

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ПАВЛА ТИЧИНИ**

**МАТЕРІАЛИ
І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ**

**«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДІТЕЙ,
ПІДЛІТКІВ, МОЛОДІ ТА ДОРΟΣЛОГО
НАСЕЛЕННЯ В СУЧАСНОМУ СВІТІ»**

5-6 квітня 2013 р.

Умань – 2013

УДК 796 (063)
ББК 75я431
Ф 50

Головний редактор:

Ткачук Л.В. – кандидат педагогічних наук, доцент, проректор з наукової роботи
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Редакційна колегія:

Безверхня Г.В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, директор ІСЄО,
декан факультету фізичного виховання, завідувач кафедри теорії і
методики фізичного виховання

Цибульська В.В. - викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Відповідальний за випуск:

Цибульська В.В. - викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання ІСЄО

Рекомендовано до друку рішенням ради
Інституту соціальної та економічної освіти
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
(протокол № 7 від 22 березня 2013 року)

Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, (Умань, 5-6 квітня 2013 р.) / [ред. кол.: Ткачук Л.В. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2013. – 186 с.

До збірника увійшли матеріали I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції «Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі», яка відбулася з ініціативи кафедри теорії і методики фізичного виховання Інституту соціальної та економічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини 5-6 квітня 2013 року.

ЗМІСТ

Алексєєнко А.В. ВИЗНАЧЕННЯ І ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	8
Антонюк Альона ПЛАНУВАННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	13
Бачило Яна СПОРТИВНІ ДОСЯГНЕННЯ УКРАЇНЦІВ.....	15
Білей Євгеній ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ, МОЛОДІ ТА ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ В СУЧАСНОМУ СВІТІ.....	17
Білей Євгеній ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....	18
Бойко Інна ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА.....	22
Бойко Інна ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ГІГІЄНІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	24
Бойко Інна САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	26
Бондар Максим РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО ЖИТТЯ В УКРАЇНІ.....	28
Бурмака Марина ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАЙМАТИСЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	30
Віннік Яна РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА РОЗВИТКУ ДИТЯЧОГО ОРГАНІЗМУ	34
Власенко Богдана ЛИЖНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ ТА ЇЇ МІСЦЕ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	36
Вовченко Володимир ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ, МОЛОДІ ТА ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ В СУЧАСНОМУ СВІТІ.....	38
Войченко Євгеній	

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	40
Волковська Наталія СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я.....	43
Гаєвська Оксана САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	45
Гемська Анастасія СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	48
Глинський Віталій РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ.....	50
Голубєва Діана ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.....	52
Голубєва Діана САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	54
Гончарук Аліна, Огородник Лілія ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	56
Горенко Мирослав ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	58
Дуріцька Марина ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ФАКТОРІВ НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я.....	60
Дорошенко Сергій ВАЛЕОЛОГІЧНІ ЗНАННЯ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО ВІДНОШЕННЯ ДИТИНИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	62
Зуєва Ірина САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	65
Калюжна К., Борщ А. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ.....	68
Кліщук Надія Михайлівна РУХОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ АКТИВІЗАЦІЇ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ПРОЦЕСІВ	

У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦІ ТА КУЛЬТУРИ НА ЗАГАЛЬНИЙ РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ДИТИНИ, ЗМІЦНЕННЯ ЇЇ ЗДОРОВ'Я.....	70
Кольба Руслан, Музика Владислав ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.....	76
Комар Володимир Петрович ОРГАНІЗАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ НА КАФЕДРІ ТМФВ УДПУ.....	80
Корінчак Любов Миколаївна ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	83
Короташ Ольга ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ.....	85
Кошова Любов РОЛЬ ВАЛЕОЛОГІЇ В ФОРМУВАННІ ВІДНОШЕННЯ ДИТИНИ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	87
Ликова І. І. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	89
Липач Олексій ПРИНЦИП АКТИВНОСТІ ТА СВІДОМОСТІ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОГО УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	91
Липач Олексій СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА.....	93
Лісецький Денис РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПІВ АКТИВНОСТІ, СВІДОМОСТІ ТА САМОСТІЙНОСТІ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ.....	96
Лунгу Микола СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГОЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	98
Малаховський Олександр ОСНОВИ САМОКОНТРОЛЮ ПІДЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ....	100
Московщук Олександр ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ОЗНАКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	102
Музика Вікторія САМОКОНТРОЛЬ СПОРТСМЕНА ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	105

Настасюк Микола Анатолійович НАВЧАННЯ ОСНОВАМ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – ВАЖЛИВА УМОВА ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВИХОВАНЦІВ ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	108
Паскаренко Тетяна ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ПОТРЕБИ У ФІЗИЧНОМУ САМОВДОСКОНАЛЕННІ.....	113
Паш Оксана, Грубий Денис ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА.....	116
Пензай Сергій Анатолійович ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОГРАМУВАННЯ ПРОФІЛАКТИКО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ВИКЛАДАЧІВ ВНЗ.....	120
Перепелюк Ольга, Черевко Любов ДОСВІД РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЕКТІВ ПО ФОРМУВАННЮ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В УКРАЇНІ.....	122
Півторак Олександр Андрійович ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ.....	125
Розливан Микола ПРОФЕСІЙНО - ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА.....	133
Свердлик Артур ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ.....	136
Свінтак Аліна РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	138
Сивак Вероніка САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	142
Сівак І. П. ПРИНЦИП СВІДОМОСТІ ТА АКТИВНОСТІ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОГО УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	145
Сосновська Вікторія ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК ІЗ ВОЛЕЙБОЛУ В УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ.....	149
Танасієнко Олександр, Руденко Олександр ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО – ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ЗА	

ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	151
Таран Вікторія САМОКОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ.....	154
Ткачук Руслан ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.....	156
Тропотяга Максим ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.....	158
Фещенко Михайло МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА САМОКОНТРОЛЬ.....	160
Хубасєв М.В. МЕТОДИ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	162
Чайка Д.А. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ.....	164
Чмига Артем САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	166
Чміль М., Маленький С., Ковальова О. ЗНАЧЕННЯ ДОТРИМАННЯ РЕЖИМУ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ.....	168
Чорнокозинська Тетяна САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	174
Шаварин Богдан ВПЛИВ СПОРТУ НА ВИХОВАННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ТА МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ.....	176
Шляховий М.І., Копитова Т.А. СУЧАСНИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ОСНОВНА ФОРМА РОБОТИ В ОСВІТНІЙ ГАЛУЗІ «ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА».....	178
Щербатенко Костянтин ЯК ЗМУСИТИ СЕБЕ ЗАЙНЯТИСЬ ТАКИМ КОРИСНИМ І ЦІКАВИМ ЗАНЯТТЯМ – СПОРТОМ?.....	183
Щербатенко Костянтин САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ.....	185

Алексєєнко А.В.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Викладач кафедри ТМФВ

ВИЗНАЧЕННЯ І ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізичне виховання відіграє значну роль у підготовці всебічно розвиненої молоді людини, здатної успішно трудитися в різних галузях господарства і соціально-культурної сфери, захищати Батьківщину.

Фізичне виховання – органічна складова системи освіти дітей, підлітків, юнаків, що сприяє формуванню всебічно духовно і фізично розвиненої людини та забезпечує безпеку її життєдіяльності.

На жаль, система фізичного виховання, що нині існує в Україні не досягає поставленої мети – зміцнити здоров'я населення. Серед причин, що перешкоджають досягненню мети, можна виокремити такі фактори: порушення функціональної взаємодії між соціальною та педагогічною підсистемами; відсутність модельно-цільових характеристик фізичного стану різних вікових груп населення, що відповідають високому рівневі фізичного здоров'я; консерватизм системи педагогічного контролю, яка не враховує прогресу у досягненнях фізичної підготовленості; застарілі підходи забезпечення навчально-виховних заходів у процесі фізичного виховання. А тому виникає потреба у обговоренню та подання пропозицій по визначенню рівня фізичної підготовки підростаючого покоління.

Нормативи фізичної підготовленості, виконання яких зумовлено оптимальним та економічним рівнем функціонування основних систем організму (серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової), дають загальне уявлення про рівень фізичного здоров'я молоді, але не визначає індивідуальні, морфо-функціональні можливості покращення стану фізичної підготовленості організму. Щоб досягти високого рівня фізичної підготовленості, необхідно виробити індивідуальний режим спеціально організованої рухової активності.

Таким чином, індивідуальна норма рухової активності зумовлена досягненням конкретного фізичного стану, який можна виразити кількісно показниками фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціонального стану основних систем організму[3, 4-6].

Перед педагогом під час вирішення виховних, освітніх та завдань фізичного розвитку у процесі фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної рекреації та реабілітації особливо важливого значення набуває способи, які допомагають більш

успішно та продуктивно їх досягнути. Цей пошук пов'язаний із вибором ефективних методів навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей, виявлення реальних можливостей організму та прогнозування перспектив розвитку фізичних задатків [1, 104].

Вивчення стану здоров'я молоді у взаємозв'язку з фізичним вихованням є надзвичайно важливим для обґрунтування профілактико-оздоровчих заходів, визначення змісту занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я підростаючого покоління (табл. 1).

Таблиця 1

Система визначення та оцінки фізичного стану дітей, підлітків та юнаків у процесі фізичного виховання

Показники фізичного стану	Ознаки, які треба виміряти	Способи вимірювання	Способи оцінки
Будова тіла	Довжина тіла, маса тіла, розмір обхвату грудної клітки, плеча, талії, бедра	Антропометричні	Вікові стандарти, індекси
Постава	Кіфоз, сколіоз	Антропометричні	Візуально, формули
Рухова активність	Час витрачений на різні види рухової активності протягом доби, тижня	Добовий хронометраж ДА	Індекс фізичної активності, розрахунки енерговитрат
Функціональні можливості	У спокої ЧСС, АТ. Під час навантажень фізична робота здатність	Пальпаторно, тонометрія, функціональна проба Руф'є	Індекс Робінсона, індекс Руф'є
Опір організму несприятливим факторам навколишнього середовища	Захворювання ГРВІ	Кількість захворювань ГРВІ і кількість пропущених днів протягом року	Не хворіли. Хворіли зрідка (1-3 рази), хворіли часто
Фізична підготовленість	Фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість	Тести	Бали, індекси

Для оцінки фізичного стану молоді відповідно сучасним поглядам виділяють 5 критеріїв:

- рівень фізичного розвитку, ступінь його гармонійності, відповідність біологічного віку календарному;

- рівень функціонування основних систем організму;
- рівень фізичної підготовленості;
- ступінь опору організму несприятливим впливам;
- наявність чи відсутність хронічних захворювань.

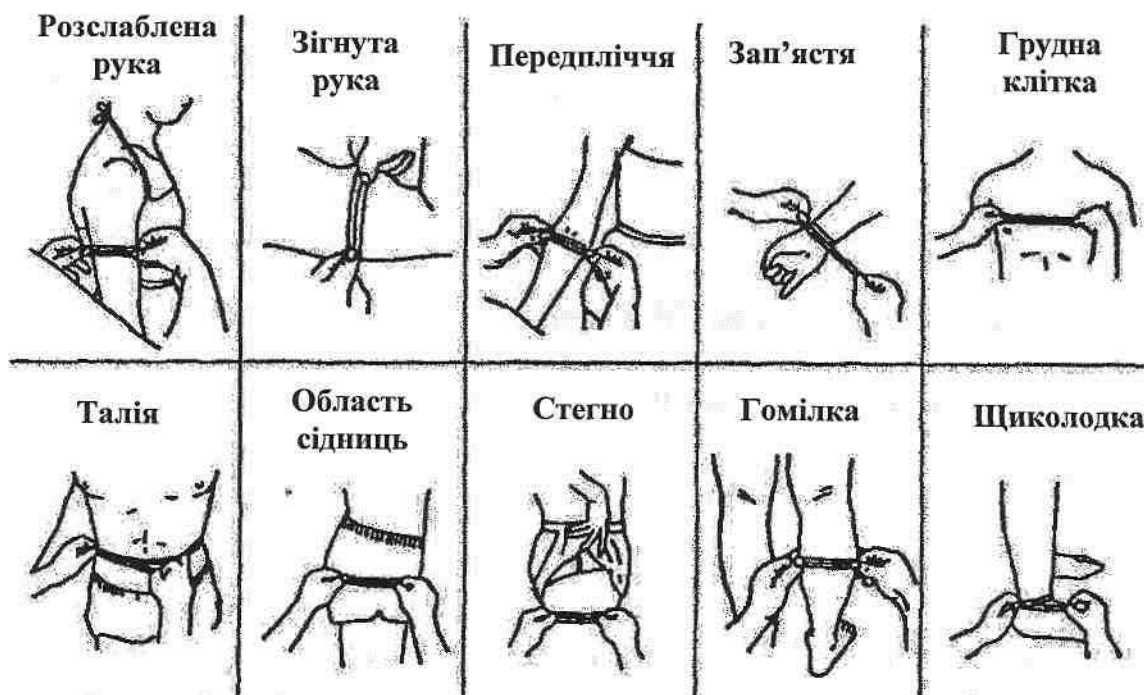
Опис антропометричних вимірювань

Антропометричні вимірювання проводять для кожного обстежуваного у положенні стоячи, на рівній дерев'яній підставці розміром 100 x 100 x 3 см, за винятком шкірно-жирової ікроножної складки, яку вимірюють у положенні сидячи (Мак-Дугалла; Г.Е. Уенгер, Г.Д. Гріна, 1998).

1. **Довжина тіла.** Щоб виміряти довжину тіла обстежуваний повинен стояти строго вертикально, щоб одночасно торкатися вертикальної лінії п'ятами, сідницями і спиною. Голову треба зорієнтувати так, щоб верхній край вуха утворював горизонтальну лінію з верхнім краєм ока. П'яти повинні бути з'єднані. У момент вимірювання росту обстежуваний повинен вдихнути і затримати дихання. Довжину тіла вимірюють точно до міліметра.

2. **Маса тіла.** Мінімально одягнений обстежуваний стає на центр площадки ваг. Масу реєструють з точністю до 100 г.

3. **Обхвати** (рис. 1).



**Таблиця антропометричних стандартів фізичного розвитку
юнаків і хлопців**

Вік, років	Ознака					
	Довжина тіла, см		Маса тіла, кг		ОГК, см	
	X	Σ	X	Σ	X	σ
16	177,3	7,77	64,7	6,36	85,6	5,36
17	179,0	5,68	65,6	5,06	86,7	3,36
18–20	179,8	6,92	70,5	7,41	88,4	5,53

Таблиця 3

**Таблиця антропометричних стандартів фізичного розвитку
дівчаток і дівчат**

Вік, років	Ознака					
	Довжина тіла, см		Маса тіла, кг		ОГК, см	
	X	Σ	X	Σ	X	σ
16	165,6	5,31	56,6	3,32	74,8	2,80
17	166,6	5,81	59,3	5,83	75,0	2,63
18–20	167,2	4,96	62,4	6,21	75,6	3,92

Визначення рівня фізичного розвитку треба проводити у такій послідовності:

- 1) визначити вік дитини на момент обстеження;
- 2) антропометричні виміри;
- 3) оцінка рівня кожного показника за результатом порівняння його фактичної величини з нормою відповідного стандарту;
- 4) визначення загального рівня фізичного розвитку (РФР);
- 5) констатація гармонійності чи дисгармонії фізичного розвитку [3,34-37].

Контроль і оцінка здійснюється шляхом порівняння того, що передбачалось одержати і того, що реально одержали в процесі тестування, тренування, навчання. Це порівняння підставою для продовження чи завершення дії або корекції (у випадку, якщо план і результати тестування, вимірювання не збігаються).

Отже, контроль і оцінка передбачає три ланки:

- формування моделі, взірця, бажаного результату дії;
- порівняння цього взірця і реальної картини дії;
- прийняття рішення про продовження, завершення чи корекції дії [2, 12].

Висновок: Сучасний педагогом завжди перебуває у пошуку вирішує ряду виховних, освітніх та завдань фізичного розвитку у процесі фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної рекреації та реабілітації особливо важливого значення набуває способи, які допомагають більш успішно та продуктивно їх досягнути. Цей пошук пов'язаний із вибором ефективних методів навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей, виявлення реальних можливостей організму та прогнозування перспектив розвитку фізичних задатків.

Мета фізичного виховання – досягнення оптимального рівня фізичного здоров'я, зумовленого відповідним рівнем функціонування систем організму.

На різних етапах онтогенезу залежно від індивідуального рівня фізичного стану застосовують ті чи інші види спрямованого використання фізичної культури: базова фізична культура (кондиційні тренування і ОФП), базовий спорт, професійно-прикладна фізична культура, фонові види (ранкова гімнастика, прогулянки).

Спрямування вправ вибирають враховуючи вік, рівень фізичного стану і завдання занять. У шкільному віці мета фізичного виховання має такі конкретні завдання:

1. Профілактика виникнення поширених хвороб (порушення осанки, ГРВІ).
2. Гармонійний розвиток усіх рухових якостей , враховуючи усі сенситивні періоди .
3. Досягнення належного рівня фізичного стану, який забезпечить високий рівень фізичного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Т.Ю. Круцевич. Теорія і методика фізичного виховання Том 1. – К. :Олімп. Л-ра, 2008. – 104 с., 279 с.
2. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посіб. – Харків: "ОВС", 200. – 12 с.
3. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. Л-ра, 2011. – 4-6 с., 23-24с., 34-37с.

Антонюк Альона

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Вакарчук М.М.

ПЛАНУВАННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Планування самостійних занять спрямовано на досягнення єдиної мети, що стоїть перед студентами всіх медичних груп здоров'я: збереження міцного здоров'я, підтримування високого рівня як розумової, так і фізичної працездатності. Успіх у цьому напрямку в багатьох випадках залежить від правильної організації і планування занять. Перш за все, передбачається визначення умов для проведення занять, засобів і методів, які використовуються для вирішення поставлених завдань.

Під керівництвом викладача кожен студент складає план індивідуальних занять на тиждень, семестр, навчальний рік та на весь період навчання в закладі. Ці плани передбачають такі основні пункти:

- дані вихідного рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості (сильні й слабкі сторони);
- завдання на подальший період навчання;
- місця занять та їх обладнання;
- засоби та дозування вправ;
- фізичні вправи, що плануються на даний період;
- методи тренування;
- кінцевий результат.

Залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної, спортивно-технічної підготовленості, студенти можуть планувати досягнення різних результатів - від вимог навчальної програми з фізичного виховання, до виконання спортивних розрядів з тих або інших видів спорту. Ці плани віддзеркалюють різні, за своїм характером, завдання, які стоять перед тими, хто займається. У студентів усіх груп здоров'я в планах передбачаються завдання, що їм притаманні. Основними документами, що стосуються планування самостійних занять є:

- багаторічний план самостійних занять (на весь період навчання);
- річний план самостійних занять;
- план занять на тиждень;
- план-конспект самостійного заняття фізичними вправами.

Багаторічне планування самостійних занять фізичними вправами передбачає поступове підвищення фізичних навантажень як з об'єму, так і з інтенсивності. Загальний

об'єм навантажень збільшується за рахунок підвищення інтенсивності, скорочення інтервалів відпочинку між серіями вправ, збільшення повторень вправ і тривалості одноразового навантаження. Під час практичних навчальних занять за обов'язковою, факультативною, а також самостійною роботою передбачається самостійне вивчення студентами теоретичного розділу з програми фізичного виховання для середніх медичних навчальних закладів. Тематика теоретичного розділу програми самостійних занять повинна відповідати напрямку вдосконалення кожного студента.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М., 2008.
2. Ільницький В.І., Ясінський Є.А. Фізичне виховання у середніх медичних навчальних закладах: Посібник. – Тернопіль, 2000.
3. Лотоненко А.В. Физическая культура, спорт и работоспособность студентов. – Воронеж, 1986.

Бачило Яна

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Вакарчук М. М.

СПОРТИВНІ ДОСЯГНЕННЯ УКРАЇНЦІВ

Фізична культура в Україні є часткою загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Практика свідчить, що фізична культура, до складу якої входять фізичне виховання, спорт та фізична рекреація, є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Спорт як органічна частина фізичної культури є сферою діяльності людей, виявлення та уніфікованого порівняння у змаганні їх досягнень в певних видах фізичних вправ.

Вже майже тринадцять років минуло з того часу, як Україна здобула незалежність, як встала на шлях національного відродження, як почала утверджуватися серед інших країн, завойовувати ім'я та авторитет. Сьогодні Україну вже знають у світі, можливо, в якихось сферах державного життя вона проявила себе не найкращим чином, але є галузі, досягненнями в яких український народ має право пишатися [2. с. 95].

Однією із сфер, в якій українці досягли чималих результатів, завдяки чому про Україну говорять у багатьох країнах світу, є спорт. На сьогодні спорт у нашій країні розвивається досить активно, і якщо у держави не завжди вистачає грошей на фінансування цієї сфери нашого життя, то знаходяться приватні компанії, особи, які підтримують матеріально наших спортсменів, фінансують їхні тренування, змагання тощо. Завдяки цим спонсорам молоді таланти мають можливість проявити себе в повній мірі.

Українські спортсмени досягли неабияких успіхів на світовій арені в багатьох видах спорту. На сьогоднішній день, мабуть, одними з найвідоміших українських спортсменів у світі є боксери в суперважкій категорії — брати Клички, досягненнями яких український народ сьогодні пишається найбільше. Кожен з них був чемпіоном світу в одній із чотирьох боксерських версій. Молодший — Володимир Кличко — у 1992 році на Олімпійських іграх у Барселоні здобув чемпіонське золото. Старший, Вітали Кличко — гордість нашої країни, у цьому році буде битися за звання абсолютного чемпіона світу

серед боксерів у суперважкій категорії. Брати Клички, виступаючи у світі, постійно підкреслюють свою національну приналежність.

Одним з найвідоміших сучасних футболістів світу є українець Андрій Шевченко. Його бажать бачити в своїх складах найвідоміші футбольні клуби світу. Андрій Шевченко достойно грає за збірну України з футболу [1, с. 167].

Багаторазовою чемпіонкою світу з плавання на 50, 100 та 200 метрів є Яна Клочкова. Українська дівчина не тільки займає перші місця в чемпіонатах Європи та світу, не тільки здобуває золото на олімпійських іграх, вона встановила нові світові рекорди.

Надією і гордістю України є наш земляк — дев'ятнадцятирічний Руслан Пономарьов із Краматорська, який став чемпіоном світу з шахів у 2002 році. Він є наймолодшим чемпіоном світу з шахів за всю історію цього виду спорту. У фіналі чемпіонату Руслан переміг відомого львівського гросмейстера міжнародного класу Іванчука [3, с. 18].

І це ще не все. Пригадаймо донецького атлета, багаторазового чемпіона світу зі стрибків із жердиною, що більше п'ятнадцяти років утримував за собою це звання, — Сергія Бубку. А Лілія Подкопаєва — чемпіонка з гімнастики, потрійне сальто якої досі ніхто не зміг повторити.

Багато кого ще можна згадати, та вищеозначеного вже досить, щоб зрозуміти, що українському народові є ким пишатися.

Список використаних джерел:

1. Вацеба О. Нариси з історії західно-українського спортивного руху / Оксана Вацеба. – Л. : 1996. – 284 с.
2. Деделюк Н.А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі: Монографія / Н.А. Деделюк, А.В. Цьось. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2004. – 192 с.
3. Козацькі забави: Навчальний посібник / Завацький В.І., Цьось А.В., Бичук О.І., Пономаренко Л.І. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 112 с.

Білей Євгеній

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Безверхня Г.В.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ, МОЛОДІ ТА ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Однією з найважливіших передумов гармонійності, повноцінного життя, самореалізації особистості є її здоров'я. Недаремно досі не втратило своєї значущості давнє латинське прислів'я «Здоровий дух у здоровому тілі». Саме на формування здорової, фізично повноцінної особистості спрямоване фізичне виховання.

Фізичне виховання — система соціально-педагогічних заходів, спрямована на зміцнення здоров'я та загартовування організму, гармонійний розвиток функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та умінь. Реалізується фізичне виховання в єдності з розумовим, моральним, трудовим, естетичним вихованням. Фізичне виховання має своєю метою зміцнення здоров'я і загартовування організму молоді людини, сприяння фізичному розвитку та підвищенню працездатності [1, с. 25].

Конкретно фізичне виховання спрямоване на формування, вдосконалення рухових якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності), стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, прищеплення гігієнічних навичок [2, с. 103].

Шкільна програма з фізичного виховання визначає його зміст: теоретичні відомості із загальної гігієни та гігієни фізичних вправ, необхідні для самостійних занять фізичними вправами; гімнастичні вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку учнів, легка атлетика, рухливі ігри, розраховані на розвиток в учнів кмітливості, спритності, швидкості дій, виховання колективізму, дисциплінованості, спортивні ігри, лижна підготовка, плавання. Кожен викладач повинен заохочувати дітей до занять спортом, заохоченням в школах є попадання до збірної школи та участь в позашкільних змаганнях.

Оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини відомий з глибокої давнини, та має велике значення для подовження життя людини та боротьби з хворобами. Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини. Правильно організовані заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість та працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини.

Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера та викладача, позитивно впливає на зростання

спортивних досягнень. Під самоконтролем розуміється спостереження за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, переносимістю тренувальних та змагальних навантажень. Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, результати прикидок та змагань, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами. В щоденнику самоконтролю треба відображати як дані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи та про реакцію на неї організму.

Доросле населення становить основну масу трудящих і близько двох третин населення нашої країни. Охорона здоров'я дорослого населення, розвиток його фізичних сил, підготовка до соціалістичної праці і оборони Батьківщини - одне з основних завдань фізичної культури.

Програма фізичної культури в побуті людей передбачає: ранкова зарядка, регулярні заняття виробничою гімнастикою, відвідування стадіонів, спортивних залів, плавальних басейнів повинні стати потребою кожної людини. Невід'ємною частиною фізичної культури дорослого населення також є спартакіади працівників різних галузей праці на яких вони змагаючись відпочивають від повсякденної праці.

Також важливе значення у розвитку всіх вікових груп людей є проведення масових забігів спрямованих на залучення всіх до введення здорового способу життя та оздоровлення нації в цілому.

Список використаних джерел:

1. Аксьонова О. П. Нова фізична культура: система методів навчання / О. П. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 3. – С. 25-32.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей.— Львів: Штабар, 2009.— 207 с.

Білей Євгеній

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Гончар Г.І.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини [1, с. 234].

Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку.

Фізичне виховання військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України, органів внутрішніх справ, інших військових формувань і здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки" (стаття 12 Закону України "Про фізичну культуру і спорт").

Таким чином, фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання.

Історія фізичної культури дає нам знання про причини виникнення і Розвитку фізичного виховання, про ті українські національні традиції і звичаї, які пов'язані з використанням засобів фізичної культури у процесі фізичного виховання. Звернемо увагу лише на те, що виникнення фізичного виховання — це процес об'єктивний, і вже в первіснообщинному суспільстві воно було всезагальним і обов'язковим.

Система первісно общинного виховання була добре адаптована до життєвих потреб людини, умов, в яких доводилося жити і діяти молоді. Вона виховувала фізичну силу, витривалість, мужність, характер, почуття, здатність до боротьби з небезпекою, що підстерігала людину на кожному кроці. Її вчили битися врукопашну і з засідки. Хоча найважливішим завданням виховання Арістотель вважав розвиток розуму, але рекомендував починати з виховання фізичного.

Однією з характерних рис педагогіки другої половини XIX століття Дістервег вважає спрямування уваги учнів на зміцнення фізичних і духовних задатків, на розвиток почуттів, мислення і волі дитини. Таким чином, вона займається гімнастикою тіла і духу та вважає своєю вищою метою розвиток енергійного характеру вихованців.

Принцип гармонійної освіти вимагає повного розвитку тіла і духу (здоровий дух у здоровому тілі!). Ніякий вид, ніяка сторона розвитку не повинні здійснюватись на шкоду іншій. Здоров'я, фізичний розвиток, зміцнення, формування тіла так само важливі, як ті ж властивості, що стосуються душі, тому що одне неможливе без другого. Не лише розвиток пізнавальної діяльності, але й розвиток емоційної і вольової схеми, свіжість і жвавість почуттів, сили духу, твердість рішень, одним словом, все утворення характеру значною мірою залежить від фізичних властивостей індивідуума [2, с.96].

Виховання, за Дістервегом, є одночасно і постійною категорією і історичним явищем. В першому випадку воно підпорядковується спільному для всіх часів і народів началу, яким він вважає природовідповідність; в другому — воно різне в різні епохи у різних народів і визначається принципом культуровідповідності. Вищим началом, на думку Дістервега, є принцип природовідповідності. Принцип культуровідповідності в навчанні і вихованні передбачає слідування за ідеалом (освітнім і виховним) певного часу. Адже мета здійснюється в процесі руху.

З точки зору специфічних функцій у фізичному вихованні розрізняють дві нерозривно пов'язані сторони: фізичну освіту та сприяння розвитку фізичних якостей. Фізична освіта, на думку П.Ф. Лесгафта, полягає в тому, щоб навчитись ізолювати окремі рухи і порівнювати їх між собою, свідомо керувати ними і пристосовувати до різноманітних перешкод, долаючи їх спритно і наполегливо, іншими словами, привчитись з найменшим зусиллям і в найкоротший проміжок часу свідомо здійснювати найбільшу фізичну роботу.

Задовго до Лесгафта, розробляючи теорію елементарної освіти, Песталотці вважав, що в людській природі закладені розумові, фізичні і моральні сили, і, відповідно, поділяв елементарну освіту на інтелектуальну, моральну та фізичну. Метою фізичної елементарної освіти є правильний гармонійний розвиток фізичних задатків людини, що дає їй спокій та фізичну самостійність, прищеплює їй хороші фізичні навички. При цьому Песталотці постійно підкреслював, що всі три складові необхідно здійснювати в тісному зв'язку і взаємодії.

Правильна фізична освіта повинна підготувати кожну людину так, щоб вона не боялась жодної роботи, напруження сил, що сприятимуть набуттю фізичної самостійності. Вона повинна сприяти засвоєнню кожною окремою особою тих навичок, які виявляться для неї найкориснішими. Таким чином, фізична освіта являє собою засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з знаннями.

Викладене дозволяє визначити фізичне виховання як педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя.

Список використаних джерел:

1. Фізичне виховання: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008 – 504 с.
2. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : монографія / В. І. Мудрик [та ін.]; НАПН України, Інститут проблем виховання. – К. : Педагогічна думка, 2010. – 204 с.

Бойко Інна

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник – Безверхня Г.В.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

З накопиченням позитивного практичного досвіду і науково-дослідних даних в відповідних сферах склалася ціла профільована галузь фізичної культури - професійно-прикладна фізична культура, а педагогічно спрямований процес використання її факторів зайняв важливе місце в загальній системі освіти-виховання підростаючого покоління та професійних кадрів (у вигляді ППФП). В даний час ППФП в нашій країні здійснюється насамперед у якості одного з розділів обов'язкового курсу фізичного виховання в професійно-технічних училищах, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах, а також у системі наукової організації праці в період основний, професійної діяльності трудящих, коли це необхідно за характером і умовами праці.

Необхідність подальшого вдосконалення та впровадження ППФП в систему освіти і сферу професійної праці визначається головним чином наступними причинами та обставинами:

1) час, що витрачається на освоєння сучасних практичних професій, і досягнення професійної майстерності в них продовжують залежати від рівня функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від ступеня розвитку фізичних здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь і навичок. Не випадково, наприклад, випускники ПТУ, що пройшли ґрунтовний курс ППФП, часто отримують більш високий професійно-кваліфікаційний розряд по спеціальності, ніж учні, які не пройшли з різних причин такої підготовки; останні, як правило, і повільніше адаптуються до умов професійної діяльності на виробництві; ППФП в цьому відношенні є одним з факторів скорочення термінів оволодіння професією і однією з гарантій якості її освоєння;

2) продуктивність досить багатьох видів професійної праці, незважаючи на прогресуюче спадання частки грубих м'язових зусиль у сучасному матеріальному виробництві, прямо або побічно продовжує бути зумовленою фізичною дієздатністю виконавців трудових операцій, причому не тільки в сфері переважно фізичної праці, але й у ряді видів трудової діяльності змішаного характеру, як у наладчиків машинних пристроїв, монтажників, будівельників і т.д.; в цілому ж нормальний фізичний стан, без якого не мислиться здоров'я та ефективне функціонування, залишається найважливішою передумовою стійко високої плідності будь-якої професійної праці;

3) зберігається проблема попередження імовірних негативних впливів певних видів професійної праці та її умов на фізичний стан трудящих; хоча ця проблема вирішується багатьма засобами оптимізації змісту та умов праці, в тому числі соціальними, науково-технічними та гігієнічними, важливу роль серед них покликані грати фактори професійно-прикладної фізичної культури, включаючи ППФП;

4) перспективні тенденції загальносоціального і науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно вдосконалювати свої діяльні здібності, а їхній розвиток в силу природних причин невіддільний від фізичного вдосконалення індивіда. Вимоги до фізичної підготовленості трудящих в різних сферах сучасної професійної праці та тенденції їх зміни. В різних сферах професійної праці в даний час налічується кілька тисяч професій, а спеціальностей - десятки тисяч. Основні їхні відмінності визначаються особливостями предмета, технології та зовнішніх умов конкретного праці та виражаються в специфіці трудової діяльності, що входять до неї операцій, дій, а всім цим обумовлені об'єктивно неоднакові вимоги до функціональних можливостей, фізичним та іншим якостям людей, які професійно займаються тим чи іншим видом праці.

Список використаної літератури:

1. Професионально–прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высш. шк., 1985. – 282 с.
2. Раевский Р.Т. Професионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М., Высшая школа, 1985.

Бойко Інна

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Каранська Л.П.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ГІГІЄНІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Ранкова гігієнічна гімнастика має особливе значення під час переходу організму людини від стану сну до бадьорості, здатності підвищення тонуусу нервової та м'язової систем, працездатності, її потрібно виконувати кожного дня всім студентам.

Ранкова гігієнічна гімнастика - це комплекс фізичних вправ, характер яких та форма проведення різноманітні й залежать від мети занять. Якщо розглядати РГГ як засіб підняття функціональних можливостей організму, що були знижені під час сну, то достатньо виконувати її протягом 10-15 хв., застосовуючи прості вправи, які не викликають відчуття втоми.

Складання комплексу РГГ включає ряд послідовних етапів. Передусім визначають його загальну тривалість відповідно до фізичної підготовленості й рухових можливостей студентів. Найбільш оптимальною є тривалість 10-15 хв. Далі визначається зміст і послідовність виконання вправ:

1. На початку виконання вправ — легка ходьба, біг підтюпцем упродовж 2-3 хв., вправи на "потягування" з глибоким диханням. При цьому важливо слідкувати за поставою. Після виконання попередніх вправ посилюється дихання, зігрівається тіло, активізується діяльність кардіореспіраторної системи, підвищується загальний обмін речовин і створюються умови до виконання наступних вправ.

2. Наступний етап полягає у виконанні вправ для м'язів шиї, плечового пояса і рук. Це впливає на зміцнення м'язів верхніх кінцівок і плечового пояса, покращання рухливості суглобів.

3. Далі потрібно виконувати вправи для м'язів тулуба і ніг. Це призводить до збільшення еластичності й рухливості хребта, зміцнення м'язів тулуба, покращання умов для діяльності внутрішніх органів, а також зміцнення м'язів та збільшення рухливості нижніх кінцівок.

До вправ 2 і 3 пунктів додаються силові вправи без обтяження або з невеликими обтяженнями для м'язів рук, тулуба і ніг (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправи з легкими гантелями, з еспандером, резиновими амортизаторами).

4. Четверта серія вправ виконується на розвиток гнучкості з положень стоячи, сидячи та лежачи. Вони сприяють збільшенню еластичності, гнучкості та спритності.

5. Легкі стрибки або підстрибування, махові рухи, що виконуються в середньому або швидкому темпі з рівномірним диханням, посилюють загальний обмін речовин,

зміцнюють м'язи та суглоби ніг, покращують кровообіг. Тривалість цих вправ 20-30 с.

6. У заключній частині комплексу застосовують вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, заспокоєння дихання, що в свою чергу, призводить до заспокоєння організму, досягнення психічної та фізичної рівноваги.

Складаючи і виконуючи комплекси РГГ, слід звернути увагу на те, що фізіологічне навантаження на організм слід підвищувати поступово, з максимумом у середині і поступовим зниженням у другій половині комплексу.

Під час виконання РГГ, необхідно особливу увагу звертати на правильне дихання. Вдих і видих рекомендується поєднувати з рухами. Дихати слід через ніс або одночасно через ніс та рот.

Список використаних джерел:

1. Енциклопедія здоров'я. – К., 2000.
2. Загартування – найдешевша профілактика простуди. – К., 1994.
3. Основи сестринської справи / За ред. Коваленко В.І. – Харків, 1999.

Бойко Інна

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Соколенко Л.С.

САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Формування людини на всіх етапах його еволюційного розвитку проходило в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Організм людини розвивається в постійному русі. Встановлено, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового і гігієнічного режиму є потужним засобом попередження багатьох захворювань, підтримання нормального рівня діяльності та працездатності організму. Оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини відомий з глибокої давнини, та має велике значення для подовження життя людини та боротьби з хворобами. Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини. Правильно організовані заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість та працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини. Разом з тим необхідно розуміти, що безконтрольне й безсистемне використання засобів фізичної культури неефективно, а в деяких випадках може завдати непоправної шкоди здоров'ю.

Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має самоконтроль. Він дісциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера та викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень. Під самоконтролем розуміється спостереження за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, переносимістю тренувальних та змагальних навантажень. Він включає в себе спостереження й аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних та суб'єктивних прийомів. Самоконтроль необхідно вести регулярно кожен день в усі періоди тренування, а також під час відпочинку.

Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, результати прикидок та змагань, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами. В щоденнику самоконтролю треба відображати як дані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи та про реакцію на неї організму (на підставі найпростіших фізіологічних показників). Те ж саме можна сказати й про результати проведення найпростіших функціональних проб. Тим, що займаються самостійно, особливо під час занять дозованою ходьбою, рекомендується

використовувати прості прилади - крокомір та "Ритм". Дані, одержані за допомогою крокоміра, також слід заносити у щоденник самоконтролю.

Найбільшу складність при самоконтролі представляє проведення функціональних проб. З найбільш доступних є ортостатична проба (реєстрація ЧСС на променевій артерії в горизонтальному та вертикальному положеннях), а також тест Руф'є, в якому основна інформація виходить за даними вимірювання частоти серцевих скорочень. Динаміка обох проб дозволяє судити про ефективність тренувальної роботи.

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби та методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження та відпочинку в окремому занятті. У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму й те, як вони відбиваються на заняттях та загальній працездатності. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами.

Загальновизнано, що достовірним показником тренуваності є пульс. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження можна провести методом зіставлення дані частоти серцевих скорочень у спокої (до навантаження) й після навантаження, тобто визначити відсоток частішання пульсу.

Але не тільки пульсу варто приділяти увагу. Бажано, якщо є можливість, вимірювати також артеріальний тиск до і після навантаження. На початку навантажень максимальний тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10-15 хвилин) - знижується нижче вихідного рівня, а потім приходить у початковий стан. Мінімальний ж тиск при легкому або помірному навантаженні не змінюється, а при напруженій важкій роботі небагато підвищується.

Також дуже важливо зробити оцінку функцій органів дихання. Потрібно пам'ятати, що при виконанні фізичних навантажень різко зростає споживання кисню працюючими м'язами і мозком, у зв'язку з чим зростає функція органів дихання. За частотою дихання можна судити про величину фізичного навантаження.

Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню зміни, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі.

Бондар Максим

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник -- Л. Є. Провозіна

РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО ЖИТТЯ В УКРАЇНІ

Людина. В цьому слові сказано світлу гармонію життя і нерозгадану тайну душі, віднайти, відкрити в собі людину, зуміти стати нею прагнення багатьох поколінь... Кожна людина хоче бути здоровою, а щоб бути здоровою -- потрібно займатися спортом. А чи знаєте ви як розвивається спортивне життя України?

Витоки сучасних силових видів спорту можна знайти у Стародавній Греції. Уже в ті часи найбільш освічені люди відстоювали ідеї гармонії тіла й духу, віддаючи перевагу естетичному вихованню [1, с.10].

На межі XIX і XX століть у Росії та в Україні значно поширення набула важка атлетика. Одним із видних представників атлетики був В. Ф. Квасєвський, котрий у 1885р. в Санкт-Петербурзі заснував "Гурток аматорів атлетики", де спортсмени займалися силовими вправами, боксом, боротьбою, гімнастикою [1, с.11].

Спорт, і зокрема футбол, в Україні почав розвиватися пізніше, ніж в країнах Західної Європи. Причиною відставання було те, що територія України розподілялася між двома імперіями [2, с.17].

Футбол, вважають, прийшов у Миколаїв і Київ одночасно, у 1901 р. Трохи пізніше в Харків, а на початку 1910 р. і в Донбас. Серед місцевого населення зацікавленості в грі в той час не було. Документи свідчать, що перші тренування футболістів у Львові відбулися ще у 1894 р. В тому самому році відбувся показовий футбольний матч між командами "Соколів" Львова та Кракова [2, с.18]. Згодом футбол все розвивався і розвивався.

Після проголошення Верховною Радою незалежності України (1991), Федерація футболу України як повноправний член увійшла до УЄФА і ФІФА, що дало змогу національним збірним командам брати участь в чемпіонатах світу, Європи, Олімпійських іграх і Європейських кубкових турнірах [2, с.20]. На даний момент футбол дуже розвинений вид спорту в нього грають всі і дорослі і діти.

Звертаючись до історії спорту України, неможливо зупинитися і на баскетболі, традиції якого нараховують понад дев'яносто років. Світова практика свідчить про масовий розвиток міні-баскетболу, який практично відсутній в Україні. Відомо, що діти 6-7 років успішно оволодівають азбукою баскетболу і з 8-річного віку починають регулярно тренуватися в секціях та виступати на змаганнях. Із здобуттям Україною статусу Незалежної країни вітчизняний баскетбол вийшов на міжнародну арену [3, с. 29].

У літньому віці спостерігаються значні зміни у нервовій системі -- порушується

баланс гальмівних процесів і процесів збудження, а також їх сила, що проявляється у труднощах формування нових рухових навичок, погіршення точності рухів [4, с.98]. Треба, щоб діти змалку багато рухались, займались спортом, особливо в теперішній бурхливий час розвитку інтернету, коли діти вдома часто проводять вільний час як не перед телевізором, так перед монітором комп'ютера. А тих людей, які вирішили займатись спортом на професійному рівні, державі необхідно ще більше підтримувати та заохочувати до нових перемог.

Українські спортсмени в сучасних реаліях – це справжні герої, а їхні перемоги та високі результати – це заслуга самих спортсменів та їхніх тренерів.

Спорт – це рух, а рух – це життя!

Список використаних джерел:

1. Ткаченко В. Т. Практикум з легкої атлетики: навч. посібник. - К.: "Освіта України", 2011. – 268 с.
2. Соломенко В. В., Лісенчук Г. А., Соломенко О. В. Футбол. Видання друге, виправлене і доповнене - К.: "Олімпійська література", 2005. - 295с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. - К.: "Олімпійська література", 2004. – 442 с.
4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення -- К.: "Олімпійська література", 2010. – 248 с.

Бурмака Марина

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Доля Т.М

**ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАЙМАТИСЯ
ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя (ЗСЖ) є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

За останні роки проблема збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених „шкільних” хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень. Значення фізичного виховання у формуванні соціально активної особистості вивчали фахівці у галузі педагогіки, фізичної культури і спорту.

Проведені у цьому напрямі дослідження дають змогу констатувати, що основою ефективного фізичного виховання у школі повинна бути індивідуалізація процесу навчання, орієнтована на пріоритети особистості, інтереси і потреби у вільному і самостійному розвитку. Інтерес дітей до фізичної культури належить до мотиваційної сфери особистості. Значна кількість досліджень присвячені вивченню формування здорового способу життя та мотивації до нього у школярів старших класів та студентів. Проблема виховання інтересу до фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти та мотивація до ЗСЖ дітей молодшого шкільного віку залишається актуальною і потребує наукового обґрунтування.

За енциклопедичним визначенням здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих та набутих) та соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення у підтриманні стану здоров'я або виникненні і розвитку хвороби, що у преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: „Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів”. Однак, те, наскільки широке соціологічне визначення здоров'я є дещо суперечливим, оскільки соціальна повноцінність людини не завжди збігається з її біологічним станом.

Здоров'я необхідно характеризувати не лише якісно, а й кількісно, оскільки існує поняття про ступінь здоров'я, який визначається шириною адаптаційних (приспосувальних) здатностей організму. Хоча здоров'я являє собою стан, протилежний хворобі, воно може бути пов'язане з різними перехідними станами і не мати чітких меж. До факторів, що визначають здоров'я людей, відносяться реальні прибутки, тривалість робочого дня, ступінь інтенсивності та умов трудового навантаження, наявність професійних шкідливих умов, рівень та характер харчування, житлові умови, стан охорони здоров'я у даному регіоні і, що, вкрай важливе – спосіб життя, який обирає для себе кожна людина самостійно. Охорона здоров'я в усьому світі, в тому числі і в Україні, прагне розвивати, охороняти та зміцнювати людське здоров'я. Цьому сприяє профілактичний характер сучасної медицини, розповсюдженість кваліфікованого безкоштовного лікування, загальнодоступність медицини, широка мережа лікувально-профілактичних закладів (санаторіїв, профілакторіїв тощо). Особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту, а отже, і фізичному вихованню.

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна з сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини. Основні показники стану фізичної культури в суспільстві – рівень здоров'я і фізичного розвитку людей, ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, у виробництві, побуті, спортивні досягнення. **Фізичне виховання** – це органічна частина загального процесу виховання, соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій людського організму. Основні засоби фізичного виховання – виконання фізичних вправ, загартування організму, гігієна праці та побуту. Те, що погіршення здоров'я молоді – основного і найпродуктивнішого носія генофонду нації – може призвести до демографічної катастрофи, не може бути піддане сумніву. Екологічна ситуація в Україні склалася так, що дослідники з сумом і розпачем свідчать: навряд чи навіть 5% населення може бути визнане об'єктивно здоровим. Отже, під переважну більшість об'єктивно нездорових підпадає і більша частина молоді.

Основні підходи до формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я визначені Державною програмою „Діти України”, де наголошується, що здоров'я підростаючого покоління – це інтегративний показник суспільного розвитку, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал країни. У науковій і методичній літературі здоровий спосіб життя визначається як комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток та зміцнення здоров'я. **Здоров'я** – це не відсутність хвороби, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливе, спокійне

відношення з людьми, з природою, з самим собою. Наука, і в першу чергу філософія, розробляє методологію та світоглядні аспекти глобальних проблем. Визначення фізичної працездатності дозволяє кількісно оцінити рівень здоров'я людини, ступінь розвитку функціональних можливостей різних систем організму і, в першу чергу, енергетичної (яка забезпечує транспортування кисню до тканин). Її функціональні можливості можуть бути виявлені під час максимальної роботи.

Здоровий спосіб життя також передбачає визначення і виконання оздоровчої технології індивідуальної оздоровчої системи (масаж, дихальні вправи, аутогенне тренування тощо).

Поняття передумов здоров'я. До основних передумов здоров'я зараховують вісім чинників: мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси. Ті з передумов, наявність (відсутність, недостатність) яких у цілому або частково можливо було визначити засобами опитування, відбивають відповідні індикатори.

Мир. Поняття миру розуміється ширше, ніж відсутність стану війни в державі. Очевидно, що відсутність мирних стосунків в сім'ї, конфлікти з ближнім оточенням, на роботі, де працює людина, наявність конфліктів в громаді або поміж громадами (міжетнічних, міжконфесійних) суттєво зашкоджують усім складовим здоров'я - фізичній, психічній, духовній, соціальній.

Дах над головою. Поняття даху над головою дещо більше, ніж наявність будь-якої домівки. Потрібен певний рівень побутових умов, сталість майнових правовідносин, наявність інших чинників, що створюють відчуття впевненості у майбутньому щодо захисту власного майна від можливих негараздів природного або суспільного походження. Важливим є рівень розвитку соціальних інституцій, дія яких забезпечує відчуття захищеності особистості та її майна (правопорядку, аварій, надзвичайних ситуацій тощо).

Соціальна справедливість, рівність, неупередженість. Наявність цих передумов здоров'я гарантує всім громадянам однакової можливості доступу до послуг соціальних інститутів, рівні громадянські, майнові, соціальні права, неможливість обмежень законних прав і інтересів людини з боку будь-яких сильних або владних структур. Наявність цих передумов створює у людини відчуття захищеності і впевненості в майбутньому, а також надає рівні (в межах чинного законодавства) потенційні можливості в реалізації потреб і здібностей, набуття гідного соціального статусу незалежно від расових, національних, релігійних, майнових, статевих, вікових характеристик. І незалежно від ступеня

використання цих можливостей конкретними особистостями, сам факт їх наявності у суспільстві справляє позитивний вплив на стан індивідуального і громадського здоров'я.

Освіта. Рівень здоров'я, як правило, безпосередньо пов'язаний з рівнем освіти. Чим вищий середній рівень освіти в певному соціальному середовищі, тим кращі узагальнені показники здоров'я він демонструє. Природньо, що піклування про власне і громадське здоров'я неможливе без знання того, чому це необхідно і як це робити. Причому поняття освіти в даному контексті доцільно розуміти не тільки як освіту суто валеологічну, а значно ширше - як загальну освіту в цілому. Чим ширше знання основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створити у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я взагалі. Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам і навичкам здорового способу життя, і як виховання в душі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях та інші.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА РОЗВИТКУ ДИТЯЧОГО ОРГАНІЗМУ

У шкільні роки діти одержують знання і уміння, проходять школу виховання і формування основних ділових, морально-вольових та психічних якостей, необхідних для подальшого життя в суспільстві. Але якими б широкими і глибокими знаннями не володіла б дитина, як би добре не була вона підготовлена до вступу в самостійне життя, багато чого в неї може не виходити, якщо з дитинства не буде закладений фундамент міцного здоров'я.

Механізація і автоматизація виробництва, розширення транспортного обслуговування населення з одного боку різко знизили м'язову активність людини, а з іншого – суттєво підвищили нервово-психічні навантаження. Сучасні побутові умови (особливо у міських умовах), також значно зменшують фізичне навантаження людей і все це разом створює недостачу рухів, приводить до гіподинамії [1].

Фізичне навантаження пов'язане переважно із статичними навантаженнями, зумовлене тривалим перебуванням у вимушеній позі, не компенсує тривалого обмеження активного рухового режиму і негативного впливає на витривалість, працездатність та безпечну діяльність [2,49 - 54].

В результаті гіподинамії може порушуватись нормальний хід фізичного і нервово-психічного розвитку дітей, не формується достатня м'язова і розумова працездатність.

Спостереження свідчать про те, що в останні роки у більшості дітей шкільного віку, особливо міських поселень, спостерігається дефіцит рухової активності в режимі дня. Якщо у 80-ті роки довільна рухова активність (хода, біг, ігри) у дітей займали 19-22 % активного часу, то в наш час це складає тільки 16-19 % денного часу, з них на організовані форми фізичного виховання відводиться лише 1-3 % часу. До 82-85 % денного часу більшість учнів знаходяться у положенні, сидячи за партою чи робочим столом. Це негативно впливає на розвиток опорно-рухового апарату, обмежує вдосконалення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем організму дитини.

Нехтування ранковою гігієнічною гімнастикою, уроками фізичної культури, іграми і заняттями у спортивному залі приводить до того, що вже в середині навчального тижня діти більш втомлюються і знижують активність навчання. Прагнення деяких батьків

відгородити дитину від фізкультури і зосередити її зусилля лише на навчанні утворює неправильні стереотипи поведінки на все майбутнє життя.

Оптимальний руховий режим дітей повинен складатися: з ранкової гімнастики, рухливих ігор на шкільних перервах; уроків фізичної культури, активного відпочинку на повітрі після обіду; занять в гуртках і спортивних секціях, організованих занять фізичними вправами і іграми в оздоровчо-фізкультурних комплексах за місцем проживання; прогулянок перед сном, активного відпочинку у вихідні дні та канікули. Тільки комплексне впровадження всіх вказаних вище заходів рухового режиму дітей може принести бажаний результат – виховання фізично і розумово розвинутих та здорових людей.

Список використаних джерел:

1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник. – К.: Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
2. Фізичне виховання: Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

Власенко Богдана

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Комар В.П.

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ ТА ЇЇ МІСЦЕ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У шкільній програмі з фізичної культури лижна підготовка введена обов'язковим розділом з 1-го по 11-ий класи. Уроки з лижної підготовки проводяться в школі в третій чверті, після зимових канікул, в обсязі 16 годин у кожному класі.

Програмою передбачено: оволодіння учнями вміннями та навичками в основних способи пересування на лижах; навичками самостійних занять, повідомлення теоретичних відомостей; підвищення загальної працездатності та розвитку основних фізичних і морально-вольових якостей

Система уроків з лижної підготовки в школі повинна мати інструкторську спрямованість з тим, щоб учні старших класів стали активними помічниками вчителя в організації позакласної, спортивно-масової та оздоровчої роботи із школярами молодших класів. Крім цього, програмою передбачається обов'язкове виконання учнями домашніх завдань, що особливо важливо у старших класах, де проводяться здвоєні уроки з лижної підготовки. Здвоєний урок на тиждень не забезпечує безперервності занять на лижах, не сприяє належним чином закріпленню вивченого матеріалу та підтримання необхідного темпу в підвищенні рівня розвитку фізичних якостей.

Разом з тим програмою висуваються дуже важливі вимоги до проведення уроків, які мають саме пряме відношення до уроків лижної підготовки, з огляду на особливі умови їх організації та проведення. Ці вимоги зводяться до наступного:

1. На уроці повинна бути забезпечена висока моторна щільність.

Необхідно скоротити до оптимальної величини час, відведений на показ і пояснення.

2. Висока емоційність проведення уроку багато в чому сприяє підвищенню її якості.

3. Динамічність уроку дозволяє забезпечити оптимальну за обсягом і інтенсивності навантаження, на уроці лижної підготовки, у відповідність зі статтю, віком і підготовленістю школярів.

Від класу до класу навчальні нормативи підвищують вимоги до фізичної підготовленості учнів за рахунок подовження дистанцій і скорочення часу їх проходження. У 2-5-х класах дистанція для дівчаток та хлопчиків-1км, у 6-8-х класах-2км, у 8-9-х класах-3км, в

10-11 класах у девочек-3км, у юнаків-5км .

Незважаючи на те, що відбувається постійне вдосконалення шкільних програм, всі зміни, які в них вносяться, базуються на основних закономірностях навчання пересуванню на лижах; з цього випливає не тільки зміст навчального матеріалу з лижної підготовки, але й послідовність вивчення способів пересування на лижах від 1-11го кл.

Основна спрямованість у збільшення навантаження на уроках лижної підготовки полягає в поступовому збільшенні довжини прохідних дистанцій: від 1км. в першому класі до 12км. в одинадцятому класі в юнаків, і до 5км. у дівчаток.

Програмою передбачається тісний зв'язок уроків з лижної підготовки та позакласної роботи з лиж. Оздоровчі та спортивно-масові заходи на лижах повинні включатися в щомісячні дні здоров'я і фізкультурні свята. Особлива увага в програмі звертається на прищеплення навичок самостійних занять і інструкторську спрямованість уроків.

У сільських місцевостях та малокомплектних школах, де немає умов для поглибленого вивчення інших розділів програми з фізичного виховання-гімнастики, спортивних ігор, плавання і т . д. - доцільно години, відведені на окремі розділи програми використовувати на лижну підготовку.

У школах, розташованих в північних і східних районах нашої країни з сильними морозами в січні і лютому, доцільно лижну підготовку проводити відразу з встановленням стійкого сніжного покриву і в кінці зими, коли морози значно слабкіше. Все це помітно підвищує якість навчальної роботи з лижної підготовки.

Список використаних джерел.

1. Богданов Г.П. Лижний спорт в школі. «Фізкультура і спорт». Москва, 1981 рік.
3. Бутін І.М. Лижний спорт. Підручник для інститутів фіз. культури. «Фізкультура і спорт». Москва, -1983 рік.

Вовченко Володимир

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Безверхня Г.В.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ, МОЛОДІ ТА ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Фізична культура - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Дитячий спорт - напрям спорту, який забезпечує ознайомлення дітей з видами спорту та виявлення їх здібностей до подальших занять спортом.

Дитячо-юнацький спорт - напрям спорту, який забезпечує залучення дітей для занять певним видом спорту із дитячого спорту для здійснення їх спортивної спеціалізації та забезпечення умов для переходу до резервного спорту [1, 146 с.].

Основними завданнями громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості учнів та студентів є:

- залучення учнів та студентів у поза навчальний час до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності у загальноосвітніх, професійно-технічних, вищих навчальних закладах;

- організація і проведення спортивних змагань серед учнів та студентів. Основними показниками стану фізичної культури і спорту є:

- рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності, рівень розвитку системи фізичного виховання, самодіяльного масового спорту [2, 103 с.];
- високі досягнення спортсменів України в окремих видах спорту;
- рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами, спортивними спорудами та майном

Станом на жовтень 2012 в Україні функціонує 1687 дитячо-юнацьких спортивних шкіл різних форм власності та підпорядкування, в яких налічується більше півмільйона вихованців віком від 6 до 18 років. До занять у спортивних школах також залучено 6,5 тис. дітей-інвалідів різних нозологій. 191 спортивна школа має статус спеціалізованої школи

олімпійського резерву. Спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю діють у 13 регіонах країни з них:

- 9 вищих училищ фізичної культури,
- 3 училища олімпійського резерву,
- 4 ліцеї-інтернати спортивного профілю
- 2 школи-інтернати спортивного профілю.

У спеціалізованих закладах культивується 37 олімпійських видів спорту і займається 5,5 тисяч спортсменів. Кожен п'ятий вихованець цих закладів входить до складу національних збірних команд України з олімпійських видів спорту. Відповідно до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів з метою масового залучення дітей та підлітків до регулярних занять фізичною культурою і спортом та підвищення їхньої рухової активності систематично проводяться спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи по всій Україні («Старти надій», «Ігри Чемпіонів» та інші). Проблемним питанням залишається фінансування та сучасне оснащення спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, а також визначення нової методології фізичного виховання дітей та молоді

Список використаної літератури:

1. **Андрощук, Н.** Фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук, — Т. : Підруч. і посіб., 2009. — 160 с.
2. Жуков М. Н. “Фізична культура студента ” Навч. пос. — Луцьк: Настир'я, 1995. — 220 с.

Войченко Євгеній

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник – Доля Т. М.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. У статті розкриваються основні принципи та методи формування здорового способу життя у підростаючого покоління.

Ключові слова: здоров'я, фізичне виховання, фізичний розвиток, здоровий спосіб життя.

За Б. Н. Чумаковим, здоров'я людини — насамперед процес збереження та розвитку її психічних та функціональних якостей, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя. Фактори, які впливають на здоров'я людини визначаються ним так :

1) біологічні можливості; 2) соціальне середовище; 3) природно-кліматичні умови.

За даними академіка Ю.П. Лисицина, факторами, які визначають здоров'я, є: здоровий спосіб життя — 50-55%; екологічні фактори — 15-20%; спадковість — 15-20%; медицина — 10-15%.

Він розрізняє чотири категорії способу життя або *modus vivendi*: економічну (рівень життя); соціальну (якість життя); соціально-психологічну (стиль життя); соціально-економічну (уклад життя).

За В. Г. Грибаном здоров'я — це абстрактно-логічна категорія, яка може бути описана різними модельними характеристиками. Протилежним поняттю здоров'я є — хвороба. Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, висувають нові завдання, вимагають нових підходів щодо виховання та соціалізації підростаючого покоління. Особливого значення набуває формування гармонійно розвиненої, суспільно активної, фізично досконалої, здорової особистості [2, с. 56-57].

Ще у 1981 р. Мадридська конференція міністрів охорони здоров'я Європейських країн визнала пріоритетним освітнім напрямком збереження і зміцнення здоров'я населення. Цим і пояснюється пріоритетність, яку Рада Європи визнає за розвитком спеціальних освітніх дисциплін, що формують у школярів і студентів свідому мотивацію здорового способу життя.

Основи здорового способу життя — це регулярне і цілеспрямоване дотримання і виконання простих правил: **1) Відмовитись від шкідливих звичок. 2) Підтримувати м'язи у тонусі. 3) Загартовувати організм. 4) Вживати здорову їжу. 5) Створити комфортні психологічні умови. 6) Формувати і дотримуватись чітких принципів.**

Та нині цих правил мало хто дотримується, зростає чисельність дітей з порушеннями стану здоров'я. У період навчання в школі кількість здорових дітей зменшується в 4 рази. 85 % учнів мають відхилення у здоров'ї. У зв'язку з цим першочерговим постає завдання формування здорового способу життя як умови збереження української нації, перспективи справжнього духовного оновлення наступних поколінь, запоруки якісних перетворень у масштабах держави. У цьому аспекті найбільш цікавою є думка Світлани Омельченко, яка пропонує такі основні теоретико – методологічні принципи формування здорового способу життя, а саме: науковість і системність; наступність та перспективність; гуманізація; неперервність; оптимізація навчально-виховного оздоровчого; індивідуалізація та диференціація формування в учнів здорового способу життя; єдність загальнолюдських і національних цінностей, що забезпечують у навчально-виховному оздоровчому процесах органічний зв'язок і духовну єдність української національної культури з культурами народів світу; сприяння усвідомленню пріоритетності загальнолюдських цінностей над груповими, класовими; інтегруюча роль належить таким поняттям „Україна – природа”, „Україна – етнос”, „Україна – держава”, „Україна – культура”, „Україна – екологія”, „Україна – ментальність”, „Україна – здоров'я нації” [2, с.15-17].

Вчений І.П.Павлов стверджував: «Здоров'я – це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок...» [1, с.15].

Отже, проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління сьогодні вимагає розробки індивідуальних програм оздоровлення, різноманітних освітньо-оздоровчих послуг; ефективних форм і методів сполучення та взаємодії всіх соціальних інститутів з метою зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя дітей та молоді; проведення психолого-розвивальних, корекційних, оздоровчо-реалізаційних заходів, спрямованих на становлення, розвиток і соціалізацію особистості школяра [2, с.153-155].

Україна активно сприйняла світові тенденції щодо поліпшення стану здоров'я населення через освіту. Починаючи з 1994 р. у школах України впроваджується викладання валеології, а в 1995 р. Україна взяла участь у міжнародному проекті "Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю".

Список використаних джерел:

1. Валеология. Програма для вчителів, вихователів дошкільних установ і студентів вищих навчальних закладів / Під ред. Р.И. Айзмана, А.Г. Щедріної, Г.Н. Жарова. Новосибірськ, 1996.

2. Загузов Н.И. Еволюція наукової спеціальності "Теорія і методика фізичного виховання і спортивного тренування" у педагогіці // Теорія і практика фізкультури. 1997. С. 56-57.

Волковська Наталія

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник – М.М. Вакарчук

СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я

З давніх-давен фізичні вправи використовуються не тільки для розвитку рухових якостей людини, тренування сили, швидкості та витривалості. Фізична культура здобула визнання як незамінний засіб розширення й розвитку функціональних можливостей організму людей різного віку, профілактики й лікування захворювань, досягнення довголіття.

Фізичні вправи впливають не тільки на той чи інший орган, а й на весь організм у цілому через основний пусковий механізм — нервову систему. Ось чому навіть при невеликих фізичних навантаженнях (ходіння, присідання тощо) ми одразу ж об'єктивно відмічаємо зміни функцій майже всіх органів та систем організму. Так, поглиблюється й прискорюється дихання, прискорюється пульс, змінюється артеріальний тиск, активізується функція шлунково-кишкового тракту, печінки та нирок.

Спорт є ефективним засобом фізичного виховання. Його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення, і в цьому плані спорт має міжнародне значення. Але він не зводиться лише до фізичного виховання. Спорт має самостійне загальнокультурне, педагогічне, естетичне та інші значення. Це особливо стосується "великого спорту". Крім того, ряд видів спорту взагалі не є дійовим засобом фізичного виховання або має до нього лише опосередковане відношення (наприклад, шахи) з іншого боку, фізичне виховання не може обмежуватись лише спортом, і він не може розглядатись як універсальний засіб фізичного виховання, тому що ставить підвищені, часто граничні вимоги до функціональних можливостей організму людей, їх віку, стану здоров'я і рівня підготовленості.

Сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так і духовній культурі суспільства. Як суспільному явищу йому притаманні різноманітні соціальні функції. Визначальною функцією спорту є змагальна функція. Змагальній діяльності у спорті властиве гостре (але не антагоністичне) суперництво, чітка регламентація взаємодії учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання і способів оцінки досягнень все це обумовлено відповідними (локальними, національними, міжнародними) спортивними класифікаціями та правилами змагань.

Під час виконання фізичних вправ внаслідок поглиблення дихання збільшується життєва ємкість легенів, і організм засвоює більше кисню. А це важливо при захворюваннях легенів і серця. Професор А. Н. Крестовников підрахував, що у бігунів

процент засвоєння організмом кисню при невеликому прискоренні дихання збільшується майже вдвічі. Це поліпшує харчування тканин киснем, до того ж на саму роботу дихального апарата його витрачається менше.

У діяльності серцево-судинної системи відмічається така реакція на фізичні вправи: трохи прискорюється пульс (на 40—50% від вихідного) і збільшується різниця між максимальним (сistolічним) і мінімальним (діастолічним) артеріальним тиском. Як зазначають ряд учених, таке збільшення амплітуди артеріального тиску свідчить про збільшення діяльності людини є ходьба, її можна використовувати у щоденному житті людини будь-якого віку, з різним рівнем фізичної підготовки і стану здоров'я, її не застосовують лише для хворих з постільним режимом, але на реабілітаційному етапі ходьба відіграє важливу роль у процесі видужання і пристосування організму до звичного об'єму фізичної діяльності.

Після закінчення ходьби або бігу для відновлення функцій дихання, кровообігу, нормалізації енергетичного обміну в м'язах не слід раптово переходити до стану повного спокою. Необхідно протягом 5-6 хвилин рухатись повільніше - ходьбу закінчувати у значно повільнішому ритмі, а біг завершувати ходьбою.

Список використаної літератури:

1. Столяров В.І. Спорт і сучасна культура: методологічний аспект / Столяров В.І. // Теорія і практика фізичної культури. – 1997. – №7. – С. 2-5.
2. Станкин М. Психолого-педагогические основы физического воспитания / Станкин М. – М., 2001. – 180 с.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Фізична активність людини / Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. – Київ: 1987. – 230 с.

Гаєвська Оксана

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Каранська Людмила Петрівна

САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Регулярні заняття фізичною культурою та спортом призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям студентів, як з боку викладача з фізичного виховання чи тренера, так і з боку самого студента, який займається фізичними вправами чи будь - яким видом спорту.

Формування людини на всіх етапах його еволюційного розвитку проходило в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Організм людини розвивається в постійному русі. Встановлено, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового і гігієнічного режиму є потужним засобом попередження багатьох захворювань, підтримання нормального рівня діяльності та працездатності організму. Оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини відомий з глибокої давнини, та має велике значення для подовження життя людини та боротьби з хворобами. Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини. Правильно організовані заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість та працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини. Разом з тим необхідно розуміти, що безконтрольне й безсистемне використання засобів фізичної культури неефективно, а в деяких випадках може завдати непоправної шкоди здоров'ю.

При регулярних заняттях фізичними вправами дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я. Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрій гарним. Той, що займається не повинен відчувати головного болю, розбитості й відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття та звернутися за консультацією до фахівців. Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості та віку.

Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера та викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень. Під самоконтролем розуміється спостереження за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, переносимістю тренувальних та змагальних

навантажень. Він включає в себе спостереження й аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних та суб'єктивних прийомів. Самоконтроль необхідно вести регулярно кожен день в усі періоди тренування, а також під час відпочинку. Під час проведення самоконтролю визначається відповідність або міра відхилення індивідуальних показників фізичного розвитку від середніх стандартних. У окремих випадках відхилення фактичного показника фізичного розвитку від середнього може свідчити про захворювання.

До об'єктивних належать прийоми, використовуючи які можна виміряти і виразити кількісно: антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки та інше), спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів. Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрій, почуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту та сну, боязнь змагань та інші стани.

Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, результати змагань, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами. В щоденнику самоконтролю треба відображати як дані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи та про реакцію на неї організму (на підставі найпростіших фізіологічних показників). Те ж саме можна сказати й про результати проведення найпростіших функціональних проб. Тим, що займаються самостійно, особливо під час занять дозованою ходьбою, рекомендується використовувати прості прилади - крокомір та "Ритм". Дані, одержані за допомогою крокоміра, також слід заносити у щоденник самоконтролю.

Найбільшу складність при самоконтролі представляє проведення функціональних проб. З найбільш доступних є ортостатична проба (реєстрація ЧСС на променевій артерії в горизонтальному та вертикальному положеннях), а також тест Руф'є, в якому основна інформація виходить за даними вимірювання частоти серцевих скорочень. Динаміка обох проб дозволяє судити про ефективність тренувальної роботи.

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби та методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження та відпочинку в окремому занятті. У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму й те, як вони відбиваються на заняттях та загальній працездатності. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами.

Загальноновизнано, що достовірним показником тренованості є пульс. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження можна провести методом зіставлення дані частоти серцевих скорочень у спокої (до навантаження) й після навантаження, тобто визначити відсоток частішання пульсу.

Але не тільки пульсу варто приділяти увагу. Бажано, якщо є можливість, вимірювати також артеріальний тиск до і після навантаження. На початку навантажень максимальний тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10-15 хвилин) - знижується нижче вихідного рівня, а потім приходить у початковий стан. Мінімальний ж тиск при легкому або помірному навантаженні не змінюється, а при напруженій важкій роботі небагато підвищується.

Також дуже важливо зробити оцінку функцій органів дихання. Потрібно пам'ятати, що при виконанні фізичних навантажень різко зростає споживання кисню працюючими м'язами і мозком, у зв'язку з чим зростає функція органів дихання. За частотою дихання можна судити про величину фізичного навантаження.

Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню зміни, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі.

Список використаних джерел

1. Алексеева Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль котрі займаються фізичними вправами і спортом: Методичні вказівки. - Оренбург: ГОУ ОДУ, 2003.-37 с.
2. Видрін В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Фізична культура студентів вузів.
3. Синців А.Ф. Самоконтроль физкультурника.

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Здоров'я — стан живого організму, при якому організм у цілому і всі органи здатні виконувати свої життєві функції. Здоров'я багато в чому залежить від способу життя, однак, говорячи про здоровий спосіб життя, у першу чергу мають на увазі відсутність шкідливих звичок. Здоров'я залежить від багатьох факторів, які об'єднуються в одне інтегральне поняття – **здоровий спосіб життя**.

Для збереження і відновлення здоров'я недостатньо пасивного очікування, коли природа організму раніше чи пізніше зробить свою справу. Людині самій необхідно здійснювати певні дії в даному напрямку. Але, на жаль, більшістю людей цінність здоров'я усвідомлюється тільки тоді, коли виникає серйозна загроза для здоров'я або воно в значній мірі втрачено, внаслідок чого виникає мотивація вилікувати хворобу, повернути здоров'я. *До основних складових здорового способу життя належать:*

1. **Спосіб життя** має велике значення для здоров'я людини і складається з чотирьох категорій:
 - економічної (рівень життя);
 - соціологічної (якість життя);
 - соціально-психологічної (стиль життя);
 - соціально-економічної (устрій життя).
2. **Рівень культури**. Слід пам'ятати, що людина – суб'єкт і одночасно – головний результат своєї діяльності. Культура з цієї точки зору – це самосвідоме ставлення до самого себе. Однак люди дуже часто нехтують своїм здоров'ям, ведуть неправильний спосіб життя, не дотримуються режиму, переїдають, курять. Тому для здоров'я потрібні знання, які б увійшли у повсякденну звичку людини.
3. **Здоров'я в ієрархії потреб**. Здоров'я у ієрархії потреб людини займає не завжди перше місце, яке часто відведене іншим речам і матеріальним благам життя, кар'єрі, успіху. У результаті це приводить до шкоди не лише своєму здоров'ю, а й здоров'ю майбутніх поколінь. Отже, здоров'я повинно займати перше місце в ієрархії потреб людини.
4. **Мотивування**. Для збереження і відновлення здоров'я не достатньо пасивного очікування, коли природа рано чи пізно зробить свою справу. Людина має сама здійснювати якісь дії. Для кожної дії потрібен мотив – усвідомлене спонукування, яке обумовлює дію для задоволення якої-небудь потреби людини, тобто для збереження

здоров'я дуже важлива мотивація здорового способу життя. Цінність здоров'я більшістю людей усвідомлюється тоді, коли воно під загрозою або втрачене. Тільки тоді і виникає мотивація – вилікувати хворобу, стати здоровим.

5. Зворотні зв'язки – нерозумне і довге випробовування стійкості свого організму (неправильне харчування, алкоголь, паління). Через певний час спрацьовують зворотні зв'язки – наслідки нездорового способу життя. Часто людина відмовляється від шкідливих звичок, коли це запізно.

6. Настанова на довге життя. У повсякденному житті треба вміло мобілізувати резерви свого організму на подолання негараздів життєвого характеру. Таким чином, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режим праці і відпочинку, система харчування, різні вправи, що гартують і розвивають; у нього також входить система відносин до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і цінності і т.д.

В основі здорового способу життя лежать такі принципи: раціональне харчування; оптимальний руховий режим; загартування організму; особиста гігієна; відсутність шкідливих звичок; позитивні емоції; інтелектуальний розвиток; моральний і духовний розвиток; формування розвитку вольових якостей.

Здоровий спосіб життя передбачає звичайного виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття.

Список використаних джерел:

1. Олена Шевчук. Основи здоров'я. – К.: Видавництво "шкільний світ", 2007.
2. Ящук Г. Ф., Барна Л. С., Фука М. М. Інтегрований предмет "Основи здоров'я" 7 кл. – Тернопіль: СНА "Астон", 1997.
3. Вакуленко О.В Світогляд здорового способу життя як соціально-педагогічна проблема/ Наук.вісн.: Зб.наук.праць. Вип. 10-11. – Одеса: ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, 2001.

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ

Фізична культура є частиною передової культури, набутком всього народу. Це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізична культура не вичерпується вправами, спортом, гімнастикою, іграми та туризмом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку та харчування.

Більше двох третин населення країни не займається фізкультурою систематично. Серед причин цього: брак вільного часу, віддаленість спортивних баз від місця проживання, деякі психологічні моменти, такі, приміром, як відсутність звички до занять, почуття самотності, що зупиняє багато кого перед заняттями оздоровчим бігом.

Для підтримання оптимальних фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі. Фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (інфекції, радіації, коливань температури, атмосферного тиску, змісту кисню в повітрі тощо), збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити більш значні фізичні та психічні навантаження.

Безперечно, що фізкультурні заняття, позитивно впливаючи на людину, підвищують ефективність її праці. Однак віддача від таких занять проявляється опосередковано через ряд складових: підвищення працездатності, скорочення економічних видатків від втрат робочого часу при втомлюваності робітників або хворобі, покращення професійних рухових навичок, підвищення громадської активності, покращення трудової дисципліни, краще використання вільного часу.

4.Перспективні тенденції загальносоціального та науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно вдосконалювати свої фізичні здібності.

Сутність основних задач, вирішуваних в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, полягає в тому, щоб:

1. Поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню вибраної професійної діяльності.

2. Інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності;

3. Підвищити ступінь резистентності організму відносно несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я.

Спеціалісти намагаються розробити орієнтовні дані для визначення ефективності різних заходів області організації праці. Зрозуміло, що їх не можна розглядати як нормативи, придатні для всіх випадків, це лише можливі резерви зростання продуктивності праці. Фізкультурні заняття забезпечують підвищення загальної культури, широке оздоровлення, зниження рівня захворювань, збільшення середньої тривалості життя та зростання інтелектуально-психологічного потенціалу народу.

Література:

1. Раевський Р.Т. Професійно – прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів. – М.:Вища школа, 1985. – 146 с.
2. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. –Кн.І. – Луцьк: «Надстир'я», 1996. – 178 с.

Голубєва Діана

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Маєвський М.І

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Прикладні фізичні вправи, і окремі елементи з різних видів спорту можуть у поєднанні з іншими вправами забезпечити виховання необхідних прикладних фізичних і спеціальних якостей, а також освоєння прикладних умінь і навичок.

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладної фізичної підготовки. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладної фізичної підготовки він знаходить своє специфічне вираження. В якості своєрідної різновиди фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності. Інакше кажучи, це в своїй основі процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навичок, виховання фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо або побічно залежить професійна дієздатність.

Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить, крім іншого, від спеціальної фізичної підготовленості, що купується попередньо шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними в певному відношенні вимогам, що пред'являються до функціональних можливостей організму професійною діяльністю та її умовами. Ця залежність отримує наукове пояснення у світлі поглиблюються уявлень про закономірності взаємодії різних сторін фізичного та загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності (зокрема, про закономірності взаємовпливу адаптаційних ефектів в ході хронічної адаптації до тих чи інших видів діяльності, переносу тренуваності, взаємодії рухових умінь і навичок, придбаних і вдосконалюваних в процесі тренування і освоєння професії). Досвід практичного використання цих закономірностей і привів у свій час до становлення особливого різновиду фізичного виховання - професійно-прикладної фізичної підготовки.

Необхідність подальшого вдосконалення та впровадження ППФП у систему освіти і сферу професійної праці визначається головним чином наступними причинами та обставинами:

1) час, що витрачається на освоєння сучасних практичних професій, і досягнення професійної майстерності в них продовжують залежати від рівня функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від ступеня розвитку фізичних

здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь і навичок.

2) продуктивність досить багатьох видів професійної праці, незважаючи на прогресуюче спадання частки грубих м'язових зусиль у сучасному матеріальному виробництві, прямо або побічно продовжує бути зумовленою фізичною дієздатністю виконавців трудових операцій, причому не тільки в сфері переважно фізичної праці, але і в ряді видів трудової діяльності змішаного (інтелектуально-рухового) характеру, як у наладчиків машинних пристроїв, монтажників, будівельників і т.д.; в цілому ж нормальний фізичний стан, без якого не мислиться здоров'я та ефективне функціонування, залишається найважливішою передумовою стійко високої плідності будь-якого професійного праці;

3) зберігається проблема попередження ймовірних негативних впливів певних видів професійної праці та її умов на фізичний стан трудящих; хоча ця проблема вирішується багатьма засобами оптимізації змісту та умов праці, в тому числі соціальними, науково-технічними та гігієнічними, важливу роль серед них покликані відігравати фактори професійно-прикладної фізичної культури, включаючи ППФП;

4) перспективні тенденції загально соціального та науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно вдосконалювати свої діяльнісні здібності, а їхній розвиток в силу природних причин невіддільне від фізичного вдосконалення індивіда.

Отже, прикладні фізичні вправи, і окремі елементи з різних видів спорту можуть у поєднанні з іншими вправами забезпечити виховання необхідних прикладних фізичних і спеціальних якостей, а також освоєння прикладних умінь і навичок.

Список використаної літератури:

1. Кабачків В. А., Полиевский С. А. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів у середніх ПТУ. М., Вища школа, 1982.

2. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів. М., Вища школа, 1985.

3. Вилеский М.Я. Основи професійної спрямованості студентів педагогічних інститутів. - М., 1980.

Голубєва Діана

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Соколенко Л.С.

САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню зміни, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі.

Формування людини на всіх етапах його еволюційного розвитку проходило в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Організм людини розвивається в постійному русі. Встановлено, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового і гігієнічного режиму є потужним засобом попередження багатьох захворювань, підтримання нормального рівня діяльності та працездатності організму. Оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини відомий з глибокої давнини, та має велике значення для подовження життя людини та боротьби з хворобами. Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини. Правильно організовані заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість та працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини. Разом з тим необхідно розуміти, що безконтрольне й безсистемне використання засобів фізичної культури неефективно, а в деяких випадках може завдати непоправної шкоди здоров'ю.

При регулярних заняттях фізичними вправами дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я. Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрій гарним. Той, що займається не повинен відчувати головного болю, розбитості й відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття та звернутися за консультацією до фахівців. Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості та віку.

Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має *самоконтроль*. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера та викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень. Під самоконтролем розуміється спостереження за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, перенесенням тренувальних та змагальних

навантажень. Він включає в себе спостереження й аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних та суб'єктивних прийомів. Самоконтроль необхідно вести регулярно кожен день в усі періоди тренування, а також під час відпочинку. Під час проведення самоконтролю визначається відповідність або міра відхилення індивідуальних показників фізичного розвитку від середніх стандартних. У окремих випадках відхилення фактичного показника фізичного розвитку від середнього може свідчити про захворювання.

До об'єктивних належать прийоми, використовуючи які можна виміряти і виразити кількісно: антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки та інше), спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів. Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрій, почуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту та сну, боязнь змагань та інші стани.

Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, результати прикидок та змагань, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами. В щоденнику самоконтролю треба відображати як дані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи та про реакцію на неї організму (на підставі найпростіших фізіологічних показників).

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби та методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження та відпочинку в окремому занятті. У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму й те, як вони відбиваються на заняттях та загальній працездатності. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами.

Отже, регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню зміни, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі.

Список використаних джерел.:

1. Карпман В.Л. Спортивна медицина. – М.: Фізкультура і спорт, 1980.
2. Фізична культура студента: підручник. – Москва, «Гардарики», 1998.

Гончарук Аліна, Огородник Лілія

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Гуменна Ю.М.

ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців повинна будуватися на основі концепції внутрішньої картини здоров'я та враховувати не тільки їх біологічні і психоемоційні можливості, але і фізичні та соціальні резерви. За останні роки в Україні відбулося чимало якісних змін в ділянці розвитку правових, науково-теоретичних, програмно-оціночних основ української системи фізичного виховання. Перехід людства від індустріального виробництва до науково-інформаційних технологій, а потім і формування суспільства знань, об'єктивно висувають серед найбільших пріоритетів науку як сферу, що продукує нові знання, і освіту як сферу, що доручає до знань суспільство в цілому і кожну людину зокрема. Саме від рівня розвиненості людини все більше залежатиме успіх будь-якої виробничої діяльності, і взагалі будь якої сфери життєдіяльності. Існуюча система навчання й оцінки знань студентів потребує покращення і подальшого вдосконалення. Вона не стимулює їх постійну самостійну роботу, веде до визначеної зрівнялівки в оцінці їхніх знань [1, с. 74-76]. За вимогами сьогодення навчальний процес слід побудувати як єдину функціональну систему, спрямовану на формування професійних якостей майбутнього фахівця. Процес нагляду програмно-нормативних документів з фізичного виховання у всіх вищих навчальних педагогічних закладах (Закон України "Про фізичну культуру і спорт" (ст.. 12), Державна програма розвитку фізичної культури і спорту (розділ 2) та неабиякі проблеми щодо збереження здоров'я молоді у загальноукраїнському масштабі (Г.Л. Апанасенко; М.М. Амосов; О.Д. Дубогай; В.І. Завадський; Л.Я. Івашенко; Т.Ю. Круцевич; О.С. Куц; А.В. Магльований та ін.), вимагає випереджальної розробки і методично впроваджених концепцій та сучасних педагогічних технологій, які б відповідали інноваційним і інформаційно-технологічним підходам сучасного часу. В сучасних умовах особливої актуальності набуває проблема формування професійних якостей та навичок, які необхідні майбутньому фахівцю під час подальшої професійної діяльності. Використання засобів фізичної культури та спорту з метою загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів присвячено чимало робіт багатьох фахівців [3, с. 204]. Традиційні форми та методи підготовки студентської молоді до подальшої професійної діяльності та до деяких видів професійних робіт стали предметом особливої уваги як для фахівців фізичного виховання, так і організаторів

виробництва, робітників народної освіти. Причому, визнання важливості і необхідності професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) у системі спеціальної освіти накладає значну відповідальність на теоретиків та практиків фізичного виховання за якість досліджень, що проводяться у сфері багатогранних проблем ППФП. За останні роки на науково-методичних конференціях, у дисертаційних роботах, багатьох методичних рекомендаціях відзначено велику кількість матеріалів з різних аспектів ППФП. Однак у більшості публікаціях в основі формування процесу професійно-прикладної фізичної підготовки залишаються положення і принципи, які орієнтують його тільки на фізичні та психофізичні тренування майбутніх фахівців. Практично відсутні роботи, де ППФП була б органічно пов'язана з формуванням фізичної культури студентів багато профільних спеціальностей, яка б орієнтувала на подальшу професійну діяльність майбутніх фахівців (вибір професії, професійне самовизначення). Тому новий пошук покращення якості процесу ППФП на основі розробки технологій програм, удосконалення методики навчання особистої педагогіки і зараз залишається визначним для теорії та методики фізичного виховання студентської молоді, що і визначило актуальність нашого дослідження [4, с. 19]. Сучасний етап розвитку освіти, пов'язаний з його демократизацією та гуманізацією, з введенням нових спеціальностей і варіативних навчальних планів, потребує наукового обґрунтування та експериментальної перевірки підготовки майбутніх спеціалістів. Перехід до неперервної професійної освіти вимагає корінного перегляду всієї системи підготовки майбутніх фахівців від цілей до організаційних форм. Однак у системі багаторівневої педагогічної освіти підготовка майбутніх педагогів залишається малодослідженою [2, с. 12-13].

Список використаних джерел:

1. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов: Учебное пособие. - Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991.- 128 с.
2. Гончаров В.Д. и др. Профессионально-прикладная физическая подготовка вузов: реальность и перспективы // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 7. - С. 12-13.
3. Гребенюк Г.Є. Загальна характеристика ступеневої системи професійної освіти України//Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи: Монографія/За ред. І.А. Зязюна. - Київ: Віпол, 2000. – С. 204-228.
4. Данилко М.Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх вчителів фізичної культури: Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02/ Волинський державний університет ім. Лесі Українки. - Луцьк, 2000. - 19 с.

Горенко Мирослав

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник – Г. І. Гончар

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У сучасній незалежній Україні соціокультурна ситуація стала вимагати від учителя фізичної культури високого професіоналізму. Це зумовлено об'єктивними чинниками, для гармонійного духовного та фізичного розвитку особистості й суспільства, зміцнення здоров'я людини як найвищої цінності, виховання в різних груп населення відповідних мотивів та поведінкових характеристик активної соціальної позиції на здоровий спосіб життя [1; с. 19].

Проблему розвитку фізичних здібностей підростаючого покоління досліджували деякі вітчизняні вчені, а саме: Б.П. Ашмарін, М.М. Булатова, О.Д. Дубогай, В.М. Заціорський, Т.Ю. Круцевич, Л.П. Матвеев, І.В. Осіпова, В.Н. Платонов, В.О. Романенко, Б.Г. Шеремет та інші. Діяльність вчителя фізичної культури, незважаючи на велике значення для неї рухового компонента, є розумовою. Результати його праці залежать, як і у вчителів інших дисциплін, головним чином, від широти й гнучкості розуму. Для того, щоб стати професіоналом, учитель фізичної культури повинен мати багато знань, умінь та навичок. Зокрема, він має оволодіти теорією навчання і виховання, знаннями предметів медико-біологічного спрямування, теорією і методикою фізичного виховання, комп'ютерних технологій та ін.

Мета фізичного виховання школярів - сприяння формуванню гармонійно розвиненої особистості. Ця мета досягається в процесі навчання та виховання учнів і конкретизується в загальних завданнях: освітніх, виховних та оздоровчих [2].

Педагогічна діяльність учителя реалізується сукупністю дій в певних педагогічних ситуаціях, які підпорядковані навчально-виховним цілям і спрямовані на вирішення конкретних педагогічних завдань. Сукупність таких дій визначає виконання педагогічних функцій вчителя. Усі педагогічні функції поділяють на дві групи. До першої входять орієнтаційна, розвиваюча, мобілізуюча (стимулювання розвитку) та інформаційна функції, основою яких є дидактичні, академічні, авторитарні, комунікативні здібності людини. До другої групи входять такі педагогічні функції: конструктивна, організаторська, комунікативна, гностична (дослідницька).

Вчитель фізичної культури, відповідно до навчальних нормативів з фізичної підготовленості, повинен дотримуватись наступних вимог: 1) навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на той момент не скаржаться на погане

самопочуття та стан здоров'я; 2) кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше, як на двох заняттях); 3) перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після – відновлювальні вправи; 4) учні мають можливість перездати норматив на визначеному вчителем занятті; 5) учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів [3].

Отже, вимоги до професійного рівня фахівців у галузі фізичної культури і спорту постійно зростають. Для успішного здійснення професійної діяльності фахівець із фізичного виховання повинен володіти глибокою підготовкою широкого спектру предметів, знати особливості розвитку дитини, а також застосовуватиме методи матеріали для результативного впровадження здоровчих програм.

Список використаних джерел:

1. Гуменюк О. Є. Модульно-розвивальне навчання: соціально-психологічний аспект / О. Є. Гуменюк; за ред. А. В. Фурмана. – К. : Школяр, 1998. – 112 с.
2. Гуменюк Н. П., Клименко В. В. Психология физического воспитания и спорта. - К.: Вища школа, 1985.

Дуріцька Марина

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Корінчак Любов Миколаївна

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ФАКТОРІВ НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Ще в давні часи філософи та лікарі зауважували, що систематична рухова активність є невід'ємною частиною здорового життя. Формування здорового способу життя дітей та підлітків та молоді тісно пов'язане з їх фізичним вихованням. Зміцненню здоров'я молодого покоління сприяють різні фактори, але велике значення надається фізичному тренуванню. У наш час не виникають сумніви, що фізична активність є необхідною умовою збереження здоров'я, адже рух – це основний прояв життєдіяльності людини.

Найбільш доступним видом фізичних вправ є ходіння, яке особливо корисне людям, які довго сидять. Починати цю вправу потрібно з 10 хв., а потім поступово збільшувати тривалість до 40-50 хв. Людина, яка почала займатись ходінням, мусить виробити звичку ритмічного, вільного дихання з поглибленим видихом. Рухатись слід, подаючи наперед стегно, здійснювати крок так, щоб кульшовий суглоб обертався навколо своєї осі. На землю слід ставати всією ступнею, тримаючи руки дещо зігнутими в ліктях, підтримуючи правильну поставу. Велике значення в оздоровленні людини, розвитку її фізичних і психічних властивостей має біг. Давні греки говорили: «Хочеш бути здоровим-бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним - бігай».

Біг є одним із найдавніших та найпопулярніших видів фізичних вправ. Існує багато варіантів бігу, але найпростішим є пробіжки повільним темпом. Під час бігу кроки не повинні бути жорсткими, щоб не викликати надлишкового навантаження на хребет та суглоби. Дихати бажано через ніс, вільно й ритмічно, тобто на кожні 2-4 кроки – вдих, на 4-5 – видих. При тривалому тренуванні глибина дихання зростає, а частота його при тій же самій швидкості бігу зменшується. Заняття бігом сприяє покращенню функції органів дихання, серцево-судинної та інших систем, адже серцевий м'яз стає сильнішим, покращується обмін речовин, поліпшується структура стінок кровоносних судин.

Щоб швидко й надійно укріпити своє здоров'я потрібно загартувати організм плаванням. Плавання позитивно впливає на функцію центральної нервової системи, а також на дихальну і серцево-судинну систему. Витрати енергії при плаванні дещо більші, ніж при інших видах фізичних вправ. У тренуваних плавців процеси терморегуляції більш вдосконалені порівняно з іншими людьми, тому вони майже не хворіють простудними захворюваннями.

Фізичне тренування повинно регулярно здійснюватись на всіх етапах розвитку людини. Наполегливі і систематичні заняття гімнастикою, туризмом, різними видами фізичних вправ у поєднанні із загартовуванням –це тривала молодість і старість без хвороб, це тривале життя з творчим трудовим піднесенням та натхненням, а головне – це здоров'я, яке є найбільшим джерелом насолоди.

Список використаних джерел:

1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник. – К.: Видавничийдім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія: підручник для студентівВНЗ / В.Г.Грибан. – К.: Центр учбової літератури, 2008. - 214 с.

Дорошенко Сергій

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник – Г.В.Безверхня

ВАЛЕОЛОГІЧНІ ЗНАННЯ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО ВІДНОШЕННЯ ДИТИНИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Виявлення певної цільової, змістовної і методичної схожості фізичного виховання і валеології як шкільних навчальних дисциплін дозволяє істотно оптимізувати процес фізкультурної освіти. Було припущено, що методика формування системи теоретичних знань валеологічного характеру базується на поетапному і послідовному освоєнні ряду категорій світогляду за допомогою їх актуалізації в процесі рухової діяльності, що дозволяє істотно підвищити рівень фізкультурно-валеологічної освіти у молодших школярів [1, с.207].

Термін «валеологія» в сучасній науці трактується як наука про здоров'я. На відміну від медицини, яка переважно вивчає і виявляє все нові і нові способи лікування та профілактики хвороб, валеологія займається вивченням способів збереження здоров'я людей. В основі цієї науки лежать уявлення про здоров'я людей, тобто розкриваються такі ключові моменти, як «здоров'я», «здоровий спосіб життя» тощо.

Аналіз концепцій здоров'я, що існують в сучасній літературі, показує, що жодна з них не є загальноприйнятою. Існує безліч визначень поняття «здоров'я людини» в широкому сенсі слова. На думку А. Щедриної, серед інших елементів системи «здоров'я» найбільш істотними є ті, що інтегрально характеризують її різні сторони: рівень і гармонійність фізичного розвитку; функціональний стан організму, резервні можливості основних фізіологічних систем; рівень неспецифічної резистентності і імунного захисту. М.А. Амосов (1987) вважав, що поки здоров'я є чисто якісним поняттям, науковий підхід до цього феномена вимагає кількісного виразу його складових, співвіднесених з нормальним рівнем. Але, як стверджують А.М. Гендін і співавтори (1989), кожна з названих ознак є самостійною якістю, яка може мати і кількісний вираз, де найважливішою характеристикою фізичного стану людини є його фізичне здоров'я [3, с. 22].

Таким чином, даючи визначення здоров'ю, більшість авторів розглядають наступні складові його цінності: *соматичне здоров'я* – поточний стан органів і систем організму людини, основу якої складає біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами, домінуючими на різних етапах онтогенетичного розвитку. Ці потреби, по-перше, є пусковим механізмом розвитку людини, а по-друге, забезпечують індивідуалізацію цього процесу; *фізичне здоров'я* – рівень зростання і

розвитку органів і систем організму, його основу складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції; *психічне здоров'я* – стан психічної сфери, основу якого складає стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення; *етичне здоров'я* – комплекс характеристик мотиваційної і інформативної сфери життєдіяльності, його основу визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві. Етичним здоров'ям опосередкована духовність людини, оскільки воно пов'язане із загальнолюдськими істинами добра, любові і краси.

Багато авторів підтверджують необхідність валеологічного виховання, зокрема, формування здорового стилю життя дітей і підлітків. Особливо важливим останніми роками є зміна всього навчально-виховного процесу з таким розрахунком, щоб урок по будь-якому навчальному предмету був уроком, сприяючим не тільки інтелектуальному розвитку, але і збереженню фізичного і соматичного статусу дитини, щоб шкільні заняття не знижували, а підвищували адаптивність учнів і збільшували резерви його здоров'я [2, с.94].

Отже, модель формування системи теоретичних знань валеологічного характеру базується на особистісно-орієнтованому і діяльнісному підході, включає практичний компонент у вигляді оволодіння уміннями і навиками виконання рухових дій, розвитку фізичних якостей і теоретичну систему понять, що має на увазі послідовне освоєння змістоформуючих категорій. Світоглядні категорії, пов'язані із здоров'ям, включають такі поняття як відсутність хвороб, тренування, спорт, фізична культура; стан людини; радість, успіх, задоволення; цінність. До діяльнісних категорій відносяться правила гігієни, органи людини, профілактика захворювань, фізичні якості, вправи, рухи, працездатність організму, фізичний стан людини, особисті якості, нові відомості про органи і системи, основи правильного харчування, безпека життя, психокорегуючі прийоми. Засвоєння даної системи дозволяє учням придбати життєво-необхідні знання, що формують навички здорового способу життя, дотримання правил техніки безпеки та етики спілкування.

Список використаної літератури:

1. Алатон А. Валеологія. 2–3 (4) класи: Підруч. для початкової шк. – 1-е вид. – К.: Алатон, 1996. – 207 с.
2. Артюшенко І.С. Виховання гігієнічних навичок в учнів. – К.: Рад. шк., 1966. – 94 с.

3. Артюшкіна Н.Б. План організації роботи з охорони та збереження життя і здоров'я дітей. формування здорового способу життя // Основи здоров'я і фізична культура. – К., 2005. – №8. – С. 23–24.

Зуєва Ірина

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Гончар Г.І.

САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Формування людини на всіх етапах його еволюційного розвитку проходило в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Організм людини розвивається в постійному русі. Встановлено, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового і гігієнічного режиму є потужним засобом попередження багатьох захворювань, підтримання нормального рівня діяльності та працездатності організму. Оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини відомий з глибокої давнини, та має велике значення для подовження життя людини та боротьби з хворобами. Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини. Правильно організовані заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість та працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини. Разом з тим необхідно розуміти, що безконтрольне й безсистемне використання засобів фізичної культури неефективно, а в деяких випадках може завдати непоправної шкоди здоров'ю. При регулярних заняттях фізичними вправами дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я. Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрій гарним. Той, що займається не повинен відчувати головного болю, розбитості й відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття та звернутися за консультацією до фахівців. Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості та віку. Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера та викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень. Під самоконтролем розуміється спостереження за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, переносимістю тренувальних та змагальних навантажень. Він включає в себе спостереження й аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних та суб'єктивних прийомів. Самоконтроль необхідно вести регулярно кожен день в усі періоди тренування, а також під час відпочинку. Під час проведення самоконтролю визначається відповідність або міра відхилення індивідуальних показників фізичного розвитку від середніх стандартних. У окремих випадках відхилення фактичного показника фізичного розвитку від середнього може свідчити про захворювання. До об'єктивних належать прийоми, використовуючи які можна виміряти і виразити кількісно:

антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки та інше), спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів. Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрій, почуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту та сну, боязнь змагань та інші стани. Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, результати прикидок та змагань, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами. В щоденнику самоконтролю треба відображати як дані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи та про реакцію на неї організму (на підставі найпростіших фізіологічних показників). Те ж саме можна сказати й про результати проведення найпростіших функціональних проб. Тим, що займаються самостійно, особливо під час занять дозованою ходьбою, рекомендується використовувати прості прилади - крокомір та "Ритм". Дані, одержані за допомогою крокоміра, також слід заносити у щоденник самоконтролю.

Найбільшу складність при самоконтролі представляє проведення функціональних проб. З найбільш доступних є ортостатична проба (реєстрація ЧСС на променевій артерії в горизонтальному та вертикальному положеннях), а також тест Руф'є, в якому основна інформація виходить за даними вимірювання частоти серцевих скорочень. Динаміка обох проб дозволяє судити про ефективність тренувальної роботи. Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби та методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження та відпочинку в окремому занятті. У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму й те, як вони відбиваються на заняттях та загальній працездатності. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами. Загальновизнано, що достовірним показником тренуваності є пульс. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження можна провести методом зіставлення дані частоти серцевих скорочень у спокої (до навантаження) й після навантаження, тобто визначити відсоток частішання пульсу. Але не тільки пульсу варто приділяти увагу. Бажано, якщо є можливість, вимірювати також артеріальний тиск до і після навантаження. На початку навантажень максимальний тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10-15 хвилин) - знижується нижче вихідного рівня, а потім приходить у початковий стан. Мінімальний ж тиск при легкому або помірному навантаженні не змінюється, а при напруженій важкій роботі небагато підвищується. Також дуже важливо зробити оцінку функцій органів

дихання. Потрібно пам'ятати, що при виконанні фізичних навантажень різко зростає споживання кисню працюючими м'язами і мозком, у зв'язку з чим зростає функція органів дихання. За частотою дихання можна судити про величину фізичного навантаження. Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню зміни, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі.

Список використаної літератури:

1. Готовцев П.І., Дубровський В.Л. Самоконтроль при заняттях фізичної культурой.
2. Синяков А.Ф. Самоконтроль фізкультурника.
3. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник для ин-тов фіз. культури. Під загальною ред. Л.П. Матвєєва та Ф.Д. Новікова. Вид. 2-е, испр. І доп. (У 2-ч т.). М., «Фізкультура і спорт.

Калюжна К., Борщ А.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Гуменна Ю.М.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Фізичне виховання спрямовано на зміцнення здоров'я, на оволодіння життєво важливими руховими навичками і вміннями, на досягнення високої працездатності. Воно має велике значення в підготовці людини до продуктивної праці. Організм людини розвивається в постійному русі. Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини. Правильно організовані заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість та працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини.

При регулярних заняттях фізичними вправами дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я. Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрій гарним. Той, хто займається не повинен відчувати головного болю, розбитості й відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття та звернутися за консультацією до фахівців. Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості та віку [3, с. 92-93].

Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера та викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень. Самоконтроль необхідно вести регулярно кожен день в усі періоди тренування, а також під час відпочинку. Під час проведення самоконтролю визначається відповідність або міра відхилення індивідуальних показників фізичного розвитку від середніх стандартних. У окремих випадках відхилення фактичного показника фізичного розвитку від середнього може свідчити про захворювання [1, с. 64-66].

Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, результати прикидок та змагань, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами. В щоденнику самоконтролю треба відображати як дані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи та про реакцію на неї організму (на підставі найпростіших фізіологічних показників). Те ж саме можна сказати й про результати проведення найпростіших функціональних проб. Тим, що займаються самостійно, особливо під час занять дозованою ходьбою, рекомендується використовувати прості прилади - крокомір та "Ритм". Дані, одержані за допомогою

крокоміра, також слід заносити у щоденник самоконтролю. Найбільшу складність при самоконтролі представляє проведення функціональних проб [2].

Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню зміни, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі [4, с. 29-33].

Список використаних джерел:

1. Амосов И.М. Раздумья о здоровье, 3-е изд. доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64-66 с.
2. Апанасенко Г.А. Физическое развитие у детей и подростков. – К.: Здоровье, 1985.
3. Ахмеджанов Э.Р. Составление, подготовка текста, библиография. Психологические тесты. – М. : 1996. – 92-93
4. Шевандрин Н.И. Психодігностика, корекція і розвиток особистості. – М. : 1998, с.29 -75.

Кліщук Надія Михайлівна

викладач вищої кваліфікаційної категорії Уманського гуманітарно-педагогічного
коледжу імені Т.Г. Шевченка

**РУХОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ АКТИВІЗАЦІЇ ФІЗІОЛОГІЧНИХ
ПРОЦЕСІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦІ ТА
КУЛЬТУРИ НА ЗАГАЛЬНИЙ РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ДИТИНИ, ЗМІЦНЕННЯ ЇЇ
ЗДОРОВ'Я**

У системі національного виховання найважливішими завданнями на сьогодні є забезпечення повноцінного розвитку дітей і молоді, охорона та зміцнення їхнього здоров'я як неодмінної умови формування майбутнього громадянина України.

Проблема здоров'я людини існувала завжди, в усі історичні соціально-економічні формації. Вона виникла з появою людини та видозмінюється відповідно до розвитку культури людського суспільства. Здоров'я людини є складним феноменом, який може розглядатись як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру.

В усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи потрібно закладати основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства.

Для досягнення цієї мети необхідно забезпечити:

- комплексний підхід до гармонійного формування всіх складових здоров'я;
- удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах, що забезпечують оздоровчу спрямованість та індивідуальність підходів;
- використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного удосконалення.

Розв'язання поставлених завдань потребує теоретичного обґрунтування моделі формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу. Зберегти здоров'я дітей допоможе здоровий спосіб життя, який, безперечно, має формуватися у сім'ї. Звичайно, дотримуватися його не так уже й легко, що пов'язано із соціально-економічною скрутою та економічними негараздами в нашій державі.

Фізичне здоров'я формується за умови активної рухової діяльності, перебування на свіжому повітрі, загартування природними факторами, раціонального збалансованого харчування, цікавого і корисного відпочинку, достатнього сну.

Фізично-оздоровча робота ДНЗ поділяється на чотири взаємопов'язані блоки:

- охорона та зміцнення здоров'я дітей, організація здорового способу життя.

- Створення оптимальних умов для психологічного розвитку вихованців, формування моральних якостей і рис особистості.
- Виховання гуманного ставлення до навколишнього, розвиток суспільної спрямованості особистості дитини.
- Розвиток фізичних якостей і формування комплексу життєво важливих і необхідних умінь та навиків.

Велике освітнє і виховне значення мають легенди і перекази про надзвичайну фізичну силу Київських богатирів, яка завжди гармонійно поєднувалася з моральною довершеністю. Це поєднання було і лишається виховним ідеалом і для наступних поколінь. Увібравши в себе весь багатовіковий народний досвід, фізичне загартування запорозьких козаків стало однією із досконаліших систем підготовки воїнів у Європі.

У сучасному світі, на думку вчених, постійно зростає навантаження на ЦНС дітей, а фізична робота витісняється розумовою, тому особливо актуальною стає роль засобів фізичного виховання в нейтралізації впливів несприятливих факторів науково-технічного прогресу та створення оптимальних умов для розвитку моторики.

На одній із споруд в Елладі було висічено: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, якщо хочеш бути красивим – бігай, якщо хочеш бути розумним – бігай».

Формування людини на всіх етапах її розвитку було нерозривно зв'язано з рухом, з активною м'язовою діяльністю. Рух – це ознака повноцінного життя, він необхідний для розвитку і росту організму.

Фізичні навантаження збільшують життєву ємкість легень з 3-5 л у нетренованих до 7 л у спортсменів, підвищують аерацію легень, що є профілактикою бронхолегеневих захворювань. Розвивається і опорно-руховий апарат – збільшується маса і сила м'язових волокон, поліпшуються збудливість, скоротливість, еластичність м'язів, координація рухів, удосконалюються сила, швидкість і витривалість організму; змінюється серцево-судинна система – серце працює більш економно, скорочення його стають більш потужнішими і рідшими внаслідок збільшення маси і товщини міокарда. Поліпшення кровотоку в судинах при фізичних вправах запобігає відкладанню на їх стінках холестерину.

Фізичні навантаження сприятливо впливають на психіку людини, підвищують тонус судин головного мозку, поліпшується розумова діяльність. М'язова активність значно впливає на вегетативну нервову систему, яка керує діяльністю всіх органів і систем.

Систематичний відділ нервової системи тісно пов'язаний з наднирниками які виділяють біологічно активні речовини: адреналін, норадреналін і стероїдні гормони.

Вони регулюють усі життєво важливі процеси і забезпечують пристосовуваність організму до умов зовнішнього середовища. Без цього життя людини було б практично неможливим.

Фізичні вправи поліпшують обмін речовин внаслідок позитивного впливу на залози внутрішньої секреції, які виділяють життєво необхідні гормони (гіпофіз, підшлункова залоза, наднирники).

Фізична культура і спорт підвищують природну опірність організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, інфекцій.

Фізична культура – органічна складова загальної культури суспільства, вид соціальної активності людей, спрямований на зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток.

Ще в кінці XVIII століття філантропісти вважали, що фізичне виховання, якому вони надавали великого значення, повинно здійснюватися з раннього дитинства в напрямку виховання елементарних правил гігієни (режим харчування, сон, повітряні і водні процедури тощо). Для фізичного здоров'я дітей необхідно забезпечити їм щоденне перебування на повітрі, а також сон у добре провітреному приміщенні. Ефективними засобами фізичного виховання філантропісти також вважали: 1) фізичні вправи, засновані на природних рухах людини (природні фізичні вправи), а саме: біг, стрибки, ходьбу по колоді, їзду верхи і танці. Карл Базедов доповнював цей перелік боротьбою, вважаючи її корисною для кожної людини як засобу самооборони; 2) рухливі ігри спеціального призначення для розвитку спритності, уваги дітей, пам'яті, вироблення певних навичок; "нічні ігри" як засіб подолання страху в дітей та розвитку органів зовнішніх чуттів; 3) гімнастичні вправи.

В Україні фізичне виховання дітей дошкільного віку є невід'ємною і найважливішою частиною всієї педагогічної роботи. У дошкільному віці закладаються основи здоров'я і довголіття, формується велика кількість рухових навичок, розвиваються навички особистої та громадської поведінки, звички до повсякденних занять фізичним вихованням.

У своїй основі фізична культура, як і кожна з видів культури, має духовну і матеріальну форми вираження, її духовна сторона проявляється у зростанні загального інтелекту людини, у зміні її психоемоційного стану, розумових здібностей, у надбанні науково-теоретичних знань з галузі фізичної культури та спорту, інших гуманітарних та біологічних наук (психології, педагогіки, соціальної психології, анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки) та їх раціональне використання в повсякденному житті.

Матеріальна форма прояву фізичної культури - це розвиток фізичних якостей людини, зміни структурно-функціональних параметрів людського організму в цілому та його окремих систем і органів, а також вираження функціонального взаємозв'язку між ними. Залежно від того, в якій сфері діяльності використовується фізична культура, вона отримує відповідну назву: "дошкільна фізична культура", "шкільна фізична культура", "фізична культура в професійно-технічних училищах та спеціальних середніх навчальних закладах", "фізична культура у вузах", "лікувальна фізична культура", "виробнича фізична культура", "особиста фізична культура" тощо.

Таким чином, можна вважати, що фізична культура - це сукупність досягнень суспільства у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого вдосконалення людини.

Ряд досліджень підтверджують виняткову роль рухової діяльності не тільки для нормального фізичного розвитку дітей, удосконалення їх моторики а й для формування психіки дитини. Встановлено, що рухи є важливим засобом, який сприяє розвитку мозку в цілому, а також таких його функцій, як мовлення, мислення, пам'яті, аналізу, синтезу.

Оптимальні умови для досягнення позитивних результатів у розумовому і фізичному розвитку дошкільнят створюються при поєднанні конкретних рухових завдань у формі ігрових вправ. Особливо уважно слід добирати загальнорозвиваючі вправи, їх цілеспрямований добір сприяє формуванню постави, розвитку певних груп м'язів, вихованню школи рухів, підготовці до засвоєння складних рухових дій, передбачених планом уроку. Системне використання загальнорозвиваючих вправ у молодшому віці призводить до сприятливої можливості для розвитку й удосконалення рухового апарату. Отже, головне призначення фізичної культури — забезпечити дітям сприятливі умови для успішного розвитку фізичних якостей дітей. Своєчасно не розвинені здібності стають перешкодою до вироблення у майбутньому більш складних життєво важливих умінь і навичок.

Гіподинамія. Негативні порушення, що виникають в діяльності різних органів і систем організму дитини при недостатній руховій активності Профілактики гіподинамії в дошкільному закладі

Гіподинамія — зменшення м'язових зусиль, що затрачаються на утримання пози, переміщення тіла в просторі, а також на фізичну роботу. Гіподинамія - знижена рухова активність спричинена особливостями способу життя професійної діяльності, тривалим постільним режимом, перебуванням людини у стані невагомості (космічні польоти). Гіподинамію можна ще назвати малорухомим способом життя.

Негативний вплив гіподинамії виявляється у зниженні обміну речовин і енергії. Відповідно зменшується кровопостачання тканин, постачання їх поживними речовинами і киснем. Виникає кисневе голодування головного мозку, серця та інших важливих органів, зменшується життєва ємність легень, кількість еритроцитів і гемоглобіну крові. Організм відчуває енергетичне голодування, бо в непрацюючих м'язах не утворюється енергія. Така людина завжди мерзне. Погіршується обмін жирів і холестерину, вони накопичуються в крові, що призводить до ожиріння та атеросклерозу. В крові накопичується і глюкоза, не встигаючи тереалізована, може виникнути діабет. Незасвоєні білки, спричиняють подагру та сечокам'яну хворобу.

Порушується мінеральний обмін, зокрема кальцію (кістки легко ламаються, руйнуються зуби). Кальцій виходить у кров, що збільшує її здатність до згортання (утворення тромбів). У жовчному міхурі та нирках відкладаються камінці. Оскільки серцевий м'яз при гіподинамії не працює з постійним навантаженням, він слабшає, знижується його скорочувальна функція.

Непрацюючим м'язам треба менше крові, а погіршене кровопостачання м'язів призводить до їхньої атрофії.

Зменшується виділення травних соків у органах травлення. Погіршується перетравлення і засвоєння поживних речовин, знижується стійкість організму до інфекційних хвороб (ослаблення імунітету).

Гіподинамія спричинює зниження не тільки фізичної, а й розумової працездатності, життєвого тону, порушені сон і пам'ять.

Щоб запобігти гіподинамії ще з дошкільного віку треба підтримувати правильний режим дня (чергувати розумове та фізичне навантаження, ранкова гімнастика), відвідувати уроки фізкультури, перебувати на свіжому повітрі, менше користуватися транспортом.

Проведення гімнастики в положенні лежачи після денного сну є створенням таких рухових та ігрових умов, у процесі яких діти змогли б природним чином зі стану сну і гіподинамії перейти до стану оптимальної психофізіологічної здібності. За допомогою ігрових коригуючих вправ у початковому положенні лежачи (горизонтальне положення хребта) вирішується задача підготовки м'язів до активної та ефективної роботи у вертикальному положенні.

Тим часом об'єм м'язової активності людини протягом останніх десятиліть значно скоротився, а розширення застосування розумової праці за рахунок скорочення об'єму фізичної привело до появи цілої низки поширених неінфекційних захворювань, що мають характер епідемії (ІХС, гіпертонічна хвороба, атеросклероз, судинні захворювання мозку,

цукровий діабет тощо). Причому під негативний вплив гіподинамії людина потрапляє зараз уже в молодому віці - відбувається омолодження цих хвороб.

Спеціальними дослідженнями встановлено, що рухова активність учнів 1-х та 2-х класів падає на 50% в порівнянні з дошкільним періодом життя, а старшокласники 75% всього часу неспання не рухаються. Особливо страждають від дефіциту рухової активності школярі 5-х та 6-х класів: навчальні навантаження в них дуже великі та потребують великого напруження сил, хоча саме в цей час відбуваються складні фізіологічні перебудови в організмі підлітків.

Якщо в результаті гіподинамії ми втрачаємо здоров'я, тож нічого дивного, що воно повертається до нас, коли ми теж повертаємось до необхідного нам рівня фізичної активності. Значно доцільніше запобігти хворобам, дотримуючись режиму регулярних фізичних навантажень. А для цього потрібна свідомо мотивація до фізичної активності. Встановлено, що найбільш корисними для зміцнення здоров'я є ті види фізичної активності, які сприяють розвитку витривалості.

Здоров'я нації сьогодні – показник цивілізованості держави, який вдбиває рівень соціально-економічного розвитку суспільства.

«Здоров'я – це найцінніше, що є в людини», наголошував професор М.О. Семашко. А Вільям Шекспір підкреслював, що веселе серце йде та співає, а журливе – скоро змориться.

Список використаних джерел:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя. – Т, 1999. – с. 368 с. 170-177.
2. Сестринська справа / Апанасенко Г.Л., Богуш С.А. – К.: Здоров'я, 1994. – 496 с. с. 277-278; 285-301.
3. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник / За редакцією П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2009. – 332 с. с. 251-261.
4. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України. Вип. 2. / Під. Ред.. Сердюк А.М., Полька Н.С. – К., 2003.
5. Книш Т.В. Валеологічна підготовка вихователів дошкільних закладів освіти. – Дис. канд. пед. наук. – К., 2001. – 194.

Кольба Руслан, Музика Владислав

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Гончар Г.І.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Здоровий спосіб життя - спосіб життя окремої людини з метою профілактики хвороб і зміцнення здоров'я. В англійській звучить як Healthy lifestyle, так і Health promotion (зміцнення здоров'я).

Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі у трудовій, громадській, сімейно-побутовій, дозвільній формах життєдіяльності. Одне з важливих завдань суспільства – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Адже стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації. Справедливими є слова: «Гроші втратив – нічого не втратив, час втратив – багато втратив, здоров'я втратив – все втратив», чи інше: «Здоров'я – це ще не все, а все інше без нього – ніщо».

Сьогодні майже 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. На 60% зросла кількість неповнолітніх, які вживають наркотики, палять, п'ють.

Людина сьогодні звикла сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини. Академік Амосов стверджував: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим».

Елементи здорового способу життя: Здоров'я досить багатогранна категорія. За визначенням Всесвітньої Організації Охорони здоров'я, під здоров'ям розуміють "стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби". Лікарі розглядають, крім усього іншого, відокремлені категорії здоров'я: фізичне здоров'я, психічне здоров'я, моральне здоров'я, сексуальне здоров'я, здоров'я чоловіків, жіноче здоров'я, здоров'я дитини.

Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я — фізичного, психологічного, соціального і духовного.

- усвідомлення цінності здоров'я (домінуючий у світогляді людини духовний пріоритет і відповідна психічна установка);
- відсутність шкідливих звичок (тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності, безладних, небезпечних статевих стосунків);

- доступ до раціонального, збалансованого харчування (у тому числі якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів та харчових добавок);

- рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень).

Поради для тих, хто хоче вести здоровий спосіб життя і прожити довге життя:

- визначте, що Ваш життєвий принцип здоровий спосіб життя, і точно його дотримуйтеся;

- турбуйтеся про здоров'я починаючи з молодості, є багато хвороб, які проявляються з роками, хоча їх коріння в дитинстві;

- при великих проблемах зі здоров'ям починайте періодично проходити диспансеризацію;

- у житті дотримуйтеся принципу середньої лінії;

- не тримайте образи, вчіться прощати;

- пам'ятайте, що сім'я і близькі друзі унікальна цінність і головне у Вашому житті;

- виберіть спосіб заробляти гроші на життя, який Вам цікавий і викликає і матеріальне і моральне задоволення;

- займайтеся фізичною працею або фітнесом, намагаючись проводити максимально багато часу під відкритим небом;

- майте активний відпочинок, відсутність рухів полегшує виникнення деяких хвороб;

- спіть 7,5 годин на день (5 стандартних 1, 5-годинних циклів сновидіння), відпочинок відновлює життєву силу і часто лікує краще від будь-яких ліків;

- знайдіть час для хобі, воно допомагає розслабитися і робить життя різноманітнішим;

- не піддавайтеся нудзі і не дозволяйте собі падати духом.

Формування образу життя, що сприяє зміцненню здоров'я людини, здійснюється на трьох рівнях: *соціальне*: пропаганда ЗМІ, інформаційно-просвітницька робота; *інфраструктурному*: конкретні умови в основних сферах життєдіяльності (наявність вільного часу, матеріальних засобів), профілактичні установи, екологічний контроль; *особистісному*: система ціннісних орієнтацій людини, стандартизація побутового укладу.

Основним із елементів підтримання здорового способу життя є правильне, раціональне харчування, яке має п'ять основних вимог:

1. кількість їжі – це стільки, щоб вона забезпечила добові енерговитрати організму;
2. якість їжі – правильне співвідношення жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, води відповідно до вікових періодів дитини;
3. правильно організований режим прийому їжі;
4. засвоєння їжі – створення приємної обстановки при прийомі їжі;
5. щоб їжа не була шкідливою. Із усіх вищенаведених прикладів, можна визначити повсякденні правила ведення здорового способу життя, і кожна людина в змозі дотримуватись їх за домашніх умов.

Повсякденні правила:

1. Займайтеся фізичною культурою хоча б 30 хв. на день. А якщо у Вас і на це немає часу, то виконуйте піші прогулянки. Їдете додому на автобусі, вийдіть на зупинку раніше. Їздите на машині, тоді піднімайтеся на свій поверх без ліфта. Намагайтеся більше рухатися.
2. Раціонально харчуйтеся. Їжте більше їжі, що містить клітковину і цільні зерна, і менше - їжу, що містить цукор і приправлену з пшеничного борошна. Не забувайте про овочі та фрукти. Готуйте їжу на рослинному маслі, зменшіть споживання тваринного жиру.
3. Уникайте надмірної ваги, не вечеряйте пізніше 6-ї години вечора. Харчуйтеся не рідше 3-ох разів на день.
4. Протягом дня пийте більше рідини. До того ж це добре позначається на стані шкіри, дозволяючи продовжити її молодість.
5. При приготуванні їжі використовуйте низькі температурні режими і готуйте короткий час. Це дозволить зберегти в їжі корисні вітаміни.
6. Дотримуйтеся режиму дня. Лягайте та вставайте в один і той же час. Це найпростіша порада виглядати красивим та здоровим.
7. Будьте психологічно врівноважені. Не нервуйте, адже нервові клітини не відновлюються. Хоча, кажуть, відновлюються, але дуже - дуже повільно. Так що знаходите скрізь позитивні моменти.
8. Гартуйте свій організм. Найкраще допомагає контрастний душ - тепла і прохолодна водичка. Не тільки корисно, а й допомагає прокинутися.
9. І звичайно не куріть, не зловживайте алкоголем та іншими шкідливими звичками. Адже це основні чинники, що погіршують здоров'я.
10. Частіше гуляйте у парку, на свіжому повітрі, подалі від автомобілів та інших забруднювачів повітря.

11. Творіть добро. Адже на добро відповідають добром. Воно обов'язково до Вас повернеться у вигляді гарного самопочуття та настрою.

Отже, наше здоров'я це найнеобхідніший елемент людської життєдіяльності, і для того, щоб Ваше життя було сповнене позитивним настроєм і здоровим духом знайдіть для себе цікаве заняття (хобі). Дуже серйозна шкода своєму здоров'ю наносять люди, які постійно думають про свої проблеми, - відволічіться, а потім з новою силою беріться за вирішення насущних завдань.

Відповідальність за власне здоров'я кожен з нас повинен узяти на себе. Якщо ми цього не зробимо добровільно, то хвороби змусять нас це зробити примусово.

Список використаних джерел:

1. Олена Шевчук. Основи здоров'я. – К.: Видавництво "шкільний світ", 2007. - 112 с.
2. Навроцькі Г. Це треба знати всім: Навч. посіб. – К.: Дошкільник. 1998. 224 с.
3. Шевчук О. А. Валеологія. Розробки уроків для 5-7 класів. Метод. росіб. для вчителів та учнів. – Рівне.: Ліста, 2001. -200с.

Комар Володимир Петрович

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

ОРГАНІЗАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

СТУДЕНТІВ НА КАФЕДРІ ТМФВ УДПУ

Згідно з Положенням "Про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах", самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних завдань.

Традиційно самостійна робота визначається як: "основний спосіб освоєння студентами навчального матеріалу без участі викладача, а також час, вільний від обов'язкових навчальних занять, форма навчання, в якій студент засвоює необхідні знання, опановує вміннями і навиками, навчається планомірно і систематично працювати, мислити, формує свій стиль розумової діяльності"

Зміст самостійної роботи над конкретною навчальною дисципліною визначається робочою навчальною програмою дисципліни та методичними рекомендаціями викладача. Самостійна робота над навчальною дисципліною може включати:

- опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу;
- вивчення окремих тем або питань, що передбачені для самостійного опрацювання;
- поглиблене вивчення літератури на задану тему та пошук додаткової інформації;
- підготовка до виступу на семінарських заняттях та підготовка до практичних (лабораторних) занять;
- систематизацію вивченого матеріалу перед іспитом;
- опрацювання та підготовку огляду опублікованих у фахових та інших виданнях статей;
- переклад іноземних джерел встановленої тематики;
- інструктивно-методичні матеріали до роботи у спортивних залах різної спеціалізації, комп'ютерних класах.

Самостійна робота студентів із дисциплін, що викладаються на кафедрі ТМФВ традиційно включає такі види навчальної діяльності:

- вивчення навчальної літератури за темами, пошук додаткової літератури;
- конспектування, складання планів, тез;
- кодування інформації (складання схем, таблиць, графіків);
- написання рефератів, доповідей, оглядів, звітів;
- підготовка повідомлень до семінарських занять;

- виконання вправ, розв'язування задач;
- виконання письмових контрольних, лабораторних робіт;
- виконання завдань за допомогою комп'ютера, та ін

Самостійна робота є основним способом оволодіння учнем матеріалом у вільний від обов'язкових навчальних занять час, але її зміст визначається робочою програмою, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача.

Основні функції самостійної роботи студентів:

1. Реалізація активного сприйняття учбового матеріалу під час навчальних занять.
2. Самостійне вивчення навчальної літератури.
3. Аналіз і систематизація причин труднощів засвоєння дисципліни у вигляді запитань, звернення до викладача за порадами та консультацією.

Ефективність впровадження самостійної роботи студентів у навчальний процес на кафедрі ТМФВ передбачає:

- Надання консультацій студентам I курсу з питань самостійної роботи з літературою та організації навчальної роботи.
- Заохочення студентів до наукової роботи.
- Ретельне планування (нормування) і управління самостійною роботою студентів, зокрема визначення цілей та методів їх досягнення.
- Наявність навчально-методичного забезпечення.
- Коригування, контроль і оцінювання результатів виконання самостійної роботи (тестові завдання, реферати тощо).
- Методичне забезпечення самостійної роботи студентів передбачає засоби самоконтролю (тести, пакети контрольних завдань, питання та завдання для самоконтролю).

Складовою самостійної роботи студентів є індивідуальна робота. На кафедрі ТМФВ вона забезпечується у формі виконання студентами творчих й індивідуальних навчально-дослідних завдань:

- виконання розрахунково-аналітичних робіт, курсових проектів;
- дослідження практичних ситуацій;
- підготовка реферативних матеріалів на актуальні теми з елементами наукового дослідження та його презентація;
- власних досліджень до олімпіад, конференцій;

- написання есе (короткий прозовий твір (не менше 10 сторінок), де автор викладає свою думку з конкретного питання, яке відображене в темі, зважуючи всі аргументи „за” і „проти”);
- складання і розв'язування практичних завдань;
- розробка моделей, явищ і процесів;
- анотація опрацьованої додаткової літератури;
- розробка і розв'язування тестових завдань;
- розробка поурочних планів і конспектів уроків;
- порівняльна характеристика вивчених явищ, процесів тощо;
- виконання в індивідуальному порядку вправ різного рівня складності;
- анотація прочитаної літератури з елементами науково-дослідної роботи;
- пошук в комп'ютерних мережах додаткового навчального матеріалу до запропонованих викладачем тем;
- аналіз шкільних підручників;
- збір інформації та ознайомлення із зарубіжним досвідом, що стосується певної навчальної проблеми.

Самостійна та індивідуальна робота студентів на кафедрі ТМФВ забезпечується всіма навчально-методичними засобами, необхідними для вивчення 44 дисциплін, що викладаються на кафедрі: підручниками, навчальними та навчально-методичними посібниками, методичними рекомендаціями (вказівками), практикумами, конспектами лекцій, електронно-обчислювальною технікою, науковою літературою та періодичними виданнями.

Якісними показниками високого рівня організації на кафедрі ТМФВ самостійної та індивідуальної роботи студентів є:

- У 2012 році опубліковано 17 студентських статей у виданнях різного рівня;
- Підготовлено 37 студентів до участі в I та II етапі Олімпіади з ТМФВ;
- 186 студентів взяло участь в змаганнях різного рівня;
- 11 студентів старших курсів навчаються за вільним відвідуванням, для яких розроблені індивідуальні графіки навчання та консультації викладачів.

Корінчак Любов Миколаївна

Викладач кафедри валеології та фізичного виховання

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Суспільство та педагогічна наука в усі часи ставили перед собою завдання виховати морально та фізично здорову людину, справжнього громадянина і патріота своєї країни.

Фундаментом цього виховання завжди залишалася сім'я та навчальні заклади, в яких фізичне виховання здійснюється у тісному зв'язку з моральним та естетичним. Для загального процесу формування особистості має значення, в якому віці на людину впливають ті чи інші фактори, які сприяють її розвитку. Фізичні вправи є особливо цінними для всестороннього розвитку особистості в дитячому та юнацькому віці. Засобами фізичного виховання можна ефективно формувати такі дуже важливі морально-особистісні якості, як працелюбність, відповідальність та обов'язок, товариська взаємодопомога, гуманізм, чесність, та інші.

Вихованню дружби, товариської взаємодопомоги сприяє правильне підсумовування занять, коли вказується на достатній або недостатній прояв цих якостей. Часто, наприклад, після гри або естафети тільки оголошується результат. Якщо ж проаналізувати поведінку кожної команди, показати, що команда, яка перемогла, правильно розподілила свої сили, проявила взаємовиручку і тому перемогла, виховний вплив уроку значно підвищується. Важливу цінність для формування особистості мають спортивні змагання. Вони використовуються як для розвитку масового спорту, так і для вирішення завдань морального виховання. Якщо змагання є одним з важливих загально-шкільних традиційних заходів, яким передую велика підготовча робота, то їх виховну цінність важко переоцінити. Відповідальність учасників змагання пов'язана не тільки із захистом своїх власних інтересів, але й насамперед із спортивними інтересами колективу, за який вони виступають.

Відомо, що фізична культура – це є надзвичайно складним соціальним явищем, в різних видах діяльності якого залучено десятки мільйонів людей обох статей, віку та професій. Фізкультурно-спортивна діяльність при загально визнаному високому рівні її громадського значення характеризується великою кількістю вправ з різноманітною складністю й умовами їх виконання. Переважно колективним та індивідуальним характером дій, є наявність великої кількості яскраво виражених конфліктних ситуацій, високим рівнем трудової активності, широкою амплітудою напруження фізичних сил, великою динамічністю і полярністю емоційних станів, свідомим характером

виконання дій, прагненням до подальшого удосконалення можливістю ефективного впливу на виконавців та низкою інших цінних особливостей. Для студентської молоді фізкультурно-оздоровча діяльність характеризується ще й тим, що в ній, на рівні з обов'язковими, має місце велика кількість самодіяльних форм, в успішній реалізації яких рішуче значення набувають суб'єктивні чинники і особливо ставлення до спорту самих студентів.

Список використаних джерел:

1. Гореленко О.С. Формування у студентів ВНЗ культури здоров'я, як складової частини загальної культури особистості // Наука. Здоров'я. Реабілітація. Матеріали Міжнародної науково-методичної конференції. 2003.
2. Рибковський А.Г. «Методологічні основи вивчення організації систем рухової активності» Слобожанський науково-спортивний вісник, 2004.
3. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Є. «Здоровий спосіб життя» переклад з англ. – К.: Олімпійська література, 1999.

Короташ Ольга

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник – Доля Т.М.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Спосіб життя - це не просто сума різних видів життєдіяльності, а їх закономірна цілісна система, що охоплює всі сфери буття особистості або соціальної групи.

Спосіб життя не визначається лише характером поведінки людини, яка позитивно чи негативно впливає на її здоров'я. Сам характер поведінки зумовлений фізичним оточенням, культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування способу життя впливають стереотипи стосунків між людьми, їх життєвий досвід і соціальні умови, які визначаються середовищем і залежать від нього.

Здоровий спосіб життя - культурний спосіб життя, цивілізований, гуманістичний, турбота про здоров'я, як висока цінність.

Одні різновидності способу життя зміцнюють здоров'я, розвивають людину фізично і розумово, захищають від негативних стресових впливів, інші негативно впливають на її здоров'я. Основним чинником створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура і спорт. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме рівень здоров'я нерідко - головний чинник працездатності в процесі життєдіяльності людини.

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це такі форми і способи щодення, відмови від шкідливих звичок, загартування, оптимальний руховий режим. За таких умов стан здоров'я студентів змінюється і однозначно покращується. Стан здоров'я визначають впливом багатьох факторів. Але до умов, що дозволяють зберегти здоров'я, без сумніву, необхідно віднести і фізичну культуру. Не слід вважати, що заняття фізичною культурою і спортом автономно гарантують відмінне здоров'я. Обов'язковою умовою здорового способу життя студента є відмова від вживання алкоголю, паління, наркотиків.

Молоді люди не завжди володіють необхідними знаннями та переконаннями, щоб свідомо вибрати здоровий спосіб життя. Іноді їм заважають шкідливі для здорового способу життя традиції і вкорінені в побуті тієї чи іншої сім'ї звички.

Корисні звички допомагають у формуванні гармонійного розвитку особистості, шкідливі - навпаки, гальмують її становлення. Звички дуже стійкі.

Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється. Тому здоровому способу життя треба постійно вчитися, а значить йому треба постійно вчити, виховувати потребу в здоровому способі життя. В це поняття складовою частиною входить і фізична культура. Вдосконалюючи її викладання, ми вдосконалюємо і розвиваємо потреби особистості в здоровому способі життя.

Список використаних джерел:

1. Белавенцева Г.Н. Человек должен быть здоровым. - М.: Книга, 1996. - С.9.
2. Выдрин В.М. Методологические проблемы теории физической культуры//Теория и практика физической культуры, 1984. - №6. - С.5-6.
3. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. - М.: Медицина, 1972. - С. 17-21.

Кошова Любов

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник – Г.В.Безверхня

РОЛЬ ВАЛЕОЛОГІЇ В ФОРМУВАННІ ВІДНОШЕННЯ ДИТИНИ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Серед найболючіших питань нашої держави - здоров'я дітей. Адже тільки здорова дитина досягає успіхів у навчанні, займає гідне становище у класному колективі, добре розвивається фізично, має врівноважений психічний стан. Тим часом, здоров'я маленьких громадян України різко погіршало в останні роки. Крім об'єктивних причин цього явища, існують і суб'єктивні — неувага до власного здоров'я, невміння його зберегти, не сформованість здорового способу життя. Як навчити школяра з дитинства цінувати своє здоров'я, докладати зусилля, щоб зберігати та зміцнювати його?

Фізична культура — одна з основних складових здорового способу життя, збереження, розвитку здоров'я людей [1].

Вчителі валеології, охорони життя і здоров'я (ОЖіЗ) у початкових класах мають володіти знаннями й вміннями, основами методики викладання фізичної культури молодшим школярам; знати їхні фізіологічні особливості; впроваджувати елементи здорового способу життя на власному прикладі, через особисту валеологічну культуру. Учителю валеології слід мати досконалі знання з фізіології дитячого організму, володіти основами методики навчання, способами і методами оцінки психо-соматичного стану дитини. Валеологія — це галузь знань і практичної діяльності з розвитку здоров'я, гармонійного збільшення функціональних резервів людини, а не вивчення здоров'я, як такого, що є лише складовою частиною валеології. Тому педагоги-валеологи мають знати, як ті чи інші засоби фізичної культури впливають на певні системи дитячого організму, сприяють їх розвитку чи гальмують його; які засоби і методи покращують фізичну та розумову працездатність; як саме за допомогою засобів і методів фізичної культури розвивати духовність дітей. Валеолог має знати, які системи організму дівчаток і хлопчиків початкових класів інтенсивно формуються в цей віковий період і які фізичні вправи, загартувальні, гігієнічні процедури активно впливають на їх розвиток і організм у цілому. Більше того, вчителі валеології та фізичної культури мають навчити дітей користуватися фізкультурно-оздоровчими засобами щоденно, формувати в учнів валеологічний світогляд. При цьому слід обов'язково розглядати питання безпеки, профілактики захворювань на заняттях фізичними вправами і загартувальними процедурами (програми з валеології, ОЖіЗ, фізичної культури) [3].

Звичка до здорового способу життя – це головна життєво-важлива звичка: вона акумулює у собі результат використання наявних оздоровчих, освітянських та виховних завдань. Поняття «здоров'я» має безліч визначень. Та особливо популярним і мабуть найбільш ємним можна припустити визначення, дане Всесвітньою організацією охорони здоров'я: «Здоров'я - це стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб чи фізичних дефектів». Навколо дітей з раннього дитинства необхідно створювати таку навчально-виховне середовище, щоб вона була насичена атрибутами, символікою, термінологією, знаннями і звичаями валеологічного характеру.

Це спричинить різке формування потреби вести здорового життя, до свідомої охорони свого здоров'я та здоров'я оточуючих людей, до оволодіння необхідні цього практичні навички і вміння. Отже, сформовані традиції здорового життя стають надбанням нації, держави, невід'ємною частиною життя людей.

Тож у праці з дітьми важливо пам'ятати й виконувати заповіді, сформульовані геніальним російським режисером - Д. З. Станіславським: «Важке потрібно зробити звичним, а звичне - приємним» [2].

Список використаних джерел:

- 1.Абаскалова Н.П. «Теорія і практика формування здорового способу життя учнів і студентів у системі школа-вуз» 2000. № 4.
- 2.Трещева О.Л. «Програмно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся. Теория и практика физической культуры». 2000. № 10.
- 3.Свириденко С. «Дбаємо про здоров'я дітей: Програма основ здорового способу життя.» Початкова школа, - 1998, №9.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Здоров'я людини – це гармонійне поєднання біологічних і соціальних якостей, що визначаються природними й соціальними факторами.

Здоров'я та здоровий спосіб життя потребують на сучасному етапі розвитку суспільства особливого інтегрованого підходу [3, с.233-234].

Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я — фізичного, психологічного, соціального і духовного.

Найважливіші елементи характеризуються:

- усвідомлення цінності здоров'я (домінуючий у світогляді людини духовний пріоритет і відповідна психічна установка);
- відсутність шкідливих звичок (тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності, безладних, небезпечних статевих стосунків);
- доступ до раціонального, збалансованого харчування (у тому числі якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів та харчових добавок);
- умови побуту (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки);
- умови праці (безпека не тільки у фізичному, але й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов для професійного розвитку);
- рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень) [2, с.343].

Формування здорового способу життя представлено взаємодією основних аспектів:

- медичний аспект: профілактика хвороб, гігієна;
- філософський аспект: світогляд, свідомість;
- суспільний аспект: формування політики здоров'я;
- педагогічний аспект: валеологія, шкільні науки;
- соціальний аспект: соціально-педагогічне виховання, соціально-педагогічні умови.

Організація здорового способу життя сприяє змістовна фізкультурно-оздоровча діяльність. У вищих навчальних закладах повинні створювати та залучати студентів у спортивні секції та гуртки, організовувати спортивні змагання, проводити “Дні здоров'я”,

“Тижні здорового способу життя” та ін. Організувати заходи до дня: фізичної культури і спорту, не паління, інвалідів, боротьби з туберкульозом, довкілля. До всесвітніх днів боротьби з наркоманією та СНІДом рекомендується проводити теоретичні конференції, шоу-програми, акції, виставки, конкурси та інше [1, с.178].

Отже, здоров'я, з одного боку, — ідеальний стан організму, якого особистість мала б прагнути досягти з перших днів свого свідомого життя, а з іншого — це є одна з найважливіших характеристик, яка відображає в якості життя ресурс, що свідчить про можливість особистості впоратися з повсякденними труднощами життя, задовольнити свої потреби задля досягнення фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Актуальні проблеми теорії і практики соціальної роботи на межі тисячоліть: Монографія.-К.: УДЦССМ, 2001.-344 с. // Соціальна робота. Книга І.
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: RETORIKA-A, 2001. – 560 с..
3. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. / С. Л. Рубинштейн – М.: Педагогика, 1976. – 416 с.

Липач Олексій

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Г. В. Безверхня

ПРИНЦИП АКТИВНОСТІ ТА СВІДОМОСТІ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОГО УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Усі явища та процеси в природі і житті підпорядковані певним закономірностям і розвиваються відповідно до них. Ці закономірності існують у природі незалежно від волі людини. Таким закономірностям підпорядкований і процес фізичного виховання. Пізнання цих закономірностей, їх вивчення дозволили виробити певні позиції, згідно з якими можна краще керувати процесом фізичного виховання учнів.

Принцип (лат. *prīncipium* — начало, основа) — це твердження, яке сприймається як головне, важливе, суттєве, неодмінне або, принаймні, бажане. У повсякденному житті принципами називають внутрішні переконання людини, ті практичні, моральні та теоретичні засади, якими вона керується в житті, в різних сферах діяльності. У науці принципи — це загальні вимоги до побудови теорії, сформульовані як те первинне, що лежить в основі певної сукупності фактів. При характеристиці різноманітних систем принципи відображають ті суттєві характеристики, що відповідають за правильне функціонування системи, без яких вона не виконувала б свого призначення [1, с. 26; 3, с. 59].

Незнання принципів, або їх ігнорування вчителем, ускладнюють процес фізичного виховання, що може зашкодити здоров'ю і розвитку дітей.

Під час побудови уроку з фізичної культури найважливішу роль відіграє принцип свідомості і активності учнів, який полягає в тому, що побудова процесу фізичного виховання необхідна при активній участі в ньому учнів, з усвідомленням ними цінностей занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку. Даний принцип реалізується через формування вчителем стійкого інтересу в учнів до мети і завдань занять з фізичної культури [3, с.16-18]. Напрямок реалізації принципу свідомості і активності є стимулювання учнів до свідомого контролю й аналізу своїх дій, а також виховання в них творчого ставлення до процесу фізичного виховання, ініціативи і самостійності. Але в умовах соціально - економічних і соціально-культурних перетворень в сучасній системі фізичного виховання визначено пріоритетні принципи гуманізації та демократизації навчально-виховного процесу. Модернізація системи освіти зажадала докорінної перебудови процесу навчання і виховання, в тому числі і фізичного виховання учнів. В відповідності з обов'язковим мінімумом змісту загальної освіти основною метою

навчального предмету є формування фізичної культури учнів як компонента загальної культури людини, громадянина [2, с. 2].

Таким чином, метою реалізації принципів свідомості та активності є формування здорової та гармонійно розвиненої особистості.

Список використаних джерел:

1. Валик Б.В. Ребенок й физические нагрузки // Физическая культура в школе. — 1990. № 3. — С.54.
2. Крук М. Фізичне виховання дітей в Україні // Початкова школа № 4, 2002 – 216с.
3. Алексюк А.М. Загальні методи навчання в школі. // К. 2006. – 58с.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА

Спеціальна фізична підготовка залежить від способу пересування і ступеня підготовленості кожного туриста. В процесі її удосконалюється техніка, використовуються можливості для вивчення, припасування й освоєння спеціального інвентарю.

Завдання спеціальної фізичної підготовки **туриста-лижника** (крім відмінного володіння технікою) – розвинути витривалість. Турист завжди пересувається з рюкзаком; тому велику частину тренувальних походів варто робити з поступово зростаючим вантажем. Лижник повинен уміти прокладати лижню по цілині і пересуватися в лісових і гірських умовах з вантажем. Для придбання навичок ночівель на снігу і загартовування організму деякі навчально-тринувальні походи вихідного дня варто робити з ночівлями в лісі, навіть якщо такі і не плануються в основній подорожі. Ця навичка може знадобитись при непередбачених обставинах. Необхідно навчитись везти товариша на буксирі на лижах, транспортувати вантаж на санно-лижній установці, волокушах. Спеціальними вправами лижнику необхідно зміцнювати м'язи рук, ніг, тулуба. Під час занять варто виробляти глибокий, ритмічний подих, погоджений з темпом пересування на лижах. У літню пору рекомендується займатися веслуванням, плаванням, їздою на велосипеді, легкою атлетикою.

Турист-водник повинен добре плавати (особливо в одязі), пірнати, діставати з дна предмети. Його організм повинний безболісно переносити й охолодження, і тривале перебування у воді, і відбиті від неї яскраві сонячні промені. Особливості спеціальної фізичної підготовки туриста-водника залежать від видів судів (байдарка, моторка, яхта, пліт), від особливостей водяного маршруту. Туристу-водникові можна порекомендувати займатися узимку лижним спортом.

Підготовка **туриста-пішохода**, незважаючи на удавану простоту пересування, також вимагає обліку всіх особливостей цього виду туризму. Насамперед треба працювати над освоєнням так названого туристського кроку. Рекомендуються тренувальні походи зі збільшенням довжини переходу від 10-15 до 30-40 км із доведенням швидкості на окремих ділянках до 7-8 км/год, а зі збільшенням стерпного вантажу в межах встановлених норм, не перевищуючи їх. За виробленням рівномірного кроку, ритмічного глибокого подиху треба ретельно стежити.

З огляду на можливість пересування без доріг, по сильнопересічній місцевості, особливу увагу треба приділяти подоланню перешкод – нерівностей рельєфу, підйомів і

спусків, водяних перешкод. Пересування по лісах, болотам, піскам, степам має свої особливості, які необхідно врахувати при підготовці до походу. Варто звикати до взуття, що відповідає характеру майбутнього маршруту. Перед гірською подорожжю необхідно: вивчити елементи скелелазіння, прийоми пересування по осипах, снігу, льоду, способи переправ через гірські ріки, самостраховку альпенштоком чи ледорубом, мотузкою; загартуватися, виробляти уміння переборювати спрагу; не боятися різких коливань температури, нічлігів поза населеними пунктами.

Взимку туристи-пішоходи можуть продовжувати займатися пішохідним чи туризмом переключатися на лижний.

Турист-велосипедист, крім оволодіння технікою пересування на велосипеді, повинен пристосовуватися до перевезення вантажу, до пересування по різних дорогах, стежках, схилах, пісках проти вітру, під дощем, до перенесення велосипеда на плечах.

Навантаження велосипедиста звичайно велике, умови їзди можуть швидко змінюватися в залежності від місця і погоди. Тому фізична підготовка велосипедиста повинна бути особливо ретельної. Дуже важливо навчитися вибирати швидкість пересування, що відповідає силам самих слабких у групі. Перенапруги у велосипедних походах трапляються часто, якщо ведучі в групі не вміють визначати темп руху з урахуванням конкретних умов. Загартованість велосипедиста, готовність до подолання несподіваних перешкод, уміння вийти зі складних, миттєво виникаючих утруднень – це забезпечить успіх подорожі на велосипеді.

Підготовка **авто- і мототуриста** диктується не тільки сприятливими умовами для їхнього пересування але і тими несподіваними положеннями, що можуть виникнути і які потрібно передбачати. Природно, що для мототуриста вимоги до розвитку сили вище, ніж для автотуриста.

Рух на мотоциклі по складних ділянках, у тому числі і рух по бездоріжжю вимагає, щоб мототурист опанував технікою подолання перешкод, і вмів застосовувати це уміння в складних умовах.

Не тільки для мототуриста, але і для автомобіліста важлива витривалість. Вона необхідна при веденні автомобіля на протязі багатьох годин. Тому варто серйозно зайнятися загальною фізичною підготовкою, не розраховуючи на те, що мотор і сам доведе, що багатоденне керування машиною не зажадає особливої фізичної витривалості. Умови, що складаються в багатоденній подорожі іноді жадають від туриста граничної напруги фізичних сил, уваги і волі. Гарна фізична підготовка автотуристам успішно і з користю провести подорож.

Участь у змаганнях зі спортивного орієнтування передбачає значну фізичну підготовленість туриста в бігу на місцевості, чи лижних гонках, чи їзді на велосипеді.

Туристи повинні знати основи тренування бігуна, лижника, велосипедиста.

Список використаних джерел:

1. Ю.Кокорев Туризм – школа виховання. – Минск: Полымя, 1982. – 80 с.
2. М.Гафіяк, Л.Войнов Лижний туризм. – К.: Здоров'я, 1977. – 68 с.
3. Следопыт /Под ред. Л.Гурвич – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 248 с.
4. Л.Шиянов, А.Рогаткин Походы выходного дня – М.: Профиздат, 1985. – 80 с.

Лісецький Денис

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Безверхня Г.В.

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПІВ АКТИВНОСТІ, СВІДОМОСТІ ТА САМОСТІЙНОСТІ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

Принцип активності та самостійності у навчанні. Процес оволодіння знаннями — це результат активної самостійної пізнавальної діяльності особистості. Учитель не може передавати знання. Він може лише спонукати учня до навчальної праці, навчити володіти методами цієї роботи. Уже за своєю природою дитина прагне до активної самостійної дії в будь-якій сфері діяльності. Невипадково малюкам властива фраза "Я сам!" Це природне прагнення у процесі пізнання навколишньої дійсності виявляти самостійність і активність.

Принцип активності, свідомості та самостійності учнів, є немовби похідним від принципу мотивації. «Активність – важливіша умова досягнення цілі в освіті» Однією з умов досягнення успіху в навчальній діяльності є активність учнів, в основі якої лежить змістовна мотивація, спрямована на участь у навчально-пізнавальній діяльності. Ця активність виражається в тому, що учні усвідомлюють цілі навчання, планують і організовують свою діяльність, уміють її контролювати, виявляють інтерес до професійних знань, ставлять питання та вміють їх вирішувати.

Активність – це вияв учнівського ставлення до навчально-пізнавальної діяльності, яке характеризується прагненням досягти поставленої мети в межах заданого часу [1, с. 153].

В історії педагогіки є кілька варіантів вирішення цієї проблеми. Традиційна дидактика недооцінює активність учнів. Педоцентризм, навпаки, її переоцінює. Сучасна дидактика спирається на активність суб'єктів учіння за керівної ролі суб'єктів викладання. Цей аспект підкреслюють педагогіка співробітництва, гуманістична педагогіка й особистісно орієнтоване навчання. Провідною ідеєю цих концепцій є формування суб'єкт-суб'єктних взаємин у навчальному процесі.

Деякі вчені, наприклад В. Оконь, цей принцип визначають як принцип самостійності. Проте ніяких суперечностей тут немає. Просто одним із головних показників активності та свідомості навчання є самостійні навчально-пізнавальні дії суб'єктів учіння.

Активності та свідомості в навчанні учнів можна досягти шляхом:

- створення в учнів позитивного уявлення про майбутню професійну діяльність;
- формування розуміння учнями смислу професійної освіти й, відповідно, на цій основі інтересу до професійних знань, навичок і вмінь;

- вироблення мотивації учіння та майбутньої професійної діяльності;
- створення під час навчання проблемних ситуацій, які потребують самостійних, творчих і активних дій, та залучення учнів до їх розв'язання;
- використання діалогічних методів навчання, які формують і розвивають самостійність, творчість і активність учнів;
- стимулювання колективних форм роботи, взаємодії учнів в навчанні;
- використання отриманих професійних знань, навичок і вмінь у практичній діяльності [2, с. 23].

Отже, ці принципи — це не тільки система правильних, логічних операцій, що сприяють засвоєнню знань, а й позитивне, серйозне й відповідальне ставлення учнів до навчання, розуміння життєвого значення знань для суспільства і людини в цілому.

Список використаних джерел:

1. Бондар В. І. Дидактика.-К.: Либідь, 2005.-264 с.
2. Буренко В. М. Принципи навчання // Завуч.-2002.-№ 19, липень.-С.23.

Лунгу Микола

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Ільченко С.С.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГОЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Одне з важливих завдань сучасної школи – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Адже стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації. Справедливими є слова: «Гроші втратив – нічого не втратив, час втратив – багато втратив, здоров'я втратив – все втратив». Чи інше: «здоров'я – це ще не все, а все інше без нього – ніщо». Сьогодні майже 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. На 60% зросла кількість неповнолітніх, які вживають наркотики, палять, п'ють. Людина сьогодні звикла сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини. Академік Амосов стверджував: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим».

Так, що таке здоров'я? Здоров'я – сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основною її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей.

Здоров'я людини – цікаве й складне явище. Воно завжди привертало і буде привертати увагу не лише дослідників, але й кожної людини. Це поняття таке давнє, що на всіх мовах світу є слово «здоров'я». Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма.

Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль. Стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя. Тому справедливі є слова: «Ваше здоров'я у ваших руках». Людина біологічно запрограмована на багато більше років життя, ніж відводить собі. Якщо нам не стільки ж? Ілля Мечников стверджував: «Людина, яка померла раніше 150 років вчинила над собою насильство». І так ми, дійсно, чинимо нас собою насильство щоденно. Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч чинників, і найголовніший з них – це спосіб життя. Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її

звичок. Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я.

Отже, наркотики, алкоголь, нікотин та інші наркотичні речовини шкодять всьому організму людини. Вони несуть у собі суспільну і валеологічну небезпеку (деградація особистості, хронічні захворювання, смерть). Тому так важливо покласти край шкідливим звичкам. Краще вести здоровий спосіб життя і не вкорочувати собі віку.

Список використаних джерел:

1. Олена Шевчук. Основи здоров'я. – К.: Видавництво "шкільний світ", 2007. - 112 с.
2. Навроцькі Г. Це треба знати всім: Навч. посіб. – К.: Дошкільник. 1998. 224 с.
3. Шевчук О. А. Валеологія. Розробки уроків для 5-7 класів. Метод. посіб. для вчителів та учнів. – Рівне.: Ліста, 2001. -200с.
4. Вибирай сам: бути здоровим чи курити... Фонд "Здоров'я для всіх" - К., 2002. – 32с.

ОСНОВИ САМОКОНТРОЛЮ ПІДЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Формування людини на всіх етапах його еволюційного розвитку проходило в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Встановлено, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового і гігієнічного режиму є потужним засобом попередження багатьох захворювань, підтримання нормального рівня діяльності та працездатності організму. Оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини відомий з глибокої давнини, та має велике значення для подовження життя людини та боротьби з хворобами. Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини. Правильно організовані заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість та працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини. Разом з тим необхідно розуміти, що безконтрольне й безсистемне використання засобів фізичної культури неефективно, а в деяких випадках може завдати непоправної шкоди здоров'ю.

При регулярних заняттях фізичними вправами дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я. Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрій гарним. Той, що займається не повинен відчувати головного болю, розбитості й відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття та звернутися за консультацією до фахівців. Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості та віку.

Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера та викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень. Під самоконтролем розуміється спостереження за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, переносимістю тренувальних та змагальних навантажень. Він включає в себе спостереження й аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних та суб'єктивних прийомів. Самоконтроль необхідно вести регулярно кожен день в усі періоди тренування, а також під час відпочинку. Під час проведення самоконтролю визначається відповідність або міра відхилення індивідуальних показників фізичного розвитку від середніх стандартних. У окремих випадках відхилення фактичного показника фізичного розвитку від середнього може свідчити про захворювання.

Найбільшу складність при самоконтролі представляє проведення функціональних проб. З найбільш доступних є ортостатична проба, а також тест Руф'є.

Загальноновизнано, що достовірним показником тренуваності є пульс. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження можна провести методом зіставлення дані частоти серцевих скорочень у спокої (до навантаження) й після навантаження, тобто визначити відсоток частішання пульсу.

Але не тільки пульсу варто приділяти увагу. Бажано, якщо є можливість, вимірювати також артеріальний тиск до і після навантаження. На початку навантажень максимальний тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10-15 хвилин) - знижується нижче вихідного рівня, а потім приходить у початковий стан. Мінімальний ж тиск при легкому або помірному навантаженні не змінюється, а при напруженій важкій роботі небагато підвищується.

Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню змін, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі.

Список використаних джерел:

1. **Шиян Б.М.** Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304 с.
2. http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_psychotherapeutic/383/CAMOKONTPOЛЬ

Московщук Олександр

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Гуменна Ю.М

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ОЗНАКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В даний час при організації навчального процесу перед кожним вищим навчальним закладом ставиться завдання - вести підготовку фахівців на високому рівні, із застосуванням сучасних методів організації навчально-виховного процесу, забезпечують використання ними отриманих знань і вмінь пізніше, в практичній роботі або наукових дослідженнях. Однак повноцінне використання професійних знань і умінь можливо при хорошому стані здоров'я, високої працездатності молодих фахівців, які можуть бути придбані ними при регулярних і спеціально організованих заняттях фізкультурою і спортом. Отже, якість підготовки, у тому числі і фізичної, до майбутньої професійної діяльності для кожного молодого спеціаліста набуває не тільки особиста, але й соціально-економічне значення.

Сьогодні ми навряд чи знайдемо освічену людину, яка заперечувала б велику роль спорту в сучасному суспільстві. У спортивних клубах, незалежно від віку, займаються мільйони людей. Спортивні досягнення для переважної більшості з них перестали бути самоціллю. Фізичні тренування стають каталізатором життєвої активності, шляхом прориву в область інтелектуального потенціалу та довголіття. Технічний процес, звільняючи працівників від виснажливих затрат ручної праці, не звільнив їх від необхідності фізичної підготовки та професійної діяльності, але змінив завдання цієї підготовки [1, с.181-184].

Спосіб досягнення гармонії людини - систематичне виконання фізичних вправ. Крім того, експериментально доведено, що регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять у режим праці та відпочинку, сприяють не тільки зміцненню здоров'я, але й істотно підвищують ефективність виробничої діяльності. Однак не всі рухові дії, що виконуються в побуті і процесі роботи, є фізичними вправами. Ними можуть бути тільки рухи, які спеціально підбираються для впливу на різні органи і системи, розвитку фізичних якостей, корекції дефектів статури. Встановлено, що школярі, систематично займаються спортом, фізично більш розвинені, ніж їх однолітки, які не займаються спортом. Вони вище ростом, мають більшу вагу і окружність грудної клітки, м'язова сила і життєва ємність легенів у них вище. Ріст юнаків 16 років, які займаються спортом, в середньому 170,4 см, а в інших він дорівнює 163,6 см, вага відповідно - 62,3 і 52,8 кг. Заняття фізкультурою і спортом тренують серцево-судинну систему, роблять її

витривалою до великих навантажень. Фізичне навантаження сприяє розвитку кістково-м'язової системи [2, с.18-20].

Фізичні вправи нададуть позитивний вплив, якщо при заняттях будуть дотримуватися певні правила. Необхідно стежити за станом здоров'я - це потрібно для того, щоб не завдати собі шкоди, займаючись фізичними вправами. Якщо є порушення з боку серцево-судинної системи, вправи, що вимагають істотної напруги, можуть привести до погіршення діяльності серця. Не слід займатися відразу після хвороби. Потрібно витримати певний період, щоб функції організму відновилися, - тільки тоді фізкультура принесе користь. При виконанні фізичних вправ організм людини реагує на задані навантаження відповідними реакціями. Активізується діяльність всіх органів і систем, в результаті чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюються м'язова і кістково-зв'язкова системи. Таким чином, поліпшується фізична підготовленість займаються і в результаті цього досягається такий стан організму, коли навантаження переносяться легко, а колишні раніше недоступні результати в різних видах фізичних вправ стають нормою. У вас завжди гарне самопочуття, бажання займатися, піднесений настрій і хороший сон. При правильних і регулярних заняттях фізичними вправами тренуваність поліпшується з року в рік, а ви будете в хорошій формі протягом тривалого часу [4, с.36-38].

Фізична культура - складова частина загальної культури. Вона не тільки зміцнює здоров'я, але і позбавляє від деяких вроджених і набутих недуг. Фізична культура потрібна людям і фізичної і розумової праці. Але особливо вона необхідна дітям і підліткам, так як в їх віці закладається фундамент фізичного розвитку і здоров'я. Особливо велике значення фізкультура і спорт набувають зараз, у вік технічної революції, коли бурхливими темпами в промисловість і сільське господарство впроваджуються механізація і автоматизація. Важливу роль фізкультура і спорт відіграє у формуванні в молоді високих моральних якостей. Вони виховують волю, мужність, наполегливість у досягненні мети, почуття відповідальності і товариства [3, с. 58-59].

Список використаних джерел:

1. Борисенко Н.Ф., Мовчанюк В.О., Меламент Л.Е., Рудь Г.В. Основные направления работы по формированию здорового образа жизни // Лікарська справа. – № 5/6. – С. 181-184, та ін.
2. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.07) / Ін-т проблем виховання АПН України – К., 2000. – 18-20 с.

3. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій / Навч. посіб. для студентів ун-тів та пед. ін-тів. – Львів: Світ, 1993.- 119 с.

4. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000.

Музика Вікторія

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Безверхня Г.В.

САМОКОНТРОЛЬ СПОРТСМЕНА ТА ЙОГО ВПЛИВ

НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Самоконтроль дозволяє спортсменові стежити за станом свого здоров'я, оцінювати вплив фізичного навантаження на фізичний розвиток. Ці дані також допомагають тренеру визначати функціональні зрушення в організмі під впливом різних методів тренування на етапах і в періодах цілорічного тренування.

Самопочуття оцінюється як добрий, задовільний і погане. Самопочуття відображає найбільш загальний стан організму людини, його центральної нервової системи. Якщо немає відхилень у стані здоров'я і спортсмен регулярно тренується, а форма й зміст тренування правильно сплановані, то у спортсмена гарне самопочуття, він сповнений бажання вчитися, працювати і тренуватися, у нього хороша працездатність.

Під час сну в організмі спортсмена тривають відновлювальні процеси, і якщо людина погано спить, то порушуються процеси відновлення, що особливо впливає на функцію центральної нервової системи. Незначні відхилення у стані здоров'я, ще не підтверджені іншими симптомами, відразу ж відбиваються на сні. Після міцного сну людина відчуває себе бадьорим і відпочившим. При поганому сні людина довго не може заснути. Переривчастий сон із сновидіннями і раннє пробудження повинні насторожувати спортсмена і тренера, оскільки напевно є наслідком порушення спортивного режиму або не зовсім правильної методики тренування.

Зазвичай при хорошому самопочутті і після міцного сну у спортсмена проявляється і хороша працездатність. Але бувають випадки, коли у спортсмена хороше самопочуття, а працездатність в процесі тренування виявляється зниженою. Якщо з'являється небажання тренуватися, знижена працездатність, особливо протягом кількох днів поспіль, то необхідно про це повідомити тренера і звернутися до лікаря. Таке явище може виникнути в результаті перенапруження або навіть перетренування.

Апетит також може характеризувати стан організму. Хороший апетит вказує на нормальний процес обміну речовин. Спортсмен, виконавши зарядку і туалет, відчуває потребу у прийомі їжі. Відсутність апетиту вранці і після тренування протягом 2-3 годин дає підставу вважати, що мало місце порушення нормальної функції організму. Апетит може бути хорошим, помірним і поганим. Потовиділення при фізичній роботі є нормальним явищем і залежить від стану організму.

Бажання тренуватися зазвичай підтримується тоді, коли немає відхилень у стані здоров'я, а сон, апетит і самопочуття хороші. Проте бувають моменти, коли у спортсмена знижується бажання тренуватися і брати участь у змаганнях.

У щоденнику самоконтролю в обов'язковому порядку необхідно відзначати відхилення від загального режиму. Дуже часто стан організму і його працездатність залежать від правильного виконання режиму. Порушення одного з пунктів режиму дня викликає зміну інших, і звичайна тренувальна навантаження може викликати значні зміни у функціях різних систем організму.

А це, у свою чергу, знижує якість і результат планування тренувального процесу. Спортсмени, які вирішили добитися високих результатів у спорті, крім виконання великих за обсягом і високих за інтенсивністю тренувальних навантажень, повинні строго дотримуватися певного режиму.

Багато спортсменів зміст тренування досить докладно фіксують у щоденнику тренувань, а в графі щоденника самоконтролю описується тільки обсяг і інтенсивність. При цьому необхідно вказувати, як перенесена фізичне навантаження: добре, задовільно, важко.

Крім наведених суб'єктивних даних самоконтролю, в щоденник заносяться результати вимірювання пульсу. ЖЕЛ, частоти дихання, ваги, динамометрії.

Жінки, поряд з цим, повинні записувати все, що пов'язано з протіканням і змінами менструального циклу.

За частотою пульсу можна визначити характер діяльності серцево-судинної системи та інтенсивності фізичного навантаження. За динамікою пульсу можна судити про пристосовність організму до навантаження і про процеси відновлення.

У процесі самоконтролю вимірювання пульсу проводять кілька разів протягом дня, підрахунок необхідно вести за 1 хв. На тренуванні, як правило, підрахунок ведуть за 10-15 с, потім перераховують пульс за 1 хв. Вимірювання інших об'єктивних показників, їх динаміка протягом мікроцикла, етапу і періоду тренування є важливими при оцінці стану організму. Наприклад, зіставляючи вага спортсмена або показники динамометрії з оцінкою його працездатності і кращими результатами, можна судити про його спортивній формі.

Регулярне ведення самоконтролю дозволяє накопичити корисний матеріал, який допомагає спортсмену і тренеру в аналізі тренування і надалі коригування плану тренувального процесу.

Однак самий ретельний самоконтроль не може замінити лікарського контролю.

Список використаних джерел:

1. Готовцев П.І., Дубровський В.І. Самоконтроль при заняттях фізичною культурою і спортом. М.: Фізкультура і спорт, 1984.
2. Ильинич В.І. Студентський спорт і життя: Учеб. посібник для студентів вищих навчальних закладів. М.: АТ "Аспект Пресс", 1995.
3. Куколевській Г.М. Лікарські спостереження за спортсменами. М.: Фізкультура і спорт, 1975.

Настасюк Микола Анатолійович

Учитель фізичної культури Березівського НВК «ЗОШ-інтернат-ліцей»

**НАВЧАННЯ ОСНОВАМ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – ВАЖЛИВА УМОВА
ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВИХОВАНЦІВ
ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

У наш час навчання дітей здоровому способу життя та їх творчий розвиток доцільно розглядати як цілісну педагогічну систему, що ґрунтується на об'єктивних та суб'єктивних можливостях педагогічної, медичної та родинної взаємодії. Запровадження спеціальних (наскрізних) валеологічних програм у практику діяльності позашкільних навчальних закладів сприятиме позитивній динаміці загального та творчого розвитку вихованців, зростанню позитивної мотивації особистості до здорового способу життя як важливого елементу формування її життєвої компетентності.

Сьогодні перед навчальними закладами України ставляться підвищені вимоги з боку суспільства, держави і самого життя. Суспільного значення набуває проблема організації здорового способу життя та формування культури здоров'я підростаючого покоління, адже здоров'я населення є найважливішою характеристикою розвитку будь-якої країни.

За сутністю здоров'я людини – це гармонійне поєднання біологічних і соціальних якостей, що визначаються природними й соціальними факторами. В Законі України «Про освіту», державній національній програмі «Освіта» (Україна XXI століття), Національній програмі «Діти України» здоров'я розглядається як інтегративний показник соціального розвитку суспільства, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал держави.

Українське суспільство зацікавлене в творчих особистостях, здатних активно діяти, самостійно приймати рішення, легко адаптуватися до нових умов, досягти вагомих творчих результатів діяльності. Тому питання пошуку шляхів розвитку творчої особистості знаходиться в центрі уваги вчених, психологів, педагогів-практиків. Сьогодні в системі загальної середньої освіти України відбувається формування нової структури навчання в галузі здоров'я. Вводяться спеціальні навчальні курси, факультативи, переглядаються програми з фізичної культури. Проте, потреба у перегляді існуючої системи навчання дітей та учнівської молоді основам здорового способу життя залишається актуальною. Для системи позашкільної освіти вона ще недостатньо вивчена й потребує спеціальних науково-методичних досліджень.

Опитування, проведені в гуртках та інших творчих об'єднаннях позашкільних навчальних закладів Миколаївщини свідчать, що 47,6% дітей молодшого шкільного віку

та 63% середнього шкільного віку розуміють, що означає поняття «здоровий спосіб життя».

Дотримуються ж його лише третина вихованців обох вікових категорій, а 7,4% дітей молодшого шкільного віку взагалі ведуть нездоровий спосіб життя: мало рухаються, не дотримуються правил гігієни, режиму харчування та сну. Майже 43% вихованців старшого дошкільного віку фізично не підготовлені до навчання в загальноосвітніх закладах.

Результати проведеного дослідження підтверджують необхідність зосередження зусиль педагогів, практичних психологів загальноосвітніх та позашкільних закладів на пошук найбільш ефективних форм та методів роботи у процесі навчання дітей здоровому способу життя та формування позитивного відношення до власного здоров'я.

Слід зазначити, що в сучасній психолого-педагогічній науці взаємозв'язок навчання і розвитку розглядається як діалектичне явище: навчання веде за собою розвиток, а продуктивний загальний розвиток сприяє успішному навчанню (Л. Заков, Г. Костюк, В. Паламарчук, О. Савченко, У. Якиманська) [3]. Саме тому валеологічний напрям загального розвитку вихованців поряд із інтелектуальним, соціальним та творчим був визначений педколективом Миколаївського обласного центру позашкільної освіти та роботи з талановитою молоддю як один із основних.

Відповідно до цього, актуальними напрямками методичної роботи протягом 2002-2010 років було вивчення наукових та науково-методичних матеріалів щодо дослідження проблеми формування валеологічної компетентності дітей та учнівської молоді, навчання їх основам здорового способу життя (педагогічний, психологічний, медичний аспекти); перевірка ефективності застосованих програм, форм та методів навчально-виховної роботи в умовах комплексного позашкільного навчального закладу; розроблення методичних матеріалів з проблеми формування навичок здорового способу життя; ціннісного ставлення особистості до власного здоров'я та здоров'я інших.

Методологічною основою роботи педколективу стали концепції цілісності педагогічного процесу Ю. Бабанського, В. Ільїна, концепція гуманістичного виховання В. Сухомлинського [1; 6], а також сукупність ідей про: визнання людини як вищої цінності і мети суспільного розвитку; провідної ролі активності самої особистості в процесі її розвитку; єдності природи, людини і суспільства; системного і цілісного підходу до педагогічних явищ.

Застосування інтегративного підходу дозволило педколективу закладу об'єднати три паралельні напрями роботи, що функціонально пов'язані між собою:

- *перший напрям* – збагачення змісту навчальних програм роботи гуртків – надав можливість розширити знання та уявлення вихованців про здоровий спосіб життя, підвищити їх мотиваційну спрямованість на збереження і зміцнення власного здоров'я (формування пізнавальної складової валеологічної компетентності вихованців);

- *другий напрям* – створення сприятливих організаційно-педагогічних умов – дозволив значно розширити сферу впливу на навчання дітей здоровому способу життя в умовах позашкільного закладу (реалізація діяльнісного підходу до навчання та виховання);

- *третій напрям* – застосування сучасних форм і методів навчально-виховної роботи в гуртках та інших творчих об'єднаннях – забезпечив реалізацію особистісно-орієнтованого підходу до навчання дітей здоровому способу життя, дотримання ними оптимального режиму дня, що ґрунтується на біологічних ритмах.

Дослідження ефективності програмного змісту роботи щодо формування навичок здорового способу життя спиралося на праці М. Амосова, М. Антропової, І. Брехмана, А. Хрипкової про анатомо-фізіологічні й психофізичні особливості дітей, здоровий спосіб життя як головну умову збереження здоров'я; Ю. Змановського, Н. Куїнджі про сутність природовідповідного виховання; П. Виноградова, О. Даниленка, Н. Крупеніна, С. Рубінштейна, В. Хоміка, Ю. Лисицина про психологічні аспекти виховної роботи [2, 5].

Відповідно до зазначеного, реалізація змісту навчання щодо формування у вихованців закладу навичок здорового способу життя відбувається не лише під час занять творчих об'єднань, а й через активну діяльність і спілкування дітей один з одним, з батьками, педагогами, медиками, практичними психологами. Зважаючи на залежність виховного та розвивального ефекту від активної й позитивної внутрішньої позиції особистості, зміст наскрізних виховних програм побудовано на основі особистісно-орієнтованих методик навчання, виховання та розвитку. Методи навчання вихованців основам здорового способу життя обираються в залежності від їх вікових та психологічних особливостей.

Результати роботи педагогічного колективу за період з 2002 по 2008 рік, свідчать про те, що застосування означеного підходу є ефективним завдяки застосуванню традиційних і нетрадиційних методів навчально-виховної роботи; прищепленню вихованцям навичок дотримання основних компонентів здорового способу життя, особистої й суспільної гігієни, необхідних у повсякденному житті, навчанні та праці; удосконаленню методики проведення гурткових занять шляхом упровадження інтерактивних форм та методів навчання, виховання та розвитку.

Особливістю роботи закладу є опора на активну навчально-творчу взаємодію всіх суб'єктів навчально-виховного процесу. Серед основних форм та методів навчально-

виховної роботи – обговорення навчальних завдань в групах, «мозкові штурми», демонстрація поведінки, рольові ігри, робота в малих групах, навчальні ігри та моделювання ситуацій, практичне відпрацювання життєвих навичок під час тренінгових занять, розгляд та аналіз окремих життєвих ситуацій, навчання однолітків, конкурси, вікторини, змагання, аудіовізуальна діяльність, малювання, музика, театралізоване мистецтво, танець, створення «карти рішення» тощо.

Традиційно учасниками занять та заходів валеологічного спрямування є не лише діти та керівники гурткової роботи, а й практичні психологи, методисти, медики, батьки, що забезпечує різнобічність, безперервність, наступність та практичну спрямованість процесу формування у вихованців навичок здорового способу життя, що є важливим елементом їх валеологічної компетентності.

Дані проведеного у 2008-2010 роках психолого-педагогічного моніторингу стали переконливим свідченням того, що завдяки впровадженню спеціальних (наскрізних) програм, розроблених на основі інтерактивних методик навчання, у вихованців підвищилися знання та вміння щодо оздоровчих дій, зріс рівень гігієнічної культури, відбулась позитивна динаміка в їх фізичному розвитку та мотивації на дотримання здорового способу життя, за відносно короткий проміжок часу у вихованців були сформовані життєво необхідні навички здорового способу життя. Навчання вихованців основам здорового способу життя сприяло їх творчому розвитку, що зумовило свідоме ставлення до власного здоров'я. А це, за нашим висновком, підтверджує широкі можливості сучасного позашкільного навчального закладу щодо формування валеологічної компетентності творчої особистості.

Виходячи із зазначеного можна стверджувати, що робота педагогічного колективу Сумського обласного центру позашкільної освіти та роботи з талановитою молоддю з означеної проблеми набула певної науково-практичної значущості, оскільки засвідчила ефективність розроблених та впроваджених спеціальних (виховних наскрізних) програм з формування у вихованців навичок здорового способу життя; надала можливість педагогам та батькам вихованців створювати умови для гармонійного фізичного й психічного розвитку дітей, їх адаптації до природного та соціального середовища, підготовки до самостійного життя у майбутньому. Завдяки активній професійно-творчій роботі педагогічного колективу значно розширено програмно-методичну базу позашкільних навчальних закладів регіону за означеним освітнім напрямом, а методичні проблеми «Навчання дітей та учнівської молоді основам здорового способу життя», «Формування валеологічної компетентності особистості в позашкільному навчально-виховному

просторі» стали важливими науково-методичними проблемами, над якими працюють всі методичні об'єднання педагогів позашкільних закладів регіону.

Список використаних джерел:

1. Бабанский Ю. К., Победоносцев Г. А. Комплексный подход к воспитанию. / Ю. К. Бабанский, Г. А. Победоносцев – М., 1980. – 80 с.
2. Лисовенко Е.И. Ежедневный астромедицинский советчик. / Е. И. Лисовенко – Львов, 1996.
3. Паламарчук В. Ф. Першооснови педагогічної інноватики. – Т. 2. / В. Ф. Паламарчук – К.: Освіта України, 2005. – 504 с.
4. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. / С. Л. Рубинштейн – М.: Педагогика, 1976. – 416 с.
5. Степанова С. И. Биоритмологические аспекты проблемы адаптации. / С. И. Степанова – М.: Наука, 1986. – 244 с.
6. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. / В. А. Сухомлинский – К.: Радянська школа, 1971. – 243 с.

Паскаренко Тетяна

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник – Г.І. Гончар

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ПОТРЕБИ У ФІЗИЧНОМУ САМОВДОСКОНАЛЕННІ

Однією з першочергових проблем нашого буття є проблема здоров'я нації, особистості. Здоров'я як найважливіша властивість живого організму, стосовно людини є мірою духовної культури, показником якості життя. Здоров'я як соціально-біологічна основа життя всієї нації є результат політики держави, що створює у своїх громадян духовну потребу відноситися до свого здоров'я і його збереження – як до необхідної основи реалізації свого призначення до продовження здорового роду, гарантії досконалого генофонду, основи розвитку творчості і духовності.

Виняткову роль у її розв'язанні відіграє фізичне виховання, яке водночас є важливим засобом формування особистості. Фізичне виховання студентів є невід'ємною частиною загального процесу виховання і базується на пріоритеті оздоровчої спрямованості. Мета фізичного виховання студентів – вироблення усвідомлення потреби в фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття знань, умінь і навичок здорового способу життя. Тобто привити у студентів усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні не тільки під час навчання, але і в подальшому житті [1, с. 76].

Під фізичним самовдосконаленням розуміється сукупність прийомів і видів життєдіяльності, що визначають і регулюють позицію людини відносно свого фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я.

Прагнення до фізичного самовдосконалення може мати різний ступінь активності – від пасивної до розвиненої, а спрямованість – від егоїстичної до соціально значущої.

Умовно виділяють наступні рівні потреби:

1. Пасивний – потреба у фізичному самовдосконаленні виражена слабо або відсутня.
2. Ситуативний – характеризується нестійкою зацікавленістю у фізкультурно-спортивній діяльності.
3. Активно-діяльний – відрізняється достатньо високою активністю особистості до занять фізичною культурою і спортом.

Потреба в фізичному самовдосконаленні не виникає сама по собі, її потрібно виховувати, прищеплювати, моделювати упродовж всього навчально-виховного процесу. В фізичному вихованні студентів основна увага традиційно зосереджується на розвитку

рухових здібностей та спортивно-технічній підготовленості (оволодіння технікою різних видів спорту). Формування потреби в фізичному самовдосконаленні є довготривалим навчально-виховним, педагогічним процесом, у якому проявляються різноманітні позитивні і негативні мотиви, фактори, як зовнішні, так і внутрішні. Серед зовнішніх — особистість викладача, зміст навчання і методика викладання, стан спортивних споруд та якість і наявність спортивного інвентарю. Серед внутрішніх — мотиви, інтереси, ціннісні орієнтири, рівень розвитку особистісних якостей, самооцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості [2].

Потенційні можливості формування позитивної позиції до фізичного самовдосконалення закладені в самому процесі навчання, джерелом яких є викладач. Викладач повинен визначити обсяг знань і систематизувати їх, що передбачає три рівні засвоєння знань: на першому — оволодіння знаннями, на другому — оволодіння вміннями та навичками, на третьому — їх особисте самостійне застосування.

Знання для формування у студентів переконання у необхідності самостійних занять фізичними вправами можна узагальнити за такими розділами:

- покращення функціональних можливостей організму;
- профілактика захворювань;
- зниження втоми за рахунок активного відпочинку;
- використання занять фізичною культурою і спортом в боротьбі з шкідливими звичками;
- використання фізичної культури і спорту як невід'ємного компонента здорового способу життя;
- розвиток рухових здібностей (підвищення працездатності);
- загальні відомості про види спорту, поняття і терміни;
- техніка виконання фізичних вправ і методика їх самовдосконалення;
- засоби і методи самоконтролю (за станом здоров'я, розвитку рухових здібностей).

Для формування у студентів позитивної позиції до фізичного самовдосконалення потрібно систематизувати обсяг необхідних знань, вмінь і навичок та оволодіння ними в певній послідовності:

- формування знань у потребі фізичного самовдосконалення;
- оволодіння знаннями, вміннями та навичками різних рухових дій;
- оволодіння методикою розвитку фізичних якостей;
- оволодіння прийомами самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку, тренувального навантаження;
- самостійні заняття фізичними вправами;

- участь у різноманітних фізкультурно-спортивних заходах.

Список використаних джерел:

1. Глухов В.И. Физическая культура и формирование здорового способа жизни. – К.: Здоровье, 1990.
2. Гошко М. А. Вплив самопідготовки на фізичний стан студентів // Роль фізичної культури в здоровому способі життя / М. А. Гошко : матеріали 20-ї регіональної науково-практичної конференції. – Львів, 1991. – С. 6–7.

Паш Оксана, Грубий Денис

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Комар В.П.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА

Туризм – один з важливих засобів активного відпочинку. Подорожуючи, люди знайомляться з природними багатствами історичними і культурними пам'ятниками. Правильно організоване і добре проведена подорож зміцнює здоров'я людини, загартовує організм, розвиває силу, спритність, витривалість, ініціативу, мужність, наполегливість, дисциплінованість, сприяє підвищенню трудової активності.

Туристські подорожі проводяться у формі походів вихідного дня, багатоденних подорожей, (під час чергових відпусток і канікул), учбово-тренувальних зборів і туристських експедицій.

Такий вид діяльності потребує від спортсмена високої підготовки, особливо фізичної.

Фізична підготовка туриста повинна забезпечувати:

- 1) загальну фізичну підготовленість;
- 2) спеціальну фізичну підготовленість у залежності від способу пересування;
- 3) загартовування організму – його здатність чинити опір захворюванням при охолодженні, перегріванні, підвищеної вологості чи сухості повітря, гіпоксії і т.п.

Загальна фізична підготовка є основою спеціальної підготовки. Без підтримки її постійно на високому рівні неможливо домогтися успіхів у засвоєнні й удосконалюванні техніки різних видів туризму. У процесі загальної фізичної підготовки важливо всебічно розвивати основні фізичні якості: силу, витривалість, швидкість. Якщо одна з них відстає в розвитку, варто додатково застосовувати засоби, що сприяють розвитку відстаючої якості.

Спеціальна фізична підготовка забезпечує оволодіння специфічними навичками, технікою якого-небудь визначеного виду туризму. Одночасно в процесі підготовки повинні розвиватися і ті фізичні якості, що особливо важливі для даного виду туризму. Так, для туриста-пішохода і велосипедиста особливо важливі сила і витривалість ніг, для лижника, крім того, потрібна і сила рук. Кожному туристу, що надає перевагу активному пересуванню, необхідний гарний, тобто глибокий і рівномірний подих. Виходить, потрібно “поставити” подих, причому для різних видів туризму це завдання ставиться по-різному.

Загартовування організму досягається шляхом тривалого, поступового і систематичного пристосування його до незвичайних умов. Процес загартовування повинен бути постійним, без перерв. Щоб привчити себе до нічлігів на снігу, у мішках, потрібно заздалегідь під час тренувань звикнути переносити холод і відомі незручності

сну в наметі, у сніжній печері і т.п. По мірі зростання загартованості турист перестає почувати незвичайні роздратування і спить у таких умовах краще, ніж в будинку.

Фізична підготовка повинна бути безупинною і круглорічною.

Невід'ємна частина підготовки туриста - дотримання режиму, без чого немислимий успіх.

Основні вимоги до режиму – уміле поєднання роботи з відпочинком, виконання правил гігієни, щоденна ранкова гімнастика і суворе дотримання розкладу тренувань. Розпорядок дня потрібно скласти по можливості так, щоб ранкова гімнастика, прийом їжі, робота і відпочинок щодня проводилися в той самий час. Це ставить організм у звичні умови і тим самим підвищує його працездатність.

Нормальний сон зміцнює нервову систему туриста, робить його бадьорим і енергійним, а добре організоване харчування, правильний підбор і чергування продуктів забезпечує швидке відновлення сил після роботи.

Обов'язкова умова для кожного, що займається – проходження не менш 3-4 разів на рік медичного огляду, а також систематичний самоконтроль.

Фізична підготовка складається з ранкової гімнастики, спеціальних занять і походів вихідного дня.

Заняття на повітрі дозволяють включати біг на короткі і довгі (до декількох кілометрів) дистанції. Повільний біг з прискореннями по кілька десятків метрів, рівномірний тривалий біг рекомендується поєднувати з швидкою спокійною ходьбою.

Дуже важливо привчитися дихати глибоко, без затримки, з повним видихом. Зарядку в приміщенні потрібно виконувати біля відкритого вікна. Після неї необхідно обмиватися до пояса прохолодною водою. Тренувальні заняття протягом тижня й у вихідні дні проводяться в залах, на площадках, на стадіонах і на місцевості. Вони звичайно складаються з гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижного і велосипедного спорту, спортивних ігор. Здача норм комплексного Державного тестування забезпечує необхідний рівень загальної фізичної підготовки. Спеціально підібрані гімнастичні вправи і відповідні види спорту допомагає розвинути ті чи інші фізичні якості, в першу чергу потрібні туристу витривалість і силу.

Сила розвивається при заняттях туризмом порівняно повільно. Тому її варто розвивати спеціальним тренуванням. Однак не треба захоплюватися підніманням великої ваги. Доцільніше застосовувати середні обтяження, але з великою кількістю повторень. У цьому випадку буде розвиватися і витривалість м'язів, що так необхідно в поході.

В одне тренування потрібно включати вправи зі снарядами різної ваги. Вправи з легкими предметами варто виконувати до стомлення, потім, відпочивши 2-3 хвилини, повторювати знову.

Вправи з подоланням власної ваги (підтягування, присідання, віджимання) виконуються до відмовлення.

Вправи силового характеру виконуються протягом усього періоду підготовки.

Важливим є розвиток витривалості, тому що необхідно витримувати довгі піші переходи з похідним спорядженням за спиною.

Здорові люди з рюкзаками середньої ваги проходять за день по рівнині 20-25 км, по пересіченій місцевості 12 км. З полегшеними рюкзаками в горах туристи, що втяглися в похідне життя, йдуть по 18-20 км, а підготовлені досвідчені туристи – до 30 км.

Витривалість виробляється не тільки тривалою ненапруженою роботою (спокійний тривалий біг, ходьба), але і багаторазовими повтореннями більш коротких, але більш напружених навантажень. Можна, наприклад, застосувати пробіжку 6-8 разів по 800 м із середньою швидкістю. У проміжках між бігом – спокійна ходьба (7-9 хв) до відновлення нормального дихання і пульсу. Подібні навантаження припустимі тільки для людей досить підготовлених. Добре розвивають витривалість плавання, веслування, їзда на велосипеді, біг на лижах, полювання, походи вихідного дня узимку і влітку. Особливо сприятливі для фізичної підготовки туриста умови, близькі до умов тривалої подорожі. Проте однієї витривалості мало – щоб менше втомлюватися, і, відповідно, пройти більше з меншими фізичними витратами, важливо навчитися правильно й ощадливо ходити. Адже техніка ходьби – це один з найважливіших факторів при пішому туризмі

По пересіченій місцевості варто йти на злегка зігнутих ногах, намагаючись не до кінця випрямляти їх у момент поштовху. При цьому нога у важкому взутті мимоволі “косопить”, що полегшує ходьбу. У момент, коли ступня відривається від землі, і нога робить крок вперед, її м’язи треба максимально розслаблювати. Коли нога опускається на землю, м’язи знову напружуються, причому ступню треба ставити точно на підшву, а не на ребро, щоб не потягнути зв’язки гомілковостопного суглоба.

Люди, недосвідчені в ходьбі на великі відстані ходять інакше: м’язи ніг у них постійно напружені і швидко втомлюються. При правильній техніці ходьби турист мимоволі починає рухатися ритмічно, тобто робить кроки однакової довжини, ступаючи з приблизно однаковою частотою. Швидкість пересування його по рівній місцевості стає постійною. Ритмічність руху допомагає правильній роботі серця, дихальних і інших органів організму.

У кожної людини в залежності від її росту, ваги, сили, від ваги взуття і рюкзака, а також від рельєфу місцевості довжина і частота кроку будуть свої, особливі: отже, строго індивідуальний і ритм руху.

Для розвитку еластичності м'язів і рухливості суглобів застосовуються вправи на розтягування. Однак ними не слід зловживати. Не можна виконувати їх і при болючих відчуттях.

Треба вміти добре розслаблювати м'язи. Тільки чергування тонусу і розслаблення м'язів дозволяє успішно переносити навантаження тривалий час. Велике значення для розслаблення і відпочинку м'язів мають так звані відволікаючі вправи, у яких працюють м'язові групи, що здебільшого брали участь у попередній роботі, і не потребуючої складної координації.

У тренуванні необхідно приділяти увагу вправам у рівновазі, що сприяють удосконалюванню вестибулярного апарата і м'язів, що утримують тіло в стані рівноваги. При розвитку швидкості і спритності слід використовувати легкоатлетичні вправи (біг з прискоренням, стрибки, метання). Крім того, удосконалювання швидкості і спритності відбувається в процесі занять з окремими видами спорту, зокрема елементами акробатики і спортивних ігор.

Протягом усього року тренування туриста новині забезпечувати рівномірний розвиток всіх фізичних якостей, тому планувати тижневе навантаження слід з урахуванням цієї вимоги.

Фізична підготовка є однією з складових успішної підготовки туриста.

Список використаних джерел:

5. Ю.М. Кокорев Туризм – школа виховання. – Минск: Полымя. – 1982. – 80 с.
6. М.І. Гафіяк, Л.М. Войнов Лижний туризм. – К.: Здоров'я. – 1977. – 68 с.
7. Следопыт /Под ред. Л.М. Гурвич – М.: Физкультура и спорт. – 1976. – 248.
8. Л.П. Шиянов, А.В. Рогаткин Походы выходного дня – М.: Профиздат. – 1985. – 80 с.

Пензай Сергій Анатолійович

Викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОГРАМУВАННЯ
ПРОФІЛАКТИКО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО
ВІКУ ВИКЛАДАЧІВ ВНЗ**

Актуальність. У вирішення проблеми збереження здоров'я, підтримки належного рівня фізичної роботоздатності, творчої активності, підвищення опіру організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, а в цілому і покращення якості життя осіб зрілого та похилого віку велику роль відіграє оздоровча фізична культура [1].

Як зазначає М.О.Ріпак [3] проблема професійного здоров'я педагогів набуває особливої значущості, у зв'язку з тим, що саме від їх професійної діяльності значною мірою належить здоров'я молодого покоління. При цьому зміцнення здоров'я передбачає використання засобів фізичної культури, які сприяють підвищенню стійкості організму до несприятливих умов зовнішнього середовища, до розумового напруження, стресових ситуацій, різних захворювань.

Тому програмування профілактично-оздоровчих занять чоловіків другого зрілого віку – викладачів ВНЗ є актуальною проблемою.

Мета дослідження – науково обґрунтувати програмування фізкультурно-оздоровчих занять для чоловіків другого зрілого віку – викладачів педагогічних вищих навчальних закладів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування.

Результати дослідження.

Наростаюча інтенсифікація розумової праці науково-педагогічних працівників ВНЗ викликає пошук раціональних шляхів підвищення роботоздатності і покращення стану здоров'я.

Для вирішення завдань профілактики хронічних захворювань та первинної профілактики найбільш поширених захворювань для викладачів ВНЗ можна рекомендувати використання профілактико-оздоровчих занять.

Виділяють загальні та специфічні завдання профілактико-оздоровчих занять. До загальних завдань відноситься зміцнення здоров'я, підвищення опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, підвищення фізичної працездатності та витривалості [2].

Педагогічна діяльність часто пов'язана зі стресовими ситуаціями, тому до професійних захворювань педагогів відносяться захворювання серцево-судинної системи, хронічне втомлення, нервово-психічні захворювання.

До професійних захворювань педагогів також віднесено порушення функцій опорно-рухового апарату. Це пов'язано з робочою позою – сидячи, найчастіше у незручному положенні, що може спровокувати остеохондроз, проблеми зі суглобами та хребтом.

При розробці системи побудови профілактико-оздоровчих занять з чоловіками другого зрілого віку основну увагу ми приділяли наступним аспектам: урахування мотиваційних пріоритетів; вирішення особистих цілей і завдань у процесі занять; забезпечення організаційно-методичних умов, які сприяють підвищенню ефективності профілактично-оздоровчих занять;

Для використання індивідуального підходу нами програмування, профілактико-оздоровчих занять здійснювались для груп з високим, середнім і низьким рівнем фізичної підготовленості.

Література:

1. Акопян Е.С. О кондиционных возможностях пожилых / Е.С. Акопян // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези Міжнародного наукового конгресу. 20 – 23 вересня 2005. – К., 2005. – с.535
2. Гасанова-Матвеева З.А. Существующее представление о содержании и построении общей физической подготовки (физкультурно-кондиционной тренировки) лиц зрелого и старшего возраста. / З.А. Гасанова-Матвеева // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. -2009. – ч.2. – с. 53-57
3. Ріпак М. Спосіб життя та стан здоров'я жінок-вчителів /М. Ріпак // Фізична культура, спорт та здоров'я нації, – 2004. – Вип. 5. – с. 131-136.

Перепелюк Ольга, Черевко Любов

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник – Доля Т.М.

ДОСВІД РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЕКТІВ ПО ФОРМУВАННЮ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В УКРАЇНІ

Здоров'я людини — стан повного соціально-біологічного і психологічного комфорту, коли функції всіх органів і систем організму зрівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти. Критерій здоров'я визначається комплексом показників. Однак за загальним станом здоров'я людини можна визначити як природний стан організму, що характеризується повною зрівноваженістю будь-яких виражених хворобливих змін. Потрібно пам'ятати, що здоров'я залежить від багатьох факторів, які об'єднуються в одне інтегральне поняття — здоровий спосіб життя. Він полягає у розумному ставленні до свого здоров'я, фізичній та психічній культурі, загартовуванні організму, вмілій організації праці та відпочинку.

Спостереження вчених показують, що здоров'я людини на 45—50 % визначається способом життя, на 20 % впливом навколишнього середовища (природного, техногенного), на 20 % — спадковістю, на 8—10 % — охороною здоров'я, харчуванням тощо.

Спосіб життя — сукупність матеріальних умов, суспільних і соціальних установок (культури, звичаїв тощо) та природних чинників, які всі разом зумовлюють поведінку особистості, а також її зворотний вплив на ці фактори.

Спосіб життя має велике значення для здоров'я людини і складається з чотирьох категорій:

- 1) економічної (рівень життя);
- 2) соціологічної (якість життя);
- 3) соціально-психологічної (стиль життя);
- 4) соціально-економічної (устрій життя).

Отже, до способу життя людини належать: активна участь людини в процесі формування умов життя, її адекватна реакція на зміну умов навколишнього середовища, а також праця, побут, задоволення матеріальних і духовних потреб у суспільному житті, норми і правила поведінки [1, 33-34]

Входження України у новий період становлення всіх сфер соціального розвитку, 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.

Основні шляхи формування ЗСЖ дітей та молоді це:

- сім'я та батьки;
- навчальні заклади (програмні та факультативні навчальні курси);
- позашкільні заклади, в тому числі заклади фізичної культури та спорту;
- центри соціальних служб для молоді;
- оздоровчі та медичні установи;
- програми за місцем проживання, що ініціюються державними установами;
- програми та проекти різноманітних громадських організацій;
- інформаційні заходи через ЗМІ та інші джерела інформації.

Політика та заходи по формуванню здорового способу життя передбачають програми та проекти, що розраховані на широкий загал дітей та молоді, на батьків, на окремі групи ризику чи групи спеціальної уваги молоді та батьків, а також – на фахівців, що працюють з молоддю. Тому в одних випадках робота побудована лише як виховна і профілактична, в інших – як виховна та корекційна або навіть виховна та лікувально-корекційна. Окремі проекти реалізуються як освітні або тренінгові.

Як правило, вітчизняні проекти по формуванню здорового способу життя ініціюються державними установами, переважно спеціалізованими (освітніми, молодіжними, медичними, соціальними тощо) і тими з різноманітних громадських організацій, які дістали підтримку міжнародних організацій, фондів тощо. Розглянемо деякі існуючі проекти за різними напрямками, що сприяють формуванню здорового способу життя дітей та молоді.

Навички, закладені у дитинстві, формуються на рівні підсвідомості на все життя. Якщо поглянути на шкільний вік, то тут є два напрями діяльності по формуванню здорового способу життя молодого покоління: це діяльність школи у цьому напрямі та різних позашкільних навчально-виховних закладів.

Перспектива впровадження ЗСЖ серед населення України полягає у злитті розрізнених елементів наявного досвіду в Загальнодержавну модель по формуванню здорового способу життя, а пропаганда засад ЗСЖ - проводиться цілеспрямовано та систематично за різними напрямками життєдіяльності молодої людини.

Підводячи підсумки можна сказати, що молода людина напевне більше за інших, майже кожної миті свого життя стоїть на перехресті вибору свого життєвого шляху.

Завданням держави є створення умов для позитивного свідомого вибору засад саме здорового способу життя. Політика щодо формування у молоді засад здорового способу життя має забезпечувати всі необхідні компоненти: надавати інформаційну базу та знання для виникнення бажання так жити, забезпечувати практичні можливості, сприяти створенню соціально-економічних спроможностей для кожної молодої людини, незалежно від її походження, статусу, помешкання та інших соціальних ознак[2, 64-65].

Список використаних джерел:

1. Лапін, В. М. Безпека життєдіяльності людини : навч. посібник / В. М. Лапін. – 6-е вид., переробл. і допов. – К. : Знання, 2007. – 332 с.
2. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. - К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. - 154с.

Півторак Олександр Андрійович

Учитель фізичної культури Сквирської ЗОШ I – III ступенів

ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Світ підходить до третього тисячоліття, маючи в запасі як безсумнівні досягнення в науці, так і трагічні невдачі (смертоносні війни, катаклізми природних факторів, епідемії від невідомих і відомих захворювань, наукові відкриття атома - як смертоносного знаряддя і т.д.). Досягнувши колосальних успіхів в техніці та науці завдяки «вибуху» науково-технічного прогресу, людство порівнялося по своїх можливостях з природою, навколишнім середовищем, а можливості його (людства) необмежені й творчі здібності майбутніх відкриттів ніким не спрогнозовані.

Особливої актуальності останнім часом набувають питання здорового способу життя молоді. Відзначимо, що здоровий спосіб життя для кожного індивідуальний. У своїй життєдіяльності людині потрібно керуватися в духовному плані загальними законами всесвіту. У соціальному - особливими законами суспільства, в біологічному - індивідуальними законами свого організму.

Охорона здоров'я студентів традиційно вважається однією з найважливіших соціальних завдань суспільства. Успішна підготовка висококваліфікованих кадрів тісно пов'язана зі зміцненням і охороною здоров'я, підвищенням працездатності студентської підліткової молоді.

У сучасних умовах соціальної, економічної і політичної нестабільності нашого суспільства ця група молоді відчуває найбільший негативний вплив навколишнього середовища, так як їх статеве та фізичне становлення збігається з періодом адаптації до нових, змінених для них умов життя, навчання, високим розумовим навантаженням.

Виховання є процес впливу зовнішньої енергії на внутрішню енергію (ентелехії) людини. У результаті взаємодії двох (внутрішньої і зовнішньої) енергетичних систем відбувається збудження, рух, зміна і розвиток генетичних людських задатків. Виховання в широкому сенсі слова є єдиним універсальним засобом розвитку. Всі людські задатки розвиваються і функціонують як здатності тільки завдяки вихованню. Сучасна російська офіційна освітня система метою виховання та навчання ставлять підготовку самореалізується особистості до життя в ринкових відносинах. Кожен після школи зобов'язаний сам в конкурентній боротьбі вибрати і зайняти місце в суспільній ієрархії. Самий головний порок сучасної освітньої системи полягає в тому, що вона фактично ігнорують вимогу наукової педагогіки про першорядне навчання учнів самопізнання і саморегуляції тіла, особи і душі. У ній панує технократичний формалізм. Учнівську молодь не навчають правилам боротьби за виживання в сучасних умовах. Людина, що не

знає самого себе і не вміє керувати собою, є іграшкою в руках інших людей. Не він керує своєю долею, а стає рабом обставин, забобонів, моди і власних примх.

Особливо схильні до забобонам сучасного життя студенти. Справа в тому, що студенти - це соціальна верства населення, який можна віднести до групи підвищеного ризику, тому що на непрості вікові проблеми студентів (адаптацію до фізіологічних і анатомічних змін, пов'язаних з процесами дозрівання: висока психоемоційна і розумове навантаження, пристосування до нових умов проживання і навчання; формування міжособистісних взаємин поза сім'єю) накладається негативний вплив кризи практично всіх основних сфер суспільства і держави. Це веде до значного посилення вікового погіршення адаптації студентів, наслідком чого є серйозні медичні та соціально - психологічні проблеми, що виникають в тій чи іншій формі у студентів.

Проблема збереження і зміцнення здоров'я підліткової студентської молоді складна і багатогранна. У сучасних умовах у зв'язку зі зміною економічною ситуацією вона вимагає нового підходу до її вирішення, ставить перед вітчизняним охороною здоров'я завдання гарантованого забезпечення підліткової студентської молоді якісної медичної допомоги, пошуку нових форм її організації, у тому числі розробка ефективних методів масових профілактичних обстежень, гігієнічного навчання і виховання. Багато сучасних молодих людей, що навчаються у вищих навчальних закладах, є прихильниками певного способу життя, в якому певним еталоном є сигарети, наркотики і алкоголь. Причому деякі даний спосіб життя ведуть ще зі шкільної лави. Для виховання здорового способу життя, необхідно проникнути углиб самої проблеми. Важливо з'ясувати, що послужило причиною ведення не здорового способу життя, і що сприяє веденню здорового способу життя. Для з'ясування цього, в багатьох вузах проводиться профілактична робота, спрямована на пропаганду здорового способу життя. А також у багатьох регіонах нашої країни проводяться дослідження, спрямовані на виявлення фізичного, соціального та психологічного здоров'я студентів. Діагностичний аналіз стану їх фізичного, соціального та психічного здоров'я повністю підтверджує прописну істину: за якістю ентелехії вони всі різні. У них різні стартові майданчики життєдіяльності, різне здоров'я, різні долі. Діагностичні тести М. Люшера і Л. Бондс стабільно показують: у всіх студентів є відхилення від норм здоров'я. Вони всі хворі в різному ступені, живуть у тривозі, багато хто в стресовому стані. Рідкісний студент веде здоровий спосіб життя. По суті, спосіб життя людини і є реальне об'єктивне освіта в дії, то, чим він є насправді. Це внутрішній і зовнішній вигляд його тіла, особи і душі в саморусі.

Слід зазначити, що зачатки способу життя, закладаються в ранньому дитинстві. З бесід з батьками студенти виявляють, що їхні батьки і матері ніколи не замислювалися

над цими питаннями. Головним стимулом для зачаття було бажання мати дитину. Більшість студентів бажані діти для своїх батьків. Але нерідко зустрічаються і зачаті випадково. Як правило, випадково зачаті діти отримували неадекватне сімейне виховання, на них сильний вплив робить "синдром предків". Про вплив "синдрому предків" на спосіб життя студентів дізнаються, складаючи своє "генеалогічне древо" за методикою А.А. Щунтценбергер. Так, деякі небажані діти, які відчують деякі обмеження і внутрішню тривогу для бажання самовираження, переходять на спосіб життя, в якому існує алкоголь і тютюн. Наприклад, студентка відчуває потребу звільнитися від стресу. Жадає миру, спокою і відчуття задоволеності. Розуміє, що сама не може змінити ситуацію, однак не бажає беззастережно довіряти свою долю в чужі руки, навіть коханому чоловікові. Чинить опір обставинам і відносин, накладає на неї відповідальність, в якій вона бачить перешкоду. Вважає, що життя може запропонувати їй набагато більше. Прагнення вибратися з цього незадоволеного стану призводить до неспокою і нестійкості. З метою спрямування студентів на шлях ведення здорового способу життя у багатьох вузах зі студентами проводяться індивідуальні та групові консультації-тренінги щодо нормалізації їх стану.

Здоровий спосіб життя включає в себе такі основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, заготовування, раціональне харчування і т.п.

1. Плідна праця - важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні та соціальні фактори, головним з яких є праця.

2. Раціональний режим праці і відпочинку - необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і суворо дотримується режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці. Наступною ланкою здорового способу життя є викорінювання шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї підростаючого покоління і на здоров'я майбутніх дітей. Дуже багато людей починають своє оздоровлення з відмови від куріння, яке вважається однією з найнебезпечніших звичок сучасної людини. Недарма медики вважають, що з палінням безпосередньо зв'язані самі серйозні хвороби серця, судин, легенів. Куріння не тільки підточує здоров'я, але і забирає сили в самому прямому сенсі.

Куріння є частою причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів і легенів. Постійне і тривале куріння призводить до передчасного старіння. Порушення

харчування тканин киснем, спазм дрібних судин роблять характерної зовнішність курця (жовтуватий відтінок білків очей, шкіри, передчасне в'янення), а зміна слизових оболонок дихальних шляхів впливає на його голос (втрата дзвінкості, знижений тембр, хриплість). Наступною складовою здорового способу життя є раціональне харчування. Коли про нього йде мова, слід пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я. Перший закон - рівновага одержуваної і витрачається енергії. Якщо організм одержує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми отримуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для роботи і гарного самопочуття, - ми полнеєм. Зараз більше третини нашої країни, включаючи дітей, має зайву вагу. А причина одна - надлишкове харчування, що в підсумку призводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету, низки інших недуг. Другий закон - відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Харчування має бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Багато з цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а надходять лише з їжею. Першим правилом у будь-якій природній системі харчування повинне бути:

- Прийом їжі тільки при відчуттях голоду.
- Відмова від прийому їжі при болях, розумовому і фізичному нездужання, при лихоманці і підвищеній температурі тіла.
- Відмова від прийому їжі безпосередньо перед сном, а також до і після серйозної роботи, фізичної або розумової.

Дуже важливо мати вільний час для засвоєння їжі. Уявлення, що фізичні вправи після їжі сприяють травленню, є грубою помилкою. Прийом їжі повинен складатися із змішаних продуктів, що є джерелами білків, жирів і вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин. Тільки в цьому випадку вдається досягти збалансованого співвідношення харчових речовин і незамінних факторів харчування, забезпечити не тільки високий рівень перетравлення і всмоктування харчових речовин, але і їх транспортування до тканин і клітин, повне їх засвоєння на рівні клітини. Раціональне харчування забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високої працездатності і продовженню життя. Особам, що страждають хронічними захворюваннями, потрібно дотримуватися дієти.

Крім цього, необхідно враховувати ще об'єктивний фактор впливу на здоров'я - спадковість. Це притаманне всім організмам властивість повторювати в ряді поколінь однакові ознаки та особливості розвитку, здатність передавати від одного покоління до іншого матеріальні структури клітини, що містять програми розвитку з них нових особин.

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

В даний час встановлено, що понад триста процесів, що протікають в організмі людини, підпорядковані добовому ритму. Оптимальний руховий режим - найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективно вирішують завдання зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я і рухових навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіший засіб виховання.

Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Удосконалення кожного з цих якостей сприяє і зміцненню здоров'я, але далеко не в однаковій мірі. Для ефективного оздоровлення та профілактики хвороб необхідно тренувати і удосконалювати в першу чергу саме цінну якість - витривалість в поєднанні із загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить зростаючому організму надійний щит проти багатьох хвороб.

Загартовування - потужний оздоровчий засіб. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Загартовування має загальнозміцнюючу дію на організм, підвищує тонус нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин. Ще одним важливим елементом здорового способу життя є особиста гігієна.

Особиста гігієна - вона включає в себе раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу та взуття. Особливе значення має і режим дня. При правильному і строгому його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму. А це, у свою чергу, створює найкращі умови для роботи і відновлення. Для збереження нормальної діяльності нервової системи і всього організму велике значення має повноцінний сон.

Визначити час, необхідний для сну, усім без винятку людям не можна. Потреба уві сні у різних людей неоднакова. У середньому ця норма становить близько 8 годин. На жаль, деякі люди розглядають сон як резерв, з якого можна запозичити час для виконання тих чи інших справ. Систематичне недосипання призводить до порушення нервової діяльності, зниження працездатності, підвищеної стомлюваності, дратівливості.

Одним з найважливіших факторів ведення здорового способу життя є дотримання студентами режиму дня, який встановлює для студента певний порядок поведінки протягом доби. Встановлення режиму дня дозволяє студенту встановити рамки своєї

поведінки. Психологи рекомендують, встановлювати студентам режим дня, бо чітке виконання хоча б протягом декількох тижнів заздалегідь продуманого і розумно складеного розпорядку дня допоможе студенту виробити в собі динамічний стереотип. Його фізіологічна основа - формування в корі великих півкуль певній послідовності процесів збудження і гальмування, необхідних для ефективної діяльності. Організація раціонального режиму дня повинна проводитися з урахуванням особливостей роботи конкретного вищого навчального закладу (розкладу занятті), оптимального використання наявних умов, розуміння своїх індивідуальних особливостей, у тому числі і біоритмів. У кожному з нас закладено своєрідні біологічні годинники - лічильники часу, згідно з якими організм періодично і в певних параметрах змінює свою життєдіяльність. Всі біоритми класифікуються на декілька груп. Особливе значення серед них мають добові, або циркадні, ритми.

Відомо, що перехід від дня до ночі супроводжується низкою фізичних змін. Знижується температура повітря, збільшується його вологість, змінюється атмосферний тиск, інтенсивність космічного випромінювання. Ці природні явища в процесі еволюції людини сприяли виробленню відповідних адаптаційних змін у фізіологічних функціях. У більшості функцій організму підвищується рівень діяльності в денні години, досягаючи максимуму до 16 - 20 год, і знижується вночі. Наприклад, у більшості людей найменша біоелектрична активність головного мозку фіксується в 2-4 години ночі. Це є однією з причин збільшення кількості помилок при розумовому праці пізно увечері і особливо вночі, різкого погіршення сприйняття та освоєння інформації в ці години. Добові біоритми відбиваються на роботі системи травлення, залоз внутрішньої секреції, на складі крові, на обміні речовин. Так, найнижча температура тіла у людини спостерігається рано вранці, найвища - в 17-18 ч. Добові ритми відрізняються високою стабільністю. Знаючи розглянуті закономірності, людина може правильніше побудувати свій режим дня.

Слід також враховувати, що далеко не у всіх людей добові біоритми проходять в однакових часових параметрах. У «сов», наприклад, протікання психічних процесів поліпшується до вечора. З'являється бажання займатися. Вранці ж вони ніяк не можуть «розгойдатися», хочеться подовше поспати, «Жайворонки» ж люблять раніше лягти спати. Зате рано вранці вони вже на ногах і готові до активної розумової роботи. Однак за допомогою волевих зусиль людина в стані поступово кілька перебудувати свої добові біоритми. Це необхідно при зміні зміни навчання, зміні часового поясу. У таких випадках включаються потужні адаптивні механізми організму. Першорядне значення для кожного з нас мають наявність певних цілей, потреб, цікавою і

корисною для суспільства діяльності, уміння налагодити правильний, раціональний режим дня. Важливо дотримуватися наступного розпорядок дня: Вставати щодня в один і той же час, займатися регулярно ранковою гімнастикою, є у встановлені години, чергувати розумову працю з фізичними вправами, дотримуватися правил особистої гігієни, стежити за чистотою тіла, одягу, взуття, працювати і спати в добре провітрюваному приміщенні, лягати спати в один і той же час!

Отже, тепер, здоров'я виступає однією з найбільш значущих засад людського щастя, радості та благополуччя, тому проблема здоров'я - кардинальна для всього людства. Вона завжди була і залишається в центрі уваги пізнає і творчою людської діяльності.

Особливу увагу в даний час слід приділяти формуванню здорового способу життя студентів. Зокрема здоровий спосіб життя - це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що гартує і, в той же час, що захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.

Ми з'ясували, що на здоровіше впливають багато факторів, серед яких виділяють: правильне харчування, здоровий сон, загартовування організму тощо. Істотне значення для формування здорового способу життя студентів має режим дня. Режим має не тільки оздоровче, а й виховне значення. Суворе його дотримання виховує такі якості, як дисциплінованість, акуратність, організованість, цілеспрямованість. Режим дозволяє людині раціонально використовувати кожну годину, кожну хвилину свого часу, що значно розширює можливість різнобічної і змістовного життя. Кожній людині слід виробити режим, виходячи з конкретних умов свого життя. З цього випливає найважливіша роль виховання у студентів в освітньому процесі ставлення до здоров'я як головної людської цінності. Вирішення цього завдання можливе за поєднаної роботи за наступними напрямками:

- Необхідно спонукати студентів до збереження та зміцнення здоров'я, пропагувати і підтримувати культуру здорового способу життя серед молоді, культивувати свого роду «моду» на здоров'я, іншими словами, назріла гостра необхідність у створенні національної програми, яка планується і забезпечується державою, чого поки що немає;
- Впроваджувати в освітній процес знання, спрямовані на формування здорового способу життя починаючи з самого раннього віку;
- Самовиховання особистості - створи сам себе.

Таким чином, тільки добре організована пропаганда медичних та гігієнічних знань сприяє зниженню захворювань, допомагає виховувати здорове, фізично міцне покоління. У формуванні здорового способу життя пріоритетною повинна стати роль освітніх програм, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування активної мотивації піклування про власне здоров'я і здоров'я оточуючих.

Список використаних джерел:

1. Брехман І.І. Валеологія - наука про здоров'я. М., 1999 р.
2. Васильєв В.М. «Стомлення і відновлення сил» - М., 1994.
3. Коробков А.В., Головін В.А., Масляков В.А. Фізичне виховання - М.: Вища школа, 1983р.
4. Маркова В. Здоровий спосіб життя студентів - М., 1998 р.
5. Сухов С. Альконскій В. Режим дня, як фактор здоров'я // Фізкультура і спорт, 1991 - № 3.

Розливан Микола

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник – Безверхня Г.В.

ПРОФЕСІЙНО - ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Професійно - прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності. Інакше кажучи, це в своїй основі процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навичок, виховання фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо або побічно залежить професійна дієздатність.

Форми професійно-прикладна фізична підготовка (далі ППФП) у вищому навчальному закладі.

В даний час визначилося кілька форм ППФП в системі фізичного виховання, які можуть бути згруповані за наступним принципом: навчальні заняття (обов'язкові і факультативні), самодіяльні заняття, фізичні вправи в режимі дня, масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи. Кожна з цих груп має одну або декілька форм реалізації ППФП, які можуть бути вибірково використані або для всього контингенту студентів, або його частини.

ППФП студентів на навчальних заняттях проводиться у формі теоретичних і практичних занять. Програмою фізичного виховання передбачається проведення теоретичних занять у формі лекції з обов'язковою темі «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів», мета яких - озброїти майбутніх фахівців необхідними знаннями, що забезпечують свідоме і методично правильне використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до професійних видів праці з урахуванням специфіки кожного факультету.

Значення теоретичних занять велике, тому що в ряді випадків це єдиний шлях для викладу студентам необхідних професійно-прикладних знань, пов'язаних з використанням засобів фізичної культури і спорту. На цьому занятті (лекції) повинні бути висвітлені такі питання:

1. коротка характеристика різних видів праці з більш докладним викладом психофізіологічних особливостей праці фахівців, які готуються на даному факультеті;
2. динаміка працездатності людини в процесі праці, з висвітленням особливостей зміни працездатності фахівців даного профілю протягом робочого дня, тижня і року;

3. вплив вікових та індивідуальних особливостей людини, географо-кліматичних і гігієнічних умов праці на динаміку працездатності фахівця;

4. використання засобів фізичної культури і спорту для підвищення і відновлення працездатності фахівців, з урахуванням умов, характеру та режиму їх праці та відпочинку;

5. основні положення методики підбору фізичних вправ та видів спорту з метою боротьби з виробничим стомленням, для профілактики професійних захворювань;

6. вплив занять фізичною культурою і спортом на прискорення професійного навчання.

Як правило, ці питання слід викласти в першій половині занять. Зміст матеріалу має ґрунтуватися на спільних теоретичних положеннях з залученням прикладів з професійної діяльності випускників даного факультету. При надлишку матеріалу деяка частина його може бути викладена в іншій обов'язковій темі «Фізична культура в режимі праці та відпочинку», де є ряд положень, близьких до перерахованих питань.

Друга половина занять присвячується питанням, які безпосередньо пов'язані з професійною діяльністю випускників даного факультету:

1. характеристика умов праці та психофізіологічних навантажень фахівця в процесі праці, на різних робочих місцях;

2. основні вимоги до фізичної і спеціальної прикладної підготовленості фахівця, що забезпечують високу і стійку продуктивність його праці;

3. перелік основних професійно-прикладних навичок, необхідних фахівцю для забезпечення високої продуктивності і безпеки праці;

4. використання засобів фізичної культури і спорту з метою підготовки (самопідготовки) до професійної діяльності, попередження професійних захворювань і травматизму, забезпечення активного відпочинку у вільний час.

При викладі даної теми повинна бути врахована і інша особливість підготовки фахівців вищої кваліфікації. Навчальний матеріал повинен бути розрахований не тільки на особисту підготовку студента, але і на його підготовку як майбутнього керівника виробничого колективу. Від знання та розуміння нею комплексу цих питань нерідко в майбутньому залежить ступінь і масштаби використання засобів фізичної культури і спорту у виробничому або іншому колективі.

Однак не завжди весь необхідний теоретичний матеріал з ППФП може бути викладено протягом двох годин занять. У цьому випадку слід використовувати і форму короткої тематичної бесіди під час проведення практичних занять з розділу фізичного

виховання. Зокрема, питання техніки безпеки в багатьох випадках більш доцільно пояснювати саме під час практичних, а не теоретичних занять.

Список використаних джерел:

1) Вилеский М.Я. Основи професійної спрямованості студентів педагогічних інститутів. - М., 1980.

2) [http: // www. Mgn. Ru](http://www.Mgn.Ru)

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ

Професійна діяльність студентів факультету фізичного виховання характеризується не лише психофізичним навантаженням, переліком прикладних знань, умінь та навичок [1, с.23]. Ці особливості мають бути враховані під час розробки змісту професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) та її реалізації у навчальній дисципліні “Фізична культура”. Важливо також знати професійні перспективи розвитку спеціальності, до якої студент готується у вищому навчальному закладі. На основі об’єктивного аналізу та обліку сукупності зазначених факторів формуються цілі професійно-прикладної фізичної підготовки, відбувається, необхідні засоби, методи та форми їх реалізації [1, с.27].

Основним засобом ППФП є фізичні вправи, вони запозичаються з великого арсеналу вправ актуальних для цієї мети видів спорту, загальної фізичної підготовки, лікувальної фізкультури та трудової діяльності. В залежності від спрямованості на функціональність та надійність окремих органів і систем, виділяють вправи, які розвивають та вдосконалюють вестибулярний апарат, дихальну та серцево-судинну системи. Найчастіше за все вони беруться з арсеналу лікувальної та оздоровчої фізкультури [2, с.31].

Метою дисципліни “Фізичне виховання” у вищому навчальному закладі є – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (“бакалавр”, “спеціаліст”, “магістр”). Показниками оволодіння необхідним рівнем знань і вмінь з фізичної культури випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верст населення;
- стійка навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання державних тестів і нормативних оцінок фізичної підготовленості;

- інформованістю про головні цінності фізичної культури та спорту;
- реклама підтримка заходів, спрямованих на популяризацію фізичної культури та спорту.

Список використаних джерел:

1. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 мин в день. – Ростов Феникс, 2005.
2. Вопросы профессиональной подготовки и оздоровительной физической культуры: – Сочи: ИФКСГУТ и КД, 2003.
3. Вилеский М. Я. Основы професійної спрямованості студентів [педагогічних](#) інститутів. - М. 1980, и КД, 2003.

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Програма з фізичної культури для учнів початкових класів приділяє велику увагу розвитку рухових якостей школярів. У кожному її розділі, присвяченому формуванню і вдосконаленню рухових вмінь і навичок, передбачений матеріал для розвитку рухових якостей. Вчителям фізичної культури необхідно орієнтуватися на цей матеріал і, виходячи з умов школи, виділяти на кожному уроці певну кількість часу на розвиток рухових якостей учнів [1, с.109].

У роботі з розвитку рухових якостей вчителю необхідно враховувати особливості індивідуального та вікового розвитку дитини. Якщо цілеспрямований розвиток рухових якостей здійснюється в період прискореного вікового розвитку, то педагогічний ефект виявляється значно вище, ніж у період уповільненого зростання. Тому доцільно здійснювати спрямований розвиток тих або інших рухових якостей у дітей в ті вікові періоди, коли спостерігається найбільш інтенсивне зростання їх. Розвиток фізичних якостей здійснюється у процесі навчання дітей рухових дій, в єдності з формуванням рухових навичок. Однак це не виключає потреби планувати спеціальні завдання з розвитку фізичних якостей школярів, як для окремого уроку, так і для серії уроків. Систематично вивчаючи фізичну підготовленість дітей, вчитель вирішує, над розвитком яких фізичних якостей учнів він працюватиме, ставить певні завдання і підбирає фізичні вправи для виконання під час уроку.

Завдання, спрямовані на розвиток фізичних якостей змінюється з уроку в урок не так динамічно, як завдання навчальні. Дуже часто одне і те ж завдання розраховане на цілу систему уроків. Формулювання їх у плані уроку, може бути таким: «Сприяти розвитку швидкості, спритності, гнучкості під час виконання певних фізичних вправ і проведення рухливих ігор» [1, с.112].

Вправи для розвитку рухових якостей у плані-конспекті уроку можуть бути подані у вигляді, як окремих вправ, так і комплексів. З метою підтримки стабільного інтересу до виконання комплексу слід періодично змінювати одні вправи комплексу іншими. У плані-конспекті уроку треба обов'язково вказувати дозування вправ і записати всі необхідні організаційно-методичні вказівки.

Для розвитку спритності і координації рухів необхідно використовувати різні поєднання елементарних рухів рук і ніг, поступово ускладнюючи їх, танцювальні рухи,

ритмічну ходьбу, стрибки зі скакалкою з додатковими рухами рук; стрибки через різні перешкоди; вправи з великим м'ячем - передачі, перекидання тощо.

У дітей 7-8 років швидко вдосконалюється здатність до різних точних рухів. Цьому допомагають метання в ціль, вправи з малим м'ячем - удари об підлогу й кидки об стінку з наступним ловом, підкидання і ловінням м'яча з додатковими рухами [2, с.120]. Одним з проявів спритності є вміння зберігати рівновагу в статичному положенні і під час руху. Основними вправами для формування рівноваги є ходьба по лавці і колоді різними способами, з додатковими завданнями, а також гімнастичні вправи та ігри.

Силу розвивають головним чином за рахунок динамічних вправ. Вчителю необхідно стежити, щоб навантаження не були граничні, тому що максимальні напруги пов'язані з великими енерговитратами, що може призвести до загальної затримки росту. Вправи на силу не повинні призводити до тривалого застосування сили, оскільки це підвищує внутрішньо-грудний тиск, що веде до здавлювання порожнистих вен і утрудняє доступ крові до серця. У результаті підвищення внутрішньолегенового тиску відбувається здавлювання легених капілярів, погіршується легеневий кровообіг, що може призвести до анемії мозку та втрати свідомості. Тому для розвитку сили краще застосовувати ігри, що вимагають від дітей короточасних швидко-силових напружень і помірних навантажень [2, с.121].

Для розвитку статичної витривалості доцільно використовувати вправи з достатньо тривалим утримуванням певних поз: мішані виси, упори, вправи на рівновагу на одній нозі. Вправами, які розвивають витривалість динамічного характеру, є багаторазові повторення згинання та розгинання рук у положенні мішаних вісов і упорів, присідання. Для формування витривалості застосовують вправи, які дають фізичне навантаження на організм дитини, трохи більша за ту, яку він звик переносити. Поступово його організм адаптується до більшого обсягу роботи, набуває здатності довше виконувати той чи інший рух і швидко відновлювати сили після фізичних навантажень. Витривалість, перш за все, розвивається під час бігу, стрибків, ходьби на лижах. Це так звана спеціальна витривалість, яка має властивість переходити на інші види діяльності такого ж характеру, інтенсивності та тривалості [1, с.118]. Так відбувається підвищення загальної витривалості дитини.

Найкращий засіб для формування витривалості молодших школярів - ігри з короткими повтореннями дій та з безперервним рухом, пов'язаним із значною витратою сил та енергії. Проте загальна кількість повторних дій має бути невелика - їх слід чергувати з короткими перервами для відпочинку.

Основні напрямки розвитку швидкості: збільшення швидкості одиничних простих рухів і частоти рухів у локомоторних, тобто пов'язаних з переміщенням всього тіла в просторі, діях. Прості рухові реакції - це рухи-відповіді на відомі сигнали, які з'являються раптово. У житті вони мають велике значення, наприклад, під час дій у важких умовах місцевості, при керуванні механізмами. Перехід від уже вироблених рухових реакцій до нових досить швидких: швидка реакція в одних умовах стимулює таку ж реакцію і в інших [2, с.123].

Швидкість реакції дитини значною мірою залежить від типу його нервової системи і є природженою якістю, але її можна розвинути за допомогою певних вправ. Не менш важливі для дітей молодшого шкільного віку складні рухові реакції. Основні з них - реакція на об'єкт, що рухається і реакція вибору [1, с.119]. Щоб удосконалити в дітей здатність швидко вловлювати очима предмет, що рухається, вчитель використовує рухливі ігри з великим і малим м'ячами. Вправи можна ускладнювати, збільшуючи швидкість польоту, несподіваними кидками або скорочуючи дистанцію між гравцями. Поступово у дітей проводиться вміння передбачати напрямок і швидкість руху предмета, одночасно розвиваються швидкість і точність відповідного руху.

Реакція вибору - це знаходження найкращої відповіді на дії «противника». Більшість рухів з метою тренування реакції вибору доцільно включати в рухливі ігри [1, с.120].

Частоту рухів під час ходьби, бігу, плавання, пересування на лижах виробляють двома способами: виконуючи з максимальною швидкістю руху у цілому та вдосконалюючи швидкість окремих його елементів. З цією метою вчитель широко використовує ігри, вправи з раптовими зупинками, з подоланням невеликих відстаней за найкоротший час. Для правильної організації навчального процесу з фізичної культури необхідно знати стан розвитку фізичних якостей кожного школяра. Оцінити їх можна за допомогою експрес-тестів, які даються у програмі: стрибки в довжину з місця, біг на 30 м, метання набивного м'яча, стискання кисті.

Стрибок у довжину з місця відображає розвиток сили ніг та швидкості рухів. Для його виконання учень стає на вихідну лінію, ноги на ширині плечей, робить змах руками назад і, відштовхуючись обома ногами, стрибає вперед, приземляючись на обидві ноги. За допомогою бігу на 30 м, який проводять з високого старту на майданчику або в приміщенні, оцінюють швидкісно-силові якості дитини. Для оцінки швидкісно-силових якостей м'язів рук і тулуба використовують метання набивного м'яча. З трьох кидків фіксується кращий результат, що вимірюється від стартової лінії до місця падіння м'яча. Для вимірювання використовують розмічену гумову доріжку. На відстані до 1,5 м перед

учнем натягують шнур або ставлять яке-небудь перешкоду такої ж висоти, яка зумовлюватиме траєкторію вильоту м'яча під кутом 40-45 °, тому що від цього залежить результат кидка. Силу стискання кисті вимірюють ручним дитячим динамометром двічі кожною рукою по черзі. Його тримають у витягнутій убік руці. З двох спроб до уваги беруть кращу.

Список використаних джерел:

1. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. - К., 1980. - 234 с.
2. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Рухів режим учнів. - К., 1989. - 320 с.
3. Козленко М.П., Мацулевич В.П. Фізичне виховання учнів перших класів. - К., 1988. - 310 с.

Сивак Вероніка

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник – Доля Т.М.

САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини відомо з глибокої давнини. На їх велике значення для боротьби з хворобами і продовження життя вказували багато поколінь грецьких лікарів і філософів у своїх творах та висловлюваннях. Так, Аристотель говорив: "Життя вимагає руху" ... "Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривале фізичне бездіяльність".

Велике практичне значення для займаються фізичною культурою і спортом, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера і викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень.

Самоконтроль - систематичне спостереження спортсмена за станом свого організму. Самоконтроль дозволяє спортсменові стежити за станом свого здоров'я, оцінювати вплив фізичного навантаження на фізичний розвиток, його зміна під впливом занять спортом. Ці дані також допомагають тренеру визначати функціональні зрушення в організмі під впливом різних методів тренування на етапах і в періодах цілорічного тренування.

Самоконтроль важливий не тільки для спортсмена, але і для будь-якої людини, самостійно займається фізичними вправами: плаванням, бігом, їздою на велосипеді і т.д. Всі дані самоконтролю повинні також фіксуватися в щоденнику, який дещо відрізняється від щоденника спортсмена.

Займається фізичною культурою, особливо самостійно, повинен відображати в щоденнику самоконтролю, як дані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи і про реакцію на неї організму (на підставі найпростіших фізіологічних показників). Те ж можна сказати і про результати проведення найпростіших функціональних проб.

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби та методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження та відпочинку в окремому занятті. У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму й те, як вони відбиваються на заняттях та загальній працездатності. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою

емністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами. Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню зміни, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі.

Перш ніж почати самостійно займатися, потрібно отримати рекомендації по режиму фізичної рухливості у свого дільничного лікаря або в районному лікарсько-фізкультурному диспансері. Потім, використовуючи поради лікарів або фахівців з фізичної культури (або популярну методичну літературу), підібрати собі найбільш корисні види вправ. Займатися слід регулярно, намагаючись не пропускати жодного дня. При цьому необхідно систематично стежити за своїм самопочуттям, відзначаючи всі зміни, що відбуваються в організмі до і після занять фізичними вправами. Для цього проводиться діагностика або, якщо це можливо, самодіагностика. При її проведенні ретельно фіксуються об'єктивні показники самоконтролю: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, дихання, вага, антропометричні дані. Діагностика також застосовується для визначення тренуваності займається.

Оцінка реакції серцево-судинної системи проводиться з вимірювання частоти серцевих скорочень (пульс), яка в спокої у дорослого чоловіка дорівнює 70-75 ударів за хвилину, у жінки - 75-80. У фізично тренуваних людей частота пульсу значно рідше - 60 і менш ударів в хвилину, а у тренуваних спортсменів - 40-50 ударів, що говорить про економічну роботу серця. У стані спокою частота серцевих скорочень залежить від віку, статі, пози (вертикальне або горизонтальне положення тіла), здійснюваної діяльності. З віком вона зменшується. Нормальний пульс знаходиться в спокої здорової людини ритмічен, без перебоїв, доброго наповнення і напруження. Ритмічним пульс вважається, якщо кількість ударів за 10 секунд не буде відрізнятися більш ніж на один удар від попереднього підрахунку за той же період часу. Виражені коливання числа серцевих скорочень вказують на аритмічність. Пульс можна підраховувати на променевій, скроневої, сонної артерії, в області серця. Навантаження, навіть невелика, викликає почастішання пульсу. Науковими дослідженнями встановлено пряму залежність між частотою пульсу і величиною фізичного навантаження. При однаковій частоті серцевих скорочень споживання кисню у чоловіків вище, ніж у жінок, у фізично підготовлених людей також вище, ніж в осіб з малою фізичною рухливістю. Після фізичних навантажень пульс здорової людини приходить у вихідний стан через 5-10 хвилин, сповільнене відновлення пульсу говорить про надмірності навантаження.

При фізичному навантаженні посилена робота серця спрямована на забезпечення працюючих частин тіла киснем і живильними речовинами. Під впливом навантажень об'єм серця збільшується. Так, обсяг серця нетренованого людини становить 600-900 мл, а у спортсменів високого класу він сягає 900-1400 мл; після припинення тренувань обсяг серця поступово зменшується.

Різноманітність тестів, функціональних проб, а також самоконтроль займаються фізичною культурою дозволяють більш точно оцінити його фізичний стан і правильно підібрати або скоригувати навантаження, і тим самим уникнути травм і перетренованості. Таким чином, можна сказати, що контроль, як лікарський, так і індивідуальний, необхідний для найбільшої ефективності занять фізичною культурою, а також досягнення високих спортивних результатів.

Список використаних джерел:

1. Готовцев П.І., Дубровський В.І. Самоконтроль при заняттях фізичною культурою і спортом. М.: Фізкультура і спорт, 1984.
2. Ильинич В.І. Студентський спорт і життя: Учеб. посібник для студентів вищих навчальних закладів. М.: АТ "Аспект Пресс", 1995.
3. Куколевській Г.М. Лікарські спостереження за спортсменами. М.: Фізкультура і спорт, 1975.

Сівак І. П.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Каранська Л. П.

ПРИНЦИП СВІДОМОСТІ ТА АКТИВНОСТІ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОГО УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті висвітлено, що принцип свідомості та активності відіграє велику роль у контексті сучасного уроку з фізичної культури. Однією з умов досягнення успіху в навчальній діяльності є активність учнів, в основі якої лежить змістовна мотивація, спрямована на участь у навчально-пізнавальній діяльності.

Однією з умов досягнення успіху в навчальній діяльності є активність учнів, в основі якої лежить змістовна мотивація, спрямована на участь у навчально-пізнавальній діяльності. Ця активність виражається в тому, що учні усвідомлюють цілі навчання, планують і організовують свою діяльність, уміють її контролювати, виявляють інтерес до професійних знань, ставлять питання та вміють їх вирішувати.

Активності та свідомості в навчанні можна досягти шляхом:

- створення в учнів позитивного уявлення про майбутню професійну діяльність;
- формування розуміння учнями смислу професійної освіти й, відповідно, на цій основі інтересу до професійних знань, навичок і вмінь;
- вироблення мотивації учіння та майбутньої професійної діяльності;
- спонукання учнів до правильної оцінки власних дій, вчинків, виховання у них звичок самоаналізу й самоконтролю та потреби самовдосконалення;
- створення під час навчання проблемних ситуацій, які потребують самостійних, творчих і активних дій, та залучення учнів до їх розв'язання;
- використання діалогічних методів навчання, які формують і розвивають самостійність, творчість і активність учнів;
- стимулювання колективних форм роботи, взаємодії учнів в учінні;
- організації навчання в умовах змагання, стимулювання ініціативи і творчості;
- проблемності викладання навчального матеріалу;
- використання отриманих професійних знань, навичок і вмінь у практичній діяльності;
- диференціації навчального матеріалу відповідно до розумових і фізичних можливостей і здібностей учнів;
- уміння педагога відчувати психічний стан учнів тощо [1].

Принципи свідомості і активності передбачають визначення шляхів творчої співпраці викладача і що займається досягши цілей учбово-виховної діяльності. Їх суть полягає у формуванні у індивіда стійкої потреби в освоєнні цінностей фізичної культури, в стимулюванні його прагнення до самопізнання і самоудосконалення.

У зв'язку з цим однією з найважливіших вимог даних принципів є визначення адекватних цілей і поточних педагогічних завдань, а також роз'яснення їх суті що займається.

З практики фізичного виховання і спорту відомо: якщо ті, що займаються володіють високим рівнем мотивації, що визначає їх потреби і інтереси в навчально-виховному процесі, то його ефективність буде високою. Тому вивчення мотиваційної сфери індивіда, його інтересів у сфері фізичної культури є важливим аспектом формування свідомості і активності [2, ст. 51].

Сучасні дослідження показують, що в процесі формування потреб індивіда у високій руховій активності істотну роль грають три основні чинники. У першому чиннику, найбільш сильному по своєму впливу, відображений вплив спортивних традицій в сім'ї (активні заняття фізичними вправами членів сім'ї, особистий приклад батьків, а також дія особи викладача, його авторитету і рівня професійної компетенції). Другий чинник відображає взаємозв'язок мотиваційної сфери і очікуваних результатів від занять фізичними вправами (зниження жирової маси і підвищення м'язового компоненту складу тіла, гармонійна статура, що відповідає сучасним естетичним вимогам). Таким чином, вплив другого чинника на мотиваційну сферу крім біологічних потреб в руховій активності індивіда обумовлений динамікою результатів, що визначають довгострокові цілі занять. Третій чинник відображає загальні закономірності розвитку і самоорганізації живих систем, що визначають синергізм культурних, соціальних чинників і біологічних потреб індивіда в процесі формування свідомості і активності.

Перед колективом і конкретною особою можуть ставитися перспективні (лонгітудіальні) і поточні (найближчі) цілі. Як перспективні цілі для контингенту учнів можуть бути виконання норм спортивного розряду, включення до складу збірних команд. Поточними цілями можуть бути оволодіння технікою вправи, досягнення певного рівня розвитку фізичних здібностей. Разом з тим важливо розкрити суть пропонованих завдань, довести до свідомості тих, що займаються відповіді на питання: «чому?», «яким чином?», «у якому об'ємі?». Осмислене виконання фізичних вправ, поза сумнівом, сприяє мобілізації індивіда, тим самим підвищуючи ефективність освітнього аспекту занять і сприяючи зростанню духовності того, що займається. При цьому педагогові необхідно враховувати стан тих, що займаються. Стан очікування нової інформації, інтерес до неї,

безумовно, сприяють підвищенню продуктивності заняття. В той же час інформаційна пересиченість індивіда може стати серйозною перешкодою в навчально-виховному процесі [3, ст. 53-54].

Для формування свідомого відношення індивіда до заняття необхідно стимулювати його потребу в самооцінці, самоаналізі і самоконтролі рухової діяльності. Для цього необхідно планувати в навчально-виховному процесі цілеспрямовані завдання по розвитку здібності до оперативного аналізу стану (з використанням методик експрес-контролю), умінню знаходити помилки в техніці рухів, причини їх виникнення і шляху усунення. В процесі вдосконалення цих здібностей ті, що займаються повинні зіставляти суб'єктивні відчуття по силі, швидкості, часу і іншим параметрам руху і стану організму з оцінкою, що отримується від викладача. У цих заняттях доцільне використання прийомів ідеомоторного тренування, а також тренажерів із зворотним зв'язком, що забезпечують отримання оперативної інформації про якісні і кількісні параметри виконуваних фізичних вправ [2, с. 97].

Активізація діяльності індивіда припускає цілеспрямоване формування його індивідуальної позиції в процесі освоєння цінностей фізичної культури. Найважливішими ознаками активності є ініціатива, самостійність і творчість. Істотну роль в розвитку тих, що займаються грає спонукання у них інтересу до занять, систематична оцінка і заохочення досягнутих результатів, організація індивідуальних самостійних занять. У цьому процесі важливо визначити оптимальну міру балансу взаємодії викладача і що займається, оскільки два крайні прояви управлінської ролі викладача — надмірне домінування і недостатня вимогливість пов'язані з проявом активності індивіда. Важливу роль тут грає авторитет викладача, рівень його професійної компетенції. Досвід показує, що високий авторитет викладача забезпечує віру тих, що займаються в його професійні знання і сприяє підвищенню темпів освоєння завдань. І, нарешті, великий стимулюючий вплив на активність тих, що займаються надає виконання завдань творчого характеру, пов'язаних з елементами пошуку нових форм техніки рухів і тактики, нових засобів і методичних прийомів. У різних сучасних формах активного дозвілля (шейпінг, степ-аеробіка, аквааеробіка) для підвищення емоційності, а також регулювання вегетативних функцій організму широко використовуються методичні прийоми, що припускають підбір музичного супроводу різної цільової спрямованості. Композиція, темп, потужність звуку фонограми в сукупності визначають ступінь психофізіологічної дії на тих, що займаються. Темпова ритмічна музика сучасних танцювальних напрямів значно підвищує активність тих, що займаються, мобілізує їх моторну і вегетативну функції до інтенсивної діяльності, а також визначають ритм рухових дій [4, с.177].

Список використаної літератури:

1. Арєф'єв В.Г., Єдинак А.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації. – 2-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка – НОВА, 2001. – 384 с.
2. Романенко В.В., Куц О.С., Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. – Вінниця: ВДГУ ім.М.Коцюбинського, 2003. – 132 с.
3. Шиян Б.М.Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I -Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2001,- 272с.
4. <http://nazachot.ru/>

Сосновська Вікторія

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - М.М.Вакарчук

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК ІЗ ВОЛЕЙБОЛУ В УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ

У процесі оволодіння фізичними вправами на основі спеціальних знань в учнів формуються насамперед необхідні рухові навички та вміння. Усе це й становить суть технічної підготовки спортсмена.

Спеціальні знання, яких набуває учень, звичайно виступають у вигляді понять та уявлень про рухи. В уявленнях учнів знаходять своє відображення всі основні ознаки рухового акту – форма, напрям, амплітуда, темп, ритм. Особливе місце у фізичній культурі та спорті займають рухові уявлення, які виступають у вигляді образів власних рухів і дій [4, с. 168-170].

Вироблені поняття і створені уявлення учня є лише передумовою його рухової активності, а сама активність ґрунтується на рухових навичках й уміннях. Цю практичну форму знань учень набуває під час занять фізичними вправами або тренування.

Поняття, уявлення, рухові навички й уміння перебувають у взаємозв'язку й становлять органічну єдність, спрямовану на розв'язання завдань технічної підготовки [5, с. 94].

Для кращої підготовки учнів у старшому шкільному віці на етапі технічного вдосконалення доцільно ускладнювати виконання технічних прийомів, частіше застосовувати зв'язаний метод удосконалення техніки й розвитку фізичних якостей [1, с. 329].

Процес формування навичок повинен проходити відповідно до специфіки конкретного виду спорту, який обирається для поглибленого вивчення в школі.

Слід зауважити, що міра оволодіння навичками безпосередньо залежить від рівня фізичної й технічної підготовленості учнів. Тому найбільший ефект при навчанні того або іншого виду спорту простежується за умови одночасного формування педагогічних і рухових навичок на тлі виховання фізичних якостей. Зараз недооцінюється значущість оволодіння руховими навичками у волейболі як найважливішого чинника, що обумовлює успіх у грі. Окрім цього, відзначається й низький рівень фізичної підготовленості учнів, що заважає їм ефективно освоювати засоби спеціальної фізичної та технічної підготовки й не створює в них досить повного уявлення про вдосконалення у волейболі [2, с. 60].

Цілеспрямоване використання спеціально підготовчих вправ з інших видів спорту сприяє ефективнішому розв'язанню завдань формування рухових навичок. Практика

показує, що використання тих або інших методів та організаційно-методичних форм обумовлене специфікою рухової діяльності. Основоположну роль у побудові процесу навчання навичок гри у волейбол відіграють структура діяльності, змагання й чинники, що визначають її ефективність у волейболі. Для ігрової діяльності волейболістів характерні умови, що безперервно змінюють ситуацію при несподівано виниклих рухових завданнях, формування рухових навичок відрізняється великою варіативністю. Іншими словами, навчання спрямоване на комплексне вдосконалення рухів в обстановці, що міняється [3,с. 520].

Список використаних джерел:

1. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов / Фурманов А. Г. – Минск : МЕТ, 2007. – 329 с.
2. Лапытов И. К. Материалы курса “Физическая культура в профильном обучении” : лекции 1–4 / Лапы-тов И. К. – М. : Пед. ун-т “Первое сентября”, 2006. – 60 с.
3. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. – М. : Изд. центр “Академия”, 2004. – 520 с.

Танасієнко Олександр, Руденко Олександр

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник – Г.І. Гончар

ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО – ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У всі віки люди високо цінували такі якості людини як моральність, мораль, воля, характер. Глибокі соціально - економічні перетворення, що відбуваються в сучасному суспільстві, змушують нас розмірковувати про майбутнє молоді. В даний час зім'яті моральні орієнтири, підростаюче покоління можна звинувачувати в бездуховності, безвір'ї, агресивності.

Актуальність проблеми фізичного виховання школярів стоїть сьогодні на першому місці разом з навчальним процесом. Фізична культура - складова частина загальної культури, сфера соціальної діяльності, що представляє собою сукупність духовних і матеріальних цінностей, створюваних і використовуваних суспільством з метою фізичного розвитку людини, зміцнення її здоров'я, волі і вдосконалення її рухової активності.

Підлітковий вік - це найбільш важкий і складний з усіх дитячих вікових груп, що представляє собою період становлення особистості, разом з тим це самий відповідальний період. У підлітковому віці закладаються основи моральності, формуються соціальні установки, ставлення до себе, до людей, до суспільства, крім того, у цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки.

Проблема обумовлена і тим, що у частини випускників середніх шкіл виявляються слабо сформованими такі важливі особистісні якості, як ініціативність, витримка, самостійність, сміливість, наполегливість, дисциплінованість, колективізм [1, с. 105].

Загалом заняття фізичною культурою і спортом надають загальний профілактичний вплив на організм людини, підвищують рівень його здоров'я. Різноманітні фізичні вправи не тільки вдосконалюють фізичну підготовку учнів, а й виховують емоційно-вольову сферу. Тому заняття фізичною культурою і спортом - необхідна умова для розвитку особистості підлітка.

Одним з найбільш ефективних шляхів формування морально-вольових якостей є використання засобів фізичного виховання. До цього висновку можна прийти, внаслідок спостереження проблем серед підлітків:

- Слабкий фізичний розвиток підлітків;
- Відсутність інтересу до регулярних занять фізичними вправами;
- Відсутність у юнаків фізичної та психологічної витривалості;

- Відсутність культу здорового способу життя.

Застосування комплексу фізичних вправ вирішує наступні завдання:

- збереження та зміцнення фізичного здоров'я школярів;
- розвиток потреби до регулярних занять фізичною культурою і спортом у відповідності зі специфікою північного регіону;
- формування у підлітків необхідних особистісних якостей, самооцінки, витримки, впевненості, самовладання;
- сприяння вихованню моральних та вольових якостей, подальшому розвитку психічних процесів та навчання основам психічної регуляції;
- розвиток особистісного уявлення про цінності здорового способу життя, престижності високого рівня здоров'я як умови вдосконалення емоційно-вольової сфери учнів.

По закінченню реалізації програми фізичної культури, діти опановують основи взаємовідносин між людьми, правил культурної поведінки і спілкування, знаннями та вміннями прояви турботи про себе і оточуючих, дітям прищеплюється почуття любові до Батьківщини, прекрасного, поваги до старшого покоління, бажання і вміння надавати допомогу нужденним людям. Включення учнів у фізичну діяльність є, також, одним з головних шляхів становлення активної громадянської позиції. Як вже говорилося, воля - це тільки узагальнене поняття, за яким ховається багато різних психологічних феноменів. Це і свідоме управління своїми діями, і вольове зусилля, і специфічні його прояви (вольові якості). Треба розвивати не абстрактну волю і навіть не абстрактну «силу волі», а конкретні компоненти волі і конкретні прояви «сили волі» (вольові якості), причому специфічними для них методами [2, с. 120].

Досить поширеним серед сучасних підлітків способом розвитку у себе вольових якостей особистості є заняття видами спорту, пов'язаними з великим фізичним навантаженням та ризиком, такі, де потрібні неабияка сила і мужність. Це - бокс, карате, боротьба, важка атлетика, хокей і ін. Захоплюючись багатьма видами спортивних занять спочатку заради розвитку вольових особистісних якостей, деякі підлітки потім продовжують займатися ними ж для досягнення високих результатів. Завдяки цьому отримує подальший розвиток мотивація досягнення успіхів.

Прагнення до вироблення у себе корисних якостей особистості, характерних для дорослих людей однієї з ними статі, властиво не тільки хлопчикам-підліткам, а й дівчаткам-підліткам. Однак на відміну від хлопчиків вироблення специфічних якостей особистості, аналогічних вольовим, у дівчаток просунутий по іншому шляху.

Для них такими видами діяльності, в яких складаються і закріплюються відповідні якості, частіше за все є вчення, різні види занять мистецтвом, домоведення, а також жіночі види спорту.

Дівчатка-підлітки особливо намагаються досягти успіху в навчанні, багато займаються тими шкільними предметами, де у них щось не виходить. Описані статево рольові відмінності між хлопчиками і дівчатками сприяють тому, що в них виробляються наполегливість і працездатність саме в таких видах діяльності, якими їм доведеться займатися, ставши дорослими. Всі ці особливості враховує фізичне виховання у розвитку особистості школяра.

Тому прищепивши любов до фізичної культури у підлітків, різко зростає впевненість у тому що вони займатимуться нею і в подальшому, дорослому, житті [3, с. 36].

Потужний оздоровчий потенціал фізичної культури і спорту дає можливість у формуванні морально-вольових якостей підлітків і гармонійно розвиненої особистості.

Різноманітні фізичні вправи не тільки покращують фізичний стан дітей, а й виховують емоційно-вольову сферу. Тому поєднання фізичних навантажень з психоемоційним розвитком особистості - необхідна умова викладання фізичної культури на сучасному етапі.

Список використаних джерел:

1. Висоцький О.І. «Вольова активність школярів та методи її вивчення». Харків, 1999.
2. Виноградова Н.Д. «Морально-вольові якості особистості». - К., 1997.
3. Зимін П.П. «Воля і її виховання у підлітків». - Львів, 1995.
4. Селіванов В.І. «Воля і її виховання». - К, 2002.

Таран Вікторія

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Г.В. Безверхня

САМОКОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має самоконтроль.

Самоконтроль – це систематичні самостійні спостереження учня (спортсмена), який займається фізичною культурою та спортом, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера та викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень. В якості показників самоконтролю використовують суб'єктивні та об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень [1].

До *об'єктивних* належать прийоми, використовуючи які можна виміряти і виразити кількісно: антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки тощо), спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів. *Суб'єктивними* методами можна оцінити самопочуття, настрій, почуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту та сну, боязнь змагань та інші стани [5, с.131].

Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, результати змагань, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами. В щоденнику самоконтролю треба відображати, як дані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи та про реакцію на неї організму (на підставі найпростіших фізіологічних показників). Те ж саме можна сказати й про результати проведення найпростіших функціональних проб. Тим, що займаються самостійно, особливо під час занять дозованою ходьбою, рекомендується використовувати прості прилади - крокомір та "Ритм". Дані, одержані за допомогою крокоміра, також слід заносити у щоденник самоконтролю [2, с.21].

Найбільшу складність при самоконтролі представляє проведення функціональних проб. З найбільш доступних є ортостатична проба (ресстрація ЧСС на променевій артерії в горизонтальному та вертикальному положеннях), а також тест Руф'є, в якому основна інформація виходить за даними вимірювання частоти серцевих скорочень. Динаміка обох проб дозволяє судити про ефективність тренувальної роботи.

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби та методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження та відпочинку в окремому занятті. У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму й те, як вони відбиваються на заняттях та загальній працездатності. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами [4, с.207].

Загальноновизнано, що достовірним показником тренуваності є пульс. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження можна провести методом зіставлення, дані частоти серцевих скорочень у спокої (до навантаження) й після навантаження, тобто визначити відсоток частішання пульсу [6].

Також дуже важливо зробити оцінку функцій органів дихання. Потрібно пам'ятати, що при виконанні фізичних навантажень різко зростає споживання кисню працюючими м'язами і мозком, у зв'язку з чим зростає функція органів дихання. За частотою дихання можна судити про величину фізичного навантаження.

Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям [3, с.22].

Отже, з даного матеріалу можна зробити висновок, що самоконтроль є дуже важливим для людей які займаються фізичними навантаженнями.

Самоконтроль сприяє фіксуванню зміни, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі.

Список використаних джерел:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.— М.: ФиС, 1988.— 331 с.
2. Голобородько В.А. Педагогический подход к оценке //Физическая культура в школе. — 1978.— № 12.— С. 21.
3. Иванов Н.Д. Обучение метанию малого мяча в VI классе //Физическая культура в школе.— 1985.— № 7.— С. 20-23.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей.— Львів: Штабар, 1997.— 207 с.
5. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність.— Львів, 1993.— 131 с.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Зараз модно і вигідно бути здоровим. Модно тому що багато публічних людей (політики, кіноактори, телеведучі) демонструють здоровий спосіб життя. Замислюватися і займатися своїм здоров'ям треба звичайно не лише тому, що це модно, а головне, тому що це вигідно і полегшує наше життя. Якщо ви працюєте по найму, керівництво, навряд чи заохочуватиме працівника, в якого в місяць тиждень лікарняного. Якщо ви займаєтеся власним бізнесом і маєте пристойно стабільний дохід, - ах як хочеться по можливості довше насолоджуватися навколишнім світом. Перш за все, треба запам'ятати чинники, які впливають на здоров'я.

Спадковість. З цим чинником важко сперечатися, але є декілька зауважень. По спадку передається не самі хвороби, а схильність до них. Схильність переходить в хворобу лише за «сприятливих» умов, а ось ці умови створюємо ми самі. У кожній сім'ї є певний режим життя і живлення. Фахівці довели що важливим чинником при розвитку наприклад гіпертонічної хвороби служать наші щоденні звички. Як харчувалися батьки, так само харчуватимуться діти, і це сприятиме розвитку хвороби. Від спадковості ми плавно переходимо до другого компонента здорового способу життя [1, с.2].

Харчування. Різні системи харчування віддають перевагу одним продуктам, ігноруючи інші. На сторінках журналів йде постійна суперечка: що означає оптимальний щоденний раціон. Суперечка на цю тему продовжуватиметься ще довго, але, проте, вже вироблено багато загальних правил, які необхідно дотримувати при здоровому способі життя. Переходите на триразове харчування (сніданок, обід і вечеря). На обід повинно доводитися - 50% від добового об'єму їжі. На сніданок і вечерю - по 25%. Більшість фахівців все-таки не радять їсти перед самим сном.

Незважаючи на власні вподобання в харчуванні, обов'язково з кожною їдою з'їдайте порцію овочевого салату. Фрукти необхідно їсти по сезону і за 20 - 20 хвилин до основної їди. Випивайте в добу 1,5 - 2 літри чистої води. Воду радять пити до їди і через 2 години після.

Ці основні, прості і дуже ефективні правила, дотримання яких сприятиме збереженню вашого здоров'я. Наступний компонент здорового способу життя - помірне фізичне навантаження. Нестача в русі (гіподинамія) сприяє розвитку багатьох хвороб, її називають навіть - вбивцею 21 століття. Необхідний мінімум рухової активності можна добитися навіть не відвідуючи фітнес клуби і спортзали. Звичайно якщо у вас певна мета:

схуднути, набрати м'язову масу, збільшити гнучкість суглобів і м'язів - вам дорога у фітнес центри. Якщо вас цікавить профілактика - вистачає 15 хвилин вранці і увечері. Конкретний набір вправ для цих міні тренувань ми давати не будемо, але загальні рекомендації вкажемо [2, с.2].

Ранкова зарядка - декілька вправ для гнучкості хребта і основних суглобів організму, розтягуємо основні групи м'язів (ноги, плечовий пояс, спина).

Вечірня зарядка - декілька вправ для декомпресії (розтягування) хребта і збільшення його гнучкості, розминаємо основні суглоби організму, робимо декілька силових вправ. Вечірнє тренування - активніше і насиченіше.

Правильний позитивний настрій. Багато фахівців із здорового способу життя виділяють цей чинник як основний. Всі ми знаємо про шкоду для здоров'я негативних емоцій, але як від них позбавитися. Хочемо ми цього чи ні, негативні емоції накопичуються в нашому організмі, викликаючи стреси і хронічні хвороби. Ефективний спосіб боротьби із стресами - активне заняття спортом, особливо якщо це командний ігровий вигляд спорту. Учені стверджують, що наші м'язи спалюють не лише калорії, але і наші стреси.

Знайдіть для себе цікаве заняття (хобі). Дуже серйозна шкода своєму здоров'ю наносять люди, які постійно думають про свої проблеми, - відволічіться, а потім з новою силою беріться за вирішення насущних завдань.

Відповідальність за власне здоров'я кожен з нас повинен узяти на себе. Якщо ми цього не зробимо добровільно, то хвороби змусять нас це зробити примусово.

Список використаних джерел:

1. Литвин-Кіндратюк С. Д., Кіндратюк Б. Д. Народознавство та організація здорового способу життя школярів / АПН України; Прикарпатський ун-т ім. В.Стефаника. — Івано-Франківськ: Плай, 1997.- 279 с.

2. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій / Навч. посіб. для студентів ун-тів та пед. ін-тів.- Львів: Світ, 1993.- 119 с.;

Тропотяга Максим

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Ільченко С.С.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Фізичне виховання завжди було одним із засобів підготовки людини до трудової діяльності і пристосування її до соціального середовища. На роль фізичних вправ у підготовці молоді до праці звертали увагу видатні педагоги XV-XIX ст. Джон Локк (1632-1704), Йоганн Песталоцці (1704-1827), Йоганн Густс-Мутс (1756-1839), Жорж Домені (1850-1917).

Загальна фізична підготовка створює певні передумови для успішної професійної діяльності і опосередковано проявляється в ній головним чином через такі фактори, як стан здоров'я, загальна витривалість, концентрація, воля та інші якості. Видатний міжнародний спортивний діяч, один із ініціаторів відродження сучасних Олімпійських ігор, член першого складу МОК О.Д. Бутовський вперше теоретично обґрунтував необхідність отримання військовими не лише загальної, а й спеціальної фізкультурної освіти, пов'язуючи при цьому її з формуванням у них природних рухових навичок (біг, ходьба, стрибки, метання тощо), зумовлених генетичною програмою фізичного розвитку людини та прикладною фізичною підготовкою, характерною для конкретної професійної діяльності (військової, виробничої тощо).

У 1888 р. О.Д. Бутовського призначають членом комісії з організації позакласних занять фізичними вправами у кадетських корпусах, головою комісії з розробки заходів щодо запобігання псуванню зору вихованців кадетських корпусів. У даний час гостро постало питання інтенсифікації виробництва з високими вимогами до підвищення якості підготовки спеціалістів у вузах, до конкретних видів професійної діяльності. В процесі виробничої діяльності у студентів будуть розвиватися і вдосконалюватися ті якості, навички, уміння, які характеризують рівень професійної майстерності. Ще в 1891 р. П.Ф. Лесгафт писав: "Вводячи фізичну освіту в професіональну, ми маємо на увазі досягти мистецтва в ремеслі". Напрямок професійного профілювання фізичного виховання розробляв також професор В.В. Горіневський. Він підкреслював: «Серед робітників поширена думка, начебто професійна фізична праця сповна може замінити робітнику фізичну культуру...» Це велика помилка, фізична культура робітника повинна пристосовуватися до його професії.

Ідея професійного профілювання фізичного виховання, висунута В.В. Горіневським, в подальшому найшла своє наукове обґрунтування і практичне застосування в системі фізичного виховання в 20-30 рр. XX ст. В СРСР було опубліковано

ряд робіт, в яких розглядалося питання цілеспрямованого використання засобів фізичної культури для швидкого і якісного освоєння трудових навичок, підвищення ефективності праці, активного відпочинку і профілактики захворювань, зроблені перші кроки в розробці системи фізичних вправ, спрямованих на підготовку молоді до праці.

Зигмундом (1923) підготовлена перша програма фізичного виховання і трудових навичок пролетарської фізичної культури, в якій зроблена спроба надати фізичному вихованню професійно-трудова (прикладна) спрямованість. У наступних роках цей досвід використовувався при розробці основ наукової організації праці і частково при формуванні самостійного напрямку – спеціальної психофізичної підготовки людини до конкретного виду професійної праці. У теорії і практиці фізичного виховання така спеціальна підготовка отримала назву професійно-прикладна фізична підготовка.

Список використаних джерел:

1. Кабачків В. А., Полиевский С. А. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів в середніх ПТУ. М.: Вища школа, 1982.

Фещенко Михайло

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник – Цибульська В.В.

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА САМОКОНТРОЛЬ

Фізична культура стає незамінним засобом розширення функціональних можливостей людей різного віку і статі, профілактики та лікування різних захворювань, досягнення активного і творчого довголіття.

Саме тому у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.) відзначається: „Здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян і передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від тютюнопаління, вживання наркотиків та зловживання алкоголем.

Формування та реалізація бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності відбувається на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожної людини. Першочергове значення набуває формування у громадян переконання у необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту. Зміст і обсяг відповідних занять визначається на підставі наукового обґрунтування норм для окремих груп населення, наявних мотивів і цінностей, з урахуванням характеру рухової активності людини у професійній діяльності, навчанні та побуті”.

Розуміння оздоровчого впливу занять фізичними вправами є для багатьох основним стимулом для використання їх у режимі праці та відпочинку. Це і зрозуміло: лише віддаючи собі звіт про те, наскільки корисні оздоровчі тренування та активний відпочинок для здоров'я і високої працездатності організму, можна провести необхідну „реконструкцію”, яка сприяла б відкласти деякі справи і, таким чином, вивільнити години для систематичних занять фізичними вправами.

Надзвичайну актуальність набувають заняття фізичними вправами серед студентської молоді. Адже, у зв'язку зі збільшенням розумового навантаження заняття фізичними вправами набувають форми активного відпочинку.

Тривалі наукові дослідження серед студентів, свідчать, що ті студенти, які систематично займаються масовою фізичною культурою та спортом, мають кращі показники психічного здоров'я, біологічного віку та рівня фізичної підготовленості. Вони швидше опановують навчальний матеріал, легше переносять різні стресові ситуації, ніж ті

студенти, які не займаються фізичними вправами, надаючи перевагу надмірному захопленню комп'ютерами та різними формами пасивного відпочинку.

Самоконтроль - усвідомлення й оцінка суб'єктом власних дій, психічних процесів і станів. Поява і розвиток самоконтролю визначається вимогами суспільства до поведінки людини. Формування довільної саморегуляції припускає можливість людини усвідомлювати і контролювати ситуацію, процес. Самоконтроль - це вміння підкорити емоції власному розуму. Відповідно, самоконтроль у фізичному вихованні - це здатність людини стежити за станом організму і регулювати розвиток своїх фізичних якостей. Студент при заняттях фізичними вправами може завести щоденник самоконтролю.

Для щоденника самоконтролю досить використовувати невеликий зошит. У графі заносяться показання самоконтролю і дати. Щоденник має дві частини. У одній слід відзначати утримання і характер навчально-тренувальної роботи (об'єм і інтенсивність, пульсової режим у її виконанні, тривалість відновлення після навантаження). У другій відзначається величина навантаження попереднього тренування і самопочуття під час неспання і сну, апетит, працездатність. Кваліфікованим спортсменам рекомендується враховувати настрій (приміром, небажання тренуватися), результати реакцію деякі функціональні проби, динаміку життєвої ємності легких, загальної працездатності й інші показники. Самоконтроль необхідний всім членам суспільства, які займаються фізичними вправами, але особливо він важливий особам, мають відхилення стану здоров'я. Дані самоконтролю допомагають викладачеві, тренеру, інструктору й самим які займаються контролювати і регулювати, правильність добору засобів і методів проведення фізкультурно-оздоровчих і навчально-тренувальних занять, належним чином управляти цими процесами.

Оцінка фізичного розвитку з допомогою антропометричних змін дає можливість визначати рівень добробуту і особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності статті і віку, виявити наявні відхилення, і навіть визначати динаміку фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами і різними видами спорту.

Отже, все у наших руках варто лише почати.

Список використаних джерел:

1. http://geo.mdpu.org.ua/index.php?option=com_mtree&task=viewlink&link_id=842&Itemid=0
2. <http://uk.wikipedia.org/wiki/Самоконтроль>
3. <http://bukvar.su/fizkultura-i-sport/page,2,59426-Samokontrol-studentov-zanimayushih-sya-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom.html>

МЕТОДИ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Метод навчання — це спосіб, за допомогою якого учитель передає, а учні засвоюють знання, уміння і навички. Метод навчання — процес двосторонній. З одного боку — це діяльність вчителя по передачі знань, керівництву процесом формування умінь і навичок учня, а з другого боку — діяльність учня по засвоєнню знань, виробленню умінь і навичок.

Методичні прийоми — це шляхи реалізації методів. Вони є допоміжними засобами в реалізації методу, оскільки не можуть самостійно виконувати функції по передачі і засвоєнню учнями знань, умінь і навичок. Діапазон застосування того чи іншого методу залежить від наявності арсеналу методичних прийомів.

Виклад основного матеріалу. Повноцінні знання, міцні навички, високий рівень загального розвитку учнів досягається за умов, якщо вчителі вміють відібрати і правильно використати найбільш раціональні у кожній конкретній ситуації методи і методичні прийоми. У процесі викладання учителі виробили і широко застосовують велику кількість методичних прийомів з метою активізації уваги, сприймання, для посилення інтересу і т. ін. Обсяг методичних прийомів, якими користується вчитель, визначає ефективність викладання предмету.

Навчання рухових дій забезпечується використанням різноманітних методів і методичних прийомів, які можна поділити на три групи: словесні, наочні і практичні.

«Словесні» методи відіграють важливу роль у навчанні фізичних вправ, оскільки практично усі основні сторони діяльності вчителя пов'язані з ними. За допомогою словесних методів учитель фізичної культури ставить завдання і формує відношення до них, повідомляє завдання і створює правильне уявлення учнів про техніку вправи, активізує пізнавальну діяльність і творче ставлення учнів до навчально-виховного процесу, регулює поведінку і емоційний стан учнів тощо.

«Наочність» у фізичному вихованні здійснюється за допомогою багатьох органів чуттів (зору, слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів і т. д.). Використання «наочності» у такому широкому значенні дає можливість використовувати цілий комплекс методів шляхом безпосереднього або опосередкованого сприймання фізичної вправи в цілому, її окремих частин, характеристик, умов виконання і т.д.

«Практичне» виконання фізичних вправ (вправляння) спрямовується безпосередньо на вирішення основних завдань фізичного виховання — сприяння фізичному розвитку, формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних (рухових) якостей.

У практиці фізичного виховання використовують різні методи і прийоми вправляння.

Список використаних джерел:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.— М.: ФиС, 1988.— 331 с.
2. Голобородько В.А. Педагогический подход к оценке //Физическая культура в школе.— 1978.— № 12.— С. 21.
3. Определение физической подготовленности школьников /Под. ред. Б.В.Сермеева.— М.: Педагогика, 1973.— 104 с.
4. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів.— Львів: ЛОНМІО, 1996.— 232 с.

Чайка Д.А.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Ільченко С.С.

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ

Вступ. Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Розвиток гнучкості тісно пов'язаний з розвитком сили. Захоплення силовими вправами може призвести до обмеження рухомості в суглобах, як і прискорений розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язово-зв'язкового апарату може призвести до розхитаності в суглобах. Звідси випливає необхідність оптимального поєднання в процесі фізичного виховання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, з силовими та іншими вправами, що сприятимуть гармонійному розвитку фізичних якостей.

Виклад основного матеріалу. Для виховання гнучкості застосовуються фізичні вправи, при виконанні яких амплітуда рухів доводиться до індивідуально граничної – такої, при якій м'язи і зв'язки розтягуються до можливого максимуму, не призводячи до пошкодження. Вправи такого типу отримали назву «вправи на розтягування». Переважна більшість – це гімнастичні вправи, добір яких дає можливість вибірково впливати на ланки тіла. В одних із них основними розтягувальними силами є напруження м'язів, у інших – зовнішні сили. Тому вправи на розтягування поділяються на активні і пасивні. Крім цього, є багато вправ на розтягування, ефект яких забезпечується як внутрішніми, так і зовнішніми силами без явної переваги тих або інших. Такі вправи отримали назву активно-пасивні (наприклад, пружні рухи в глибокому випаді або шпагаті).

У загальній сукупності вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, переважають активні вправи, оскільки в реальних умовах життєдіяльності гнучкість проявляється, головним чином, в активних її формах. Разом з тим, певну цінність мають і пасивні вправи на розтягування. Вони служать ефективним засобом збільшення і збереження запасу гнучкості, сприяють збільшенню амплітуди активних рухів.

Найбільшого ефекту стосовно збільшення амплітуди рухів активні вправи на розтягування дають, як правило, тоді, коли їх виконують у першій половині основної частини комплексного заняття концентровано, декількома серіями підряд (наприклад, 5-6 серій по 10-12 махових вправ у кожній з інтервалами активного відпочинку між серіями, достатніми для відновлення оперативної працездатності). В якості факторів активного відпочинку найкращими є вправи на розслаблення. Навпаки, пасивні вправи на розтягування, найкращий ефект дають тоді, коли їх виконують на фоні часткової втоми і в кінці заняття. Коли немає необхідності стимулювати розвиток гнучкості і вправи на розтягування набувають підтримуючого характеру, доцільно в багатьох випадках розсіяти

їх в структурі комплексного заняття, чергуючи з вправами іншого характеру переважно з силовими та швидкісно-силовими.

Список використаних джерел:

1. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. — Львів: Штабар, 1997.— 207 с.
2. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів.— Львів: ЛОНМІО, 1996.— 232 с.
3. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання.— Тернопіль: Збруч, 2000.— 183 с.

САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Самоконтроль складається з простих загальнодоступних прийомів спостереження з обліку суб'єктивних показників (самопочуття, сну, апетиту, бажання тренуватися, навантажень тощо.) і об'єктивних показників (ваги, пульсу, частоти дихання, артеріального тиску, динамометрії).

Самоконтроль дозволяє спортсменові стежити за станом свого здоров'я, оцінювати вплив фізичного навантаження на фізичний розвиток, його зміна під впливом занять спортом. Ці дані також допомагають тренеру визначати функціональні зрушення в організмі під впливом різних методів тренування на етапах і в періодах цілорічного тренування.

Самоконтроль важливий не тільки для спортсмена, але і для будь-якої людини, яка самостійно займається фізичними вправами: Бігом, їздою на велосипеді, плаванням, лижним спортом і т.д.

Самоконтроль - це регулярне використання простих прийомів для самостійного спостереження за станом свого організму і розвитку під впливом занять фізичними вправами. Завдяки самоспостереженню особа яка тренується має можливість самостійно контролювати тренувальний процес. Крім того, самоконтроль має велике виховне і педагогічне значення, залучає до спортивного спостереження і оцінки свого стану до аналізу використаної методики тренування.

Дані самоконтролю можуть надати велику допомогу викладачу і тренеру в регулюванні тренувального навантаження, а лікарю — в правильній оцінці виявлених змін в стані здоров'я спортсмена і його фізичним розвитком. Викладач, тренер і лікар повинні пояснити значення регулярного самоконтролю для зміцнення здоров'я, правильної побудови навчально-тренувального процесу і підвищення спортивних результатів, а також рекомендувати користуватися певними методами спостережень, пояснити, як повинні змінюватись ті або інші показники самоспостереження (наприклад сон, пульс, вага) при правильній побудові тренувань і у випадках порушення режиму.

Викладач і тренер повинні добиватися, того щоб особи які тренуються правильно розуміли зміни різних функцій організму під впливом фізичних навантажень. Необхідно попередити від поспішних висновків при появі відхилень в показниках самоспостереження, так як за неправильними висновками може послідувати неправильна

побудова тренувань, а також можливе самонавіювання якого-небудь захворювання, якого у спортсмена фактично немає.

В процесі занять фізичними вправами необхідно постійно проводити облік виконаних тренувальних навантажень і контроль за станом організму. Результати самоконтролю записують в спеціальний щоденник, який зобов'язаний вести кожний спортсмен. Лікар і викладач, тренер, дивлячись в цей щоденник, можуть побачити залежність змін в стані здоров'я спортсмена від характеру тренувань.

Всі показники, які доцільно фіксувати в щоденнику, можна розподілити на дві групи: об'єктивні і суб'єктивні. До першої групи відноситься ті, котрі мають кількісний вираз в конкретних одиницях виміру (км, хв., кількість повторень, ЧСС тощо). До другої групи належать показники, котрі мають якісний вираз на підставі наших суб'єктивних відчуттів. Відомий фізіолог О.О.Ухтомський відзначив, що суб'єктивні показники можуть бути настільки ж об'єктивними як і всілякі інші для тих, хто вміє їх розуміти і розшифровувати.

Також всі хто займаються фізичною культурою, особливо самостійно, повинні відображати показники в щоденнику самоконтролю, як в стані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи (на підставі найпростіших фізіологічних показників).

Список використаних джерел:

1. Алексеева Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль котрі займаються фізичними вправами і спортом: Методичні вказівки. - Оренбург: ГОУ ОДУ, 2003.-37 з.
2. Синців А.Ф. Самоконтроль фізкультурника.
3. Видрін В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Фізична культура студентів вузів.

Чміль М., Маленький С., Ковальова О.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Алексєєнко А.В.

ЗНАЧЕННЯ ДОТРИМАННЯ РЕЖИМУ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ

В час глобального розвитку індустрії кожної країни виникає ряд проблем в організації оптимального режиму життєдіяльності, як підростаючого покоління, так і дорослого населення. Недостатній рівень щоденного фізичного навантаження організму та відсутність раціонального режиму сну, призводить до порушення роботи внутрішніх органів та центральної нервової системи. Як стверджує лікар-психіатр Глобинської центральної районної лікарні, Олександр Яременко: «Роздратованість, розгубленість, втома, зниження працездатності – причиною такого стану може стати недосипання» [1.]

Діяльність центральної нервової системи протягом дня, як ви знаєте, дуже напружена. А тому в нервовій системі розвивається стомлення. Воно настає пізніше, якщо людина додержує режиму дня, чергує фізичну працю з розумовою, але зовсім уникнути стомлення нервової системи неможливо. Коли воно наростає, в корі головного мозку розвивається гальмування. Думки плутаються, відчуття зовнішнього світу втрачають ясність, тонус м'язів зменшується.

Приблизно третину життя ми проводимо уві сні. Проте тривалість сну міняється протягом життя і відрізняється у дітей і дорослих. Сон і його значення для збереження здоров'я - важлива тема сьогодні.

Режим дня - це чіткий розпорядок життя протягом доби, що передбачає чергування неспання і сну, а також раціональну організацію основних трьох різних видів діяльності: навчальна діяльність, відпочинок, сон [3].

Середня тривалість сну дорослих людей становить близько 7,5 години. Якщо людині надається можливість виспатися, то він проспить в середньому на 2 години довше. Навіть при відсутності сну протягом декількох днів людина рідко може спати більше 17-18 годин поспіль. Як правило, жінці потрібно трохи більше часу на сон, ніж чоловікові. Тривалість сну з віком зменшується з мінімумом у віці від 30 до 55 років і трохи збільшується після 65 років.

Якщо довгий час людина недосипає або дві-три доби зовсім не спить, то це загрожує серйозним захворюванням — перевтомою нервової системи. В результаті людина надовго може втратити працездатність. Приблизно кожна шоста доросла людина страждає порушеннями сну, які надають на повсякденне життя несприятливий вплив. Найчастіше люди скаржаться на безсоння: вони не можуть заснути вночі, а вдень сонливі і стомлені.

Одна з теорій, покликаних довести необхідність сну, заснована на тому, що сон допомагає нам зберегти енергію: денний метаболізм в чотири рази інтенсивніше. Інша теорія припускає, що сон допомагає організму відновитися. Наприклад, у фазі глибокого сну виділяється гормон росту, який забезпечує оновлення органів і тканин, таких як кров, печінка, шкіра.

Сон також полегшує функцію імунної системи. Цим можна пояснити збільшену потребу у сні при інфекційних захворюваннях, таких як грип.

Під час сну в нашому організмі відбувається цілий ряд фізіологічних змін:

- зниження артеріального тиску;
- зниження частоти пульсу і температури тіла;
- уповільнення дихання;
- посилення периферичного кровообігу;
- активація роботи шлунково-кишкового тракту;
- розслаблення мускулатури;
- уповільнення метаболізму на 20%.

Існує дві основні фази сну: фаза швидкого сну, і фаза глибокого сну.

Фазу швидкого сну також називають фазою швидкого руху очей, оскільки вона супроводжується активними рухами очних яблук. Вночі активність головного мозку поперемінно переключається з однієї фази сну на іншу. Засинаючи, ми входимо в 1-у стадію фази глибокого сну і поступово доходимо до 4-ї стадії. З кожною наступною стадією сон стає все глибшим. Через 70-90 хвилин після засипання настає фаза швидкого руху очей, яка триває близько 10 хвилин. У фазу ШРО-сну, ми бачимо сни [5].

1. Намагайтеся дотримуватися одного і того ж часу для сну, ранкового пробудження, прийому їжі і фізичних вправ. Для вашого організму дуже корисно дотримання ритмічного розпорядку дня.
2. Увечері їжте не пізніше, ніж за чотири години до сну. Переповнений шлунок зовсім не сприяє повноцінному нічному відпочинку.
3. Присвятіть фізичній діяльності і руху по 30-60 хвилин на день. Фізичні вправи допомагають відновити енергію, заспокоюють і усувають нервову напругу.
4. Під час роботи намагайтеся по можливості робити маленькі перерви: Ідіть випийте склянку води, пройдіться по коридору, зробіть кілька глибоких вдихів.
5. Добре допомагає розслабитися тепла (але не гаряча) ванна.
6. Якщо ви все ж не можете заснути, переведіть свої думки на те хороше, що у вас є (а щось хороше є в житті будь-якої людини). Наповніть своє серце вдячністю і умиротворенням.

Сучасне життя насичена швидкими темпами, безліччю змінюючих один одного подій, все це вимагає великої напруги від людини. Безсоння стало широко розповсюдженим. Людство проковтує мільйони таблеток снодійних та заспокійливих засобів у гонитві за бажаною можливістю відпочити і відновити свої сили.

Багато хто, по суті здорові люди, зайняті на малорухомій роботі, насиченою емоційними перевантаженнями, передзвітними авралами. Найчастіше вони зовсім не відчують себе такими, що відпочили, встаючи вранці з ліжка. До того ж рідко хто проживає день без чашки кави, чаю, без пепсі-коли і тому подібних напоїв. Міститься в них, кофеїн який є стимулятором центральної нервової системи і частою причиною безсоння.

Важливим завданням у поліпшенні організації праці є встановлення найдоцільніших режимів праці та відпочинку. Розрізняють змінний, добовий, тижневий та місячний режими праці та відпочинку. Вони формуються з урахуванням працездатності людини, яка змінюється протягом доби. Змінний режим визначає загальну тривалість робочої зміни, час її початку та закінчення, тривалість обідньої перерви, тривалість праці та частоту регламентованих перерв на відпочинок.

Добовий режим праці та відпочинку включає кількість змін за добу, час відновлення працездатності між змінами. Тижневий режим праці та відпочинку передбачає різні графіки роботи, кількість вихідних днів на тиждень, роботу у вихідні та святкові дні.

Місячний режим праці та відпочинку визначає кількість робочих та неробочих днів у даному місяці, кількість працівників, які йдуть у відпустку, тривалість основних та додаткових відпусток [4]. Відпочинок дозволяє вашому організму відновити свої сили, сприяє загоєнню фізичних та емоційних травм, допомагає одужанню при інфекційних захворюваннях, дозволяє подолати наслідки стресу, зміцнює імунну систему, що захищає нас від захворювань [2].

Людина потребує періодичної зміни ритму життя. Під час другої світової війни у Великобританії спробували було запровадити 74-годинний робочий тиждень, але люди не витримали такого ритму роботи. Випробувавши кілька варіантів, зупинилися на 48-годинному робочому тижні з регулярними перервами на обід і одним вихідним днем на тиждень, оскільки саме такий ритм давав найбільшу продуктивність праці [2].

У створенні умов для плідної навчальної і громадської діяльності важливе значення має правильна організація побуту і відпочинку студентів. Слід враховувати, що будь-яка трудова діяльність (фізична чи розумова) найбільш плідна за своєчасного раціонального відпочинку організму.

Правильна організація відпочинку – це не тільки прояв турботи про здоров'я, що само собою виключно важливо, але й запорука високопродуктивного, творчого навчання і праці. Напруженість в навчанні студентів, навіть за доброї організації навчального процесу, не завжди рівномірна. На початку семестру вона помітно менша і поступово наростає у міру наближення до екзаменаційної сесії. Навіть у найуспішніших студентів не завжди виконання курсових робіт, проектів, здача заліків проходять настільки рівномірно і своєчасно, щоб до кінця семестру вони не відчували. Найвища напруженість у студентів спостерігається в період здачі іспитів. В цей час студенти до кінця дня відчують утомленість від розумової праці.

Студентам слід більше приділяти уваги загартуванню організму. Найефективнішим попередженням всіх фізичних і психічних відхилень є фізкультура, сонце, свіже чисте повітря і вода, спорт. Вони покращують газообмін в легенях і тканинах, освіжають і загартовують організм, роблять його стійким до протягів і простудних захворювань. Багато студентів пропускають заняття з фізкультури без поважних причин, відносяться до цієї дисципліни як другорядної, необов'язкової, надуманої, непотрібної для їх майбутньої професійної діяльності. Вони нерідко до кінця семестру не можуть виконати навіть вправи ранкової зарядки. В розпорядку дня слід привчити себе відразу ж після сну займатися ранковою зарядкою з 10–12 вправ тривалістю 5–10 хв. В домашніх умовах її можна робити також до або після занять протягом 3–5 хв. [2].

Відпочинок від занять буває пасивним і активним.

Поява утомленості – цілком нормальна реакція організму на велике розумове навантаження. Після доброго глибокого сну або деякої перерви в заняттях організму повертається звичайна бадьорість і працездатність. Проте якщо не приділяти належної уваги відпочинку, не прислухатися до відчуття утомленості, то воно поступово може призвести до небажаних негативних наслідків. Для зняття утомленості не слід вдаватися до прийому кави або різних хімічних препаратів.

Активний відпочинок передбачає виконання фізичних вправ, прогулянки на свіжому повітрі, зміну видів занять, громадську роботу, участь в художній самодіяльності. Він швидше знімає утомленість, підвищує працездатність, фізично укріплює організм. Тому в денні години доцільніший активний відпочинок, пов'язаний з будь-якою діяльністю. Найбільш доцільно в розкладі чергувати якомога найбільш відмінні дисципліни і форми занять. Зміна одних занять іншими веде до перебудови характеру роботи, розумової діяльності, тому сприймається як своєрідний відпочинок, розрядка.

Правильну організацію відпочинку слід поєднувати з правильною організацією самостійної роботи. Окрім щоденного відпочинку, слід планувати також відпочинок у

вихідні і святкові дні, канікулярні періоди. Слід звернути увагу на деякі загальні особливості в організації відпочинку. Перерви в заняттях, вихідні дні повинні використовуватися з метою повного зняття утомленості, щоб приступаючи до чергових занять відчувати себе бадьорим, життєрадісним і працездатним [4].

Активним і дуже корисним проведенням часу є спорт, спортивні ігри, тренування, участь в змаганнях. Широкої популярності у студентів набув такий вид активного відпочинку як туризм. З великою користю для свого фізичного розвитку в канікулярний час багато студентів беруть участь в польових роботах, в загонах з проведення сівби, збирання врожаю, будівельних загонах тощо. Фізична праця без перенапружень сприяє зміцненню організму, виховує працьовитість, колективізм.

Дуже популярним видом активного відпочинку у вихідні дні є спортивні ігри (бадмінтон, баскетбол, волейбол, футбол, теніс, хокей та ін.) Вони надають різнобічний вплив на організм що займаються. Включаючи різноманітні форми рухової діяльності (біг, ходьбу, стрибки, метання, удари, ловлю і кидки, різні силові елементи), спортивні ігри розвивають окомір точність і швидкість рухів, м'язову силу, сприяють розвитку серцево-судинної, нервової, дихальної систем, поліпшенню обміну речовин, зміцненню опорно-рухового апарату.

Спортивні ігри характеризуються безперервною зміною ігрової обстановки і сприяють виробленню в спортсменів швидкої орієнтування, винахідливості і рішучості. Необхідність дотримання певних правил у спортивних іграх і гра в команді допомагають виховувати у гравців дисциплінованість, вміння діяти в колективі. Чим різноманітніше і складніше прийоми тієї чи іншої гри, чим більше в ній рухів, пов'язаних з інтенсивною м'язовою роботою, тим більше вона впливає на організм і цінніший, як активного відпочинку [6].

Щорічний відпочинок забезпечується в період відпустки. Для більш ефективного відпочинку рекомендується повністю піти від звичайних занять, змінити обстановку. Дуже корисно перебування під час відпочинку на природі в лісі, біля річки, біля моря, поєднання відпочинку з загартовуванням організму, повітряними і сонячними ваннами, туристичними походами, заняттями фізкультурою і спортом.

Найбільш ефективним тривалим і активним відпочинком є спортивний туризм-участь у спортивних заходах (орієнтування на місцевості і т.д.).

Розрізняють туризм пішохідний, гірський, велосипедний, автомобільний, лижний, водний і комбінований.

Подорожі пішки, на човнах, плоті, велосипеді та інших сприяють кращому кровопостачанню органів та м'язів, в тому числі і серцевого м'яза, зміцненню кісток,

суглобів, зв'язок, активізується обмін речовин, поліпшується діяльність органів дихання, дихання стає більш повним і глибоким, збільшується життєва ємність легенів [3].

Висновок: Правильно підібрана тривалість відпочинку сприяє продовженню вашого життя. Кілька років тому дослідження показали, що найбільшу тривалість життя мали ті, хто регулярно спав щоночі по 7-8 годин. Рівень смертності у тих, хто спав менше семи годин або більше, був вище.

Сон є джерелом наших сил, бальзамом для хворої душі та профілактикою для здорової душі, кращим із всіх ліків. Відповідно до давньогрецької міфології, Богом сну є **Гіпноз**.

Кожна людина із власного досвіду знає, що нерідко оптимальний і єдиний спосіб позбутися від важкого занепокоєння або розумового стомлення – це сон.

Помічено, що якщо людина спить на свіжому повітрі, то тривалість сну скорочується приблизно на одну годину. Зустрічаються люди, яким для сну необхідно зовсім мало часу. Так, Петро I на сон витрачав не більше 5 годин, Томас Едісон - трохи більше 2 годин, а Наполеону досить було трохи подрімати, щоб він відчув себе виспався.

Таким чином, сон — це захисне пристосування організму, яке запобігає перевтомі нервової системи,— охоронне гальмування. Щоб під час сну наш організм діставав якнайповніший відпочинок, треба додержувати ряду гігієнічних правил. Вечеряти треба не пізніше як за дві години перед сном.

Не жертвуйте своїм відпочинком і нічним сном для перегляду опівнічних програм по телевізору або в гонитві за грошима. Пам'ятайте прислів'я: «Сон дорожче золота» та «Сон-найкращі ліки».

Список використаної літератури:

1. www.philology.kiev.ua
2. ua-referat.com/Сон_відпочинок_i_ліки.
3. uk.wikipedia.org/wiki/Відпочинок.
4. lapochuk.ucoz.ua/load/0-0-0-31-20.
5. www.fitolife.com.ua.
6. Т.Ю. Круцевич. Теорія і методика фізичного виховання. - Том 2. – К. :Олімп. Л-ра, 2008.

Чорнокозинська Тетяна

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Безверхня Г.В.

САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини відомо з глибокої давнини. Діагностика стану організму при заняттях фізичною культурою включає в себе різні види контролю: лікарський, педагогічний, але особливе місце займає самоконтроль.

Метою контролю є оптимізація процесу занять фізичними вправами на основі об'єктивної оцінки стану організму. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера і викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень. Під самоконтролем розуміється спостереження за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, переносимістю тренувальних і змагальних навантажень.

Показники самоконтролю умовно можна розділити на дві групи - суб'єктивні й об'єктивні. До суб'єктивних показників можна віднести самопочуття, сон, апетит, розумову і фізичну працездатність, позитивні і негативні емоції. Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрої гарним, той хто займається не повинен відчувати головного болю, розбитості і відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття і звернутися за консультацією до фахівців. Як правило, при систематичних заняттях фізкультурою сон гарний, зі швидким засипанням і бадьорим самопочуттям після сну.

Застосовані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості і віку. Апетит після помірних фізичних навантажень також повинний бути гарним. Споживати їжу відразу після занять не рекомендується, краще почекати 30-60 хвилин. Для угамування спраги варто випити склянку мінеральної води. При погіршенні самопочуття, сну, апетиту необхідно знизити навантаження, а при повторних порушеннях - звернутися до лікаря.

Щоденник самоконтролю служить для обліку самостійних занять фізкультурою і спортом, а також реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних іспитів фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму.

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті. У щоденнику також варто відзначати випадки порушення

режиму і те, як вони відбиваються на заняттях і загальній працездатності. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться : спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, диханням, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами. Загальноновизнано, що достовірним показником тренуваності є пульс. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження можна провести методом зіставлення даних частот серцевих скорочень у спокої (до навантаження) і після навантаження, тобто визначити відсоток частішання пульсу. Частоту пульсу в спокої приймають за 100%, різницю в частоті до і після навантаження - за деякий час. Наприклад, пульс до початку навантаження буде дорівнювати 12 ударів за 10 секунд, а після - 20 ударів. Після нехитрих обчислень з'ясуємо, що пульс учасника збільшився на 67%. Але не тільки пульсу варто приділяти увагу. Бажано, якщо є можливість, вимірювати також артеріальний тиск до і після навантаження. На початку навантажень максимальний тиск підвищується, потім стабілізується на визначеному рівні. Після припинення роботи (перші 10-15 хвилин) знижується нижче вихідного рівня, а потім приходить у початковий стан. Мінімальний же тиск при легкому чи помірному навантаженні не змінюється, а при напруженій важкій роботі не багато підвищується.

Список використаних джерел:

1. Готовцев П.І., Дубровський В.І. Самоконтроль при заняттях фізичною культурою і спортом. М.: Фізкультура і спорт, 2004, 450 с..
2. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Под ред. Кругевич. Олимпийская литература, Том 1- К.: 2003. - 423с.
3. [http://www.rusnauka.com/27_SSN_2012/Sport/2_117370.doc.htm]

Шаварин Богдан

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Каранська Л.П.

ВПЛИВ СПОРТУ НА ВИХОВАННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ТА МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ

Спорт є ефективним засобом фізичного виховання. Його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення, і в цьому плані спорт має міжнародне значення.

Але він не зводиться лише до фізичного виховання. Спорт має самостійне загальнокультурне, педагогічне, естетичне та інші значення. Це особливо стосується «великого спорту». Крім того, ряд видів спорту взагалі не є дійовим засобом фізичного виховання, або має до нього лише опосередковане відношення (наприклад, шахи). З іншого боку, фізичне виховання не може обмежуватись лише спортом, і він не може розглядатись як універсальний засіб фізичного виховання, тому що ставить підвищені, часто граничні вимоги до функціональних можливостей організму людей, їх віку, стану здоров'я і рівня підготовленості.

Сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так і духовній культурі суспільства. Як суспільному явищу йому притаманні різноманітні соціальні функції.

Визначальною функцією спорту є змагальна функція. Змагальній діяльності в спорті властиве гостре (але не антагоністичне) суперництво, чітка регламентація взаємодій учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання і способів оцінки досягнень. Все це обумовлено відповідними спортивними класифікаціями та правилами змагань.

Виховна функція передбачає, з одного боку, підвищення ефективності змагальної діяльності, з другого — сприяє всебічному вихованню соціально активної особистості. Однак, спортивна діяльність сама по собі бажаного виховного ефекту не забезпечує. Вплив спорту може мати як позитивний, так і негативний ефект.

Функція підвищення фізичної активності передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку людини, удосконалювати її фізичні і духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах.

Пізнавальна функція передбачає використання спортивної діяльності як моделі для вивчення фізичних і психічних можливостей людського організму в екстремальних умовах.

Сучасний етап розвитку характеризується тенденцією до появи нових видів спорту. Вони є наслідком технічного прогресу (наприклад, водно-лижний спорт, фристайл тощо).

Багаточисельність видів спорту вимагає їх класифікації. За національною спортивною класифікацією України всі види спорту поділяються на олімпійські, неолімпійські, нетрадиційні, види спорту для осіб з вадами слуху, мови й опорно-рухового апарата, олімпійські види спорту для спортсменів-інвалідів з порушенням зору, військово-технічні та військово-прикладні види спорту, професійно-прикладні види спорту.

В основі класифікації може лежати будь-яка з ознак видів спорту. Важливою є класифікація залежно від того, за рахунок чого досягають результату в тому чи іншому виді спорту. За цією ознакою розрізняють:

- 1) види спорту, досягнення в яких залежить переважно від рухових можливостей учасників змагань;
- 2) види, в яких результат залежить переважно від уміння користуватися спеціальними технічними засобами;
- 3) види, в яких результат залежить переважно від уміння користуватись спеціальною зброєю;
- 4) види, в яких співставляють результати модельно-конструкторської діяльності;

Список використаних джерел:

1. Кабачків В. А., Полиевский С. А. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів в середніх ПТУ. М.: Вища школа, 1982.

Шляховий М.І., Копитова Т.А.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Алексєєнко А.В.

СУЧАСНИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ОСНОВНА ФОРМА РОБОТИ В ОСВІТНІЙ ГАЛУЗІ «ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

В даний час урок фізичної культури, як цілісний навчально-виховний процес, у ряді деяких шкіл в повній мірі, на жаль, не реалізується, а подекуди його навіть взагалі немає. Причини цього можуть бути різні: від малого обсягу знань вчителя, недбалого ставлення до свого предмету до відсутності фахівця взагалі.

Головним завданням школи є створення умов для гармонійного розвитку особистості і надання можливостей до самореалізації в майбутньому житті. Запорукою успіху кожної дитини є не тільки відсутність хвороб і недоліків, а й стан цілкового духовного, фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

Нині проблема оздоровчої спрямованості фізичного виховання є найактуальнішою. На думку Круцевич Т.Ю., Шияна Б.М., Іващенко О.В., оздоровча спрямованість фізичного виховання у навчальних закладах, інтеграція змісту навчального предмета «Фізична культура» та інші освітні галузі у поєднанні з використанням інноваційних технологій і нових нестандартних підходів до навчання і виховання дають змогу досягти очікуваного результату – сформувати гармонійно розвинуту конкурентоспроможну особистість, здатну до самореалізації [2].

Від якості уроку залежить рівень фізичної підготовки та загартованості підростаючого покоління, і тому існує необхідність ретельної і сумлінної підготовки до нього, а особливо до його організації та проведення.

Урок фізичної культури покладає велику відповідальність на вчителя, як дуже специфічний вид діяльності педагога, і вимагає особливої уваги до себе [4].

На сучасному етапі розвитку загальноосвітньої школи значне місце приділяється впровадженню в навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення що допоможе учням встановити зв'язки з природою, навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії між тілом і духом.

Ключовим компонентом класно-урочної форми організації навчання є урок – форма організації навчання, за якої навчальні заняття проводяться вчителем із групою учнів постійного складу, одного віку й рівня підготовленості протягом точно встановленого часу, за сталим розкладом[1].

Сучасний урок фізичної культури за формою організації може мати такі складові: фронтальне навчання, колове тренування, рухливі ігри, групова навчальна діяльність, робота в малих групах, робота в парах, метод аутогенного тренування.

За інноваційною діяльністю вчителя його відрізняє:

- створення «ситуації успіху»;
- сюжетно – рольові ігри;
- здійснення між предметних зв'язків як засобу реалізації компетентного підходу до фізичного виховання;
- оцінка діяльності учня не лише за кінцевим результатом, а й під час процесу досягнення цього результату;
- здійснення узагальнення і систематизації матеріалів про досягнення учнів, власний приклад з метою створення позитивного ставлення до фізичної культури та спорту.

Висока якість підготовки та проведення уроку досягається шляхом упровадження інтерактивних технологій навчання, зокрема використання сюжетно – рольових ігор, побудови тісного комунікативного зв'язку вчителя з учнями, що поєднує спілкування і зміст навчання, природно наповнює дитину необхідними знаннями, формує компетентність, робить виховання «непомітним».

Результатом творчої співпраці є зміна психологічного настрою учня, його ставлення до уроків фізичної культури, підвищення рівня самооцінки учня, а водночас підвищення рівня навчальних досягнень з інших предметів.

Отже, саме оздоровча спрямованість фізичного виховання у поєднанні з інноваційними технологіями дасть змогу досягти очікуваного результату – сформовану, гармонійно розвинуту, конкурентоспроможну особистість, здатну до самореалізації [5].

Основні цілі вчителя при використанні традиційних та інноваційних технологій навчання – це добір форм та напрямів роботи, які будуть спрямовані на формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, стану фізичної підготовленості:

- урок фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
- позакласні спортивно-масові заходи;
- змагання з різних видів спорту у режимі дня школяра;
- використання новітніх, комп'ютерних технологій;
- використання самостійних завдань.

Впровадження таких технологій дає можливість педагогу використовувати різні форми взаємодії «учитель-учень», використання нетрадиційних форм роботи з учнями,

технічних засоби вимірювання стану фізичної підготовленості учнів, тестових методик, організація навчально-тренувального процесу із різних видів спорту, що забезпечує прогнозування позитивне ставлення учнів до уроку фізичної культури та спорту, ефективне формування у школярів позитивної мотивації до здорового способу життя [6].

Одним з найбільш важливих питань, пов'язаних з уроком фізичної культури, є питання про побудову конспекту уроку.

Під структурою уроку розуміється орієнтовний план, яким можна користуватися як основою при складанні окремого уроку. Структура уроку допомагає вчителю в раціональному підборі вправ, найбільш правильне розташування матеріалу і визначенні можливого навантаження на уроці.

Побудова уроку залежить від поставленої задачі, що визначається у відповідності з послідовним вивченням програмного матеріалу.

Для виконання поставлених завдань підбирається відповідний навчальний матеріал, визначаються послідовність його вивчення і методичні прийоми навчання.

Рішення будь-яких педагогічних завдань на уроці фізичної культури часто вимагає посиленої діяльності організму учнів. До цієї роботи організм повинен бути відповідним чином підготовлений.

Так І. П. Павлов, вказуючи на необхідність підготовки організму до вирішення складних завдань, говорив, що в клініці і педагогіці поступовість і тренування - основне фізіологічне правило.

Вирішення основних завдань уроку вимагає і відповідної організаційної підготовки учнів, створення у них необхідного настрою і бажання приступити до виконання цих завдань.

Після того як проведена необхідна організаційна підготовка учнів та виконано принцип поступовість, слід приступити до вирішення основного завдання. Виконання основних педагогічних завдань найчастіше збігається з самим великим напруженням і активністю займаються.

Після виконання активної роботи організму, що супроводжується підвищенням емоційного стану учнів неприпустимо допускати різкий перехід до стану спокою. Тому в побудові уроку відбивається поступовий перехід до стану спокою та організоване завершення занять.

Таким чином, в побудові кожного уроку розрізняються три частини, перша частина - підготовча, яка готує учнів до виконання найбільш важких завдань уроку, друга частина

– основна, яка спрямована на виконання основних завдань уроку, а третю, під час якої організовано завершується урок, умовно називається заключною.

Отже, кожен урок, незалежно від його завдань з початку і до кінця повинен бути злитим, єдиним [4].

Сучасний урок фізичної культури повинен відповідати наступним вимогам:

- а) виконання освітніх, оздоровчих та виховних завдань на уроці фізичної культури в школі;
- б) бути правильно методично побудованим;
- в) бути послідовним продовженням попередніх занять і в той же час мати свою цілісність і закінченість; одночасно з цим він повинен значною мірою передбачати завдання та зміст наступного чергового уроку;
- г) відповідати за своїм змістом, визначеним складом учнів щодо віку, статі, фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- д) бути цікавим для учнів, спонукати їх до активної діяльності;
- е) містити вправи та ігри, які сприяють різнобічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, формуванню постави;
- ж) правильно поєднуватися з іншими уроками в розкладі навчального дня [4].

Висновок: Урок фізичної культури є основною і обов'язковою формою фізичного виховання в школі, який відрізняється від інших форм характерними рисами: яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань, керівна роль вчителя, що передбачає викладання предмету і виховання учнів, чітка регламентація діяльності учнів і навантаження згідно з їхніми індивідуальними можливостями, постійний склад учнів та їх вікова однорідність, зумовленість занять розкладом [3].

Для ефективної реалізації даної форми роботи в школі педагоги мають іти в ногу з сучасними технологіями та вдосконалювати традиційні методи та форми організації навчального процесу. На нашу думку на сучасному етапі розвитку освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» головним гальмом на шляху вдосконалення системи фізичного виховання є зміщення цілей навчання. Багато вчителів замість того, щоб свої уроки спрямовувати на гармонійний розвиток дитини та зміцнення здоров'я, постарому націлюють їх на виконання нормативів. Це не помилка, але «видавлюючи» з дитини метри, секунди, бали, вони часто забувають про те, що дитина насамперед – це особистість з індивідуальною орієнтацією організму. Найважливішими умовами активізації навчання учнів є насамперед майстерність педагога, його вміння змістовно, логічно, цікаво, образно й доступно викласти програмний матеріал; поступове ускладнення завдань навчання; створення на всіх навчальних заняттях серйозної, ділової

атмосфери; цілеспрямованість мобілізації уваги, волі й мислення кожного учня; розуміння учнями мети навчання; введення ігрових моментів у навчання з урахуванням його завдань та віку учнів; чергування різних видів праці; систематичний контроль за виконанням учнями нових завдань; своєчасна й тактовна допомога тим учням, які її потребують; виховання у кожного впевненості у своїх можливостях успішно навчатися; розвиток емоційного ставлення до самого процесу і способів набуття знань; уміння викликати в учнів почуття задоволення і радості від успіху.

Список використаної літератури:

1. Гогін О.В. Легка атлетика: навчальний посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2010. – 395 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Том 1. – Київ: Видавництво «Олімпійська література», 2003. – 424 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: навчальна книга. – Богдан, 2001. – 272 с.
4. ua-referat.com/Урок_фізичної_культури
5. metodportal.net/node/7176
6. fizkulturamo.at.ua

Щербатенко Костянтин

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник – Безверхня Г.В.

ЯК ЗМУСИТИ СЕБЕ ЗАЙНЯТИСЬ ТАКИМ КОРИСНИМ І ЦІКАВИМ ЗАНЯТТЯМ – СПОРТОМ?

Примусити себе приступити до занять - дуже нелегко. Безліч людей починає, кидає, знову починає і знову кидає. То як же все-таки змусити себе зайнятися таким корисним і цікавим заняттям – спортом?

Чому ж така величезна кількість людей терпить невдачу? Ось деякі фактори:

- *Дуже важко*. Ми беремося за вправи з ентузіазмом, ставимо перед собою великі цілі, жадаємо задовольнити амбіції. Відразу примушуючи себе займатися по годині в день, ми розуміємо, що це для нас дуже важко, і кидаємо почате.

- *Дуже багато завдань*. Часто ми маємо намір робити дуже багато. Ми хочемо і підняти тонус, і скинути вагу, і набути фігуру, і зайнятися шкірою, і вести здоровий спосіб життя, і відмовитися від солодкого. Робіть все поступово. Не хапайтеся за все відразу - нічого не закінчите.

- *Недостатня мотивація*. Не то, щоб ви не зовсім дисципліновані, а просто недостатньо мотивовані. Найкраща умова спонукання – це звичка і колективізм. Але ці умови виникають не водночас. Для цього все одно треба почати.

Отже, як же вирішувати подібні проблеми? Ви здивуєтеся - простіше, ніж ви думаєте. Всього за декілька кроків. [1,2]

Отже, декілька кроків, щоб почати здоровий спосіб життя:

Поставте мету. Це просто. Але є певні вимоги. Вона має бути:

- записана: запишіть і повісьте на видне місце, так, щоб вона постійно була перед очима.

- легкою: не треба відразу намічати грандіозні цілі. Нехай вона буде здійсненною. Поступово ви збільшите навантаження. Головне - не перенавантажувати себе на першому етапі, інакше ви можете кинути. Тільки легка мета дозволить вам придбати звичку, яку ви зможете потім розвивати.

- визначеною: що саме ви збираєтеся робити, о котрій годині, де, скільки часу. “Треба зробити” і “збираюся піти” - це не певна мета.

- мати пусковий механізм: механізм запуску дає старт чомусь подальшому прямо за ним. Нехай ваша звичка має такий. Наприклад, поставте умову: я чищу зуби тільки після того, як прийму контрастний душ. Чистити зуби - давно придбана звичка, і позбавлятися

від неї немає чого. Вона і стане пусковим механізмом для вашої нової корисної звички. І таких можна вигадати багато.

- вимірюваною: це означає, що ваші досягнення мають бути наочними, щоб можна було зафіксувати, досягли ви чи не досягли своєї мети прямо сьогодні, в даний момент.

Відпочинок. Після навантажень необхідний хороший відпочинок, який може включати в себе різні види мануальної терапії, використання лазні, ванн і фізіотерапевтичних процедур. Все це потрібно для того, щоб розслабити м'язи і запобігти супутнім м'язовим болям.

В умовах сучасного світу, коли більшу частину часу ми проводимо в сидячому положенні, кожному необхідно приділяти час фізхвилинкам, щоб елементарно підтримувати себе і свою опорно-рухову систему в тонусі. Але в ідеалі фізична культура повинна супроводжувати людину від самого народження і, можна сказати, до смерті, оскільки вона надає оздоровчий і профілактичний ефект, що є надзвичайно важливим у будь-якому віці.

Список використаної літератури:

- 1.Аристова Л. В. Державна політика у сфері фізичної культури та спорту / Л. В.Аристова. – М.: Просвітництво, 1999. – 78 с.
- 2.Бальсевич В.К. Фізична культура всіх і кожному за /В.К.Бальсевич. – М.:ФиС, 1988. – 208 с.

Щербатенко Костянтин

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Науковий керівник - Гончар Г.І.

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ

Для спостереження за станом здоров'я і оцінки впливу систематичних занять фізкультурою необхідний лікарський контроль. Вам слід періодично відвідувати лікаря і отримувати у нього «добро» на подальші заняття. Крім того, ви можете самостійно контролювати своє здоров'я, переносимість фізичних навантажень. Головний принцип при занятті фізкультурою - не нашкодь! У цьому зв'язку ми рекомендуємо звернути увагу на наступне.

Самопочуття після занять фізичною культурою повинне бути бадьорим, настрої гарним, не повинно бути головного болю, розбитості і вираженого стомлення. При відсутності стану комфортності (млявість, сонливість, дратівливість, сильні м'язові болі, немає бажання тренуватися) заняття треба припинити.

Сон при систематичних заняттях фізичними вправами, як правило, хороший, з швидким засипанням і бадьорим станом після нього. Якщо ж після занять важко заснути і сон неспокійний (і це повторюється після кожного заняття), то слід вважати, що застосовувані навантаження не відповідають фізичній підготовленості і віку.

Апетит після помірних фізичних навантажень повинен бути також хорошим. Відразу після занять зазвичай не рекомендується приймати їжу, краще почекати 30-60 хв; для втамування спраги (особливо влітку) слід випити склянку мінеральної води або чаю.

Вага тіла знаходиться в прямій залежності від зростання, окружності грудної клітки, віку, статі, професії, особливостей харчування. З віком він збільшується за рахунок відкладення жиру в області живота, грудей, шії. Не випадково ж народна мудрість говорить: «товстіти - значить старіти». Постійно стежити за вагою тіла при заняттях фізкультурою так само необхідно, як і за станом пульсу і артеріального тиску: показники маси тіла є одним з ознак тренуваності.

Для визначення ваги тіла використовують різні способи, так звані ваго-ростові індекси. У практиці широко застосовується індекс Брока (змінений Бругш): нормальна вага тіла для людей ростом від 155 до 165 см дорівнює довжині тіла в сантиметрах, з якого віднімають цифру 100. Усі відхилення в бік збільшення або зменшення вважаються надлишком або нестачею ваги. При зростанні 165-175 см віднімається цифра 105, а при зрості 175 см і вище - 110.

Можна користуватися ваго-ростовим індексом зіставлення ваги і росту (індекс Кетля): вага тіла в грамах поділяють на ріст у сантиметрах. Нормальним вважається така вага, коли на 1 див росту приходить у чоловіків 350-400 г, у жінок - 325-375 м.

Надлишок ваги до 10% регулюється фізичними вправами, обмеженням у споживанні вуглеводів (хліб, цукор та ін); при надлишку його понад 10% варто різко скоротити прийом тваринного масла і вуглеводів, повністю виключити борошняні і круп'яні страви, картопля, солодощі. Не рекомендується вживати різні приправи, які збуджують апетит. Слід використовувати в раціоні фрукти і овочі, приймати в їжу 4-5 разів на день невеликими порціями. Особливу цінність представляють молочні продукти (нежирний сир, сир та ін.) Рослинну їжу краще вживати в сирому вигляді, так як сирі овочі й фрукти, особливо яблука, бідні хлористим натрієм і відносно багаті калієм, що стимулює втрату води організмом.

Вага рекомендується перевіряти раз на тиждень, краще вранці (до їжі), для чого можна користуватися домашніми підлоговими вагами. Самоконтроль - це регулярне спостереження за станом свого здоров'я і фізичного розвитку та їх змін під впливом занять фізкультурою і спортом. Самоконтроль не може замінити лікарського контролю, він є лише доповненням до нього.

Самоконтроль дозволяє спортсменові оцінювати ефективність занять спортом (фізкультурою), дотримуватися правил особистої гігієни, режим тренувань, загартовування і т.п. Регулярно проводиться самоконтроль допомагає аналізувати вплив фізичних навантажень на організм, що дає можливість правильно планувати і проводити тренувальне заняття.

Список використаних джерел:

1. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник для ин-тов фіз. культури. Під загальною ред. Л.П. Матвєєва і Ф.Д. Новікова. Вид. 2-е, испр. І доп. (У 2-ч т.). М., «Фізкультура і спорт», 1976.
2. Основи спортивного тренування. Навчальний посібник для ін-тів фіз. культури. Під редакцією Л.П. Матвєєва. М., «Фізкультура і спорт», 1977.