

Взаємодія духовного й фізичного виховання  
в становленні гармонійно розвиненої особистості

Том 1

# Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості

Том 1



Матеріали III Міжнародної  
науково-практичної online-конференції

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ (Слов'янськ)  
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ім. ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ (Київ)  
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БІЛОРУСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (Мінськ)  
ІНСТИТУТ СПОРТУ, ТУРИЗМУ І СЕРВІСУ  
ПІВДЕННО-УРАЛЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
(НАЦІОНАЛЬНИЙ ДОСЛІДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ) (Челябінськ)  
ЧЕРЕПОВЕЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ЧУВАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ім. І.Я. ЯКОВЛЄВА (Чебоксари)  
МОЗИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ім. І.П. ШАМЯКІНА (Мозир)  
ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ (Слов'янськ)

## ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СТАНОВЛЕННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ



**Збірник статей за матеріалами  
III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції**

**У двох томах**

**Том 1**

**Слов'янськ - 2016**

**УДК 37.015.3 : 796**  
**ББК 75 я 43 + 74.200.55 я 43**  
**В-406**

**В-406 Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості** : збірник статей за матеріалами III Міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 24-25 березня 2016 р.) у 2 т. / за ред. В.М. Пристинського, О.І. Федорова. – Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2016. – Т. 1. – 478 с.

У збірнику представлено матеріали міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості». У статтях обговорено актуальні проблеми духовних цінностей фізичної культури і спорту в житті сучасної людини; соціальні функції фізичної культури і спорту у формуванні гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я та здорового способу життя; взаємозв'язку фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації в збереженні здоров'я людини; формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу; інформаційно-комунікаційних технологій в забезпеченні фізичного виховання і спорту, здоров'я та здорового способу життя; психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання; формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту в контексті становлення в дітей та учнівської молоді гуманістичного світогляду.

Збірник статей адресовано фахівцям у галузі фізичної культури і спорту, спортивної та соціальної педагогіки, викладачам вищих навчальних закладів, студентам і магістрантам, учителям загальноосвітніх шкіл, усім зацікавленим особам.

В сборнике представлены материалы международной научно-практической онлайн-конференции «Взаимодействие духовного и физического воспитания в становлении гармонично развитой личности». В статьях обсуждаются актуальные проблемы духовных ценностей физической культуры и спорта в жизни современного человека; социальные функции физической культуры и спорта в формировании гармонично развитой личности, ценностей здоровья и здорового образа жизни; взаимосвязи физического воспитания, физической реабилитации и рекреации в сохранении и укреплении здоровья человека; формирования здоровьесберегающего образовательного пространства современного учебного заведения; информационно-коммуникационных технологий в обеспечении физического воспитания и спорта, здоровья и здорового стиля жизни; психолого-педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивного физического воспитания; формирования дискурсивно-проективной компетентности специалиста в области физической культуры и спорта в контексте становления у детей и молодежи гуманистического мировоззрения.

Сборник статей адресован специалистам в области физической культуры и спорта, спортивной и социальной педагогики, преподавателям высших учебных заведений, студентам и магістрантам, учителям общеобразовательных школ, всем заинтересованным лицам.

Тексти статей представлено в авторській редакції. За якість та достовірність наданих матеріалів відповідальні автори.

## **Редакційна колегія:**

**Пристинський Володимир Миколайович** – головний редактор, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних та методичних основ фізичного виховання і реабілітації, завідувач Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна), e-mail: [vladimir-pristinskii@yandex.ru](mailto:vladimir-pristinskii@yandex.ru)

**Гамалій Володимир Васильович** – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ), почесний працівник фізичної культури і спорту України; e-mail: [kinesiology@rambler.ru](mailto:kinesiology@rambler.ru)

**Драндров Герольд Леонідович** – доктор педагогічних наук, професор Чуваського державного педагогічного університету ім. І.Я. Яковлева (Чебоксари, Російська Федерація); e-mail: [gerold49@mail.ru](mailto:gerold49@mail.ru)

**Федоров Олександр Іванович** – кандидат педагогічних наук, доцент Інституту спорту, туризму і сервісу Південно-Уральського державного університету (науково-дослідний університет) (Челябінськ, Російська Федерація); e-mail: [sportscience@mail.ru](mailto:sportscience@mail.ru)

**Кряж Володимир Миколайович** – кандидат педагогічних наук, професор Білоруського державного університету фізичної культури (Мінськ, Республіка Білорусь); e-mail: [vladimir\\_kryazh1@rambler.ru](mailto:vladimir_kryazh1@rambler.ru)

**Сергієнко Костянтин Миколайович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ); e-mail: [kinesiology@rambler.ru](mailto:kinesiology@rambler.ru)

**Воробйов Владислав Федорович** – кандидат біологічних наук, доцент Череповецького державного університету (Череповець, Російська Федерація); e-mail: [vovofo@mail.ru](mailto:vovofo@mail.ru)

**Осіпцов Андрій Валерійович** – кандидат педагогічних наук, доцент Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна); e-mail: [osipcov\\_andrey@mail.ru](mailto:osipcov_andrey@mail.ru)

**Блоцький Сергій Михайлович** – кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Мозирського державного педагогічного університету імені І.П. Шамякіна (Мозир, Республіка Білорусь); e-mail: [omsiid@mspu.by](mailto:omsiid@mspu.by)

**Качан Олексій Анатолійович** – завідувач відділом фізичної культури та спортивно-масової роботи Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (Слов'янськ, Україна); e-mail: [aleksei\\_kachan@mail.ru](mailto:aleksei_kachan@mail.ru)

**Пристинська Тетяна Миколаївна** – магістр фізичного виховання, старший викладач кафедри здоров'я людини і фізичного виховання, співробітник Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна); e-mail: [vladimir-pristinskii@yandex.ru](mailto:vladimir-pristinskii@yandex.ru)



**Наукові консультанти:**

**Омельченко Світлана Олександрівна** – доктор педагогічних наук, професор, ректор Донбаського державного педагогічного університету;

**Шевченко Галина Павлівна** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, директор Науково-дослідного інституту духовного розвитку людини Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля.

**Рецензенти:**

Харченко С.Я.	доктор педагогічних наук, професор ДЗ «Луганський національний університет ім. Тараса Шевченка»
Роганова М.В.	доктор педагогічних наук, професор КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

*Видається за рішенням вченої ради ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет” (протокол № 7 від «24 березня» 2016 р.).*

© Колектив авторів, 2016  
© ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2016

Усім відомо, коли здоров'я немає – мудрість мовчить, мистецтво не народжується, сила спить, багатство не потрібне й розум безсилий.

Шановні учасники конференції, тема, яку порушено, надзвичайно актуальна для сьогодення. Сучасна філософія говорить, що здоров'я – це не предмет власності, а результат наших думок, дій, почуттів. Саме здоров'язберігальна педагогіка забезпечує єдність духовного й фізичного в гармонійному розвитку особистості.

Хочу побажати всім науковцям, які беруть участь в обговоренні вищезазначених проблем, плідної роботи, творчих доробок, високих результатів наукового пошуку.

Всем известно, когда здоровья нет – мудрость молчит, искусство не рождается, сила спит, богатство не нужно и ум бессильный.

Уважаемые участники конференции, тема, которая затронута, чрезвычайно актуальна сегодня. Современная философия говорит, что здоровье это не предмет собственности, а результат наших мыслей, действий, чувств. Именно здоровьесберегающая педагогика обеспечивает единство духовного и физического в гармоничном развитии личности.

Хочу пожелать всем участникам конференции плодотворной работы, творческих успехов, высоких результатов в реализации научного поиска.

*Ректор Державного вищого навчального закладу  
«Донбаський державний педагогічний університет»,  
доктор педагогічних наук, професор Омельченко Світлана*

*Директор Науково-дослідного інституту  
Духовного розвитку людини Східноукраїнського  
національного університету ім. Володимира Даля,  
член-кореспондент НАПН України,  
доктор педагогічних наук, професор Шевченко Галина*

## ЗМІСТ

### **Розділ 1. Соціальні функції фізичної культури і спорту в розвитку гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я, здорового способу життя.**

<i>Антонов М.В.</i>	Основы олимпизма в отношении со средствами массовой информации и коммуникациями .....	13
<i>Аппакова-Шогина Н.З.</i> <i>Шогин В.В.</i>	Этнический фактор в современной системе образования .....	20
<i>Бондаренко А.В.</i> <i>Пристинська Т.М.</i>	Соціальні функції фізичної культури в розвитку досконалості здорового суспільства .....	26
<i>Гейтенко В.В.</i>	Психолого-педагогічний супровід підлітків у середовищі неформальних молодіжних об'єднань як актуальна соціальна проблема .....	29
<i>Гейтенко В.В.</i>	Зарубіжний досвід соціально-педагогічного супроводу учнівської молоді в середовищі неформальних молодіжних організацій .....	36
<i>Кривцун-Левшина Л.Н.</i>	Функции физической культуры на современном этапе развития общества .....	41
<i>Романов Н.С.</i> <i>Пьянзин А.И.</i>	О роли гравитации в движениях человека .....	49
<i>Сорокина И.А.</i> <i>Пристинский В.Н.</i>	Характеристика социальных функций физической культуры в формировании гармонично развитой личности .....	55
<i>Трефілов Ю.В.</i> <i>Пристинська Т.М.</i>	Програмно-нормативне забезпечення сучасної системи фізичного виховання України .....	61
<i>Улытыч Е.И.</i> <i>Самарченко А.Е.</i> <i>Пристинский В.Н.</i>	Физическая культура в формировании социальной, профессиональной и духовной деятельности человека	66
<i>Філатова Г.С.</i>	Фізична культура як чинник соціалізації особистості	71
<i>Филинков В.И.</i> <i>Касьянюк А.С.</i>	Предпосылки изменения идеологии процесса физического воспитания студентов .....	77
<i>Холодний О.І.</i> <i>Черненко В.Д.</i>	Соціально-педагогічні фактори неефективного формування здоров'язберезувальних знань в учнів у процесі занять фізичною культурою .....	84

<i>Цымбалюк Е.А.</i>	Программа социологического исследования практикоориентированности закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» в контексте профессиональной деятельности сотрудников организаций физической культуры и спорта .....	88
<i>Юров И.А.</i>	Формирование гражданских и патриотических ценностных ориентаций у студентов-спортсменов ...	96

**Розділ 2. Духовні цінності фізичної культури і спорту в житті сучасної людини. Генерування здоров'я, стиль здорового способу життя, поведінкові чинники здоров'я.**

<i>Гордеева Е.С.</i>	Социально-духовные ценности в структуре физической культуры личности студента .....	102
<i>Коршун Л.С.</i>	Розвиток духовних цінностей через впровадження інноваційної програми «Я і моє здоров'я» .....	107
<i>Лазарева Е.А.</i>	Физическая культура и спорт в повседневной жизни студента .....	111
<i>Марчик В.І.</i> <i>Андріанов Т.В.</i> <i>Василенко В.В.</i>	Цінності здорового способу життя студентської молоді за гендерною ознакою .....	115
<i>Мельникова М.С.</i>	Основы формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста ...	119
<i>Пегов В.А.</i> <i>Пегова А.В.</i> <i>Радонегова К.А.</i> <i>Случ Г.М.</i>	Проблема формирования ценностей духовной культуры в условиях деформированного телесного опыта детей и подростков .....	124
<i>Слінецький В.П.</i>	Фізичні вправи у воді як засіб виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді .....	129
<i>Сошко Н.И.</i> <i>Белова Т.Ч.</i> <i>Попко Л.Ф.</i>	Влияние систематических занятий плаванием на эмоциональное состояние учащихся младшего школьного возраста .....	135
<i>Твердохліб О.Ф.</i>	Дослідження тенденцій використання духовних цінностей психосоматичних систем різних культур у генеруванні здорового способу життя .....	139
<i>Твердохліб Е.Ф.</i>	Дыхательные техники древних и современных психосоматических систем .....	145



<i>Федоров А.И.</i>	Психосоциальные, поведенческие и стрессогенные	
<i>Цапова О.И.</i>	факторы здоровья челябинских подростков	151
<i>Коротенко А.И.</i>		

**Розділ 3. Феномен здоров'я в аксіологічному дискурсі крос-культурної взаємодії. Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у збереженні здоров'я людини.**

<i>Безносюк О.О.</i>	Взаємозв'язок фізичного виховання в збереженні і зміцненні здоров'я викладачів та студентів	157
<i>Беспутчик В.Г.</i>	Физическая рекреация в сохранении здоровья	
<i>Ярмолюк В.А.</i>	школьников	162
<i>Веклич О.Ю.</i>	Фізичний розвиток як процес зміни біологічних	
<i>Попков Ю.О.</i>	функцій організму людини	169
<i>Викторов Д.В.</i>	Оздоровительно-педагогические технологии в сфере	
<i>Целищева Е.И.</i>	физического воспитания	171
<i>Файзрахманова Р.Х.</i>		
<i>Горовой В.А.</i>	Последствия и профилактика употребления спиртных	
<i>Блоцкий С.М.</i>	напитков молодежью	175
<i>Блоцкий А.С.</i>		
<i>Дюбкова Т.П.</i>	Динамика отношения белорусов к физической	
	культуре и спорту, курению табака и употреблению	
	алкоголя в течении 2000-2015 гг.	182
<i>Зенкевич С.А.</i>	Роль физического воспитания, физической рекреации	
<i>Зенкевич В.Н.</i>	и физической реабилитации в сохранении и	
	укреплении здоровья личности	190
<i>Зубченко Л.В.</i>	Збереження та зміцнення здоров'я людини через	
	заняття оздоровчою фізичною культурою	196
<i>Ибраева Р.Ж.</i>	Свободное время и физическая культура	202
<i>Бекмухамбетова Л.С.</i>		
<i>Марчик В.І.</i>	Стан кардіореспіраторної системи у студентів за	
<i>Поліщук С.В.</i>	віком і рівнем рухової активності	208
<i>Мінжоріна І.Л.</i>	Фітнес як мотивація здорового способу життя	211
<i>Гергелюк Я.І.</i>		
<i>Мірошник К.О.</i>		
<i>Мінжоріна І.Л.</i>	Рухова активність як засіб здорового способу життя	
<i>Лисицина М.В.</i>	студентів	214
<i>Німець Г.О.</i>		
<i>Ravitskaya Z.I.</i>	The peculiarities of gastro-tourism in Tatarstan	218

<i>Пристинская Т.Н. Нестеренко Д.И.</i>	Соціально-педагогічні умови формування в майбутнього педагога відповідального ставлення до здоров'я і здорового способу життя .....	221
<i>Сидоренко К. О. Пристинська Т.М.</i>	Природні чинники в оздоровленні людини .....	226
<i>Скрипниченко Е.В.</i>	Физические упражнения в преодолении предменструального синдрома .....	229
<i>Тонкоблатова И.В. Флерко А.Л. Богурин А.А.</i>	Профилактика средствами физической реабилитации нарушений сердечно-сосудистой системы у студентов специальных медицинских групп .....	233
<i>Щербакова А.А.</i>	Фізичний розвиток як основний показник фізичної підготовленості .....	236

#### **Розділ 4. Формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу.**

<i>Асхадуллин И.Р. Абзалов Р.Р. Валеев А.М. Мухаметзянов Э.М.</i>	Влияние кружка «Школа безопасности» на уровень знаний учащихся .....	240
<i>Болдирев О.И.</i>	Засоби фізичної культури і спорту у формуванні здоров'язбережувального освітнього простору навчального закладу .....	243
<i>Бондаренко Н.Б. Ляшова Н.М.</i>	Особенности организации здоров'язбережувального середовища у педагогічному досвіді В. Сухомлинського .....	245
<i>Горина А.А. Шалаева И.Ю.</i>	Здоровьесберегающая среда как необходимый фактор успешной адаптации инвалидов в обществе .....	250
<i>Єфімов С.В.</i>	Контроль за станом здоров'я студентів у процесі фізичного виховання .....	255
<i>Калініна І.А.</i>	Визначення шляхів формування здоров'язбережувального простору навчального закладу .....	261
<i>Калиниченко О.В.</i>	Формирование стрессоустойчивости одаренных школьников – участников предметных олимпиад .....	265
<i>Кузьмина О.И. Чекан М.А.</i>	Индексная характеристика физического развития студентов III функциональной группы здоровья институтов кибернетики и недропользования ИрНТУ .....	272

<i>Літус Р.І. Савицький І.О.</i>	Методика розвитку силових якостей учнів старшої школи .....	278
<i>Літус Р.І. Федько Є.В.</i>	Особливості розвитку швидко-силових здібностей учнів 5-х класів на уроках фізичної культури засобами легкої атлетики .....	283
<i>Некрасов Г.Г.</i>	Комплексний підхід в оздоровленні студентів I і II курсів спеціальної медичної групи БДПУ .....	287
<i>Опришкова С.Г.</i>	Здоров'язбережувальне середовище навчального закладу як умова самореалізації і розвитку школярів .....	291
<i>Петрик Н.П.</i>	Створення здоров'язбережувального і розвивального простору навчального закладу в контексті освітніх інновацій .....	297
<i>Приведенцева В.В.</i>	Сучасні оздоровчі системи на уроках фізичної культури – як засіб формування особистих інтересів і мотивацій учнів .....	304
<i>Самойленко А.О. Пристинський В.М.</i>	Здоров'язбережувальні технології навчання і виховання школярів у забезпеченні культури здоров'я .....	310
<i>Самойлюк Т.А. Котович Ю.Э.</i>	Возрастная динамика развития координационных способностей и оценивание их уровня у школьников .....	319
<i>Ткачева Е.Г. Андреев Т.А.</i>	Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи в высших учебных заведениях .....	322
<i>Туяхова В.В.</i>	Застосування інноваційних технологій на уроках фізичної культури .....	326
<i>Утегенов Е.К. Чимбергенова Г. Куракбаев Е.У. Тохтаров А.М.</i>	Методы применения инновационных технологий на уроках спортивной медицины .....	335
<i>Фролов Е.В. Старостин А.В.</i>	Повышение уровня физической подготовленности школьников подросткового возраста средствами легкой атлетике на учебных занятиях по физической культуре .....	342
<i>Цымбалюк Е.А.</i>	Результаты социологического исследования культуры питания студентов спортивного вуза .....	347
<i>Цымбалюк Е.А.</i>	Сравнительный анализ культуры питания юношей и девушек – студентов спортивного вуза .....	357
<i>Чарэнка В.А. Глебава Л.А.</i>	Фізічнае выхаванне студэнтаў з выкарыстаннем трэніровачных сродкаў разнастайнай накіраванасці .....	368

<i>Шакирова Ч.Р.</i> <i>Никитин А.С.</i> <i>Гуляков А.А.</i>	Готовность учащихся старшего школьного возраста к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» .....	376
<i>Шалаева И.Ю.</i> <i>Сазонова И.М.</i>	Рациональная организация двигательной активности в условиях современной школы как основа оздоровления учащихся специальных медицинских групп .....	380
<i>Шырин И.К.</i> <i>Долинный Ю.А.</i>	Внедрение спортивно-ориентированного физического воспитания в учебную программу технических вузов .....	387
<i>Юраго О.Л.</i> <i>Храмова Т.А.</i> <i>Болохов А.В.</i>	Использование упражнений системы йога с партнером в физическом воспитании студенток специального отделения Гродненского государственного университета им. Я. Купалы .....	391

**Розділ 5. Інформаційно-комунікаційні технології в забезпеченні фізичного виховання і спорту, здоров'я і здорового способу життя.**

<i>Ботагариев Т.А.</i> <i>Срымova Б.Ж.</i> <i>Кубиева С.С.</i> <i>Срымов Р.М.</i> <i>Торин Д.Ш.</i>	Научно-теоретические предпосылки проблемы разработки электронного учебного пособия и внедрения его на занятиях по волейболу в Назарбаев интеллектуальные школы (НИШ) .....	395
<i>Гладун Н.В.</i>	Впровадження інформаційно-комунікаційних технологій на уроках фізичної культури .....	401
<i>Гринь Я.В.</i>	Проблема підвищення якості освіти в галузі фізичної культури і спорту шляхом використання інтерактивних методів навчання .....	406
<i>Міненко Г.М.</i> <i>Крошка С.А.</i>	Аспекти використання інформаційно-комунікаційних технологій в процесі фахової підготовки студентів спеціальності «Фізичне виховання» .....	410
<i>Качан О.А.</i>	Впровадження та ефективність використання 3D технологій в умовах фізкультурно-спортивної діяльності як чинник соціалізації учнівської молоді ...	417
<i>Качан О.А.</i>	Динамічно керовані моделі й безконтактні сенсорні технології в забезпеченні фізкультурно-спортивної діяльності учнів професійно-технічних навчальних закладів як соціально-педагогічна умова гармонійного розвитку особистості .....	424



<i>Pavitskaya Z.I.</i>	The peculiarities of business communication in sport management .....	433
<i>Самарченко А.Е.</i> <i>Пристинская Т.Н.</i>	Информационно-коммуникационные технологии в физическом воспитании и спорте .....	437
<i>Старчанка У.М.</i>	Визначенне патэнцыйных здольнасцяў спартсменаў на падставе матэматычнага мадэлявання .....	441
<i>Федоров А.И.</i>	Сетевой электронный портфолио как средство для организации проектной деятельности студентов .....	448
	Відомості про авторів .....	454

## Розділ 1

### Соціальні функції фізичної культури і спорту в розвитку гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я, здорового способу життя

#### Основы олимпизма в отношении со средствами массовой информации и коммуникациями

*Антонов М.В.*

ГОУДОД Детско-юношеская спортивная школа № 2  
(Санкт-Петербург, Российская Федерация)

*В статье рассматриваются отношения средств массовой информации к Олимпийским играм и Олимпийскому движению.*

*Ключевые слова: Олимпийское движение, Олимпийские игры, средства массовой информации, Международный Олимпийский Комитет, телевидение.*

*The article discusses the relationship of the media to the Olympic Games and Olympic movement.*

*Key words: Olympic movement, Olympic Games, media, international Olympic Committee, TV.*

Определяющей чертой современного Олимпийского движения являются его отношения со СМИ, в частности с телеведущими компаниями, которые вовлечены в это движение ещё с игр 1936 года в Берлине. Как отмечалось в трудах различных исследователей вопроса влияния СМИ на Олимпийское движение и Олимпийские игры, особое положение в СМИ в экономической инфраструктуре МОК выгодно всем его партнерам. С одной стороны, средства от телевизионных контрактов приносят Олимпийскому движению стабильный и немалый доход. Телеведущие, в свою очередь, процветают благодаря доходам от рекламы. Тем не менее, несмотря на взаимную выгоду, эти соглашения способны скомпрометировать олимпийские ценности, поскольку олимпийская программа может оказаться служанкой телевидения. С середины 1980-х годов не ослабевают опасения, что программа телевидения влияет на расписание соревнований по лёгкой атлетике, игнорируя предпочтения и потребности спортсменов (Min, 1987).

Существуют различные подходы к исследованию роли СМИ на Играх, но большинство ученых сходится во мнении, что современные Олимпиады следует считать «медиасобытием» (Dayan and Katz, 1992). Дайан и Кац называют олимпийские игры «праздником у телевизора», утверждая. Что значимость Олимпийских игр объясняется «символической транспозицией политического конфликта». В этом смысле роль медиа в освещении Игр сводится не только к рассказу о спортивном мероприятии, но и, как пишет Морагас (Moragas, 1992), к «продвижению и выбору ценностей, развиваемых

через комплексный процесс коммуникации – знаки, ритуалы, изображения, мизансцены, рекламу, информацию».

Но и ценность СМИ для Олимпийских игр не сводится к генерированию дохода. Наоборот, освещение в СМИ – «главная культурная и политическая обязанность при проведении Олимпийских игр». Это мнение обусловлено тем фактором, что большая часть аудитории получает информацию об Играх из СМИ. С этой точки зрения Олимпийские игры могут восприниматься как шоу, считает Келлнер (Kellner, 2003), поскольку они «воплощают базовые ценности современного общества, поощряют человека придерживаться определенного образа жизни, инсценируют противоречия и конфликты, а так же предлагают свои способы их разрешения». Тем не менее, Игры выходят за рамки шоу и являются комплексным культурным событием, состоящим из состязаний, зрелищ, ритуалов, праздника и мифотворчества (MacAloon, 1987) [1].

Хотя большая часть рассуждений об олимпийских медиа касается телевещательных компаний, они являются одной из форм СМИ, работающих на Играх. Например, радио вещание по-прежнему является приоритетным источником информации в тех странах, где телевидение пока еще остается технологией для избранных или телевещательная инфраструктура до сих пор не развита. Более того, хотя телевидение, безусловно, доминирует среди средств, транслирующих олимпийский опыт и информацию о спортивных соревнованиях среднему потребителю, оно может и не быть самым главным при передаче атмосферы Игр и неспортивных новостей. Кроме того, существуют печатные СМИ, которые склонны критически анализировать Игры и Олимпийское движение в целом, тогда как телевидение предпочитает передавать полную атмосферу праздника (Moragas et al., 1995). В первые десятилетия современных Игр печатная пресса была единственным средством массовой информации, которое освещало Олимпиады. В те времена спортивная журналистика только начинала формироваться. Можно даже утверждать, что первым олимпийским журналистом был сам Пьер де Кубертен – гражданским журналистом в сегодняшнем понимании, поскольку сегодняшнее положение в обществе позволяло ему распространять информацию об Играх через собственные публикации в газетах и журналах [2].

Как бы то ни было, вот уже много лет доминирующим средством массовой информации на Олимпийских играх является телевидение – как в финансовом, так и в культурном отношении. Деньги от продаж прав на трансляцию составляют в среднем 50 % доходов олимпийского движения. Да и представление об Олимпийских играх у большинства людей складывается только благодаря тому, что они видят на телевизионном экране. Хотя нет точных данных о том, сколько людей смотрит Олимпийские игры по

телевизору, официальные источники МОК утверждают, что этот показатель колеблется от 2,4 млрд. до 4,7 млрд. человек. Официальные источники Олимпийских игр 2008 года в Пекине сообщили, что время трансляции составило 61 700 часов и ее посмотрело 4,3 млрд. человек на 220 территориях, то есть 63% населения планеты (ИОС, 2010с). Тот же источник утверждает, что событием, собравшим наибольшее число зрителей на Играх в Пекине, стала церемония открытия, которую посмотрели 1,5 млрд. зрителей. Хотя некоторые из представленных цифр требуют дополнительного изучения на предмет уточнения методов сбора данных, нет повода отрицать, что Олимпийские игры привлекают огромную телеаудиторию и что ни одно другое мероприятие в мире не может похвастаться такой стабильной аудиторией (Moragas et al., 1995).

Первые олимпийские кинокадры относятся к Играм 1936 года в Берлине, а первая прямая трансляция велась на Играх 1948 года в Лондоне (ИОС, 2011b). В те далекие годы, когда не было ни эксклюзивных прав, ни многомиллиардных контрактов, отношения между МОК и телевещателями были, можно сказать, неофициальными. Так было до Игр в Лондоне 1948 года, когда в дело вступили деньги и BBC заплатила взнос в размере 1500 фунтов за право на освещение Олимпиады (Moragas et al., 1995). Однако вскоре возник вопрос, как освещать Игры – в форме новостей или как развлекательное действо. Новостная журналистика предполагает некоторую независимость репортеров, а если Игры считать развлекательным шоу, то о независимости не может быть и речи. В конце концов победила вторая точка зрения. Это не значит, что новостные СМИ не могут сообщать олимпийские новости на протяжении Игр. Для неаккредитованных СМИ телевизионных материалов для показа, а также, вводит ограничения на съемки вокруг олимпийских объектов (ИОС, 2009).

По мере роста всемирной спортивной аудитории увеличивалась экономическая помощь спортивной индустрии, и ее способность получать доход от рекламы. В то же время росла и конкуренция за право получения телевещательного контракта, ставшего предметом гордости для вещателя, который его получает в борьбе с другими заявителями. К 1980-м годам выяснилось, что благодаря Олимпийским играм телевещатели, располагающие правом на трансляцию, могут аккумулировать значительную экономическую прибыль. Однако Олимпийская семья получала сравнительно малую финансовую прибыль от этих соглашений. Это не считалось большой проблемой до тех пор, пока МОК не оказался на грани банкротства. Для поддержания его жизнеспособности потребовалась новая модель получения дохода. Эти обстоятельства привели к разработке в 1980-е годы эксклюзивных



прав для телеведущих. По мере роста финансовой базы индустрии спорта высших достижений стало понятно, что платить за эксклюзивное право на трансляцию Олимпийских игр – значит получать значительные рекламные возможности, и это сделало контракт с МОК чрезвычайно привлекательным и достойным огромных денег.

После финансовой реструктуризации Олимпийского движения в 1980-е годы СМИ стали влиятельным заинтересованным лицом Олимпийской системы и одним из главных членов Олимпийской семьи. Олимпийская хартия предписывает МОК гарантировать самое широкое освещение Игр, а также содействовать журналистам в достижении этой цели (ИОС, 2010). В частности, одна из задач МОК, согласно Хартии, состоит в том, чтобы обеспечить максимальное участие средств массовой информации в Олимпийском движении и таким образом «способствовать» распространению и поддержке принципов и ценностей «Олимпизма». МОК оставляет за собой руководство СМИ на каждых Играх. А принимающий город обязан соблюдать эти требования, которые являются неотъемлемой частью контракта города-организатора. В более широком смысле МОК также утверждает свои эксклюзивные права, заявляя, что: «в качестве журналистов. Репортеров или в любом ином медийном качестве могут выступать только лица, аккредитованные как представители СМИ. Ни при каких обстоятельствах ни один спортсмен, тренер, официальное лицо, пресс-атташе или любой иной аккредитованный участник не могут в течение Олимпийских игр выступать в качестве журналиста или в любом ином медийном качестве» [3].

Чтобы СМИ могли как можно лучше, полнее рассказывать зрителям и читателям о событиях, олимпийской жизни в течение 16 дней соревнований, город-организатор должен предоставить журналистам самые современные рабочие места. Речь идет об Олимпийском пресс-центре (для печатной прессы) и Международном вещательном центре (для телевидения), а также о медиacentрах на всех спортивных объектах. Живут журналисты в особой, полностью оборудованной медиадеревне; специальный транспорт возит их на объекты в соответствии с расписанием соревнований; целая сеть информационных точек всегда готова предоставить им последние новости обо всех участниках. С годами стало ясно, что нужен всемирный телеведущий, который занимался бы обеспечением международного сигнала для всех остальных вещателей: ведь разместить 200 камер от всех компаний, стремящихся к идеальной картинке, не представлялось ни возможным, ни желательным. После нескольких экспериментов с частными тендерами на контракты по предоставлению этой услуги в 2001 году МОК основал Олимпийскую вещательную службу (ОВС), которая сейчас переезжает с одних

Игр на другие, набирая штат сотрудников из телевещательных организаций всего мира: «ОВС избавила от необходимости постоянно перестраивать работу телевещания после каждых Игр (новые люди, новое оборудование). От Игр к Играм основа остается постоянной и позволяет применять методы, опробованные и проверенные прошедшими Играми. Тем самым достигается более эффективное, рациональное и надежное вещание».

МОК контролирует СМИ, имеющие доступ на основные спортивные объекты, путем строгой аккредитации, сходной с той, которая действует для остальных членов Олимпийской семьи (ИОС, 2010). Начиная с Сиднея-2000, для пишущих журналистов и фотографов на Играх выделяется около 5600 мест. Аккредитуется страна, при этом приоритет имеют «главные медиаорганизации» (ИОС, 2006а), определяемые национальными олимпийскими комитетами. Движущая сила Олимпийского движения – телевизионные вещательные компании, держатели эксклюзивных прав на трансляцию, обладают рядом важных преимуществ, например, имеют доступ к главной олимпийской собственности – Олимпийским кольцам, которые они могут использовать наряду с брендом своей организации. Эксклюзивные права действуют на определенной территории, так что в любой отдельно взятой стране может быть только один официальный телевещатель, а его конкуренты – телевизионные каналы – не вправе передавать картинку с официальных олимпийских мероприятий, разве что только в новостных репортажах. Вещательные организации получают пакет аккредитаций в соответствии с уровнем финансовой поддержке. В период с 2004 – го по 2008 гг. общее количество аккредитаций составляло в среднем 14 400, наряду с журналистами их получатели ведущие, продюсеры, а также технический персонал.

Двумя основными медиаобъектами на Играх считаются Олимпийский пресс – центр и Международный вещательный центр, причем второй является наиболее безопасным. Их объединяет ряд характеристик, в том числе общий процесс аккредитации и план – график Игр с информацией о спортивных событиях. Непосредственные аспекты олимпийской программы – такие как Культурная Олимпиада, как правило, не представлены в этих медиацентрах. Неаккредитованные телевещатели могут подать заявку на аккредитацию в Олимпийском пресс – центре и получить доступ и право распространения текстовой информации об официальных мероприятиях, но они не вправе работать в Международном вещательном центре или использовать любые движущиеся изображения. Это ограничение распространяется на всех пишущих журналистов. Кроме официальных медиапространств, предусмотренных контрактом города – организатора, СМИ часто работают и на других объектах. Например, на летних Олимпийских играх NBCUniversal, как правило,

организует собственный независимый центр, который своими размерами может посоперничать с Олимпийским пресс-центром. Количество аккредитаций, доступных каждому телевещателю, зачастую гораздо меньше, чем он хотел бы иметь, так что СМИ порой размещают свои студии неподалеку от города, откуда удобно вести трансляцию.

Аккредитованные журналисты получают доступ к объектам Игр и эксклюзивные права на освещение официальных спортивных соревнований. Однако с конца 1990-х годов на Играх стало расти число неаккредитованных журналистов, которые специализируются на околоспортивных историях. На Играх 2008 года в Пекине присутствовало 11 тыс. неаккредитованных журналистов, что близко к количеству их аккредитованных коллег. Городам – организаторам приходится создавать более сложные механизмы работы со СМИ, что учесть интересы этой группы, как на летних, так и на зимних Играх. Эти механизмы приняли форму Центров неаккредитованных медиа (Non-Accredited Media Centres, NAMC). Чтобы попасть в эти центры, аккредитация все же понадобится, но не та, которая предусмотрена официальными требованиями МОК или ОКОИ. Этими центрами обычно руководят государственные агентства принимающего города – местный совет и его заинтересованные лица, и такая аккредитация не дает доступа в любые находящиеся под охраной МОК объекты. Например, на спортивные соревнования. Однако эти медиацентры являются участником сюжетов, которые власти принимающего города считают важными. Кроме того, в течение Олимпийских игр эти центры выполняют функции государственного пресс – центра, где власти ежедневно проводят брифинги преимущественно для журналистов своей страны.

Это явление свидетельствует о переменах в традиционной журналистике. В отсутствие правил и инструкций МОК критерии, которые позволяли бы делить журналистов на аккредитованных и неаккредитованных, стали гораздо более гибкими. В контексте Олимпийских игр эти перемены привели к появлению, по крайней мере, трех категорий журналистов. Самая очевидная – это аккредитованные олимпийские журналисты, как пишущие, так и работающие на телевидении, а именно та, кому уполномоченные органы выдали определенные права на освещение олимпийских спортивных мероприятий. Вторая категория – профессиональные журналисты, не получившие доступа к спортивным мероприятиям либо из-за ограниченного числа аккредитаций, либо потому, что они не являются правообладателями. Например, если NBC Universal посылает на Игры больше сотрудников, чем ей позволяет квота аккредитаций, то часть журналистов компании работает в NAMC, а не из Международного вещательного центра. Эти журналисты могут

специализироваться и на освещении неспортивных мероприятий, работая, скажем, для тематических изданий, например, для журналов о лыжном туризме на зимних Играх.

Однако есть и новая, третья категория олимпийских репортеров, в которую входят люди, не являющиеся профессиональными журналистами, но присвоившие себе звание гражданского журналиста (Miah et al., 2008). Эта группа находится в сложных отношениях с главными СМИ, и включает в себя авторов, пишущих для интернет-блогов или специальных журналов. Кроме того, эта категория делится еще на две подгруппы. В первую подгруппу входят гражданские журналисты, которые работают в «альтернативных СМИ», находящихся в оппозиции доминирующим СМИ и не удовлетворенных работой официальных олимпийских медиа (Lenskyj, 2000). Такие репортеры склонны критиковать олимпийский проект и даже срывать олимпийскую программу. Ко второй подгруппе относятся те, кто не против Игр, но считает, что любой человек может действовать как журналист, рассказывая о своих непосредственных впечатлениях и опыте.

Что касается первой подгруппы, то последние Олимпийские игры показали, что организованные индимедиа способны влиять на обстановку на Играх. Ленский (Lenskyj, 2002) рассказывает о двух альтернативных медиасообществах на Играх 2000 года в Сиднее – Сиднейском центре альтернативных медиа и Независимом медиацентре (Sydney Alternative Media Centre и independent Media Centre), которые занимали деструктивную позицию. На Играх 2010 года в Ванкувере также действовали антиолимпийские медиасообщества, объединившиеся в Vancouver Media Co-operative, которое в преддверии Игр провело целый ряд протестных кампаний [4].

На зимних Олимпийских играх 2006 года в Турине гражданские журналисты из нашей второй категории имели заметное представительство в Медиацентре Пьемонта – Туринском НАМС. Это был первый случай в олимпийской истории, когда малооплачиваемые журналистские работы эффективно распространялись через Интернет. В Турине – 2006 остро встала проблема, принесенная такими журналистами в Олимпийское движение, хотя она и не была идеологическим вызовом ценностям Олимпизма. Проблема заключалась в том, что эти же журналисты публиковали высококачественный контент на различных онлайн-платформах, что привело к нескольким нарушениям прав интеллектуальной собственности МОК. После Турина ряды олимпийских гражданских журналистов, которые сами по себе не выражают оппозиционную точку зрения об Играх, но хотят сообщать альтернативные истории о них, растут и ширятся. Например, на Играх 2010 года в Ванкувере присутствовало два альтернативных медиасообщества, относящихся ко второй

группе нашей классификации. Они назывались W2 Center и True North Media House и действовали на общественных началах, вращаясь в околоолимпийских кругах. Их работе посвящен полнометражный фильм «С горящими сердцами» («With Glowing Hearts», 2011), который отслеживает судьбы ванкуверцев, жизни которых были перевернуты Олимпийскими играми. Перед Играми 2012 года в Лондоне гражданские журналисты объединились, образовав международное сообщество, действующее под названием # media 2012 (Miah, 2011).

Таким образом, очевидно, что растущее число неаккредитованных журналистов и расцвет новых медиа предполагает, что будущий состав олимпийских СМИ может значительно отличаться от того, что мы имеем сегодня. И вполне возможно, что на Играх в Рио не аккредитованных журналистов будет больше, чем аккредитованных, а это, в свою очередь, может изменить и реакцию МОК и ОКОИ на их присутствие, и само информационное пространство Игр.

### **Литература**

1. Влияние телевидения на развитие олимпийского движения // Ежегодный сборник статей аспирантов факультета журналистики МГУ. – 1996. – № 1.
2. Совершенствование системы взаимоотношений средств массовой информации и олимпийского движения // Ежегодный сборник статей аспирантов факультета журналистики МГУ. – 1996. – № 1.
3. Олимпийская хартия : Глава V. Олимпийские Игры. – Режим доступа : <http://olympdeka.ru/olymp/ioc/document/6.html>
4. Lenskyj H.J. The Best Olympics Ever? Social Impacts of Sydney 2000. Albany : State University of New York Press, 2002.

### **Этнический фактор в современной системе образования**

*Аппакова-Шогина Н.З., Шогин В.В.*

ФГБОУ ВО «Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма» (Казань, Российская Федерация)

*Этническое образование как элемент современной системы образования. «Национальная» и «этническая» модели образования в полиэтничном обществе: реалии и перспективы (на примере Республики Татарстан Российской Федерации).*

**Ключевые слова:** *этнические аспекты образования, «национальная» и «этническая» модели образования, образование в Республике Татарстан Российской Федерации.*

*Ethnic education as an element of a modern education system. "National" and "ethnic" model of education in a multicultural society: realities and prospects (in the case of the Republic of Tatarstan of the Russian Federation).*

**Key words:** *ethnic aspects of education, "national" and "ethnic" model of education, education in the Republic of Tatarstan of the Russian Federation.*

Динамика современных социальных процессов подобна маятнику, амплитуда которого попеременно выбрасывает общество к противоположным полюсам объективно существующих противоречий (стабильность – динамика, монокультура – мультикультура, порядок – хаос, демократия – автократия), расширение же этой амплитуды приводит к росту конфликтного потенциала социальных взаимодействий и регулярным «протуберанцам» этносоциальных и этнополитических конфликтов, непосредственными наблюдателями которых мы сегодня являемся. Афишируемая глобализация мировых процессов сопровождается столь же динамично углубляющейся локализацией этих процессов, и это взаимно развертывающееся действие определяется термином «глокализация», отражающим, пожалуй, самое масштабное объективное противоречие в развитии современного мира. Одним из углубляющихся противоречий современности является противоречие «национальное – этническое»: с одной стороны – стремление к унификации культурных норм («национальное» как общее), с другой стороны – их дифференциация («этническое» как особенное).

Человеческое сообщество в своем развитии формировало и формирует различные системы регулирования социальных противоречий, в числе которых и система образования, в рамках которой, с одной стороны, осуществляется трансляция накопленных предыдущими поколениями знаний, с другой стороны – формируются актуальные для современного общества социальные потребности, духовные ценности, психологические мотивы. Государственная система образования (под которой мы в данной статье подразумеваем систему дошкольной подготовки, начальной, средней, высшей школы – или Школы в широком смысле) как важнейший канал социализации индивида неизбежно сталкивается с проблемой этнической идентичности, этнических потребностей, этнических комплексов обучаемой молодежи. Необходимо отметить две взаимосвязанные тенденции. С одной стороны, «этническое» как фактор образования имеет мощный интегрирующий потенциал, проявляющийся в:

- формировании национальной педагогики (образовательных учреждений разного уровня, учебных предметов, комплекса научной, учебной и методической литературы, и, как результат, развитие и укрепление «высокой культуры» этноса в терминологии Э. Геллнера);

- обогащении педагогического процесса культурно-историческим наследием, формировании толерантных и адаптационных моделей мышления и поведения;

- создании дополнительного «фона доверия», образовательных и воспитательных стимулов на базе единой этничности в системах «педагог-ученик», «ученик-ученик».

С другой стороны, внедрение «этнического» в образовательный процесс формирует и потенциал дезинтеграции, конфликта, а именно:

- актуализация этнического в структуре личности создает предпосылки для конфликта мировоззренческих, ценностных «карт реальности» субъектов учебного процесса, что требует от педагога деликатности, понимания, толерантности, личной ответственности за каждое свое слово и поступок;

- этничность зачастую становится более важным фактором в процессе социализации личности, нежели усвоение и принятие общечеловеческих ценностных норм и стандартов поведения, что в полиэтничном обществе может стать серьезным конфликтогенным фактором.

Таким образом, современный педагог в обществе, повсеместно приобретающим мультикультурный, полиэтничный характер, должен не только знать теоретические и исторические аксиомы этнонационального процесса, но и развивать в себе высокую личную культуру, стремясь к тому, чтобы «стать представителем Культуры в своей культуре, внести в нее всечеловеческий масштаб и вместе с тем возлюбить ту малость, частичность, условность, которая составляет ее удел в царстве культур» [8].

Другим аспектом обсуждаемой темы является проблема так называемой «национальной школы». Безусловно, мы имеем объективно обусловленную потребность этнообщностей в трансляции своих ценностей, осуществляемую в различных формах – от «устного народного творчества» до сложных знаковых и символических систем «высокой культуры». Таким образом, сегодня мы можем говорить о моделях «этнической» и «национальной» школы: «национальная школа» унифицирует культурные потребности общества средствами политическими, государственными, «этническая школа» реализует культурные потребности общественными, «самостийными» средствами. Первый вариант бесконфликтно эффективен в моноэтнических государствах, он также эффективен в полиэтничных государствах, реализующих модель «плавильного котла». Но в полиэтничных государствах, придерживающихся концепции мультикультурности, неизбежно возникает конфликт «национальной» и «этнической» моделей школ. Опыт советской Школы особенно наглядно демонстрирует этот конфликт: интернациональная риторика, подкрепленная необходимыми параграфами в учебниках истории,

литературы, подготовкой национальных педагогических кадров – на практике сопровождалась сокращением и ликвидацией национальной школы народов СССР.

В постсоветский период национальные автономии получили шанс возродить свою национальную Школу. Особенно мощный импульс получил этот процесс в Татарстане, одном из наиболее динамично развивающегося региона Российской Федерации [3]. Возрождение национальной татарской школы началось с разработки Концепции национального просвещения (утверждена коллегией Министерства образования 1 августа 1991 г.). Реализации этой программы способствовала комплексная система подготовки кадров в педагогических колледжах и Татарском государственном гуманитарном университете. В настоящее время в татарстанских школах работает 6400 учителей татарского языка и литературы, тогда как в 1990г. их было всего 1890 [1]. К 2010 году в республике сформировалась система школ с разной долей этнического компонента в образовательных программах (татарские, татаро-русские, русско-татарские, русские школы). Возможно, самым серьезным достижением этого процесса можно считать то, что все школьники РТ изучают татарский язык как обязательный. Если в 2001 году две трети местных русских ответили, что не владеют татарским языком, то в 2010 году доля таких ответов составила немногим более половины. Причем, среди русской молодежи (до 25 лет) на полное незнание языка указали только 23 %. Однако из тех, кто признал факт владения языком (77 %) лишь 8 % указала, что владеет татарским языком свободно. Таким образом, результаты реформ согласно социологическим опросам имеют эффект, но во многом формальный [6].

Интересно, на наш взгляд, сравнить абстрактную оценку политики двуязычия населением Татарстана с их реальным выбором. 63 % населения республики высказали одобрение политике двуязычия (72 % татар, 49 % русских). Однако, обязательность его преподавания в нынешнем формате поддерживают только 44 % татар и 14 % русских. На наш взгляд, наиболее показателен выбор предпочтительной школы среди родителей [6] (табл. 1).

Таким образом, реальный родительский выбор образовательной программы слабо коррелирует с артикулированной ими же установкой в поддержку двуязычия, хотя и не противоречит ей. Важен, на наш взгляд, результат – государственная школа усилила языковую грамотность и, главное, сформировала толерантное отношение к проблеме двуязычия в многонациональном обществе республики. Однако, формат и качество нынешнего «национального» образования вызывает опасения у большинства



жителей республики, требуется пересмотр содержания программ языкового обучения в соответствии с общественными запросами.

Таблица 1

### Родительский выбор образовательной программы

В какую школу вы предпочли бы отдать своего ребенка	татары (в %)	русские (в %)
В школу с русским языком обучения	15	39
В школу с татарским языком обучения	10	1
В двуязычную школу – с преподаванием на русском и татарском	43	14
В школу с углубленным изучением английского, немецкого или французского	27	43

Трудности, с которыми сталкивается «национальная» школа в мультикультурном обществе, на наш взгляд, наиболее адекватно разрешаются «этнической» школой. Модель «этнической школы» была предложена в начале XX века в концепции культурно-национальной автономии К. Реннера и О.Бауэра. Мировая практика, в том числе и российская, демонстрирует большие возможности в этом плане. В России этот вид школ именуется «воскресными школами», каковых в Татарстане сегодня насчитывается 34. В казанской многонациональной воскресной школе, созданной в 1995 году, имеется около 20 отделений (языковых направлений), 400 учащихся обучаются в 32 группах [4]. Школа не только помогает сохранить этнические традиции представителей разных национальностей на уровне обучения родному языку и литературе, но и выполняет большую культурно-просветительскую работу. Школа финансируется государственным бюджетом, но ее жизнь зависит только от воли и желания людей, обучающихся и обучающихся в ней. Именно этот принцип добровольности (в выборе предметов, форм обучения, методического обеспечения), при лояльном отношении государственной власти – дает возможности сохранить этническую идентичность в рамках полиэтничного общества. Опыт этих маленьких школ можно осмыслить как вероятный путь развития и сохранения этносов России при сохранении в целом общественной стабильности. Например, в татарском культурном центре в Москве созданы условия не только для изучения родного языка, но и для приобщения детей и взрослых к татарской культуре в целом: действует детская изостудия с использованием татарского традиционного художественного материала, для детей разного возраста проходят уроки культуры речи, где на примере произведений известных татарских писателей и поэтов обучают правильно разговаривать на родном языке, открыты фольклорные вокальные и танцевальные группы [2].

Перспективным, на наш взгляд, является дистанционное обучение, в том числе, онлайн, когда группа может быть сформирована из проживающих в разных концах страны учащихся. Первой ласточкой дистанционного языкового обучения татарскому языку является проект «Ана теле», осуществляемый совместно с компанией EF Education First. Доступ к онлайн-школе обучения татарскому языку возможен 24 часа в сутки из любой точки мира. В «Ана теле» предусмотрено девять языковых уровней, что дает возможность достижения уровня владения языком выше базового. Главная инновационная изюминка проекта – разговорные классы с преподавателями татарского языка [5]. Именно «этническая» школа позволяет эффективно формировать позитивную этническую идентичность, развивать межэтническую толерантность реально, а не на словах.

### Литература

1. Гайфуллин В.Г. Национальное образование в Республике Татарстан. – Режим доступа : <http://edurt.ru/index.php?rubrika=17&st=22&type=3&str=1>
2. Галимов А. Образование в татарской общине Москвы. – Режим доступа: <http://moskvatatar.ru/plugins/sample/sample.php?lng=ru&id=31>
3. Гатауллина М.Х. Ведущие тенденции развития татарской национальной школы (1985-2000 гг.), Казань, 2001. – 128 с.
4. Многонациональная воскресная школа Казани отметила 10-летие. – Режим доступа : [http://www.interethnic.org/News/160605\\_3.html](http://www.interethnic.org/News/160605_3.html)
5. Online-школа обучения татарскому языку «Ана теле». – Режим доступа: [http://mon.tatarstan.ru//ana\\_tele.htm](http://mon.tatarstan.ru//ana_tele.htm)
6. Ходжаева Е. Татарский язык в школах Татарстана : общественные дебаты и мнение населения. – Режим доступа: <http://magazines.russ.ru/nz/2011/6/ho19.html>
7. Эпштейн М. Говорить на языке всех культур // Наука и жизнь. – 1990. – № 1. – С. 100-103.

## **Соціальні функції фізичної культури в розвитку досконалості здорового суспільства**

*Бондаренко А.В., Пристинська Т.М.*

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
(Слов'янськ, Україна)

*Фізична культура є по своїй суті соціальним явищем. Як багатогранне суспільне явище, вона пов'язана з багатьма сторонами соціальної дійсності, все ширше і глибше впроваджується в загальну структуру способу життя людей. Соціальна природа фізичної культури, як однієї з областей соціально необхідної діяльності суспільства, визначається потребами життєдіяльності людини, прагненнями суспільства до використання її в якості одного з найважливіших засобів виховання і власного вдосконалення.*

**Ключові слова:** соціальні функції, фізична культура, здоров'я суспільства.

Фізична культура – явище історично обумовлене. Її виникнення відноситься до найдавніших часів. Вона, як і культура в цілому, є результатом суспільно-історичної практики людей. У процесі діяльності люди, впливаючи на навколишнє середовище, в той же час змінюють і свою власну природу. Необхідність підготовки людей до життя, і, перш за все до праці, а також до інших видів діяльності історично зумовила виникнення і подальший розвиток фізичної культури.

Фізична культура – це вид культури, що є специфічним процесом і результатом людської діяльності, засіб і загальнодосяжний спосіб фізичного вдосконалення людини щодо виконання своїх соціальних обов'язків.

З метою розвитку, виховання й постійного вдосконалювання людини фізична культура використовує можливості індивідуума, природні сили, досягнення наук про людину, конкретні наукові результати та настанови медицини, гігієни, анатомії, фізіології, психології, педагогіки тощо. Фізична культура, органічно поєднується з професійно-виробничими, економічними, суспільними відносинами людей, надає значний вплив, виконуючи гуманістичну і культурно-творчу місію, що сьогодні особливо актуально.

Найважливішою специфічною функцією фізичної культури є створення можливості задоволення природних потреб людини в руховій активності і забезпечення на цій основі необхідної в житті фізичної дієздатності.

До загальних функцій фізичної культури відносять:

- освітні, що виражаються у використанні фізичної культури як навчального предмета в системі освіти;
- прикладні, що мають безпосереднє відношення до підвищення спеціальної підготовки, до трудової діяльності та військової службі засобами професійно-прикладної фізичної культури;

- спортивні, які проявляються в досягненні максимальних результатів у реалізації фізичних і морально-вольових можливостей людини;

- рекреативні і оздоровчо-реабілітаційні, що пов'язані з використанням фізичної культури для організації активного дозвілля, для попередження втоми і відновлення тимчасово втрачених функціональних можливостей організму.

Специфічні функції відображають сутність фізичної культури, основою якої є рухова діяльність. Специфічні функції виражають соціальне буття фізичної культури як суспільного явища, її здатність задовольняти запити суспільства в галузі фізичного виховання в широкому сенсі (за ознаками спільності їх прояву):

- загальний розвиток і зміцнення організму;

- підготовка до трудової діяльності та захисту Батьківщини;

- задоволення потреб в активному відпочинку;

- розкриття вольових, фізичних якостей і рухових можливостей людини.

Уточнюючи і конкретизуючи специфічні функції фізичної культури В. Бальсевич, В. Видрін, Ю. Євсєєв, Л. Лубишева виділяють освітні, прикладні, «спортивні», рекреативні і оздоровчо-реабілітаційні [1, 2, 3, 4].

У системі освіти і виховання (дитячий садок, школа, професійно-технічне училище, ліцей, коледж, вищий навчальний заклад) ця функція виражена найбільш яскраво. Важливу роль ця функція має в спорті і особливо в дитячо-юнацькому віці. Формування життєво важливих рухових умінь і навичок (освіта, фізична культура), освоєння і вдосконалення технічних дій (спорт), формування прикладних умінь і навичок (професійно-прикладна фізична культура) та інше складають зміст фізичної освіти.

Ще одна освітня функція полягає в тому, що характер переважної рухової діяльності буде обумовлювати специфіку придбаних в результаті занять здібностей. Так, у гімнастиці, акробатиці, стрибках у воду, тобто там, де людина намагається освоїти велику різноманітність рухових умінь і навичок, високого ступеня розвитку досягає здатність до оволодіння новими рухами. У рухах циклічного характеру (плавання, біг, лижі) удосконалюються вже інші здібності – економічність, ритмічність, здатність до розслаблення тощо.

Використання фізичної культури в системі підготовки людини до конкретної діяльності є державною справою. Є чимало професій, котрі вимагають досить ґрунтовної професійно-прикладної підготовки, яка включає не тільки знання, вміння і навички, що становлять предмет майбутньої професійної діяльності, а й уміння і навички, що сприяють освоєнню виробничих дій, формування яких має важливу роль для розвитку професійно важливих компетентностей. Таким чином, фізична культура виступає як фактор професійно-прикладної фізичної підготовки.

Відомо, що важливо для нормального функціонування людського організму є його рухова діяльність, що викликає витрати м'язової енергії. Для організму не має особливого значення, в якій формі здійснюється рухова діяльність, чи то у вигляді фізичної праці, чи то у формі фізичних вправ. Однак, з урахуванням принципового неспівпадання цілей праці та фізичних вправ, роль фізкультурної фізичної роботи, як оздоровчого фактора, незмірно вища, тому що в цьому випадку навантаження можна легко визначати і дозувати практично для будь-якого індивіда, для будь-якого психічного і фізичного стану організму. За допомогою певних фізкультурних програм можливе рішення лікувальних завдань з відновлення працездатності, підтримки фізичної кондиції, збільшення фізичної працездатності.

Фізична культура є незамінним засобом задоволення природних потреб людини в руховій діяльності, і в цьому плані виконує компенсаторну роль при дефіциті м'язової активності. Значення фізичної культури, як чинника задоволення рухових потреб, обумовлено насамперед тим, що людина формувалася з моменту своєї появи як діяльна істота. Рухова активність завжди була, є і буде залишатися абсолютно необхідною умовою нормального функціонування, розвитку та існування людського організму. Тому фізична бездіяльність неминуче викликає різні відхилення у стані нормального функціонування організму. Аристотель більше двох тисяч років тому зауважив, що ніщо так не виснажує і не руйнує організм людини, як тривала фізична бездіяльність.

Сучасна наука причину появи «хвороб століття», особливо серцево-судинних, пов'язує, крім іншого, з гіпокінезією, недостатньою руховою діяльністю. Звідси і виникає необхідність впровадження фізичної культури в повсякденний спосіб життя людини.

У реальному житті окрім відмічених типових особливостей, що характеризують фізичну культуру, можуть мати місце їх різні поєднання (наприклад, відновити працездатність і приступити до її підвищення). Крім того, цілі участі у фізичній культурі можуть змінюватися в залежності від віку, умов життя, наявності можливостей.

Особливість реалізації функцій полягає в тому, що залежно від цільової установки, людина вибирає ту форму фізичної культури та той її зміст, які найбільш адекватні саме для даної мети. А вже звідси ступінь прояву функцій фізичної культури буде завжди залежати від мети участі у фізкультурних заняттях, а також від самої форми її існування.

Таким чином, гармонійне тіло, правильна постава, енергійна хода, пластичні рухи – ось далеко не повний перелік якостей, що виховуються фізичною культурою. Невміння правильно тримати своє тіло впливає не тільки

на зовнішній вигляд, а й на стан внутрішніх органів. Порушення постави призводить до погіршення роботи органів і систем організму, особливо позначається на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Дефект постави може стати причиною моральних переживань. Найдієвіший засіб попередження та усунення дефектів постави – це фізичні вправи.

Відтак, проілюстрований взаємозв'язок функцій фізичної культури визначає значимість фізичної культури як компонента гармонійного розвитку особистості.

### Література

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988 – 208 с.
2. Выдрин В.М. Основы теории и методики физической культуры / В.М. Выдрин, А.А. Гужаловский, В.Н. Кряж [и др.]; под ред. А.А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 351 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов : Феникс, 2002. – 384 с.
4. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М., 1992. – 196 с.

## Психолого-педагогічний супровід підлітків у середовищі неформальних молодіжних об'єднань як актуальна соціальна проблема

Гейтенко В.В.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
(Слов'янськ, Україна)

*Стаття присвячена обґрунтуванню необхідності психолого-педагогічного супроводу підлітків у середовищі неформальних молодіжних об'єднань і організацій. Визначено методологічні засади, основні підходи, завдання та методика діагностики педагогічного супроводу підлітків у середовищі неформальних молодіжних об'єднань і організацій, проаналізовано сучасні психолого-педагогічні підходи до педагогічного супроводу.*

**Ключові слова:** педагогічний супровід, неформальна організація, ліберальний підхід, демократичний підхід, асоціальна група.

**Актуальність.** Розвиток сучасного суспільства пропонує високі стандарти демократії, соціально орієнтованих прав та свобод людини. Згідно закону України "Про освіту" метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору. Однак складні соціально-

економічні умови, низький морально-етичний рівень суспільства створює нестабільну систему, на тлі якої відбувається формування неформальних субкультур.

Підліткові субкультури найчастіше негативно впливають на соціалізацію та становлення особистості. Будучи однією з найменш адаптованих і соціально незахищених груп, підлітки несуть на собі відбиток загальної соціально невизначеності, невпевненості і тривожності. Підлітковий вік знаменує собою чергову кризу розвитку, який супроводжується зміною авторитетів. У підлітків змінюються погляди не тільки на батьків, вчителів, а й на однолітків. Вони починають переглядати відносини з друзями і іноді знаходять «шокуючи» способи самовираження, примикаючи до якої-небудь неформальної організації.

Більша частина сучасної молоді неспроможна самостійно пристосовуватися і розвиватися в умовах мінливої дійсності. Цей факт пояснюється зниженням загального рівня освіченості та вихованості молоді; радикальною зміною їхніх ціннісних орієнтацій; невмінням виявити духовність; негативним ставленням до суспільно-корисної діяльності.

У сучасній психолого-педагогічній науковій літературі концепт “педагогічний супровід” висвітлюється не надто активно, однак варто зазначити деякі аспекти його трактування. Так, цікавим для нас є визначення педагогічного супроводу М. Рожковим (науковець використовує термін “соціально-педагогічний супровід людини”) як процес, що містить комплекс цілеспрямованих послідовних педагогічних дій. Результатом цих дій стає допомога людині в розумінні життєвої ситуації, що виникла, і забезпечення її саморозвитку на основі рефлексії [5, с. 15].

За М. Шакуровою, педагогічний супровід є одним із “механізмів тривалої двосторонньої педагогічної взаємодії”. Автором висвітлено такі характеристики, що належать цій взаємодії: суб’єктна позиція всіх учасників процесу; спільність і взаємореферентність, яка приймається та підтримується суб’єктами взаємодії; багатопроектність; схожість інтерпретацій; адаптивність; переважне використання “м’яких” методів педагогічної взаємодії [7, с. 90].

На думку Є. Казакової, педагогічний супровід – це метод, що забезпечує створення умов прийняття суб’єктом оптимальних рішень у різних ситуаціях життєвого вибору. При цьому суб’єкт визначається і як людина, що розвивається, і як система, котра розвивається [2, с. 78].

*Психолого-педагогічний супровід* – це системна діяльність практичного психолога та корекційного педагога, спрямована на створення комплексної системи клініко-психологічних, психолого-педагогічних і психотерапевтичних умов, що сприяють засвоєнню знань, умінь і навичок, успішній адаптації,

реабілітації, допомога особистісному становленню, нормальній соціалізації підлітків, які перебувають у неформальному середовищі.

Недостатня наукова розробка проблеми супроводу підлітків у середовищі неформальних молодіжних об'єднань і організацій та необхідність її глибокого й системного вирішення на рівні соціально-педагогічної теорії і практики обумовили вибір теми дослідження.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати та експериментально перевірити соціально-педагогічні умови супроводу підлітків у середовищі неформальних молодіжних об'єднань і організацій.

**Аналіз останніх досліджень.** З точки зору методології (Є.В. Руденський, Л.Г. Субботіна, С.М. Чистякова, Т.М. Чурекова) основою формування теоретичних положень педагогічного супроводу є особистісно орієнтований, антропологічний і гуманістичний підходи, в яких людина та її розвиток розуміються як ключові цінності в системі освіти. Розглядаючи педагогічний супровід як систему, треба усвідомити необхідність комплексного підходу, що забезпечується командною роботою фахівців різних профілів; спрямованість на здатність особистості самостійно вирішувати актуальні проблеми та завдання розвитку. При цьому супровід усвідомлюється як допомога суб'єкту при формуванні орієнтаційного поля розвитку, відповідальність за дії в якому несе він сам [4, с. 4].

Супровід використовує в єдності діагностику, інформаційний пошук, планування, консультування, первинну допомогу в реалізації плану, роботу в тісному зв'язку з практичною діяльністю освітніх установ. Реалізація педагогічного супроводу здійснюється за допомогою особистісно орієнтованих технологій професійного розвитку [6, с. 2]: розвивальної діагностики; тренінгів особистісного та професійного розвитку й саморозвитку; психологічного консультування з проблем соціально-професійного розвитку; проектування альтернативних сценаріїв професійного життя; особистісно орієнтованих тренінгів підвищення соціально-професійної та психолого-педагогічної компетентності; ретроспекції професійного життя (метод психобіографії); тренінгів самоврядування, саморегуляції емоційно-вольової галузі та самовідновлення особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Стратегія і тактика відносин державних структур до неформальних організацій може мати декілька варіантів. А саме: ліберальний підхід, адміністративно-репресивний підхід, підхід нетерпимості, демократичний підхід.

*Ліберальний підхід*, це іншими словами бездіяльність по відношенню неформальних груп. Власне таким є відношення до "неформалів" органів влади у більшості країн заходу. Влада вміщується в їхнє життя в тому випадку, коли



вони порушують закон. Такий підхід є сприйнятливий у вільному, демократичному суспільстві, в якому кожен має право жити так як вважає за необхідне. Поряд з цим, у такого підходу є ще одна сторона – прагматичний розрахунок. Зовнішня агресивність, екстремізм, частини молоді, споживацьке відношення до життя, демонстрації, скандали, протести дозволяють владі відволікти увагу суспільства від проблем молоді. Поки що такий підхід в Україні не є найбільш доцільним. З огляду на те, що деякі представники сект нетрадиційної релігійності, "хайлафісти", проститутки, дворові команди та інші антисоціальні неформальні угруповання є надзвичайно розпущеними в сексуальному житті, вживають наркотики, а тому, певне втручання держави просто необхідне.

*Адміністративно-репресивний підхід* заснований на перебільшенні негативних сторін неформальних груп. Тому у влади з'являється бажання "не допустити", "заборонити" цей рух. У результаті кількість таких груп не скорочується, вони просто ідуть в підпілля. Такий підхід був характерний у радянський період і не привів до позитивних результатів.

*Підхід на основі нетерпимості*, як різновид адміністративно-репресивного підходу. На основі цього в нашій країні завжди йшла боротьба то з вальсом, то з джазом, то з рок-н-ролом, то з брейком, то з довгими чи короткими спідницями, чи з широкими або навпаки з вузькими штанами, то з довговолосими, або з бритоголовими. Поки, що в нашому суспільстві не затвердився плюралізм думок, одягу, взуття, костюмів, зачісок, хоча вже деякі демократичні зрушення в цій сфері є. Старше покоління повинно навчитися слухати і чути молодь, метод нотацій повинен замінити на метод переконань, монолог на діалог, крики на повагу.

*Демократичний підхід.* Він означає конструктивно-реалістичний підхід на становище речей і логіку розвитку суспільства, правильне розуміння причин виникнення, суті, і шляхів розвитку неформальних груп. Потрібно визнати, що існування таких груп в нашому суспільстві, як і в будь-якому іншому є природнім і необхідним явищем. Вони мають як позитивне так і негативне. Проблема у співвідношенні позитивного і негативного. Позитивне повинно підтримуватися, а негативне розумними способами нейтралізовуватися. Тобто неформальний рух повинен бути оптимально керованим з боку держави [1, с. 117].

Основні завдання психолого-педагогічного супроводу у середовищі неформального молодіжного об'єднання і організації:

1. попередження виникнення проблем особистісного розвитку і виховання підлітка-неформала;

2. допомога (сприяння) дитині у вирішенні актуальних завдань виховання і соціалізації:

- проблеми, пов'язані з вибором переходу в просоціальну групу;
- порушення емоційно-вольової сфери, налагодженням взаємин з однолітками, вчителями, батьками;
- розвиток психолого-педагогічної компетентності (культури) педагогів, батьків.

Види (напрямки) роботи з психолого-педагогічного супроводу:

- профілактика;
- діагностика (індивідуальна і групова);
- психолого-педагогічна про-світа:
- формування психолого-педагогічної культури;
- розвиток психолого-педагогічної компетентності педагогів, вихователів, шкільних психологів, батьків.

Психолого-педагогічний супровід є не простим поєднанням різноманітних методів діагностико-корекційної роботи з підлітками, а виступає як комплексна технологія, особлива культура підтримки і допомоги підлітка у вирішенні завдань особистісного розвитку, виховання та соціалізації.

Необхідно, щоб вчитель, вихователь, шкільний психолог, які здійснюють психолого-педагогічний супровід, не лише володіли методиками діагностики, консультування, корекції, але й були здатні до системного аналізу проблемних ситуацій, програмування і планування діяльності, спрямованої на їх вирішення, співорганізацію учасників освітньо-виховного процесу.

Психолого-педагогічний супровід різних груп дітей здійснюється по-різному. Як зазначав Р. Штайнер, перш за все, людину слід готувати до того, аби вона приєдналась до людей. Особлива увага має приділятися перехідному етапу розвитку дитини – підлітковому віку.

Стратегічна лінія психолого-педагогічного супроводу підлітків пов'язана із психолого-фізіологічними особливостями і моральними завданнями даного віку. Серед них, на думку А. Бодаєва, Н. Синягіної, Д. Грехем, найбільш важливим є самовизначення в сферах загальнолюдських цінностей і міжособистісного спілкування. Вторинними стосовно цього є прийняття себе і зовнішності, а також набуття навичок чоловічої і жіночої поведінки, вміння спілкуватися з однолітками, особами своєї та протилежної статі, встановлення адекватних, більш незалежних взаємин у сім'ї, формування планів на майбутнє, життєвих стратегій.

Підвищений інтерес вчених І. Беха, О. Газмана, Н. Пригової, Н. Михайлової, Г. Строевої, О. Лідерс та практичних працівників до феномену

психолого-педагогічного супроводу – прийнятному для сучасних умов засобу, який сприяє особистісному розвитку і вихованню дитини.

Складність опанування сутності психолого-педагогічного супроводу обумовлюється його використанням в якості інноваційної концептуальної ідеї, реалізація якої спочатку обмежувалась вирішенням екзистенційних проблем підлітків. Педагогічні зусилля, що здійснювали професіонали-педагоги, класні керівники, вчителі, вихователі, шкільні психологи, орієнтувались на підтримку індивідуальної та суб'єктної своєрідності підлітка, підкріплення його реальних та потенційних можливостей і здібностей для саморозвитку, самовизначення.

Соціально-педагогічна діяльність проводиться як із формальними так і з неформальними групами, починаючи від класних чи студентських груп і закінчуючи групами молодіжної субкультури. Одним із напрямів такої діяльності може виступати відвернення конфлікту між формальними та неформальними організаціями, встановлення партнерства між ними, виконання неформальною групою тих завдань, які вирішує формальна організація.

Діагностика таких груп має на меті визначення спрямування групи, її складу, структури, взаємовідносин, уточнення орієнтації та планів членів групи.

До кількісних показників, які слід встановити належать: віковий і кількісний склад групи, соціальний та статевий склад, тривалість існування, частоту та тривалість зустрічей членів, місця зустрічей, кримінальне минуле членів, рівень групового розвитку (стадія розвитку), відповідальність за групову діяльність (лідерський склад).

До якісних показників відносять: підготовленість до спільної діяльності, яка виражається в ефективності та результативності, характер, мета, мотиви і спрямованість діяльності, рівень організованості, колективність, конфліктність, внутрішня структура, типи спілкування і відносин, запити та способи їхнього задоволення, норми і цінності. До методів, які можуть використовувати соціальний педагог чи працівник належать спостереження, опитування, соціометричні методики, тести, аналіз продуктів діяльності, метод експрес оцінок. Вибір методів діагностики визначається метою дослідження та певними обмеженнями (по часу, ресурсам, професійній компетенції).

У діяльності соціальних спеціалістів використовується паспортизація підліткових та молодіжних груп. Паспорт неформальної групи заповнюється в результаті: аналізу бесід з членами груп; співставлення інформації, яка отримана від різних осіб, після чого проводять взаємодоповнення та виключення неправдивої інформації. Як результат заповнюється "Паспорт неформальної групи" [7, с. 72]. У програму діагностики групи слід також включити комплекс методик, які допоможуть у вивченні особистості лідера

даної групи. Лідер часто визначає направленість групи, її відкритість зовнішнім контактам, можливість переорієнтації, корекції установок і діяльності групи.

Самостійним напрямом виступає діагностика оточення, в якому живе та діє та чи інша група. Увага концентрується на уточненні місця і ролі в групі в структурі того чи іншого колективу та суспільства в цілому. В межах проведення діагностичних процедур необхідно виділити методи прогнозування поведінки групи. Мета прогнозування – виявити можливі позитивні моменти в роботі з тією чи іншою групою. Логіка міркування спеціаліста, стосовно прогнозування, повинна бути побудована наступним чином: як змінюються інтереси і потреби групи, яке майбутнє у даної групи.

**Висновок.** Таким чином, педагогічний супровід можна визначити як цілісну, системно організовану педагогом діяльність підлітка, у процесі якої створюються соціально-психологічні та педагогічні умови успішного розвитку і соціалізації неформала в соціокультурному середовищі, прийняття суб'єктом розвитку оптимальних рішень у різних ситуаціях життєвого вибору. За допомогою психолого-педагогічного супроводу можливе формування особистості, здатної саморозвиватися, вимагає педагогічної допомоги і підтримки, а не директивного впливу ззовні. Супровід визначається як допомога особистості у ситуації вибору, що породжує варіанти рішення, у формуванні орієнтаційного поля розвитку, при цьому відповідальність за рішення несе сама особистість.

### Література

1. Волков Ю.Г Социология молодежи / Ю.Г. Волков, В. И. Добренков, Ф. Д. Кадария, И.П. Савченко, В.А. Шаповалов. – Ростов-на-Д. : Феникс, 2001. – 362 с.
2. Казакова Е.И. Комплексное сопровождение развития учеников в образовательном процессе: аналитические материалы / Е.И. Казакова. – СПб., 1998. – 213 с.
3. Мардахаев Л.В. Методика и технология работы социального педагога / Л.В. Мардахаев. – М. : Союз, 1999. – 154 с.
4. Маркова С.А. О вопросах про профессионализм педагога / С.А. Маркова // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития : методический и практический журнал. – М. : Школьная пресса, 2002. – С. 3-5.
5. Рожков М.И. Социально-педагогическое сопровождение молодежных организаций и объединений / М.И. Рожков // Ярославский педагогический вестник. – 2008. – № 1 (54). – С. 3-5.
6. Тонишева Н.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального становления психолога образования в университете / Н.В. Тонишева // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 2.

7. Шакурова М.В. Педагогическое сопровождение становления и развития социокультурной идентичности школьников : дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 / М.В. Шакурова. – М., 2007. – 361 с.

8. Шептенко П.А. Методика и технология работы социального педагога / П.А. Шептенко, Г.А. Воронина; под ред. В.А. Сластенина. – М., 2001. – 208 с.

## **Зарубіжний досвід соціально-педагогічного супроводу учнівської молоді в середовищі неформальних молодіжних організацій**

*Гейтенко В. В.*

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

(Слов'янськ, Україна)

*Стаття присвячена обґрунтуванню необхідності психолого-педагогічного супроводу підлітків у середовищі неформальних молодіжних організацій. Визначені основні підходи, завдання та методика діагностики соціально-педагогічного супроводу підлітків у середовищі неформальних молодіжних організацій у країнах США, Німеччині, Англії. Проаналізовано сучасні психолого-педагогічні підходи до педагогічного супроводу.*

**Актуальність.** Молодіжних неформальних організацій у сучасному українському суспільстві досить велика кількість, але особливий інтерес і певну небезпеку для оточуючих представляють антисоціальні субкультури: скінхеди, гопники, любери, нацисти, антифа, навколофутбол, хіпі, панки, металісти, байкери, готи, емо та інші. Такі організації найчастіше негативно впливають на соціалізацію та становлення особистості людини. Будучи однією з найменш адаптованих і соціально незахищених груп, підлітки несуть на собі відбиток загальної соціальної невизначеності, невпевненості, тривожності. Підлітковий вік знаменує чергову кризу розвитку та супроводжується зміною авторитетів. У підлітків змінюються погляди не тільки на батьків, вчителів, а й на однолітків. Вони починають переглядати відносини з друзями і іноді знаходять “шокуючі” способи самовираження, примикаючи до неформальної молодіжної організації. Тому сучасному педагогу, соціальному педагогу для успішної роботи з неформальними організаціями необхідно знати про зарубіжний досвід соціально-педагогічного супроводу підлітків у середовищі неформальних молодіжних організацій.

Походження явища молодіжної неформальної субкультури припадає на другу половину ХХ ст. З моменту появи молодіжної субкультури накопичено значний досвід педагогічної роботи з учасниками молодіжних неформальних організацій.

У країнах Великобританії, Німеччині, США першими зіткнулися з явищем молодіжної субкультури, саме тут склалися основи молодіжної

політики, які сприяли безконфліктної інтеграції молоді в суспільство, прийняті федеральні закони про молодь («Закон про допомогу дітям і молоді» в Великобританії, 2004 р.; «Закон про допомогу дітям і молоді» в Німеччині, 1991 р.), відповідно до яких реалізуються програми допомоги і підтримки молодим людям, здійснюється соціально-педагогічна робота з молоддю групи ризику, в тому числі і з учасниками негативних неформальних молодіжних організацій [1, с. 122]. Саме тому виникла потреба в ґрунтовному аналізі зарубіжного досвіду соціально-педагогічної роботи з неформалами, що допоможе знайти нові форми, засоби, методи і педагогічні технології забезпечення супроводу підлітків у середовищі неформальних молодіжних організацій, які сприятимуть використанню її творчого потенціалу і зниження ризику поширення антисоціальної поведінки, що і визначило актуальність цієї статті.

У сучасній психолого-педагогічній науковій літературі концепт “педагогічний супровід” висвітлюється не надто ґрунтовно. За М. Рожковим соціально-педагогічний супровід – це процес, що містить комплекс цілеспрямованих, послідовних педагогічних дій, результатом яких стає допомога людині в розумінні життєвої ситуації, що виникла, і забезпечення її саморозвитку на основі рефлексії [3, с. 15]. На думку Є. Казакової педагогічний супровід – це метод, що забезпечує створення умов прийняття суб’єктом оптимальних рішень у різних ситуаціях життєвого вибору. При цьому суб’єкт визначається і як людина, що розвивається, і як система, котра розвивається [2, с. 213].

Зарубіжні вчені виділяють три основних теоретичних підходи до проблеми молодіжної неформальної організації: підхід структурного функціоналізму, класовий і постсубкультурний підходи. В рамках підходу структурного функціоналізму молодіжна неформальна організація виконує функцію адаптації молоді, допомагаючи в подоланні соціальних, психологічних і емоційних труднощів в процесі входження в доросле життя. З позиції класового підходу молодіжна субкультура постає як вираз протесту панівну культуру суспільства за допомогою заперечення загальноприйнятих норм поведінки і цінностей. Постсубкультурним підхід бере до уваги умови і реалії безперервно розвинутого сучасного суспільства і вивчає молодіжну неформальну організацію з позиції стилю і способу життя молодих людей, приміряють на себе різні соціальні ролі. Вітчизняні вчені виділяють два основних теоретичних підходи до проблеми молодіжної субкультури: структурно-функціональний підхід, з позиції якого молодіжна субкультура зм’якшує процес переходу молодих людей у доросле життя, і антропологічний підхід, що актуалізує проблему порушення процесу соціалізації молоді.

Основою виділених теоретичних підходів є проблема соціалізації та адаптації молоді до мінливих умов суспільства, що знайшло відображення в напрямках педагогічної роботи з молодіжними неформальними організаціями.

Основними напрямками педагогічної роботи з молодіжними неформальними організаціями в країнах Великобританії, Німеччини, США є використання альтернативних освітньо-дисциплінарних програм, мобільна робота з молоддю та профілактично-превентивні програми [1, с 123].

*Альтернативні освітньо-дисциплінарні програми* передбачають роботу з учасниками молодіжних неформальних організацій негативної спрямованості в невеликих групах, що знижує труднощі засвоєння навчального матеріалу і сприяє тіснішому встановленню контакту з педагогами, соціальними педагогами, психологами. Індивідуальні бесіди дозволяють точно ідентифікувати проблему і надають можливості доступу молодих людей до додаткових послуг спеціалізованих соціальних служб. Передбачено включення молодих людей в волонтерську роботу, що дає можливість їм наочно усвідомити, як вибір поведінки (асоціальної або просоціальної) впливає на життя і соціальний статус. Одним з методів педагогічної діяльності є організація дискусій на актуальні для молодих людей проблемні теми з метою їх навчання критично мислити. Велике значення при цьому набуває атмосфера довіри, уважності, розуміння і прийняття неформальної позиції молодої людини.

*Мобільна робота з молоддю* – це соціально-педагогічна програма, заснована на принципах прийняття та поваги культури молодих людей, зацікавленості в діяльності субкультури, доброзичливого ставлення, надання допомоги в звичному для молодої людини соціальному середовищі. В рамках програми застосовуються методи індивідуального консультування, роботи в групі і громаді, організуються інформаційно-просвітницькі бесіди, проводяться оздоровчі заходи і акції в конкретних мікрорайонах, до діяльності мобільної служби залучаються колишні учасники негативних неформальних молодіжних субкультур як позитивний приклад.

*Профілактично-превентивний напрямок* представлено соціально-педагогічними програмами і проектами для молоді. Оскільки зарубіжні дослідники вважають, що молоді люди стають учасниками молодіжних субкультур негативною спрямованості зважаючи розвитку у них почуття соціального відчуження, то велика кількість програм націлено саме на його запобігання. Профілактично-превентивні програми пропонують надання допомоги в умовах соціального становлення молодих людей: в умовах сім'ї, школи, груп ровесників, громаді (міні соціумі) в більшості випадків при

об'єднанні зусиль декількох соціальних інститутів. Основними методами роботи є:

- групове і індивідуальне консультування (воно дозволяє домагатися змін в психологічному переживанні молодих людей ситуації, що склалася і дій з їх боку);
- рольове програвання проблемної ситуації і здійснення зворотного зв'язку (що дозволяє зрозуміти суть соціального конфлікту і спробувати альтернативні способи його дозволу);
- проведення інформаційних зустрічей в невеликих групах;
- залучення молодих людей в дискусії по вирішенню різних моральних дилем.

Профілактично-превентивні програми реалізується здебільшого в навчальних закладах, де молоді люди проводять значну частину часу. Так, наприклад, в середніх освітніх установах Німеччини реалізуються програми, орієнтовані на попередження залякування серед однолітків; в США – програми по поліпшенню соціальних навичок молоді і ін. Даний напрямок реалізується і поза освітнього простору за допомогою, так званих, «рекреаційних програм», які передбачають різноманітні види просоціальної діяльності для молоді під час канікул. Місця проведення вільного часу молодих людей поряд з навчальними закладами розглядаються як освітні та виховні (наприклад, «відкрита клубна робота» в Німеччині).

**Заклучення.** У країнах Великобританії, Німеччини, США і Канади пріоритетними напрямками педагогічної роботи з молодіжними субкультурами (в основному негативною спрямованості) є використання альтернативних освітньо-дисциплінарних програм, мобільна робота з молоддю та використання профілактично-превентивних програм. В рамках альтернативної освітньо-дисциплінарної програми, спрямованої на зміну антигромадської поведінки молодих людей, виділяють наступні методи роботи: консультування педагогами, соціальними педагогами і психологами молодих людей, діалог, проблемні дискусії. Крім групових форм роботи з невеликою кількістю людей, молоді люди втягуються в трудову діяльність і волонтерські проекти з метою відволікання від асоціальної діяльності. Особливістю мобільної роботи з молоддю є надання педагогами допомоги молодим людям у місцях їх зустрічей і проведення часу, тобто в їх звичному оточенні. Основними методами роботи фахівців є методи індивідуального та групового консультування, інформаційно-просвітницькі бесіди, метод позитивного прикладу. Профілактично-превентивні програми орієнтовані на попередження у молодих людей почуття соціального відчуження, розвиток якого стає причиною участі молоді в субкультурах негативною спрямованості. Дані програми реалізуються в



навчальних закладах, молодіжних клубах або організаціях, в рамках навчального року або на канікулах.

Також можливе використання позитивного зарубіжного досвіду педагогічної роботи з молодіжними неформальними організаціями з урахуванням національних особливостей України. Необхідне надання професійної допомоги учасникам молодіжних субкультур поза традиційних інституційних освітніх структур (в місцях зустрічей молодих людей) з урахуванням досягнень в цій області зарубіжних фахівців. Творчий підхід до використання конструктивних зарубіжних напрацювань може послужити стимулом для вироблення та включення в освітній простір соціально-педагогічної програми, яка поліпшить рівень соціальних навичок спілкування і безконфліктної взаємодії молодих людей з ровесниками та з викладачами, зниження рівня агресивності і девіантності в поведінці, підвищення педагогічної культури батьків на предмет молодіжної неформальної організації.

### **Література**

1. Глебова Е.А. Зарубежный опыт педагогической работы с молодежными субкультурами : дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 / Е.А. Глебова. – Владимир, 2013. – С. 122-123.

2. Казакова Е.И. Комплексное сопровождение развития учеников в образовательном процессе : аналитические материалы / Е.И. Казакова. – СПб., 1998. – 213 с.

3. Рожков М.И. Социально-педагогическое сопровождение молодежных организаций и объединений / М.И. Рожков // Ярославский педагогический вестник. – 2008. – № 1 (54). – С. 3-5.

4. Нечаев С.А. Система педагогической работы с подростками из неформальных молодежных объединений в образовательном учреждении : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.01. – Владимир, 2009. – 21 с.

5. Тонишева Н.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального становления психолога образования в университете / Н.В. Тонишева // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 2.

6. Шакурова М.В. Педагогическое сопровождение становления и развития социокультурной идентичности школьников : дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 / М.В. Шакурова. – М., 2007. – 361 с.

## **Функции физической культуры на современном этапе развития общества**

*Кривцун-Левшина Л.Н.*

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова  
(Витебск, Республика Беларусь)

*В статье рассматриваются общекультурные и специфические, явные и латентные функции физической культуры как социального явления, социальной системы и социального института, факторы реального и потенциального состояния функциональной востребованности физической культуры.*

*The article deals with general cultural and specific, explicit and latent functions of physical culture as a social phenomenon, the social system and social institutions, the factors of the real and potential demand for the functional state of physical culture.*

**Ключевые слова:** *культура, личность, социокультурная система, социальный институт, социальное явление, физическая культура, функции, функциональные принципы, ценности, ценностные ориентации.*

**Введение.** Физическая культура, являясь многомерным и неоднозначным понятием и явлением, в ее сущностном генезисе рассматривается как специфическая социальная реальность, отличающаяся от естественной, биологически заданной реальности. Ядром этой реальности, а, следовательно, и физической культуры являются «сущностные силы человека», сформированные стихийным и сознательным воздействием социальной среды, его способности (физические и духовные) по созданию и использованию определенных средств и разнообразных форм деятельности по преобразованию своей биологической и социальной природы.

В едином мнении ученых и практиков физическая культура как социальное явление и социальная система является частью, видом культуры общества и подчиняется ее законам. Со стороны социального генезиса основой ее возникновения и развития выступают три взаимосвязанных социальных фактора: осознание людьми необходимости в развитии и совершенствовании своих физических сил и способностей; осознание полезности естественно осуществляемой двигательной деятельности для обеспечения этой потребности; осознание необходимости познания законов, способов ее последующего наилучшего применения для достижения значимого результата. Эта социогенетическая основа физической культуры обусловлена историческим ходом существования общества: находящемуся во взаимодействии с окружающей природной и социальной действительностью человеку требовались общие и специальные физические, психические и

духовные качества, которые способствовали бы более продуктивному выполнению жизненно важных функций.

По мере развития общества и общественных отношений развивался и сам человек, являющийся субъектом и объектом этих отношений. Процесс развития человека и общества по мере усложнения его социокультурных механизмов востребует и воспроизводит усложнение и многообразие жизненно важных функций, как отдельного человека, так и социальных групп, социальных институтов и общества в целом. Исторически являясь средством и способом формирования и развития физических, социальных и духовных качеств личности физическая культура на современном этапе ее развития воспроизводит и усложнение своих функций.

В этой связи **целью исследования** является моделирование функций физической культуры в современной социокультурной реальности.

**Методы и организация исследования.** Теоретическим материалом исследования выступили философские, социологические и культурологические концепции специалистов в области физической культуры. *Методами исследования* стали теоретический анализ литературных источников, системный подход, структурный и функциональный анализ, моделирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В философской литературе категория «*функция системы*» определяется как «интегральное свойство ее компонентов, направленных на сохранение целостности и проявляющиеся во взаимодействии с общественной системой» [1]. Функции физической культуры как части системы общества и вида культуры – это *объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.*

Содержание функций физической культуры определяется объективно-субъективным характером ее ценностей и их связью с потребностями общества, социальных групп, личности. В этом плане «ценности» – это предметы, явления и их свойства, нужные (необходимые, полезные) определенному обществу, классу или отдельной личности в качестве средств удовлетворения их потребностей и интересов, а также идеи и побуждения, выступающие в качестве нормы, цели и идеала. К ним относятся • *физические ценности:* здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения, физическое состояние, физическая подготовленность, работоспособность, здоровье человека; • *психические* – эмоции, быстрота мышления, воображение, творческие задатки, черты характера, волевые качества; • *духовные, интеллектуальные* – знания в области физической культуры, эстетические и нравственные ценности, идеалы, общение, авторитет, национальное самосознание; • *социальные* – самоутверждение, отдых, удовольствия,

трудолюбие, навыки поведения в коллективе, средства воспитания и социализации; традиции, соревнования, зрелища; • *двигательные* – образцы двигательной деятельности, спортивные достижения; • *педагогические технологии* – методики физического воспитания, физической тренировки, спортивной подготовки, умения и навыки организации физкультурно-спортивной деятельности; • *мобилизационные*, связанные с организацией свободного времени, необходимостью быстрой оценки ситуации, принятия решений, возможностью самовоспитания и в целом с самоорганизацией стиля жизни, умением противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды; • *интенционные* – общественное мнение, финансово-экономическое, материально-техническое и правовое обеспечение; мотивы, интересы, потребности, желания заниматься физкультурно-спортивной деятельностью [3].

В центре этих ценностей находится человек в его соматическом и социокультурном единстве, являющийся главным производителем и носителем системы ценностей конкретного общества, в котором физическая культура и сама является ценностью, ибо выступает средством удовлетворения других, постоянно развивающихся потребностей человека и общества. В них отражены наиболее значимые для жизнедеятельности человека и общества аспекты ее современного понимания и имеющие методологическое значение для определения функций физической культуры как социального явления и социальной системы.

Физическая культура, включенная в систему общественной жизни, наделяется и выполняет функции на общекультурном (внешнем по отношению к обществу) и специфически культурном «внутреннем по отношению к своей самосистеме» уровнях. В вопросах определения ее *общекультурных* функций имеются две основные позиции: в первой – ее главной функцией определяется **адаптационная**, заключающаяся в самосохранении и развитии общества; во второй – **человекотворческая**, связанная со способами саморазвития человека. Они взаимодополняют друг друга, ибо выполнение адаптационной функции по отношению к обществу не возможно иначе, как через совершенствование средств и способов человеческой деятельности, ведущей стороной которой является человекотворчество, т.е. духовная составляющая, связанная с развитием культуры мышления, воображения, чувств, творчества человека, реализуемая в своеобразной форме. Следовательно, при определении функций физической культуры речь должна идти о сознательно окультуренных видах деятельности (двигательной, физической) различной направленности в связи с удовлетворением многообразных потребностей человека в сфере его физического и духовного преобразования.

В этой связи в структуре общекультурной функциональности физической культуры, определяющей ее адаптивной функцией, сформированы и проявляются следующие ее **социокультурные функции**: воспитательная, преобразовательная, организационная, познавательная (образовательная), ценностно-ориентационная, нормативно-регулирующая, коммуникативная, социализирующая, индивидуализирующая, материально-производительная, социально-политическая, духовная, художественная, эстетическая, экономическая, связанные с экономической, политической и духовной сферами жизнедеятельности людей и глубоко анализируются в литературе о физической культуре.

В структуре внутренней социокультурной функциональности физической культуры, определяющей ее человекотворческой функцией относительно своей самосистемы, сформированы и проявляются следующие **специфические видовые функции**:

► **системная функция** – обеспечение и организация физического и духовного совершенства личности и социальных групп, их здорового образа жизни посредством физических упражнений;

► **видовые, компонентно-деятельностные функции**: • физического воспитания, освоения и формирования двигательных и физических качеств, воспроизводство физкультурного образования – функциональный аспект базовой физической культуры; • защитно-компенсаторная, лечебная, реабилитационная, оздоровительная, рекреативная, гедонистическая, психотерапевтическая – аспект оздоровительной физической культуры; • восстановления, поддержания, профилактики, воспитания в формировании психофизической профессионально-прикладной подготовки людей – аспект производственной физической культуры; • восстановления, поддержания, воспитания в формировании психофизической военно-прикладной подготовки военнослужащих – аспект военно-прикладной физической культуры; • соревновательная, спортивно-созидательная, соревновательно-эталонная, физического совершенствования, зрелищная, эвристически-достиженческая, миротворческая, рекламно-экономическая [4]; мировоззренческая, аксиологическая, деятельностно-организационная, идеологическая, политическая [2] – аспект спортивной физической культуры;

► **общесистемные, институциональные функции**: функция закрепления и воспроизводства общественных связей, как в самой физической культуре, так и между другими сферами жизнедеятельности общества путем создания и обеспечения статусных, нормативных, ролевых стандартов и позиций участников социальных институтов внутри физической культуры; *адаптационная* как способность этой культуры и ее отдельных социальных

институтов приспосабливаться к условиям общественной жизни, государственно-политическим, производственно-экономическим, личностно-групповым потребностям и интересам; *интегративная*, проявляющаяся в трех взаимосвязанных функциональных компонентах: объединения, консолидации целей, интересов, ценностных ориентаций личности, социальных групп; совмещения усилий большого количества людей в деле физического и духовного совершенствования личности; *мобилизации*, проявляющейся в создании, накоплении и развитии материальных, финансовых и духовных ценностей, профессиональных кадров, необходимых для физического и духовного развития людей; *конформности* как подчиненности и соподчиненности личных целей отдельных индивидов целям и интересам других индивидов или социальных групп в общецелевом пространстве – одного из основных условий функционального обеспечения и развития конкретных организаций и учреждений в области физической культуры; *регулятивная*, направленная на создание правовых, моральных, технологических и контролирующих стандартов и механизмов нормативного или девиантного поведения людей в процессе осуществления всех видов деятельности в области физической культуры; *транслирующая* как обеспечение передачи материальных и духовных ценностей в сфере физкультурного совершенствования людей следующим поколениям с целью сохранения преемственности и прогресса в развитии этой культуры, социальных групп и личности; *коммуникативная*, проявляющаяся в создании, удержании и развитии специфической информации и способов ее передачи между личностями, социальными группами, объединениями, учреждениями и организациями с целью управления и контроля за соблюдением установленных норм и правил внутригруппового взаимодействия в конкретных видах деятельности в области физической культуры; *социализирующая*, проявляющаяся в том, что все виды социальных институтов физической культуры и сама физическая культура как социальная система и социальный институт играют решающую роль в формировании и развитии личности, в усвоении ею физкультурно ориентированных социальных ценностей, норм, ролей, отношений и поведения, в реализации личностью своего социального статуса, где исходным началом этого сложного и многогранного процесса выступают такие социальные институты, как семья, дошкольные и учебные заведения. Посредством социокультурных и институциональных функций физическая культура экстраполирует результаты своих видов деятельности и социальных институтов на другие виды деятельности и социальные институты (экономические, социально-здравоохранительные, духовно-

культурологические, политические), что создает предпосылки универсальности человеческих, личностных и социально-групповых возможностей.

Функции физической культуры воспроизводятся и реализуются через активную деятельность человека, направленную на воспроизводство и использование соответствующих культурных ценностей. Это предопределяет в характере ее функций двух основных форм их обеспечения: *явной и латентной*. Явные функции физкультурно ориентированных людей, социальных групп и социальных институтов являются ожидаемыми и необходимыми. Они формируются и декларируются в кодексах, уставах, программах, закреплены нормами системы статусов и ролей и на этой основе подконтрольны обществу и государству. Латентные функции – это те, которые осуществляются на самом деле и могут противоречить явным функциям физической культуры. К ним могут относиться: ♦ ориентация на коммерциализацию; ♦ удовлетворение потребностей спортсменов и организаторов соревнований, прежде всего, материального характера; ♦ политизация и национально-этническая система доступа к определенным видам спорта и оценки результатов спортсменов на соревнованиях различного уровня; ♦ формирование у занимающихся физическими упражнениями не моральных, а аморальных свойств (жестокости, индивидуализма, межгрупповой, национальной и расовой неприязни, ориентации на достижение успеха любой ценой, достижение управленческого статуса не за счет личностных и групповых достижений в предписанной деятельности и роли, а за счет характера межличностных отношений в системе начальник-подчиненный, или внешних форм отчетности за результат деятельности без реального отражения этих результатов) [5].

Явные и латентные функции – суть единство и противоположность функционального свойства физической культуры как социальной системы и социального института. Общая проблема взаимосвязи явного и латентного функционирования заключается в несоответствии или соответствии ее состояния объективным требованиям развития страны в определенных экономических отношениях. Она является следствием наличия противоречий между существующей необходимостью в физической культуре как социального заказа и реальными условиями ее развития. Частная проблема функционирования физической культуры состоит в противоречии между организационной и материально-финансовой структурами управления по различным ее подсистемам: преимущественная ориентация на спортивную и военно-прикладную физическую культуру в ущерб общеразвивающей, оздоровительной и производственной физической культуры, по месту учебы, работы, жительства и отдыха населения.

Факторами, определяющими реальное и потенциальное состояние функциональной востребованности физической культуры, ее отдельных подсистем и связанных с ними социальных институтов являются:

- ▶ специфика социального заказа (спектр потребительского спроса) у различных потенциальных групп и реально занимающихся физическими упражнениями на общественном и региональном уровнях;

- ▶ наличие организационно-финансовых возможностей у населения в целом и отдельных регионов, членов производственных, сельскохозяйственных, учебных, научных организаций и коллективов для занятий физическими упражнениями и их конкретным видом;

- ▶ наличие организационно-финансовых возможностей у государственных, региональных, производственно-ведомственных органов управления физической культурой для поддержки ее становления, нового вида физических упражнений, спорта;

- ▶ специфика традиций в обществе, государстве, регионе, коллективе (спектр популярных и традиционно развиваемых в регионе видов физических упражнений, физкультурно-оздоровительных услуг, спорта); материально-технические возможности для их культивирования (в том числе спортивные сооружения, оборудование и инвентарь);

- ▶ организационно-методические возможности для становления видов физических упражнений, спорта, в том числе наличие первичного организационно-методического звена (физкультурно-оздоровительных групп, секций, клубов, уровневой структуры федераций и других общественных организаций по видам физических упражнений, их комплексам, видам спорта);

- ▶ наличие и уровень профессиональной подготовки кадрового потенциала для развития видов физических упражнений, спорта (специалисты-инструкторы и тренеры для различного контингента занимающихся, специалисты-техники по эксплуатации спортивных сооружений и производства инвентаря, специалисты-менеджеры);

- ▶ естественно-природные условия для занятий новым видом физических упражнений, спорта.

В реализации функций физической культуры существенную роль играет увеличение количества участников в ее сфере. В решении этого вопроса важную роль выполняет использование на практике следующих *функциональных принципов* физической культуры:

целостности человека, его соматического и социокультурного единства, интегративного воздействия на него физкультурной деятельности и ее основного элемента – физических упражнений;



реализация физического и духовного потенциала в процессе непрерывного использования видов физкультурной деятельности в связи с формированием физической культуры личности на различных возрастных этапах ее жизнедеятельности;

взаимообусловленности и взаимосвязи физической культуры и ее видов со всеми видами культуры в процессе физкультурного совершенствования или физкультурной социализации личности, результатом которой и является *физическая культура личности* как ее самореализация в развитии духовных и физических способностей посредством физкультурной и других видов деятельности в области физической культуры.

**Выводы.** Таким образом, функции физической культуры затрагивают не только двигательную сферу человека и общества, но и все уровни их организации: анатомо-физиологический, психодинамический, психологический, личностный, социально-психологический, социальный, ценностно-ориентационный, экономический, политический, научный. В этом случае она приобретает черты истинно культурного явления, устраняет противоречие между интеллектуальными и двигательными компонентами, духовным и физическим развитием личности. Она становится показателем культуры человека, отдельного народа, общества в целом, где реальная функциональность физической культуры вытекает из приоритета человека в его целостности и многомерности, ее равноправного места в общей культуре, где все ее виды взаимообуславливают и взаимопроникают друг в друга, способствуют развертыванию процесса культурного развития человека и общества во взаимосвязи с этапами их онтогенеза.

#### Литература

1. Афанасьев, В.Г. Системность и общество / В.Г. Афанасьев. – М. : Политиздат, 1980. – С. 131-150.
2. Егоров, А.Г. Философское значение современного олимпизма / А.Г. Егоров // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2001. – № 7. – С. 18-23.
3. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – С. 55-59.
4. Николаев, Ю.М. Теории физической культуры : базовые концепции и основополагающий категориальный аппарат / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 15-20.
5. Столяров, В.И. Спорт и современная культура : методологический аспект / В.И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №7. – С. 2-5.

## О роли гравитации в движениях человека

Романов Н.С., Пьянзин А.И.

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева» (Чебоксары, Российская Федерация)

*В работе обосновывается интегрирующая роль гравитации и ее место в структуре движений человека. На Земле движение любого тела, в том числе и человека, происходит под ее влиянием. Чтобы освоить и улучшить какое-либо движение, мы должны начинать с понимания роли гравитации и способов ее использования для формирования наиболее эффективных форм перемещения в пространстве и времени.*

**Ключевые слова:** силы, гравитация, движение, тело человека.

*In this paper the integrating role of gravity and its place in the structure of human movement is substantiated. Any motion of any body on Earth, including a human one, occurs under its influence. To learn and improve it, we must start with the understanding of the role of gravity and how it is used to build the most effective forms of movement in space and time.*

**Key words:** forces, gravity, movement, human body.

**Введение.** На протяжении всей своей истории человек стремился к поиску наиболее эффективных способов выполнения движений, более совершенных методов обучения и тренировки. Любые перемещения человека являются комбинацией вращательных и поступательных движений звеньев тела, организованных для наиболее эффективного использования всего комплекса сил. В классической механике движение представляет собой изменение положения тела в пространстве, и причиной этого изменения является действие силы. Механика использует термин «сила» как количественную меру взаимодействия между материальными телами. Действие силы на свободное материальное тело придает ему ускорение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Все силы, действующие на человека, условно подразделяют на внешние и внутренние. Среди внешних сил, оказывающих свое влияние на передвижение человека по твердой опоре, можно выделить силы: тяжести, реакции опоры, трения, сопротивления внешней среды (табл. 1).

## Силы, принимающие участие в движениях человека

Сила	по характеру	по стоимости	приложена	перемещает	Можем ли мы управлять силой?	
					по уровню	по направлению
тяжести	дистантная	бесплатная	к центру тяжести	все тело относительно опоры	нет	нет
реакции опоры	контактные		к точкам опоры			
трения						
сопротивл. среды		к точкам креплен. мышц				
мышечной эластичности						
мышечного сокращения		самая дорогая		только звено относительно тела	да	да

*Сила тяжести* является единственной силой, действующей на расстоянии. Ее вектор не имеет конкретной материальной точки приложения к телу, поэтому сила тяжести выступает как гравитационное поле. Остальные внешние силы являются производными и проявляются в условиях действия гравитации. Их действие возникает только после того, как гравитация обеспечивает непосредственный механический контакт двух тел между собой. Поэтому их называют контактными силами.

*Сила реакции опоры* проявляется в ответ на приложение веса тела к опоре под действием силы тяжести. *Сила трения* возникает при соприкосновении тела с опорой в условиях земной гравитации. Векторы этих сил, в отличие от гравитации, имеют определенные материальные точки приложения к телу. Например, в беге сила реакции опоры и сила трения приложены к опорной стопе бегуна и фиксируют ее на опоре.

*Сила сопротивления среды* имеет площадь приложения, определяемую положением тела, направлением его движения и направлением движения среды, и поэтому она может быть, как движущей силой, так и тормозящей.

*Мышечная сила* – это активная внутренняя сила, проявляемая с затратами энергии АТФ, которая способна перемещать одну часть тела относительно другой. Она используется для изменения позы, смены опорной конечности (перемещения центров масс отдельных звеньев тела), но не может перемещать общий центр масс тела без участия внешних сил. Однако только силу мышц

человек может непосредственно регулировать по уровню проявления и направлению ее действия.

Касательно участия сил в движениях человека, Н.А. Бернштейн представил их в виде суммы трех составляющих: силы, исходящей от активного двигателя системы – мышцы (внутренняя сила); внешних сил (силы тяжести, сопротивления внешней среды и т.п.); реактивных сил (возникающих в одном звене и передающихся на другие звенья). Такое разделение сил на группы автор объясняет следующим. Движение тем экономичнее, а, следовательно, и рациональнее, чем в большей мере организм использует для его выполнения реактивные и внешние силы, и чем меньше ему приходится приносить активных мышечных добавок. Далее он пишет: «Движение, которому предоставляется течь так, как этого требует сама биомеханическая природа движущегося органа, оказывается особенно плавным, легким и хорошо оформленным» [2].

Мы исходим из того, что движение живого тела в пространстве и времени является продуктом реализации некоторых обязательных последовательных условий (рис. 1).

Гравитация как единственная дистантная сила, проявляется пропорционально массе тел, чем и вызывает их взаимное притяжение, а затем и механическое взаимодействие. В результате тело приобретает опору. Но поскольку гравитация никуда не исчезает и продолжает притягивать тела, несмотря на отсутствие свободного пространства между ними, в точке соприкосновения тел возникает целый букет контактных сил – сила трения, вес тела и противодействующая весу тела сила реакции опоры.



Рисунок 1 – Трансформация гравитации в движение

Тело человека является многозвенной системой. Поэтому удержание тела в определенных положениях, и смена этих положений невозможны без участия силы мышц. Наше тело способно перемещаться в пространстве благодаря наличию конечностей, обеспечивающих «внутреннюю» опору для тела и взаимодействующих с «внешней» опорой (грунтом, сиденьем, веслом и т.д.), при смене опор. Но исходным условием, определяющим саму возможность движения, является гравитация.

Постоянная и неизменная сила земного тяготения сформировала доступный человеку арсенал движений. Но впервые об этом было сказано, как о научном факте, только И. Ньютоном. Согласно его открытию, гравитация представляет собой главную силу Вселенной. Искусно двигающая все космические тела с немыслимыми скоростями по идеальным орбитам, с совершенной точностью высокотехнологичного механизма. Земля, относительно которой мы находимся в покое, вращается вокруг своей оси со скоростью 460 метров в секунду, а вокруг солнца движется со скоростью 30 км в секунду. Но и это еще не все. Солнечная система в рамках Млечного пути движется со скоростью 220 км в секунду. Наша галактика движется относительно других галактик со скоростью 20 км в секунду [9]. И все это впечатляющее движение реализуется под действием гравитации.

Здесь, на планете Земля, нам кажется, что мы никуда не движемся, но гравитация продолжает оставаться наиболее влиятельной силой, поскольку работает безостановочно. Она также является самым существенным и важным фактором жизни. Даже абстрактное допущение ее отсутствия нарисует полный хаос. Эта абстракция ясно показывает, что жизнь, какой мы ее знаем, невозможна без гравитации. Мы не смогли бы безопасно передвигаться по Земле, потому что первый контакт с опорой послал бы нас в направлении открытого космоса. Планета осталась бы без атмосферы, а если на планете нет воздуха и воды, тогда не будет и функционирующих биологических систем.

Многие специалисты указывают на исключительно важную роль гравитации в окружающем нас мире. Земная гравитация определяет «земные» размеры, формы и пропорции живых существ, в том числе и человека. Она определяет длину и механическую прочность костей скелета, биохимический состав тканей, наличие клапанов у венозных сосудов, силовой потенциал сократительной способности мышц и их объем, точки прикрепления мышц к скелету и т.д. (т.е. всю физиологию живых организмов). П. К. Анохин обращает особое внимание на то, что «все биологические системы, наиболее важные их характеристики, определены Универсальным законом гравитации» [1]. Влияние гравитации формирует и структурирует все живые организмы, включая анатомию человека и физиологические структуры, размеры и вес тела [4].

В исследованиях Л.В. Волкова [3] было установлено, что у человека сгибатели рук оказываются сильнее разгибателей, а на ногах наоборот – разгибатели сильнее сгибателей. Этот дисбаланс становится понятным, если учесть, что более сильные группы мышц выполняют работу против вектора гравитации, поднимая тело вверх с использованием верхней (сгибатели рук в висячем положении) или нижней опоры (разгибатели ног в стойке), т.е. сила мышечных групп конечностей отражает влияние гравитации на тело.

Эмили Р. Морей-Холтон, изучающая проблемы влияния невесомости на организм астронавтов, исходит из того, что все движения человека выполняются в поле силы тяготения. Опорно-двигательный аппарат очень чувствителен к внешним изменениям. Без действия гравитации мышцы и кости, предназначенные для сохранения поз и веса тела (который отсутствует в невесомости), слабеют и атрофируются. И даже интенсивные упражнения во время космического полета не способны противостоять уменьшению массы костей и мышц астронавтов. В космосе упражнения не обеспечивают сопоставимый с земными условиями уровень механической нагрузки [8].

Говоря словами Дж. Гибсона, «организм зависит от среды в своей жизни, но среда не зависит от организма в своем существовании... Независимо от того, насколько сильными стали люди, они не могут оспаривать факт существования земли, воздуха и воды. ... Мы не можем [это] изменить. Мы все встроены в субструктуры среды различными способами, поскольку фактически все были сформированы ими. Мы были созданы миром, в котором живём» [5].

Размеры современных сухопутных животных существенно меньше размеров древних животных. Данный факт позволяет предположить, что знаменитое падение крупного метеорита на Землю вызвало глобальное вымирание крупных видов динозавров благодаря не только исчезновению экологических ниш их существования и прерыванию пищевых цепочек, но и замедлению скорости вращения планеты с увеличением силы тяготения. По имеющимся сведениям, сутки в эпоху динозавров имели продолжительность 23 часа. Это вполне возможно с учетом того факта, что даже такая эндогенная катастрофа, как землетрясение в Японии магнитудой 9,0 баллов, случившееся 11 марта 2011 года, привело к укорочению продолжительности земных суток на 3 микросекунды, а значит к увеличению угловой скорости вращения нашей планеты.

Человеческое движение представляет собой зависимую от гравитации функцию. И это было наглядно продемонстрировано, когда американский астронавт Нейл Армстронг выполнял свои исторические шаги по Луне в 1969 году. Прогулка в условиях пониженной гравитации – это совершенно другая активность в сравнении с ходьбой в обычных земных условиях.

Леонардо да Винчи первым распознал гравитацию как движущую силу, когда написал о том, что «движение создается через нарушение равновесия, то есть, равенства веса, ведь ничто не движется само по себе, не выходя из своего равновесия, и тот движется скорее, который раньше отходит от вышеназванного равновесия... та фигура будет казаться в наиболее стремительном беге, которая особенно близка к падению вперед» [7].

Около 400 лет спустя Томас Грэм-Браун расширил мысли да Винчи: «Мне кажется, что акт перемещения тела сам по себе – будь это полет или такое движение как бег по твердой опоре – состоит по сути в движении, при котором центр тяжести тела может падать вперед и вниз под действием гравитации, и в котором момент силы тяжести используется в горизонтальном продвижении так, что из одной точки цикла к следующей точке работа (теоретически) не производится, но масса тела движется горизонтально через среду» [6].

Гравитация играет ту же роль для движения тела, какую играет ветер для движения яхты. Искусство яхтсмана заключается в «ловле» ветра для движения яхты, а не в использовании для этого собственной физической силы.

**Заключение.** С учетом всего сказанного гравитация должна рассматриваться как доминирующая сила на Земле, постоянная и самая сильная механическая сила среди всех сил, существующих в природе. Поэтому на Земле движение любого тела, в том числе и человека, происходит под ее влиянием. Чтобы освоить и улучшить какое-либо движение, мы должны начинать с понимания роли гравитации и способов ее использования для формирования наиболее эффективных форм перемещения во времени и пространстве.

#### Литература

1. Анохин, П.К. Философские аспекты теории функциональных систем : избр. тр. / П.К. Анохин. – М. : Наука, 1978. – С. 29.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1947. – 255 с.
3. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков. – К. : Здоровья, 1981. – 116 с.
4. Bejan, A. Shape and Structure, from Engineering to Nature. – Cambridge : University Press, 2000.
5. Gibson, J.J. The ecological approach to visual perception. – Hillsdale, NJ: Erlbaum. – 1979/1986. – P. 129-130.
6. Graham-Brown, T. Note on some dynamic principles involved in progression / T. Graham-Brown // British Medical Journal. – 1912. – Vol. 2. – P. 785-787.

7. Keele, K.D. Leonardo da Vinci's elements of the science of man. – New York : Academic Press, 1983. – P. 173.
8. Morey-Holton, Emily R. The impact of gravity on life / Emily R. Morey-Holton // Evolution on Planet Earth. – 22/4/2003. – N 3981. – P. 143–159.
9. Pears Cyclopaedia, A & F. Pears Limited, Isleworth, Middlesex, 1956. – P. 163.

## **Характеристика социальных функций физической культуры в формировании гармонично развитой личности**

*Сорокина И.А., Пристинский В.Н.*

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»

(Славянск, Украина)

*Статья посвящена раскрытию основных аспектов для формирования гармонично развитой личности. Представлена попытка выявить основные социальные функции физической культуры и спорта в формировании ценностей здоровья и здорового образа жизни человека.*

**Ключевые слова:** *здоровье, физическая культура, развитие, здоровый образ жизни, социальные функции.*

**Введение.** Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Проблема сохранения здоровья человека становится не столько медицинской проблемой, сколько философской. С позиций культурологического образования важным является осмысление сущности феномена культуры здоровья, которое обеспечит отношение к здоровью как ценности и выступит условием самореализации личности, ее социальной адаптации, освоения способов укрепления здоровья (Т. Грядкина, В. Реброва). Не случайно в педагогической литературе появляются исследования, посвященные проблеме культуры здоровья.

В исследованиях О. Ахвердовой, И. Боева рассматривается культура здоровья как интегративное личностное образование, являющееся выражением гармоничности, богатства и целостности личности, универсальности её связей с окружающим миром и людьми, а также способности к творческой активной жизнедеятельности. Наиболее распространенным определением здоровья является понятие, принятое Всемирной организацией здравоохранения: «здоровье является состоянием полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».



Социально-биологический подход характеризует здоровье как процесс сохранения и развития психических, биологических (физиологических) функций человека, его оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальном сохранении продолжительности активной жизнедеятельности (В. Петленко, В. Казначеев).

Мы полагаем, что понимание детьми здоровья как основной жизненной ценности и выбора её в качестве цели деятельности происходит лишь тогда, когда эта ценность наполняет жизнь ребёнка и проживается им, то есть становится для него смыслом. Выбор ребёнком здоровья и здорового образа жизни как основных ценностных ориентиров происходит в культуросообразной среде во взаимодействии со взрослыми.

В. Жолдак характеризует образ жизни как «совокупность индивидуальных ориентиров и реальных видов и форм деятельности людей для освоения и преобразования действительности, способов их жизнедеятельности в конкретных исторических условиях: комплексное единение производственной, материально-хозяйственной, экономической и политической сфер жизни и деятельности социальных объектов.

Здоровый образ жизни, по мнению многих авторов, зависит от уровня валеологической культуры личности (В. Бондин, Э. Вайнер, Г. Кураев, С. Сергеев и др.). *Здоровый образ жизни* – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

**Цель:** проанализировать социальные функции физической культуры и спорта. Дать практические рекомендации по улучшению качества здоровья путем пропаганды здорового образа жизни.

*Задачи* нашего исследования:

1. Сделать обзор литературных источников по проблемам формирования ценностей здоровья, физического и эстетического воспитания на основе историко-философского, социального и психологического анализа, проанализировать социальные функции физической культуры.

2. Сформулировать теоретические основы гармонично развитой личности и понятия «здорового образа жизни».

3. Обосновать, что физическая культура имеет ряд важнейших социальных функций, влияющих на становление человека как всесторонне развитой личности.

**Методы и организация исследования** Исследования проводились методом наблюдения, изучения литературных источников и теоретического анализа.

**Изложение основного материала.** Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в

связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

С образом жизни связывают такие понятия:

- ✓ уровень жизни (структура доходов на человека);
- ✓ качество жизни (измеряемые параметры, характеризующие степень материальной обеспеченности человека);
- ✓ стиль жизни (психологические индивидуальные особенности поведения);
- ✓ уклад жизни (национально-общественный порядок жизни, быт, культура) [1].

Гармоничное развитие включает в себя не только социальные свойства и качества человека. В этом смысле данное понятие характеризует общественную сущность человека и обозначает совокупность его социальных свойств и качеств, которые он вырабатывает в течении жизни. Для характеристики человека и его сущности важное значение имеет понятие индивидуальности. Формирование здорового образа жизни – это сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов индивидуального образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

Основными правилами ведения здорового образа жизни являются следующее [2].

*Режим труда и отдыха.* В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Важным фактором является чередование труда и отдыха.

*Режим сна.* Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое

недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

*Физическая нагрузка.* Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему. Ежедневная утренняя гимнастика является обязательным минимумом физической тренировки.

*Распорядок дня.* Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

В процессе реализации задач работы было определено, что развитие личности в физической культуре основывается на общей цели: воспитание гармонично развитого человека в совокупности духовного богатства и физического совершенства. Ценности являются социально приобретенными элементами структуры личности, выступают как фиксированные, устойчивые представления о желаемом. Поскольку физическая культура является видом культуры личности и общества, то ей присущи, прежде всего, общекультурные социальные функции [3]:

образовательная – получение знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, способность их творческого использования для личного и профессионального развития;

прикладная – повышение специфической физической подготовленности и работоспособности для трудовой деятельности и воинской службы средствами профессионально-прикладной физической культуры;

спортивная – достижение максимальных результатов в избранном виде спорта;

рекреативная – организация содержательного досуга;

оздоровительно-реабилитационная – предупреждение утомления и восстановление временно утраченных функциональных возможностей организма.

Занятия физическими упражнениями и спортом:

✓ создают возможность для воспитания воли, честности, мужества, трудовых качеств;

✓ развивают гуманистические убеждения, чувство уважения соперника;

✓ формируют социальную активность (капитан команды, физорг, старший в группе, судья по спорту).

По признакам общности их можно объединить в следующие группы [4]:

общее развитие и укрепление организма всех людей независимо от возраста, пола, состояния здоровья, степени физического развития (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья);

физическая подготовка людей к трудовой деятельности, защите отечества (мобилизационная функция физической культуры, профессионально-прикладная физическая подготовка);

удовлетворение потребности в активном отдыхе, досуге, рациональном использовании свободного времени (отвлечение от вредных привычек, формирование здорового образа жизни);

развитие волевых физических способностей и двигательных возможностей человека;

экономическая значимость физической культуры определяется снижением уровня заболеваемости и травматизма, повышением производительности труда, долголетием.

В практической деятельности при определении индивидуальных критериев и целей здорового образа жизни существуют два альтернативных подхода. Задачей традиционного подхода является достижение поведения, которое считается правильным: отказ от курения и употребления алкоголя, повышение двигательной активности, ограничение потребления с пищей насыщенных жиров и поваренной соли, сохранение массы тела в рекомендуемых границах. Эффективность пропаганды здорового образа жизни и укрепления здоровья оценивается по числу лиц, придерживающихся рекомендованного поведения. Но, как показывает практика, заболеваемость неизбежно оказывается различной при одинаковом поведении людей с разными генотипами. Явный недостаток такого подхода в том, что он может привести к равенству поведения людей, но не к равенству конечного здоровья. Для оценки количества здоровья в этом подходе разработана методика, дающая человеку возможность с учетом индекса здоровья и его положения по шкале здоровья самому принимать решение, какое поведение считать здоровым. Итак, в рамках этого подхода здоровый образ жизни определяется, исходя из индивидуальных критериев, личного выбора наиболее предпочтительных мер оздоровления и контроля над их эффективностью. Следовательно, для лиц с большим

количеством здоровья любой образ жизни, являющийся для них обычным, будет вполне здоровым [5].

**Заключение.** Таким образом, анализ современного состояния проблемы здоровья и здорового образа жизни позволил нам сделать ряд существенных теоретических выводов. Решение глобальной проблемы выживания человечества на нашей планете связано с воспитанием у подрастающего поколения культуры здоровья. Поиск решения этой проблемы затрудняется недостаточной разработанностью теории здоровья.

Культура здоровья как составляющая физической культуры представлена фрагментарно в отдельных концепциях, где теоретически обоснован её ценностный потенциал. Анализ философских, медицинских, педагогических, психологических исследований показал недостаточную теоретическую осмысленность понятий «культура здоровья», «здоровье», «здоровый образ жизни».

В науке сложились различные концепции здоровья: биологическая, динамическая, адаптивная, социально-биологическая, культурологическая. Для нашего исследования особое значение имела культурологическая концепция «здоровья». Основной идеей в воспитании здорового поколения выступает идея целостности и гармонии отношений человека с самими собой и с окружающим миром. Здоровье рассматривается как высшая интегральная жизненная ценность личности. Осознание человеком своей целостности способствует гармонизации его отношений с окружающим миром. Здоровая личность творит здоровую среду. Мы пришли к выводу о том, что здоровье является многомерным и интегративным понятием. Основной характеристикой здоровья является состояние гармоничности на всех уровнях: телесном, душевном, духовном, в том числе с окружающим миром и бытием. А здоровый образ жизни можно определить как повседневное личностно-активное поведение людей, направленное на сохранение и улучшение здоровья.

### **Литература**

1. Визитей Н.Н. Физическое совершенство как характеристика всесторонне и гармонически развитой личности / Н.Н. Визитей // Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека. – М., 1985. – С. 34-42.
2. Визитей Н.Н. Физическая культура личности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты / Н.Н. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 126 с.
3. Гершунский Б.С. Концепция самореализации личности в системе обоснования ценностей и целей образования / Б.С. Гершунский // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 3-7.

4. Ионин Л.Г. Социология культуры / Л.Г. Ионин. – М. : Педагогика, 2006. – 280 с.

5. Лубышева Л.И. Социология физической культуры / Л.И. Лубышева. – Академкнига, 2004. – С. 54-57.

## **Програмно-нормативне забезпечення сучасної системи фізичного виховання України**

*Трефілов Ю.В., Пристинська Т.М.*

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет  
(Слов'янськ, Україна)

*У статті наведено характеристику програмно-нормативних основ національної системи фізичного виховання (Закон України про фізичне виховання і спорт, Державні вимоги до фізичного виховання, технології розробки навчальних і базових програм для учнівської молоді і населення України).*

*Ключові слова:* Закон України "Про фізичну культуру і спорт", Єдина державна навчальна програма, базова програма, робоча програма.

**Вступ.** Теорія фізичного виховання визначає такі основи цього процесу у загальноосвітніх навчальних закладах: організаційну, програмно-нормативну, наукову. Зазначене повністю стосується фізичного виховання учнів. Необхідність досліджень у цьому напрямі зумовлена, крім іншого, також важливим значенням оцінки, як ефективного засобу стимулювання учнів та контролю за якістю процесу фізичного виховання у вирішенні поставлених завдань. Зазначене засвідчує існування протиріччя, що потребує розв'язання, а отже необхідність проведення відповідних досліджень.

**Мета** – вивчити на теоретичному рівні стан розв'язання проблеми формування нормативної основи фізичного виховання учнів, як складової програмно-нормативного забезпечення цього процесу в загальноосвітньому навчальному закладі.

Відповідно до мети виокремили такі *завдання*:

1. Визначити за даними наукової літератури стан сформованості нормативної основи фізичного виховання учнів.

2. Вивчити існуючі підходи до формування нормативів оцінки у фізичному вихованні дітей шкільного віку.

Для вирішення поставлених завдань використовували загальнонаукові **методи**, а саме: аналіз, систематизацію, узагальнення даних літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вагомих успіхів у розвитку фізичної культури можна досягти лише за умови його надійного правового, програмового та нормативного забезпечення, що виражається у конкретних

документах і матеріалах, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури і спорту. До них належать: Закон України "Про фізичну культуру і спорт", Державна програма розвитку фізичної культури, Державні вимоги до фізичного виховання, навчальні програми для всіх ланок системи (починаючи з дітей дошкільного віку і до військовослужбовців), Національна спортивна класифікація, Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.

*Закон України "Про фізичну культуру і спорт"* був прийнятий у грудні 1993 року. Він визначає цінність фізичної культури і спорту для здоров'я, фізичного і духовного розвитку населення, утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

Відповідно до Закону держава регулює відносини у сфері фізичної культури і спорту шляхом формування державної політики в цій сфері, створення відповідних державних органів та умов їх функціонування.

Законом гарантуються права громадян на заняття фізичною культурою і спортом; визначаються і характеризуються сфери та напрямки впровадження фізичної культури.

Окремі розділи Закону визначають правові засади функціонування сфери спортивної діяльності та самоврядування в галузі фізичної культури і спорту.

Процес фізичного виховання у сфері освіти регламентується статтею 12 Закону.

Відповідно до статті 41 особи, винні в порушенні законодавства про фізичну культуру і спорт, несуть дисциплінарну адміністративну або кримінальну відповідальність.

*«Державні вимоги до фізичного виховання»* містять основні концептуальні положення, характеристику рівнів, змісту та форм фізичного виховання, оцінку діяльності тих, хто займається, кадрове забезпечення та керівництво фізичним вихованням. Вони визначають мету фізичного виховання у навчально-виховній сфері та його завдання, принципи побудови педагогічного процесу з фізичної культури в освітніх установах.

*Навчальні програми системи фізичного виховання.* Однією з центральних проблем формування системи фізичного виховання є підготовка навчальних програм, тому що вони визначають обсяг знань, умінь і навичок виконувати рухові дії, що підлягають засвоєнню за роками навчання і сприяють розвитку особи відповідно до державних вимог у цій галузі. Іншими словами, навчальна програма – це сукупність теоретичного і практичного матеріалу, спеціально підбраного для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання.

Єдина державна навчальна програма не може врахувати всієї різноманітності інтересів та запитів учнів і вчителів, місцевих умов, національних та регіональних традицій. Тому для забезпечення державних інтересів у фізичному вихованні дітей і учнівської молоді, з одного боку, та захисту прав навчальних закладів щодо визначення змісту і засобів фізичного виховання учнівської молоді, передбачених статтею 12 Закону України "Про фізичну культуру і спорт", з іншого боку, сьогодні розробляються програми трьох рівнів: базові, регіональні і робочі. Така градація програм передбачена «Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання в процесі освіти».

Програма будь-якого рівня повинна будуватися відповідно до сучасних наукових досягнень та з урахуванням рівня знань, умінь і навичок, кондиційної і координаційної підготовленості; можливих міжпредметних зв'язків; впливу навчального матеріалу на всебічний розвиток; кінцевого результату в навчанні; фізичного розвитку та підготовленості учнів; потреби їх підготовки до творчої діяльності і життя.

Базові програми визначають мінімальний рівень фізкультурної освіти, яку держава зобов'язується забезпечити всім дітям, учням, студентам і військовослужбовцям незалежно від типу і форми власності навчально-виховного закладу, в якому вони навчаються, регіону проживання, національності, індивідуальних особливостей.

У базових навчальних програмах не повинно бути фізичних вправ, для вивчення яких немає умов у конкретному регіоні України, і таких, що пов'язані з невиправданим ризиком для життя і здоров'я, не відповідають естетичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості.

На основі базових програм розробляються регіональні навчальні програми, які, враховуючи регіональні і національні особливості та традиції, кліматичні та екологічні умови, визначають рівні рухової підготовленості учнів і студентів у навчальних закладах різних регіонів України. Як регіон можуть виступати область, район чи група районів однієї або різних областей (наприклад, райони Карпат). Зміст регіональних програм може розширюватись у межах регіонального ліміту часу, відведеного на предмет, і містити матеріал з поглибленим вивченням одного або декількох видів спорту.

Навчальний матеріал регіональних програм і вимоги до підготовленості контингенту тих, хто займається, пов'язані з регіональними, національними і кліматичними особливостями, визначають регіональні і місцеві органи управління освіти.

Зміст робочих програм визначається викладачами конкретного навчального закладу.



При їх розробці враховуються:

- кліматичні умови, традиції і матеріальна база навчально-виховного закладу, рівень педагогічної майстерності викладача;
- інтереси учнів і рівень їх підготовленості, кількість уроків, відведених на предмет у кожному навчальному закладі.

Навчальні програми для учнів професійних навчальних закладів і студентів повинні враховувати особливості майбутньої професійної діяльності.

Робоча програма повинна містити систему розумно підібраних, логічно і дидактичне розміщених рухових дій, теоретичних відомостей і засобів, що забезпечують належну загальну фізкультурну освіту і підготовленість кожної дитини, учня, студента, військовослужбовця.

Формування фахівцями робочих програм сприяє росту їх професійної майстерності та підвищує відповідальність і, головне, робить процес фізичного виховання творчим і реальним, а не формальним, як це спостерігалось у минулому.

*Положення про Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України* включає наступні положення.

1. Державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення як критерію фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини. Зазначені тести і нормативи разом з Єдиною спортивною класифікацією та відомчими нормативами, є нормативною основою вдосконалення фізичної підготовленості населення.

2. Основною метою державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є стимулювання і спрямування подальшого розвитку фізичної культури серед усіх груп і категорій населення для збереження його здоров'я.

3. Виконання вимог державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є обов'язковими для дітей дошкільного віку (6 років), що відвідують дошкільні виховні заклади; учнів середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних закладів; студентів вузів; призовників; особового складу Збройних Сил; органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства; працівників промислових підприємств, установ, організацій, професійна діяльність яких проводиться в екстремальних умовах; осіб, які проходять післядипломну підготовку. Інші групи і категорії громадян залучаються до тестування на добровільних засадах.

4. Відомчі тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості для працівників промислових підприємств, установ, організацій, професійна

діяльність яких проводиться в екстремальних умовах, та спеціальної фізичної підготовки особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства; працівників промислових підприємств, установ, організацій, професійна діяльність яких проводиться в екстремальних умовах; осіб, які проходять післядипломну підготовку. Інші групи і категорії громадян залучаються до тестування на добровільних засадах.

5. Відомчі тести і нормативи, оцінки фізичної підготовленості для працівників промислових підприємств, установ, організацій, професійна діяльність яких проводиться в екстремальних умовах, та спеціальної фізичної підготовки особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства, розробляються і затверджуються відповідними міністерствами і відомствами.

6. Діти дошкільного віку, учні, студенти, призовники, особи, виробнича діяльність яких проводиться в екстремальних умовах, що не взяли участі в тестуванні в усталені терміни з поважних причин, мають право здати їх у час, визначений відповідними організаціями (установами).

7. Відповідальність за підготовку до тестування у виховних, навчально-виховних закладах, на підприємствах, в установах та організаціях несе їх адміністрація, у військових формуваннях, створених відповідно до законодавства, командир.

**Висновки.** Таким чином, на підставі викладеного необхідно зазначити наступне:

вивчення в учнів загальноосвітньої школи показників фізичного стану передбачає нормативи їх оцінку та для учнів спеціальної медичної групи вони необхідні для підвищення позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами та впевненості у своїх силах і можливостях;

нормативи оцінки показників фізичного стану учнів повинні враховувати рівень рухової підготовленості, орієнтувати на досягнення кожним мети, використовуючи для цього не конкретне значення показника в даний момент, а його динаміку (зміни) за певний період (семестр, навчальний рік).

*Подальші дослідження* необхідно спрямувати на уточнення тестів і функціональних проб для оцінювання фізичного стану учнів та розроблення для них порівняльних нормативів у визначених показниках.

### **Література**

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология : учебник / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 248 с.

2. Барор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Барор, Т. Роуланд [пер. с англ. И. Андреев]. – К. : Олимп. литература, 2009. – 528 с.

3. Булич Э.Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Мурахов. – К. : Олимп. литература, 2003. – 424 с.

4. Добринський В.С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізкультурою : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 / В.С. Добринський. – Львів, 2000. – 18 с.

5. Коваленко Т.Г. Социально-биологические основы физической культуры : монография / Т.Г. Коваленко. – Волгоград : изд-во ВГУ, 2000. – 224 с.

### **Физическая культура в формировании социальной, профессиональной и духовной деятельности человека**

*Улытыч Е.И., Самарченко А.Е., Пристинский В.Н.*

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»

(Славянск, Украина)

**Введение.** Проблема физического воспитания актуальна, так как она направлена на улучшение физического состояния разных групп населения и общего укрепления здоровья. В связи с этим, физическая культура является деятельностью человека, направленной на укрепление здоровья и развитие физических способностей; а физическое воспитание – это структурированный процесс воздействия на человека с помощью физических упражнений, гигиенических мероприятий с целью формирования таких качеств и приобретения таких знаний, умений и навыков, которые отвечают требованиям общества и интересам личности.

Занятия физической культурой помогают развивать организм, сохранять здоровье на длительное время, благоприятно влияют на повышение социальной, трудовой и духовной активности людей. Физкультура предназначена для удовлетворения социальных потребностей человека в играх, общении, в различных формах самовыражения личности через активную деятельность; направлена на совершенствование и развитие физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной, спортивной деятельности.

**Изложение основного материала.** Физическое воспитание детей младшего, дошкольного и школьного возраста предполагает реализацию ряда

факторов: гигиенические навыки, физические упражнения и естественные силы природы. На физическое воспитание детей влияют различные виды деятельности: труд, рисование, лепка, игра на музыкальных инструментах, конструирование, процессы умывания, одевания и прочее. Так как в этом возрасте гармоничное личностное развитие только формируется, в тесной связи с физическим воспитанием успешно реализуется нравственное, эстетическое, умственное воспитание.

Следование правилам личной и общественной гигиены, режиму питания, сна, деятельности, отдыха, помогает улучшать деятельность всех систем, органов и повышает работоспособность. Кроме этого соблюдение чистоты игрушек, одежды, обуви, физкультурного инвентаря, помещений, составляет обязательное условие для более качественного и эффективного воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

Естественное природное окружение также является важным фактором укрепления здоровья и улучшения дееспособности. Солнце и воздух крайне полезны для растущего организма; солнечные лучи убивают микробы и питают кожу витамином D, тем самым защищая организм от заболеваний; воздух парка, сада, леса способствует уничтожению микробов благодаря особым веществам – фитонцидам.

Воздух, солнце и вода помогают организму приспособиться к изменениям в температурном режиме через процесс закаливания. Кроме того, закаливание благоприятно содействует воспитанию волевых качеств (выдержка, терпеливость, устойчивость, дисциплинированность).

Физические упражнения – это элементарные движения, способствующие физическому развитию организма при систематизированном, неоднократном выполнении.

Как известно, еще в младшем возрасте закладываются основы здоровья и развития. Хотя это естественный биологический процесс, на него следует влиять, исходя из физиологических, психических и анатомических особенностей ребенка. Детскому организму присуща потребность в движениях, которую необходимо удовлетворять. Благодаря движениям ребенок познает окружающий мир, что важно для формирования положительных психических, волевых и нравственных качеств; формируется хорошее телосложение, улучшается деятельность внутренних органов и систем организма, что препятствует появлению различных заболеваний.

Во время игр, для детей возникают условия, которые развивают умения преодолевать трудности, рационально расходовать свои силы, умение придерживаться правил игры. Лучшей помощью в проведении игр будет

музыка, она способствует хорошему настроению, вызывает эмоциональный подъем, устанавливает ритм, темп и характер движений.

По достижении школьного возраста ребенку следует продолжить поддерживать и укреплять здоровье, улучшать работоспособность, противостоять неблагоприятным влияниям окружающей среды. Школьникам важно сообщение знаний в области физической культуры, развитие новых физических качеств, формирование мотивационных установок на духовное, физическое самосовершенствование, формирование этического, нравственного и эстетического восприятия движений.

Физическое воспитание является одной из составляющих общеобразовательной системы в сфере воспитания молодёжи, так как приобщает молодых людей к культуре через двигательную активность. Этот возраст наиболее благоприятен для развития и совершенствования физических возможностей организма, поэтому в учебных заведениях к физическому воспитанию приобщены практически все студенты.

Студенческое воспитание в сфере физической культуры состоит из теоретической, методической и практической подготовки, которые неразрывно связаны между собой. Эффективность практического использования теории и методики физического воспитания связана с приобретением интеллектуального познания, получением полезных навыков и умений, которые приводят к формированию убеждения в необходимости развития физических способностей, укрепления здоровья, повышения работоспособности организма, создавая основу для успешного обучения и дальнейшего высокоэффективного труда.

Существует ряд факторов, которые помогают сохранить здоровье на долгое время. Во-первых, это регулярные физические нагрузки, которые помогают укрепить здоровья на длительное время, способствуют стойкому сопротивлению по отношению к болезням и вирусам. Ежедневные пробежки, плавание, атлетика стимулируют работу сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, помогают поддержать тело в тонусе, быть дисциплинированным. В студенческие годы хорошо влияют на человека соревнования, которые вызывают азарт, стремление к победе и желание быть первым. Во-вторых, это труд и активный отдых. Как писал Аристотель: «Ничто так не истощает и не разрушает организм человека как продолжительное физическое бездействие». Поэтому важно рационально распределять трудовую деятельность и отдых. Физический труд, в свою очередь, тормозит процессы старения, продлевая жизнь. В-третьих, считают, что правильное и рациональное питание – это половина успеха в достижении идеального здоровья. В силу своей индивидуальности человек создает для себя сам свою

необходимую диету. В-четвертых, это отсутствие вредных привычек, которые разрушают как физическое, так и психическое состояние жизни, мешают добиваться поставленных целей. Вредные привычки тратят время и энергию организма. Поэтому, для сохранения жизненных сил нужен категорический отказ от вредных привычек.

В возрасте от 30 до 60 лет приходит медленное, но невозвратимое снижение ряда показателей физических качеств и уровня физической активности. Масса тела, систолическое давление, частоты дыхания увеличиваются, тогда как физическая активность снижается. Мышцы человека утрачивают свою эластичность и прочность, снижается подвижность суставов и увеличивается хрупкость костей. Ухудшаются координационные способности, что влияет на снижение способности к освоению новых телодвижений.

Несомненно, возрастные изменения зависят от образа жизни человека, уровня его активности. Ученные говорят о том, что регресс организма в принципе можно замедлить с помощью рационального распределения деятельности в соответствии с возможностями организма и возрастными потребностями. В этой связи предполагается физическая активность среднего уровня сложности, которая должна быть разнообразна по системе воздействия на организм.

Исходя из уровня физического развития организма, в возрасте 30-40 лет физическая нагрузка должна составлять не более 70 % от показателя максимального потребления кислорода, а свыше 50 лет – поддерживающая нагрузка не более 50 %.

Физические нагрузки приветствуются в любом возрасте, ведь способствуют повышению жизненного тонуса организма, противодействуя различным заболеваниям, в особенности простудным и сердечно-сосудистым. Систематическая активность людей зрелого возраста снижает уровень заболеваний в 2-3 раза, и приравнивает состояние здоровья к лицам на лет 10-15 моложе себя.

Основные задачи использования средств физической культуры в старшем и пожилом возрасте заключаются в том, чтобы:

содействовать сохранению долголетия и восстановлению здоровья (приостанавливать, задерживать возрастные изменения, содействовать сохранению трудоспособности и расширить функциональные способности организма;

формировать новые, жизненно важные навыки и умения, которые были утрачены (восстановить их или же заново сформировать);

углублять знания, требуемые для самостоятельного применения занятий (рационально и последовательно применять эти знания на практике).

Эти задачи определяются в зависимости от возраста, характера трудовой деятельности, трудоспособности, физиологического и психологического состояния человеческого организма, уровня физической подготовки, условий быта и индивидуальных предпочтений.

Как бы просто все не казалось, но существует несколько правил физического воспитания взрослого населения. *Первое правило*, относится непосредственно к возрасту. Взрослые стремятся заниматься и выполнять указания людей, получивших образование в этой сфере. Бывает, что по причине неудовлетворенности первым занятием, или же по каким-либо другим причинам, они думают, что сами «мастера», имеют множество «заслуг», с которыми тренер не считается. *Второе правило* – психологическое. Взрослые сами часто решают, что они уже сформировавшаяся личность, и в отличие от детей, им не нужно указывать, какие упражнения помогут им в лечении, воспитании, поддержании формы, а какие нет. Чаще такие проблемы возникают из-за лени, нехватки времени, либо же отсутствия желания заниматься.

Гендерные особенности также играют одну из немаловажных ролей в физическом воспитании человека. Изначально мальчикам и девочкам предназначены разные типы физической нагрузки и активности. Так, для девочек более предпочтительны занятия, развивающие ритм, гибкость и плавность; для мальчиков – направлены на развитие выдержки, быстроты, выносливости, смелости. В связи с этим подбираются и упражнения различной продолжительности, количества повторений, интенсивности.

Мальчики нацелены на физические упражнения и занятия, в которых способны представить собственную силу, скорость, выдержку. Это бег, спортивные игры, борьба, метания предметов (футбол, бокс, тяжелая атлетика, баскетбол, карате, дайвинг, велоспорт, стрельба, армреслинг, паркур и т.п.). Для девочек ближе игры с лентами, скакалками, мячом, например: гимнастика, фитнес, аэробика, волейбол, плавание, танцы.

**Выводы.** Таким образом, на основании изложенного выше необходимо отметить, что физическое воспитание является важным компонентом жизнедеятельности человека независимо от возраста, гендерных признаков, социального статуса. Благодаря теоретическому знанию и практическому применению двигательных умений и навыков, человек развивается интеллектуально, духовно, психологически и физически.

В молодом и зрелом возрасте человеку необходимо заниматься физическими упражнениями и спортом, правильно питаться, дабы совершенствовать и поддерживать свои жизненно важные функции.

## Литература

1. Гендерное воспитание детей : различие в воспитании девочек и мальчиков [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://www.syl.ru/article/170098/new\\_gendernoe-vozpitanie-detey-razlichiya-v-vozpitanii-devochek-i-malchikov](http://www.syl.ru/article/170098/new_gendernoe-vozpitanie-detey-razlichiya-v-vozpitanii-devochek-i-malchikov)
2. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А. В. Кенеман. – М., 2010. – 272 с.
3. Лебедева Т.М. Подвижные игры с бегом как средство развития быстроты и ловкости у старших дошкольников логопедической группы / Т.М.Лебедева, Н.А. Ишмеева // Педагогика : традиции и инновации : материалы IV межд. науч. конф. – Челябинск, 2013. – С. 55-57.
4. Седых Н.В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения / Н.В. Седых, Е.Г. Саакян. – Волгоград : ФГОУВПО «ВГАФК», 2011. – 123 с.
5. Формы студенческого воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://allrefs.net/c50/1fzl2/p1/>

## Фізична культура як чинник соціалізації особистості

Філатова Г.С.

Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 9 Торецької міської ради  
Донецької області (Торецьк, Україна)

*У даній статті розглядається актуальна на сьогоднішній день проблема ролі фізичної культури як невід'ємної частини загальної культури суспільства. Досліджуються універсальні засоби і методи фізичної культури, які впливають на підвищення ефективного процесу соціалізації особистості. Основну увагу в роботі акцентується на соціальній цінності спорту, яка полягає в тому, що він є засобом етичного, естетичного, морального виховання особистості. Здорова дитина – є не тільки ідеальним еталоном, а і практично досяжною нормою дитячого розвитку.*

**Ключові слова:** *фізична культура, вдосконалення, інформування, здоров'я, здоровий спосіб життя, спорт, соціальні функції, гармонійна особистість.*

*This article discusses the relevant issue today the role of physical culture as an integral part of the general culture. Universal studied means and methods of physical training that affect the increase in the effective process of socialization. The focus of the work I emphasize the social values of sport, which consists in the fact that it is a means of ethical, aesthetic, moral education of the person. The conclusion that a healthy child – is not only an ideal standard, but practically achievable normal child development.*

**Key word:** *physical education, improvements, information, health, healthy lifestyle, sports, social functions, harmonious personality.*



У сучасних умовах підвищується роль фізичної культури як невід'ємної частини загальної культури суспільства і все більшого значення набувають її соціальні функції, оскільки її метою і головним результатом є розвиток і саморозвиток людини. Розкриттю соціальних функцій фізичної культури присвячені роботи М. Арвісто, В. Бальсевича, Ю. Ніколаєва та ін. Фізична культура – це складне соціальне явище, яке не обмежується вирішенням лише завдань фізичного розвитку, а виконує й інші соціальні функції в області політики, моралі, етики та естетики.

Фізична культура стимулює розвиток духовної і матеріальної діяльності, оскільки створює суспільні потреби і спонукає до пошуків, відкриттів в галузі науки, новим методикам, новим технічним засобам. Вона збільшує потреби суспільства в будівництві матеріально-технічних споруд, спонукає до створення приладів, конструювання та вдосконалення інвентарю, обладнання. Тим самим сприяє створенню нових матеріальних і духовних цінностей. У соціальному житті, системі освіти, вихованні, у сфері організації праці, повсякденного побуту, здорового відпочинку – фізична культура проявляє свої духовні, освітні, оздоровчі, економічні та загальнокультурні функції.

Безпосередньо в процесі спортивної діяльності виникають різноманітні відносини суперництва і співдружності окремих спортсменів, між командами, організаторами, спортивними суддями, що так чи інакше включені в систему соціальних відносин. Сукупність усіх цих відносин становить основу формуючого впливу спорту на особистість, становлення соціального досвіту. Спорт характеризується орієнтуванням на певні спортивні результати. Саме у змаганнях, конкуренції і протистоянні спортсменів проявляються специфічні суспільні відносини. Складно уявити спорт без змагань, турнірів, чемпіонатів. Заради духу змагань мільйони вболівальників купують квитки на матчі, поєдинки. Видовищна сутність спорту сприяє прищепленню інтересу до занять фізичною культурою і спортом. Сучасні технічні засоби комунікацій сприяли тому, що аудиторія спортивних видовищ, як ніколи раніше розширилася, а це збільшило неординарний вплив спорту на емоційний світ людства. У цьому і полягає соціальна сутність спорту.

Загальновідомо, що рухова активність складає основу індивідуального розвитку і життєзабезпечення організму людини. Фізичні вправи роблять істотний вплив на формування скелета, поліпшення обмінних процесів, вдосконалення взаємодії різних органів і систем людини. Постійні заняття фізичними вправами в умовах напруженої навчальної діяльності мають важливе значення, як чинник, що сприяє зниженню нервової напруги і збереженню здоров'я. Доведено, що школярі, які ведуть активний, рухливий спосіб життя, регулярно займаються фізичними вправами, можуть виконувати

значно більшу роботу, ніж ті, які ведуть малорухливий спосіб життя. Отже, систематичні заняття фізичними вправами підвищують рівень рухової активності, збільшують енергетичний баланс, забезпечують високий рівень фізичної і розумової працездатності і є профілактикою захворюваності.

Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо. Здоров'я – перша і найважливіша потреба людини, що визначає здібність її до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Його не можна купити, його потрібно створити своєю наполегливою, щоденною працею. Тільки той може досягти міцного здоров'я, хто щодня працює над собою, виконує фізичні вправи, загартовується, дотримується режиму праці і відпочинку, займається самовдосконаленням. До характеристик способу життя, що зміцнюють здоров'я школярів відносяться:

- активна життєва позиція батьків і дітей;
- відсутність шкідливих звичок;
- адекватне фізичне навантаження;
- збалансоване харчування;
- повноцінний відпочинок;
- сприятливий психологічний клімат;
- задоволеність навчанням, фізичний, духовний комфорт.

Рухатись потрібно, як можна більше, а сидіти за можливістю менше. Бажано поєднувати рухову активність і перебування на свіжому повітрі. Фізичні навантаження позначаються не тільки на підвищенні тону, імунітету, покращують кровообіг, обмінні процеси, але позначаються на настрої і врівноваженості. Саме в школі повинні вирішувати завдання у формуванні відповідального ставлення до свого здоров'я в сукупності процесів навчання, виховання й розвитку особистості. І найбільш важливе завдання педагога – створення умов, за яких дитина зацікавиться тим, як потрібно піклуватися про своє здоров'я. Значна роль педагога у формуванні здорового способу життя є робота з батьками:

- спільна та систематична робота сім'ї та школи;
- спортивні свята „Тато, мама, я – спортивна сім'я”;
- впровадження проектів „Вчимося бути здоровими” „Школа за здоровий спосіб життя”, „Я обираю спорт”;
- батьківські лекторії тощо.

Навчально-виховна робота:

- оздоровча гімнастика, самомасаж;
- перша медична допомога;
- фізкультхвилинки;

- провітрювання, вологе прибирання;
- вітамінотерапія;
- функціональна музика;
- чергування занять з високою та низькою руховою діяльністю.

Регулярно проводячи уроки фізкультури, я використовую отримані знання під час роботи з дітьми. Інформую про принципи правильного дихання (дихальна гімнастика), рекомендую безліч цікавих вправ – все це допомагає мені відчувати користь проведеної роботи, а для учнів – це є додатковим стимулом до освоєння нових вправ (вправи на релаксацію, концентрацію уваги).

Також у своїй діяльності використовую таку форму роботи як анкетування, що допомагає відслідковувати стан здоров'я вихованців, їхнє ставлення до шкідливих звичок, спостерігати й коригувати процес світогляду дітей.

### **Анкета**

#### **для самооцінки школярами факторів ризику погіршення здоров'я**

1. Допомагає тобі школа піклуватися про своє здоров'я? *так - 7 ні - 0.*

2. Які найбільш типовий для тебе стан на уроках?

*байдужість - 1, цікавість - 6, втома - 0, неспокій - 1.*

3. Як, на твою думку, впливають учителі на твоє здоров'я?

*дбають про моє здоров'я - 9, наносять шкоду моєму здоров'ю - 0,*

*подають хороший приклад - 9, їм байдуже моє здоров'я - 0.*

4. Допомагають тобі заняття в школі створити корисний для здоров'я спосіб життя?

*так - 8, немає - 0, важко відповісти – 1.*

5. Як уся обстановка у школі впливає, на твою думку, на твоє здоров'я? *не впливає – 0, погано впливає – 0, добре впливає – 9, важко відповісти – 0.*

Анкетування проводилося в початковій школі. На підставі отриманих даних можна зробити висновок: діти загалом позитивно оцінюють вплив школи на їхнє здоров'я. Однак необхідно звернути увагу на зв'язок тих знань про здоровий спосіб життя, які діти отримують на уроках. Необхідно виробити звичку піклуватися про своє здоров'я постійно і завдання вчителя – допомогти їм у цьому. Вчителю потрібно приділяти увагу способам зняття втоми, навчати дітей вмінню розслабитися і уникати стресових ситуацій. Пропаганда здорового способу життя, формування валеологічної грамотності здійснюється через безліч різноманітних заходів: батьківські лекторії, випуск стіннівок, вшанування спортсменів, участь в акції „Всесвітній день здоров'я”, лекції лікарів для дітей, проведення сімейних заходів спортивної спрямованості.

Соціальна цінність спорту полягає і в тому, що він є засобом етичного, естетичного, морального виховання особистості. Досягнення в процесі занять спортом підвищують рівень функціональних можливостей організму і створюють одночасно фонд корисних умінь, навичок і можуть значною мірою визначити прискорення засвоєння знань та вмінь дітьми.

З цією метою в школі був проведений конкурс малюнків «Здоров'я очима дитини» присвячений „Дню здоров'я”.





Діти з великим задоволенням взяли в ньому участь. А під час «Олімпійського тижня» було проведено змагання «Олімпійці серед нас», «Веселі старти», «Біла Тура», «Срібна ракетка», в яких взяли участь учні 5-11 класів. Брейн-ринг «Знаток олімпійського спорту».

Зустріч з видатним спортсменом, тренером нашого міста Романенко І.М., була пізнавальною та цікавою для дітей.

---



Отже такий засіб пропаганди здорового способу життя виявився дуже цікавим. Здорова дитина – є не тільки ідеальним еталоном, але і практично досяжною нормою дитячого розвитку. Здоров'я – це не лише відсутність хвороб, а фізична, соціальна і психологічна гармонія людини, доброзичливе ставлення до оточуючих, гармонійне співіснування з природою й самим собою.

### **Предпосылки изменения идеологии процесса физического воспитания студентов**

*Филинков В.И., Касьянюк А.С.*

Донбасская государственная машиностроительная академия  
(Краматорск, Украина)

*В современных социально-экономических условиях значительно возрастают требования работодателей на рынках труда к выпускникам высших учебных заведений: здоровью, профессионализму, адекватности, адаптации, мобильности, стрессоустойчивости и другим факторам.*

*В статье рассматриваются актуальные проблемы физической культуры и спорта (обучение, формирование мотивации и рациональных подходов студенческой молодёжи к обретению целостности, сбалансированности соотношения интеллектуальных, психофизических и двигательных компонентов человека); исследуются факторы, характеризующие функциональные возможности физической культуры в процессе обучения и образования молодёжи.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание студентов, обучение по дисциплине «Физическая культура», физическая подготовка, физическое развитие, технологическая модель, концептуальные требования, средства, методика.*

*У сучасних соціально-економічних умовах значно зростають вимоги роботодавців на ринках праці до випускників вищих навчальних закладів: здоров'ю,*

*професіоналізму, адекватності, адаптації, мобільності, стресостійкості та іншим факторам.*

*У статті розглядаються актуальні проблеми фізичної культури і спорту (навчання, формування мотивації і раціональних підходів студентської молоді до здобуття цілісності, збалансованості співвідношення інтелектуальних, психофізичних і рухових компонентів людини); досліджуються фактори, що характеризують функціональні можливості фізичної культури в процесі навчання і освіти молоді.*

***Ключові слова:** фізичне виховання студентів, навчання з дисципліни «Фізична культура», фізична підготовка, фізичний розвиток, технологічна модель, концептуальні вимоги, засоби, методика.*

**Постановка проблеми та її актуальність.** У сучасних соціально-економічних умовах значно зростають вимоги роботодавців до випускників вищих навчальних закладів, що в свою чергу вимагає зміни ідеології всього процесу фізичного виховання. Однак, за даними багатьох авторів, майже 90 % студентів мають відхилення у стані здоров'я і 50% студентів мають незадовільний рівень фізичної підготовленості [13]. З кожним роком число студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, яке продовжує погіршуватися і в процесі їх навчання у вузі, неухильно зростає [12].

Тому все актуальнішим стає провідна роль фізичного виховання (ФВ), формування фізичної культури (ФК) студентів і, як результат, створення здорового колективу в період навчання у вузі і на виробництві [11, 8, 12].

Якщо тіло і душа молодої людини будуть розвинуті в однаковій мірі, то він буде здоровий і, ставши дорослою людиною, створивши сім'ю, зможе фізично правильно і духовно грамотно виховувати своїх дітей. У нього будуть сили і потреби брати активну участь у підвищенні добробуту нації, брати участь у долі свого народу. ФВ у вищих навчальних закладах це істинно культурне явище, яке вирішує проблеми і створює єдність між: тілесним і інтелектуальним вихованням студентів; духовним і фізичним розвитком молодої людини; моральним, естетичним розвитком, а також професійно-прикладною фізичною підготовкою (ППФП).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Ще давньогрецький філософ Платон (427–348 рр. до н.е.) називав кульгавим людину, тіло і душа якої не були розвинені в однаковій мірі.

У наш час, в умовах постійного підвищення розумових навантажень і з зростанням їх інтенсивності, в реаліях комп'ютеризації (інформатизації) та глобалізації соціуму, ми, як і переважна більшість учених усього світу, вважаємо головним джерелом розвитку і зміцнення ресурсів здоров'я людини, збереження найтоншим чином організованого механізму регуляції його



життєдіяльності, саме систематичну фізичну активність протягом усього життя. Це і зміна виду діяльності, і шлях до всебічного розвитку особистості, шлях до збереження та зміцнення здоров'я при будь-яких несприятливих зовнішніх умовах і різних внутрішніх напругах.

Усвідомлена систематична фізична активність надає комплексний вплив на зміцнення здоров'я людини і її всебічний розвиток: рівень розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, рівень загальної фізичної працездатності, морфофункціональні зміни організму, засвоєння системи знань, умінь і навичок вести здоровий спосіб життя (ЗСЖ) [5, 6, 7, 8, 9, 4, 10].

**Мета і завдання дослідження.** Метою дослідження є виявлення прихованих резервів системи ФВ студентів у вищих навчальних закладах, а також постановка завдань і визначення шляхів підвищення здоров'я молоді. Аналізуючи суперечності в сучасній системі ФВ, ми бачимо необхідність широкого застосування науково обґрунтованих підходів та створення умов технологічного забезпечення ФК. На їх базі необхідно розвивати стійку потребу студентів до здатності пізнавати, творчо використовувати широке коло теоретичних і методичних знань у фізкультурно-спортивній практиці [8]. Так як, на нашу думку, у вирішенні актуальних завдань ВФ величезне значення зараз належить саме саморозвитку, самовдосконалення, самоосвіти і самоорганізації студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Процес ФВ починається зі з'ясування студентом цілей і завдань даної дисципліни: розвиток і вдосконалення функціональних і рухових можливостей особистості, освоєння системи теоретичних знань, оволодіння методичними вміннями у плануванні та здійсненні фізкультурно–спортивної діяльності. У комплексі вони становитимуть процес загальної фізкультурної освіти (ЗФО) студента [11].

Мета ФВ реалізуються в оздоровчих, освітніх і виховних завданнях (сегменти 1, 2 і 3 на рис. 1).

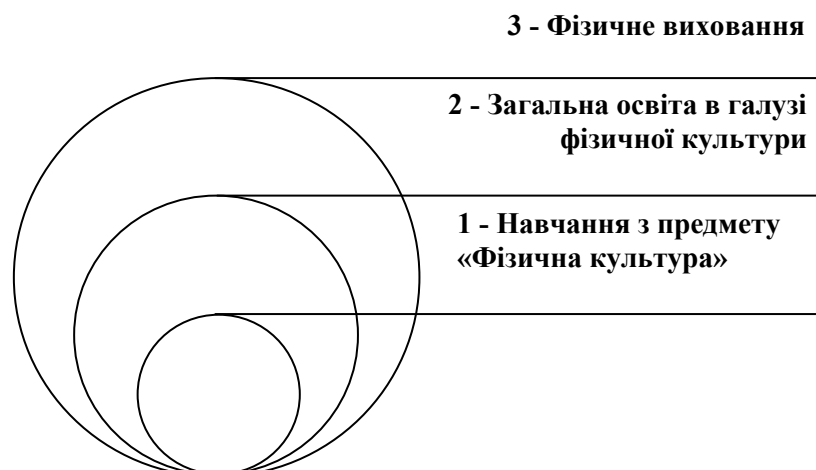


Рисунок 1– Місце ЗФО студентів у галузі ФК в процесі ФВ



Загальна фізична освіта – це і процес ФВ, і результат оволодіння знаннями, фізичними вправами, способами їх самостійного вивчення та використання в житті [4]. Тому основні поняття теорії ЗФО в області ФК можна розділити також на дві групи: процес рухової діяльності («ФВ», «освіту за ФК» та ін.), і результат рухової діяльності («фізична досконалість» та ін.) [10].

Завдання ФВ методично грамотно реалізуються за допомогою фізичних вправ у різних формах занять (рис. 2).

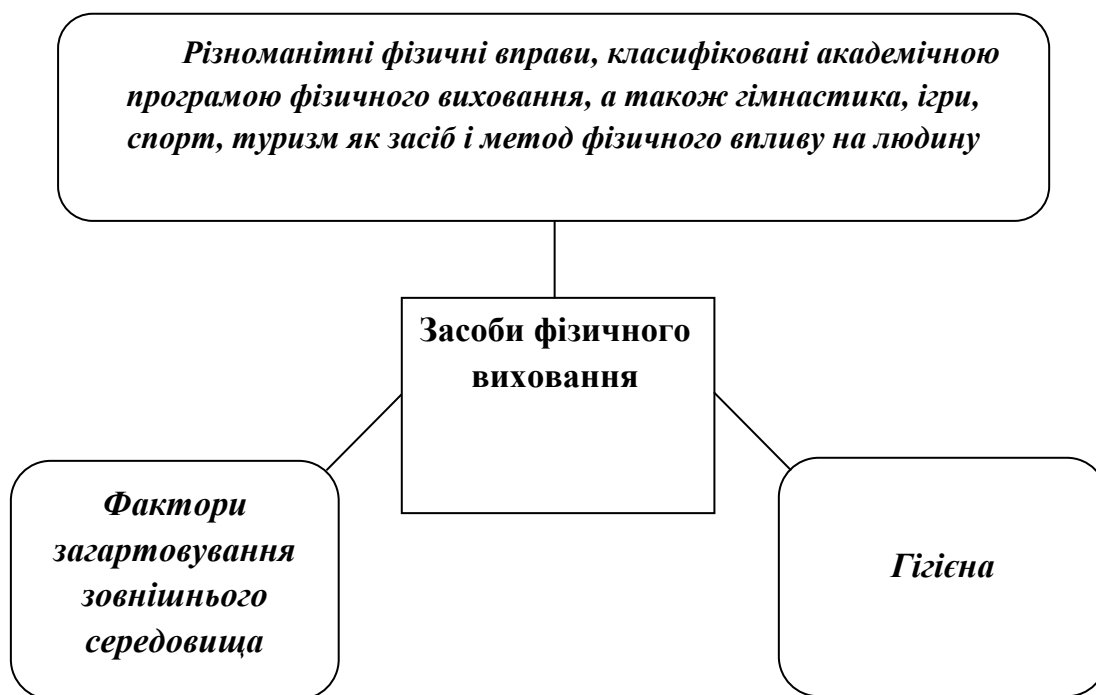


Рисунок 2 – Засоби ФВ

Технологічна модель предмета «Фізичне виховання», вибудована по цим вимогам, складається з ряду квадратів (форм ФВ). Кожен квадрат, будучи самостійним об'єктом, об'єднаний завданнями в єдине ціле:

– навчальні заняття – дві пари на тиждень по 90 хвилин; забезпечують 24,83 % тижневої рухової активності студентів;

– академічне заняття об'єднується з домашніми завданнями; останні виконуються 3-4 рази на тиждень по 20 хвилин і складають 8,28 % рухової активності студента;

– ранкова гімнастика – при щоденному виконанні становить 29,31 % тижневої зайнятості студента;

– спеціалізована гімнастика – щодня перед першою парою і триває 15 хвилин; вирішує завдання підвищення загального тону ЦНС і займає 14,48 % часу;

– самостійні тренування проводяться за індивідуальними планами занять; за умови трьох разових тренувань на тиждень тривалістю 20 хвилин становлять 8,28 % від загального бюджету часу;

– інші заняття фізичними вправами: тренування в спортивній секції, день здоров'я, туристична робота, ігри (рухливі, спортивні) та ін.; можуть становити 150 і більше хвилин тижневої рухової активності, що дорівнює в цілому 24,83 % бюджету часу.

*Безперервність і комплексність процесу ФВ* реалізується шляхом постановки і вирішення наскрізних завдань ФВ в триместрах, в канікулярний час, в період літнього відпочинку.

В цілому, порядок процесу діяльності студента в ФВ наочно представляється у вигляді ієрархічної структури (рис. 3): мета (М), завдання (З), засоби (З), методи (М), організація процесу (О), результат (Р), контроль (К).

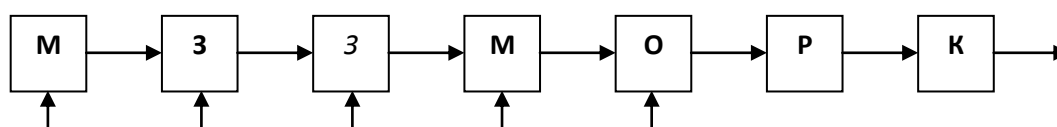


Рисунок 3 – Порядок процесу діяльності студента в ФВ

В ході занять по ФВ у студентів підвищується всебічна ЗФП:

– *Загальна ФП* спрямована на підвищення рівня фізичного розвитку (ФР), широкої рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності.

– *Спеціальна ФП* – спеціалізований процес, що сприяє успіху в конкретній діяльності (вид професії, спорту та ін.), що пред'являє спеціалізовані вимоги до руховим здібностям людини;

*Фізичний розвиток* – це процес становлення, формування і подальшої зміни морфофункціональних властивостей організму індивідуума і заснованих на них фізичних якостей і здібностей і формується він протягом усього життя індивідуума, починаючи з народження.

ФР визначається не тільки законами спадковості і вікової ступінчастості, законами єдності організму і середовища; єдності форм і функцій організму в його діяльності; а також біологічним законом виконання вправи.

Однак не всі ознаки ФР однаковою мірою піддаються виправленню в студентському віці: найважче – зростання (правильніше, довжина тіла), значно легше – маса тіла (вага) і окремі антропометричні показники (окружність грудної клітки, стегон тощо) [12].

Дозвіл даної проблеми, як і проблеми налагодженого функціонування всіх ланок концепції ФР студентів, можливо і необхідно прискорити шляхом синтезу багатогранності завдань ФВ.

*Концептуальні вимоги до процесу ФВ:*

- оптимізація, інтенсифікація та ритмування процесу ФВ: заняття фізичними вправами будуються шляхом створення раціонального рухового режиму студента, групи, академії в цілому;
- комплексний підхід до вирішення завдань ФВ: на базі ефективного планування, формування мотивації та потреби студентів у систематичних заняттях фізичними вправами, творчої взаємодії викладача і студентів, демократизації та гуманізації педагогічного процесу;
- вікова і статева адекватність у постановці завдань, визначення засобів і методики занять фізичними вправами;
- диференціація та індивідуалізація занять;
- психологічне забезпечення ФВ, опора на знання сучасної біологічної науки.

**Висновки.** Враховуючи складність і різноманіття сучасної дійсності, її багаторівневність, усвідомлюючи постійне зростання напруженості, як у внутрішньому стані студентів, так і в природних, а також соціальних процесах, необхідно:

- формувати належний рівень морального виховання студентів на основі зміни ідеології всього процесу ФВ і освітнього стандарту по ФК;
- в процесі занять фізичними вправами забезпечувати різнобічне ФР студентів, забезпечити високий рівень їх здоров'я;
- сприяти інтеграції вітчизняної вищої школи в європейську систему вищої освіти шляхом впровадження нових інноваційних технологій;
- сприяти формуванню та розвитку інтересу студентської молоді до впровадження нетрадиційних оздоровчих програм (Східної культури), оздоровчих практик (йога, цигун, ушу), а також деяких видів єдиноборств (дзюдо, айкідо), з урахуванням особливостей і можливостей адаптації до нашого клімату, способу життя, національних особливостей.

*Перспективи подальших досліджень.* Реалізація різноманітних форм і напрямків фізичного виховання студентів покликана відображати потреби суспільства в навчанні і вихованні, у фізичному розвитку молоді з урахуванням вимог ХХІ століття. Що потребує подальших науково-методичних досліджень в галузі розвитку якостей індивідуума, його стосунків з соціумом (адаптацією з системою фізичного виховання), з природними компонентами світу (власне внутрішню рівновагу, природні аномалії), тим самим сприяючи формуванню критеріїв пізнання, встановленню і зміцненню зв'язків з ними, а також гармонізації особистості, розширенню свідомості молоді, зміцненню моральних і духовних сил, фізичної працездатності і функціональних можливостей організму.

## Литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Академия, 2003.
2. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект // Книга для учителя. – Ростов н/Д : Феникс, 2004.
3. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся : пособие для учителя. – М. : Просвещение, 2000.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания : пособие для учителя. – М. : Академия, 2001.
5. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник [для высш. учеб. заведений физ. восп. и спорта] / Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 391 с.
6. Пристинський В.М. Удосконалення підготовки вчителя фізичної культури на основі цілеспрямованого розвитку професійно-педагогічної мотивації / В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр.; за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХХІІІ, 1999. – № 8. – С. 3-4.
7. Раевский, Р.Т. Физическое воспитание студенческой молодёжи в XXI веке : прогностическая концепция / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский, В.Г. Лапко // Олимпийский спорт и спорт для всех : тез. V межд. научного конгресса; под ред. М.Е. Кобринского. – Мн.: Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2001. – 374 с.
8. Лукьяненко В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры : монография / В.П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2005. – 256 с.
9. Курьсь В.Н. Физическая культура как общеобразовательный предмет / В.Н. Курьсь, Л.Н. Следнева // Теория и практика физической культуры, 2002. – № 9. – С. 57-60.
10. Лубышева Л. И. Концепция формирования двигательной культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992.
11. Айдаров Р.А. Общее образование в области физической культуры: его место в системе физического воспитания и анализ взглядов на содержательную сущность данного понятия / Р.А. Айдаров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2013. – Т. 29. – С. 7-17.
12. Зайцева В.В. Компьютерная модель индивидуального подхода в физическом воспитании на основе учёта типа морфофункциональной конституции // Моделирование спортивной деятельности в искусственно

созданной среде (стенды, тренажёры, имитаторы) : материалы конференции. – М., 1999. – С. 162-165.

13.Илюхин А.А. Новые формы и методы организации физкультурно-спортивной жизни студентов / А.А. Илюхин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 1. – 2010. – С. 7-8.

**Соціально-педагогічні фактори  
неефективного формування здоров'язбережувальних знань  
в учнів у процесі занять фізичною культурою**

*Холодний О.І., Черненко В.Д.*

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
(Слов'янськ, Україна)

*Стаття присвячена методологічним аспектам навчально-виховного процесу школярів. Аналізується сутність здоров'язбережувальних знань. Визначаються причини неефективного формування здоров'язбережувальних знань у учнів основної школи в процесі занять фізичною культурою та пропонуються реальні шляхи і методи по їх усуненню.*

**Ключові слова:** здоров'язбережувальні знання, фізична культура, учні основної школи.

**Вступ.** В умовах сучасної національної освітньо-виховної системи навчання розглядається як систематичне формування особистості учнів шляхом озброєння їх знаннями, уміннями, навичками, ключовими компетентностями, на засадах яких людина набуває здатності до соціально-ціннісного самовизначення та особистісно-суспільної самореалізації [2, 3]. Специфічність навчання в цій системі визначається змістом предмету, який включає у якості базових компонентів освіти виховання, розвиток, здоров'язбереження, соціальну адаптацію [2, 3, 4] в аспекті становлення базових компонентів здоров'язбережувальних знань. У зв'язку з цим узагальненням, буде доцільно обґрунтувати специфічність впливу занять фізичною культурою на процес формування здоров'язбережувальних знань учнів основної школи.

**Мета та завдання** статті полягають у визначенні соціально-педагогічних факторів неефективного формування здоров'язбережувальних знань у учнів основної школи в процесі занять фізичною культурою.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Системні дослідження сутності і структури фізичної культури як суспільно-соціального явища [1, 2] та навчальної дисципліни [3, 4] формує в учнів основної школи саногенне мислення специфічність якого полягає у наступному:

- специфічність теоретико-методичних знань фізичної культури, як навчальної дисципліни, обумовлюється змістом її базових розділів, які на

системному рівні здоров'язберезувальних знань охоплюють низку наступних питань фізичного виховання учнів основної школи [1, 3];

- значення фізичної культури для психосоматичного здоров'я людини, формування її здорового способу життя, культури здоров'я, соціально-ціннісного самовизначення і самореалізації;

- фізичний розвиток, фізична підготовка, руховий режим, перша допомога під час обмороження та перегрівання;

- методи розвитку силових, швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей, гнучкості, спритності, витривалості, методи дозування фізичних навантажень;

- особливості режиму харчування, профілактики інфекційних захворювань, загартування тіла, гігієнічні вимоги до занять фізичною культурою;

- здоровий спосіб життя, профілактика шкідливих звичок (паління, алкоголізм, наркоманія, гіподинамія, стреси тощо), методи самостійних занять фізичною культурою, самоконтролю за впливом фізичних навантажень (перевтома, перенапруження, перетренованість, травматичні враження тощо), фізичне виховання в сім'ї;

- актуальність фізичної культури в процесі соціально-ціннісного (професійно-трудового) самовизначення та особистісно-соціальної самореалізації людини, яка усвідомлює психосоматичне здоров'я, культуру здоров'я, фізичну культуру особистості як безальтернативну цивілізаційну цінність [3].

Очевидно, що потрібно виділити ключові причини, від яких залежить фізичне здоров'я учнів, а також розробити та намітити реальні шляхи і методи по їх усуненню.

Проведений аналіз спеціальної літератури показує, що головна причина погіршення здоров'я учнів обумовлена не стільки з відсутністю в них належного обсягу рухової активності, а в першу чергу пов'язана з недостатнім використанням системного підходу до проблеми формування у школярів здоров'язберезувальних знань, здорового способу життя, саногенного світогляду [4], який саме і забезпечує свідоме використання ними фізичних вправ задля оздоровлення. Така ситуація потребує нових науково-методичних підходів до розв'язання оздоровчих, освітніх і виховних завдань у процесі фізичного виховання молодого покоління [1, 2], зокрема комплексного підходу до організації роботи інноваційної науково-методичної системи формування здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Сформульовані вище положення свідчать про термінову необхідність більш детального вивчення сучасного стану

фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми у режимі навчального дня, особистісно орієнтованого формування здоров'язбережувальних знань, організації спортивно-масової роботи у школі, особливостей організації та проведення різноманітних заходів з рекреаційного туризму, тобто усіх соціально-педагогічних форм, що дидактично та специфічно здатні формувати систему здоров'язбережувальних знань, пізнавально-оздоровчу мотивацію учнів загальноосвітньої школи.

Отже, викладені приклади наслідків неврахування специфічності освітньо-виховного впливу занять фізичною культурою, теоретичної необґрунтованості закономірностей особистісно орієнтованого формування у їх структурі компонентів та системи здоров'язбережувальних знань дозволяють дійти висновку, що існуюча ситуація в освітній практиці основної школи обумовлена низкою наступних соціально-педагогічних факторів:

- повна нестача підручників, сучасного методико-інформаційного забезпечення системного формування в учнів здоров'язбережувальних знань, на засадах яких досягається становлення здорового способу життя особистості [2, 3];

- більшість вчителів фізичного виховання загальноосвітньої школи та викладачів-тренерів позиціонують себе як фахівців у сфері моторно-функціональної [1], спортивної [2, 3] підготовки, що обумовлює зниження ефективності уроків фізичної культури та форм позакласної роботи в аспекті формування здоров'язбережувальних знань та вмінь, здорового способу життя та культури здоров'я особистості [4];

- домінування у свідомості учнів, їх полікультурному середовищі, поглядів та переконань відносно того, що фізична культура і спорт в меншій мірі є навчальними й освітніми формами розумового розвитку особистості, її соціально-ціннісного самовизначення [1, 2];

- негативною позицією батьків учнів основної школи, які некоректно орієнтують своїх дітей на різноманітні види навчальної діяльності, навіть в ущерб їх фізичного здоров'я, що формує у школярів спотворене ставлення до систематичних занять фізичною культурою;

- нечітка структура здоров'язбережувальних знань, що специфічно формуються у процесі занять учнями фізичною культурою у співвідношенні з такими навчальними предметами як “Основи валеології”, “Основи безпеки життя”, “Основи здоров'я” [1, 2];

- низький рівень інтегрованої фізичної культури в мережу міждисциплінарних зв'язків загальноосвітньої школи, що обумовлює виникнення конфлікту цілей у діяльності педагогів [1, 2];

– домінування у фізичному вихованні учнів традиційної схеми організації занять фізичними вправами, в якій переважають пояснювально-ілюстративна, функціонально-тренінгова, репродуктивна методика, що не стимулює пізнавально-пошукову їх активність, не активізує і не розвиває самостійність та наполегливість до досягнення навчально-виховних цілей, мотивації успіху діяльності [3, 4], а навіть гальмує формування в учнів системи здоров'язбережувальних знань, духовно-ціннісного ставлення до особистісного психосоматичного здоров'я.

**Висновки.** Аналіз викладених суперечностей «негативних соціально-педагогічних тенденцій, та організаційно-дидактичних проблем особистісно орієнтованого формування в учнів основної школи системи здоров'язбережувальних знань реалізується шляхом керованої інтеграції когнітивних, аксіологічних, праксіологічних. суспільно-соціальних, мотиваційно-потрібнісних, математично-інформаційних та філософсько-культурологічних компонентів її структури в психомоторну сферу суб'єкта фізичного виховання. При цьому вищеозначена специфічність виконує дидактично спрямовану інтеріорізовану функцію планування, актуалізації, регулювання, стимулювання та оцінки якості системи здоров'язбережувальних знань особистості, яка принципово та інноваційно повинна бути реалізована в науково-методичній системі їх формування як особистісно-соціальної цінності.

#### Література

1. Арєф'єв В.Г. Фізична культура в школі / В.Г. Арєф'єв, Г.А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А, 2007. – 248 с.
2. Бойчук Ю.Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти : монографія / Ю.Д. Бойчук. – Суми : Університетська книга, 2008. – 357 с.
3. Зимняя И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата обучения / И. А. Зимняя // Высшее образование, 2003. – № 5. – С. 34-42.
4. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я : теорія та практика / за ред. В. Г. Григоренка, С. О. Омельченко. – Слов'янськ : вид-во СДПУ, 2010. – 347 с.



**Программа социологического исследования  
практикоориентированности Закона Республики Беларусь  
«О физической культуре и спорте» в контексте  
профессиональной деятельности сотрудников организаций  
физической культуры и спорта**

*Цымбалюк Е.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

*Статья представляет собой разработку методологических и теоретических основ данного исследования. Включает обоснование исследования, анкету для тренерского состава, преподавателей и административных работников, список использованных источников и призвана обеспечить получение объективной информации об эффективности применения Закона «О физической культуре и спорте» в практике работы указанной категории лиц.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, спорт, тренер, судья, допинг, инфраструктура спорта, спортсмен, спортивное звание, спортивный разряд, нормативный документ, экипировка спортсменов, профессионализм судейства, антидопинговое просвещение.*

*The article about it is the development of the methodological and theoretical bases of this investigation. Are included the substantiation of a study, form for the trenerskogo composition, instructors and administrative workers, the list of the sources used it is called to ensure obtaining objective information about the effectiveness of the application of a Law “About the physical culture and the sport” in the practice of the work of the category of the persons indicated.*

**Key words:** *physical culture, sport, trainer, judge, doping, the infrastructure of sport, athlete, sport title, sport discharge, normative document, the outfitting of athletes, the professionalism of judging, anti-dopinghowl education.*

Беларусь по праву можно назвать спортивным государством. Развитая инфраструктура, известные всему миру спортивные достижения, отлаженная система физического развития для населения всех возрастов, четкая законодательная база дают возможность и стимул для занятий физической культурой и спортом каждому белорусу. В январе 2014 года был принят Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» [1], в котором освещена государственная политика в сфере физической культуры и спорта, основы регулирования и управления данной сферой, прописаны задачи организаций физической культуры и спорта, права и обязанности спортсменов, тренеров, судей, правила проведения соревнований разного уровня, меры по предотвращению применения допинга и мн. др. Функционирование Закона в

течение двух лет дает основание для исследования эффективности его применения на разных уровнях – от общей физической подготовки населения до спорта высших достижений.

**Цель исследования** – выяснить меру воплощения в деятельности организаций физической культуры и спорта основных положений Закона РБ «О физической культуре и спорте». *Объект исследования* – система функционирования организаций физической культуры и спорта. Предмет исследования – реализованность основных положений Закона «О физической культуре и спорте» в работе организаций физической культуры и спорта. Контингент опрашиваемых (респондентов) – тренерский состав, преподаватели, руководители подразделений и администрация: федераций (союзов, ассоциаций) по видам спорта, республиканских государственно-общественных объединений; специализированных учебно-спортивных учреждений; Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»; клубов по видам спорта; физкультурно-оздоровительных, спортивных центров (комбинатов, комплексов, центров физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивных клубов; учебно-методических центров физического воспитания населения; центров физического воспитания и спорта учащихся и студентов; спортивно-оздоровительных лагерей с государственной регистрацией.

**Задачи исследования:** выяснить, в какой мере организации физической культуры и спорта реализуют право граждан на занятие физической культурой и спортом; выяснить оценку опрашиваемых эффективности работы федераций, специализированных учебно-спортивных учреждений и клубов по развитию и популяризации спорта, подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса, по организации и проведению спортивных соревнований, по разработке и утверждению программ развития видов спорта, по международному сотрудничеству в сфере физической культуры и спорта; узнать мнение респондентов о соблюдении организациями физической культуры и спорта статей Закона о правах и обязанностях спортсменов, правах и обязанностях тренеров, о подготовке документов на присвоение спортивных званий и спортивных разрядов; проанализировать оценку респондентами проводимой их организациями антидопинговой политики, организации судейства спортивных соревнований, разрешения спортивных споров, комплектования национальных и сборных команд РБ, трансфера тренеров и спортсменов; проанализировать оценку респондентами работу своих организаций по материально-техническому, медицинскому и научно-методическому обеспечению спортивной деятельности спортсменов разного уровня; узнать мнение респондентов о месте и роли в организации спортивной

деятельности в Беларуси УО «Белорусский государственный университет физической культуры».

**Анкета  
для сотрудников организаций физической культуры и спорта  
«Мое отношение к организации спортивной деятельности в Беларуси»**

Уважаемый коллега! Творческий коллектив Учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» предлагает Вам заполнить анкету «Мое отношение к организации спортивной деятельности в Беларуси». Результаты анкетирования помогут выяснить положительные и отрицательные стороны данного процесса, наметить пути его дальнейшего совершенствования.

Как заполнять анкету. Внимательно прочитайте вопрос и возможные ответы к нему. Выберите тот ответ, который считаете наиболее приемлемым и обведите его кружком. Не оставляйте, пожалуйста, вопросы без ответов. От Вашей доброжелательности и искренности будет зависеть успех исследования. Анкетирование анонимное.

1. Ваш статус в спорте в настоящий момент (один вариант ответа):  
1.1. Тренер. 1.2. Руководитель подразделения. 1.3. Руководитель учреждения.  
1.4. Преподаватель.

2. Ваш стаж работы в данном статусе: 2.1. 1-5 лет. 2.2. 6-10 лет. 2.3. 11-20 лет. 2.4. 21-30 лет. 2.5. Свыше 30 лет. 2.6. Свыше 40 лет.

3. Ваш возраст: 3.1. 20-30 лет. 3.2. 31-40 лет. 3.3. 41-50 лет. 3.4. 51-60 лет. 3.5. Старше 60 лет.

4. Вид спорта, который Вы представляете (один вариант ответа):  
4.1. Бадминтон. 4.2. Баскетбол. 4.3. Биатлон. 4.4. Бокс. 4.5. Борьба вольная.  
4.6. Борьба греко-римская. 4.7. Борьба женская. 4.8. Велосипедный спорт.  
4.9. Водное поло. 4.10. Волейбол. 4.11. Гандбол. 4.12. Гимнастика художественная.  
4.13. Горнолыжный спорт. 4.14. Гребля академическая. 4.15. Гребля на байдарках и каноэ.  
4.16. Дзюдо. 4.17. Керлинг. 4.18. Конный спорт. 4.19. Конькобежный спорт. 4.20. Легкая атлетика.  
4.21. Лыжные гонки. 4.22. Парусный спорт. 4.23. Плавание синхронное. 4.24. Плавание.  
4.25. Прыжки в воду. 4.26. Прыжки на батуте. 4.27. Сноуборд. 4.28. Современное пятиборье.  
4.29. Стрельба из лука. 4.30. Стрельба пулевая. 4.31. Стрельба стендовая. 4.32. Таэквондо.  
4.33. Теннис настольный. 4.34. Теннис. 4.35. Триатлон. 4.36. Тяжелая атлетика. 4.37. Фехтование.  
4.38. Фигурное катание. 4.39. Фристайл. 4.40. Футбол. 4.41. Хоккей на траве. 4.42. Хоккей с шайбой.  
4.43. Шорт-трек. 4.44. Другое \_\_\_\_\_.

5. Ваше спортивное звание (один вариант ответа): 5.1. Мастер спорта Республики Беларусь международного класса. 5.2. Мастер спорта Республики

Беларусь. 5.3. Заслуженный мастер спорта Республики Беларуси. 5.4. Звания не имею.

6. Ваш спортивный разряд (один вариант ответа): 6.1. Кандидат в мастера спорта. 6.2. I спортивный разряд. 6.3. II спортивный разряд. 6.4. III спортивный разряд. 6.5. I юношеский разряд. 6.6. II юношеский разряд. 6.7. III юношеский разряд. 6.8. Разряда не имею.

7. Где Вы проживаете в настоящий момент (один вариант ответа): 7.1. Столица. 7.2. Областной центр. 7.3. Районный центр. 7.4. Малый город. 7.5. Поселок городского типа. 7.6. Село. 7.7. Деревня. 7.8. Хутор.

8. В какой области республики Вы проживаете (один вариант ответа): 8.1. Минская область (Минск). 8.2. Витебская область. 8.3. Могилевская область. 8.4. Гомельская область. 8.5. Гродненская область. 8.6. Брестская область.

9. Созданы ли в населенном пункте, где Вы проживаете, условия для занятий Вашим видом спорта (один вариант ответа): 9.1. Созданы все условия. 9.2. Условия, в принципе, есть. 9.3. Условия весьма скудные. 9.4. Условий нет.

10. Созданы ли в населенном пункте, где Вы проживаете, условия для занятий физической культурой (один вариант ответа): 10.1. Созданы все условия. 10.2. Условия, в принципе, есть. 10.3. Условия весьма скудные. 10.4. Условий нет.

11. Какую организацию Вы представляете (один вариант ответа): 11.1. Федерацию (союз, ассоциацию) по Вашему виду спорта. 11.2. Республиканское государственно-общественное объединение по Вашему виду спорта. 11.3. Специализированное учебно-спортивное учреждение. 11.4. Учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры». 11.5. Клуб по Вашему виду спорта. 11.6. Физкультурно-оздоровительный, спортивный центр (комбинат, комплекс, центр физкультурно-оздоровительной работы). 11.7. Физкультурно-спортивный клуб. 11.8. Учебно-методический центр физического воспитания населения. 11.9. Центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов. 11.10. Спортивно-оздоровительный лагерь с государственной регистрацией.

12. Какое представление Вы имеете о следующих нормативных документах. В отношении каждой позиции выберите один вариант ответа (поставьте «птичку») – либо «имею достаточное представление», либо «имею слабое представление», либо «представления не имею»:

№ ответа	Нормативный документ	Имею достаточное представление	Имею слабое представление	Представления не имею
12.1	Закон РБ «О физической культуре и спорте»			
12.2	Правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, утвержденные Совмином РБ			
12.3	Государственная программа развития физической культуры и спорта, утвержденная Совмином РБ			
12.4	Региональная (областная, городская) программа развития физической культуры и спорта			
12.5	Договор о развитии Вашего вида спорта, заключенный Министерством спорта и туризма, НОК и соответствующей федерацией			
12.6	Положение об антидопинговых правилах РБ, утвержденное НАДА			
12.7	Программа развития Вашего вида спорта, утвержденная соответствующей федерацией			
12.8	Устав Вашего учебного заведения (клуба, центра, федерации и т.п.)			

13. Оцените по 10-балльной шкале основные составляющие организации спортивной деятельности по Вашему виду спорта в рамках республики (определитесь с каждой позицией, 10 – высший балл, 1 – низший балл):

№ ответа	Составляющие спортивной деятельности	Балл
13.1	Инфраструктура Вашего вида спорта (тренировочная база, соревновательная база, центры или кабинеты физического восстановления, центры или кабинеты психологической разгрузки, методические центры, спортивные школы, клубы)	
13.2	Материально-техническая база Вашего вида спорта	
13.3	Защита прав и интересов спортсменов в Вашем виде спорта	
13.4	Регулярность проведения спортивных мероприятий в РБ по Вашему виду спорта	
13.5	Экипировка спортсменов	
13.6	Профессионализм судейства	
13.7	Разрешение спортивных споров	
13.8	Профессионализм тренерского состава	
13.9	Помощь в организации быта спортсменов	
13.10	Питание спортсменов	
13.11	Материальная поддержка спортсменов	

13.12	Широта и адекватность освещения процесса развития Вашего вида спорта в СМИ	
13.13	Медицинское обслуживание спортсменов	
13.14	Систематическое обеспечение соревновательной деятельности по Вашему виду спорта	
13.15	Прозрачность выдвижения спортсменов на те или иные соревнования	
13.16	Прозрачность включения спортсменов в национальные и сборные команды	
13.17	Эффективность функционирования непрерывной системы профессионального образования (ссуз – вуз – институт повышения квалификации)	
13.18	Регулярность участия спортсменов по Вашему виду спорта в международных соревнованиях	

14. Часто ли Вы обращаетесь с предложениями по усовершенствованию организации спортивной деятельности в вышестоящие структуры (один вариант ответа): 14.1. Обращаюсь регулярно. 14.2. Иногда обращаюсь. 14.3. Обращаюсь крайне редко. 14.4. Не обращался никогда.

15. Занимаетесь ли Вы антидопинговым просвещением учащихся, спортсменов (один вариант ответа): 15.1. Занимаюсь регулярно. 15.2. Поднимаю эту проблему время от времени. 15.3. Проблема обсуждается крайне редко. 15.4. Призываю учащихся (спортсменов) к самообразованию по данному вопросу. 15.5. Проблему не поднимаю в принципе.

16. Как Вы оцениваете состояние допинг-контроля по Вашему виду спорта (один вариант ответа): 16.1. На «отлично». 16.2. На «хорошо». 16.3. На «удовлетворительно». 16.4. На «неудовлетворительно».

17. На Ваш взгляд, хорошо ли отлажен механизм трансфера спортсменов по Вашему виду спорта (один вариант ответа): 17.1. Отлажен хорошо. 17.2. В принципе, отлажен. 17.3. Механизм функционирует плохо. 17.4. Механизм не функционирует.

18. Удовлетворены ли Вы уровнем обеспечения общественной безопасности в процессе проведения соревнований по Вашему виду спорта (один вариант ответа): 18.1. Полностью удовлетворен. 18.2. В целом, удовлетворен. 18.3. Не всегда удовлетворен. 18.4. Не удовлетворен.

19. Соблюдаются ли в полной мере нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по Вашему виду спорта (один вариант ответа): 19.1. Соблюдаются в полной мере. 19.2. В целом, соблюдаются. 19.3. Соблюдаются не всегда.

20. Соблюдаются ли правила проведения спортивных соревнований по Вашему виду спорта (один вариант ответа): 20.1. Да. 20.2. Нет.

21. Задействованы ли Ваши спортсмены (учащиеся) в республиканском календарном плане проведения спортивных мероприятий (один вариант ответа): 21.1. Задействованы всегда. 21.2. Время от времени. 21.3. Редко. 21.4. Никогда.

22. Считаете ли Вы возможным включение Учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» в систему физической культуры и спорта РБ на законодательном уровне (один вариант ответа): 22.1. Да, поскольку именно университет физической культуры готовит основную массу учителей физической культуры и тренеров, менеджеров, специалистов в области медицинской реабилитации и спортивной психологии.

22.2. Нет по причинам разного порядка.

23. Считаете ли Вы возможным включение Учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» в систему подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса на законодательном уровне (один вариант ответа): 23.1. Да, поскольку большинство известных белорусских спортсменов являются студентами либо выпускниками Учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры». 23.2. Нет по причинам разного порядка.

24. Считаете ли Вы возможным придание Учреждению образования «Белорусский государственный университет физической культуры» на законодательном уровне статуса единого центра по координации научных исследований и методической работы в области физической культуры и спорта (один вариант ответа): 24.1. Да. 24.2. Нет.

25. Проанализируйте работу учреждения (организации), в котором Вы трудитесь (выберите по каждой позиции один из вариант ответа и отметьте его «птичкой» – либо «находится на высоком уровне», либо «находится на приемлемом уровне», либо «оставляет желать лучшего»):

№ ответа	Основные составляющие работы учреждения (организации)	Находится на высоком уровне	Находится на приемлемом уровне	Оставляет желать лучшего
25.1	Подготовленность спортивного резерва (спортсменов высокого класса)			
25.2	Повышение квалификации сотрудников			
25.3	Скоординированность действий с другими профильными учреждениями			
25.4	Физкультурно-оздоровительная (спортивно-массовая) работа			

25.5	Организация и проведение спортивных мероприятий регионального уровня			
25.6	Организация и проведение спортивных мероприятий республиканского уровня			
25.7	Организация и проведение спортивных мероприятий международного уровня			
25.8	Представление спортсменов (команд спортсменов) на спортивных соревнованиях регионального уровня			
25.9	Представление спортсменов (команд спортсменов) на спортивных соревнованиях республиканского уровня			
25.10	Представление спортсменов (команд спортсменов) на спортивных соревнованиях международного уровня			
25.11	Участие в разработке программ развития спорта			
25.12	Международное научно-методическое сотрудничество			
25.13	Инфраструктура Вашего учреждения (организации)			
25.14	Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки в Вашем учреждении			
25.15	Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в Вашем учреждении			
25.16	Медицинское обеспечение спортивной подготовки в Вашем учреждении			
25.17	Соответствие содержания спортивной подготовки Правилам безопасности проведения занятий физической культурой и спортом			
25.18	Проведение работы по противодействию табакокурению, употреблению алкогольных напитков, наркотических, психотропных и токсичных веществ			

Благодарим за сотрудничество, желаем всего наилучшего!



## Литература

1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» № 125-3 от 4 января 2014 г. // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 21.01.2014, 2/2123 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Zakon\\_125-3\\_088-01-2014-sport.pdf\\_Foxit Reader](#). – Дата поступления : 21.01.2014.

### **Формирование гражданских и патриотических ценностных ориентаций у студентов-спортсменов**

*Юров И.А.*

Сочинский государственный университет  
(Сочи, Российская Федерация)

*В статье представлены социально-психологические методы формирования гражданских и патриотических ценностных ориентаций (ЦО) у студентов-спортсменов Сочинского государственного университета (СГУ). Это тем более важно, что этим спортсменам, как волонтерам, предстояли межличностные контакты со спортсменами, тренерами, зрителями в период проведения зимних Олимпийских игр в Сочи и по их поведению судили о морально-нравственном состоянии российского общества.*

**Ключевые слова:** *гражданские и патриотические ценностные ориентации, студенты-спортсмены, волонтеры, активные методы формирования ЦО, социализация, Олимпийские игры, социальная адаптация.*

*Social and psychological methods of formation of civil and patriotic valuable orientations at students' athletes of the Sochi HIGHER EDUCATION INSTITUTION are presented in article. It especially is important that as to volunteers interpersonal contacts with athletes, trainers, the audience during the Winter Olympic Games in Sochi were coming these athletes and on their behavior judged a moral condition of the Russian society.*

**Key words:** *civil and patriotic valuable orientations, students' athletes, volunteers, active methods of formation, socialization, Olympic Games, social adaptation.*

**Введение.** Актуальность исследования обусловлена требованиями, которые предъявляет общество к позитивным ценностным ориентациям современного молодого человека-студента высшей школы. В одном из своих Посланий Президент РФ особо подчеркнул важность формирования у молодежи гражданственности и патриотизма. Проведенный нами анализ исследований по проблемам педагогического образования (В.А. Болотов, Н.М. Борытко, А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин, Н.А. Журавлева, И.С. Кон, В.Т. Лисовский, А.В. Мудрик, А.И. Пискунов, В.В. Сериков, Н.К. Сергеев, В.А. Сластенин, В.А. Ядов и др.) и практики подготовки будущего специалиста,

свидетельствуют о возрастающем интересе к проблеме развития личности и формирования позитивных ценностных ориентаций студента [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7].

**Цель исследования.** Волонтеры и выпускники Сочинского государственного университета должны обладать набором определенных положительных качеств, среди которых особое значение имеют гражданские и патриотические ценностные ориентации. Тем более что им предстояли в период участия в XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних игр непосредственные межличностные контакты с иностранными спортсменами, тренерами, судьями, гостями, зрителями, и по их поведению судили о морально-психологических характеристиках личности.

Студенты-спортсмены СГУ (I-III разрядов) специализируются, как правило, в летних видах спорта (легкая атлетика, баскетбол, футбол, художественная гимнастика, гандбол). Но волонтерская деятельность связана с зимними видами спорта. Поэтому были проведены спортивно-педагогические тренинги в местах проведения зимних видов спорта с показом видеофильмов о формах и структуре проведения конкретных видов спорта. Студенты-спортсмены были ознакомлены на практике с зимним спортивным инвентарем.

По нашему мнению, ценностные ориентации задают общую направленность интересам и устремлениям личности; иерархию индивидуальных предпочтений и образцов; целевую и мотивационную программы; уровень притязаний и престижных предпочтений; представления о должном уровне и механизмы селекции по критериям значимости; меру готовности и решимости (через волевые компоненты) реализацию собственного «проекта жизни» [8, с. 1199].

Однако значительная часть методик исследования ЦО носит широкий характер и направлен на констатацию преимущественно или черт личности, или желаний – Идеальное Я (например, методика «Ценностные ориентации» М. Рокича).

**Методы и организация исследования.** Для реализации поставленных задач разработаны анкеты, которые были распространены 400 студентам-спортсменам 2-4 курсов для оценки ценностных ориентаций и участия в общественной жизни университета. Получено 200 полностью заполненных и оформленных анкет. Возраст испытуемых 18-21 год. По методике случайной выборки были определены контрольная и экспериментальная группы (по 100 студентов). Полученные результаты были подвержены математической обработке с помощью критерия Стьюдента.

В результате опроса выяснялось отношение студентов к общественной жизни университета. Кроме того был проведен анализ результатов деятельности испытуемых (качества учебы, работы, общественной

деятельности, хобби, круга общения), а также контент-анализ публикаций молодежи и о молодежи в университетских газетах «Сочинской университет» и «Студай».

В течение учебного года в экспериментальной группе были проведены следующие активные методы формирования позитивных ценностных ориентаций: Викторины с целью формирования гражданских и патриотических ЦО; Олимпиады по правовым и социальным проблемам общества; Деловые игры «Что? Где? Когда?», «Брейнсторминг», «Выборы президента группы»); Моделирование и инсценировка социально-психологических ситуаций; Семинары-тренинги по формированию гражданских и патриотических ЦО; Подготовка и участие в избирательной кампании.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате исследования было установлено, что наибольшей ценностью студентов в обучении (получении профессии) стал «романтизм» – 40 студентов (20 %), далее – «фанатизм», «прагматизм», «инфантилизм» – по 30 (15 %), «гедонизм», «практицизм» – по 25 (12,5 %) и «иждивенчество» – 20 (10 %). В отношении к трудовой деятельности количество испытуемых распределились следующим образом: «рационалисты» – 50 студентов (25 %), «карьеристы», «формалисты», «подмастерье» – по 36 (18 %), «сезонники», «сибариты», «потребители» – по 8 (4 %), «искатели» – 14 (7 %), «вахтовики» – 4 студента (2 %). В отношении к обществу и общественным ценностям количество испытуемых распределилось следующим образом: «конформизм» и «эгоизм» по 40 студентов (20 %), «альтруизм», «радикализм», «коллективизм», «анархизм» по 30 студентов (15 %). По отношению к идеологии и общественно-политическим ценностям количество испытуемых распределилось так: «меркантилизм» – 50 студентов (25 %), «перестраховка» – 40 (20 %), «настороженность», «нигилизм», «пессимизм» – по 30 (15 %), «активность» – 20 (10 %). По отношению к государству и государственным институтам количество испытуемых распределилось следующим образом: «патриотизм» и «демократизм» по 40 студентов (20 %), «национализм» и «либерализм» – по 35 (17,5 %), «патернализм» – 30 (15 %), «космополитизм» – 20 (10 %). По отношению к духовно-культурным ценностям общества: «материализм» и «реализм» – по 35 студентов (17,5 %), «идеализм», «вера», «скептицизм» по 30 студентов (15 %), «мистицизм» и «элитарность» по 20 (10 %). По отношению к следующим нравственным качествам: «любовь» – 45 студентов (25 %), «верность» – 40 (20 %), «толерантность» и «уважение» по 20 (10 %), «демагогия», «цинизм», «честность» по 15 (7,5 %), «благородство» и «лицемерие» по 10 (5 %), «честолюбие» – 5 (2,5 %).

В качестве примера приводим вопросы деловой игры «Мозговая атака» («Брейнсторминг»).

*Вариант I.*

1. Что такое социальная адаптация. Какие факторы влияют на социальную адаптацию в вузе?
2. Какое влияние оказывает на формирование Вашей личности учебно-воспитательный процесс в вузе?
3. Что такое социализация? Приведите примеры вузовской социализации.
4. Что такое социальные ценности? Приведите примеры позитивных и негативных социальных ценностей.
5. Какие Вы знаете методы изучения личности студента?
6. Что такое гражданские качества студента?
7. Что значит для Вас нравственность?

*Вариант II.*

1. Как Вы понимаете слово «патриотизм»?
2. В чем состоит главная задача студента в вузе?
3. Какие Вы знаете методы и формы формирования позитивных ценностных ориентаций студентов?
4. Основные проблемы и трудности учебно-воспитательного процесса в вузе?
5. Каковы, на Ваш взгляд, должны быть качества выпускника вуза?
6. Как Вы понимаете активную жизненную позицию студента?
7. Возможно ли совмещать обучение в вузе с работой?

В результате проведения активных методов обучения ЦО студентов-спортсменов изменились следующим образом. Так, если студентов с ЦО «романтизм» осталось на прежнем уровне (20), то число студентов по качествам «прагматизм» возросло до 25 человек (различие статистически достоверно на уровне значимости  $t=2,95$ ), «практицизм» – до 17, «фанатизм» – до 18, а по качествам «инфантилизм», «гедонизм» и «иждивенчество» сократилось до 10, 5 и 5 студентов соответственно, по последним двум показателям различие статистически достоверно на уровне значимости  $t=2,18$  и  $2,23$  соответственно.

Если количество студентов с ЦО «сезонники», «сибариты», «потребители» осталось на прежнем уровне, то «формалистов», «подмастерье» и «искателей» уменьшилось до 15 и 6 студентов соответственно, а «рационалистов» увеличилось до 30 человек (различие статистически достоверно на уровне значимости  $t=2,12$ ) и «карьеристов» – до 20 студентов.

Количество студентов с ЦО «конформизм», «эгоизм» уменьшилось до 15 (различие статистически достоверно на уровне  $0,05$ ) «радикализм», «анархизм»

уменьшилось до 12 и 13 соответственно, а количество студентов с ценностными ориентациями «альтруизм» и «коллективизм» возросло до 23 и 22 соответственно (в обоих случаях различия статистически достоверны на уровне значимости  $t=2,97$  и  $2,95$  соответственно).

Если количество студентов с ЦО «перестраховка», «настороженность», «нигилизм», «пессимизм» сократилось до 17, 12, 11 и 14 человек соответственно, то студентов с ценностной ориентацией «активность» увеличилось до 21 (различие статистически достоверно на уровне значимости  $t = 3,16$ ), количество студентов с социальной ориентацией «меркантилизм» осталось на том же уровне.

Количество студентов с ЦО «патриотизм», «демократизм», «патернализм» возросло до 25, 25 и 18 студентов соответственно, а количество студентов с ценностными ориентациями «национализм» сократилось до 10 (различие статистически достоверно на уровне значимости  $t=2,92$ ), а «либерализм» и «космополитизм» – до 15 и 7 соответственно.

Количество студентов с ЦО «идеализм», «вера», «скептицизм», «мистицизм», «элитарность» уменьшилось до 13, 12, 10, 8 и 8 соответственно, а количество студентов с ценностными ориентациями «материализм» и «реализм» увеличилось до 24 и 25 (в обоих случаях различия статистически достоверны на уровне значимости  $t=2,9$  и  $2,93$  соответственно).

Если количество студентов с ЦО на «любовь», «верность», «честолюбие» осталось без изменений, то студентов с ценностными ориентациями на «демагогию», «цинизм», «лицемерие» уменьшилось до 5, 5 и 3 соответственно, а студентов с ценностными ориентациями на «толерантность», «уважение», «честность», «благородство» увеличилось до 12, 13, 9 и 6 студентов (все различия статистически недостоверны) [9].

**Выводы.** Приведенные данные свидетельствуют о возросших после применения активных методов формирования позитивных гражданских и патриотических ЦО студентов-спортсменов, об их положительной социализации и социальной адаптации. Студенты-спортсмены экспериментальной группы были подготовлены к отбору в состав волонтеров на период подготовки, а в период проведения Олимпийских и Паралимпийских зимних игр–2014 получили самые высокие оценки и Национального и Международного Олимпийских комитетов, Президента и Правительства РФ. Комиссия Международного Олимпийского Комитета, а также мировые и отечественные средства массовой информации отметили исключительно высокой уровень сервисного обслуживания в Олимпийском Сочи. Полученные данные тем более важны, что одним из основополагающих условий

формирования специалиста-выпускника вуза являются социально значимые качества его как гражданина-патриота своей страны.

### **Литература**

1. Борытко Н.М. Педагогика : учеб. пособие для студентов вузов. – М. : Академия, 2007. – 492 с.
2. Деркач А.А., Зазыкин В.Г. Акмеология : учебное пособие. – СПб. : Питер, 2003. – 256 с.
3. Журавлева Н.А. Психология социальных изменений : ценностный подход. – М. : изд-во ИП РАН, 2013. – 522 с.
4. Лисовский В.Т. «Отцы» и «дети» : за диалог в отношениях : Социологическая публицистика // Социологические исследования. – 2002. – № 7. – С. 111-116.
5. Мельников В.М., Юров И.А. Структура личности в отечественной психологии // Известия Сочинского государственного университета. – 2014. – № 4-2 (33). – С. 158-162.
6. Педагогика профессионального образования : учеб. пособие для студентов вузов / под ред. В.А. Сластенина. – 3-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2007. – 368 с.
7. Ядов В.А. Диспозиционная система как целостность и структура реального поведения. – М. : ЦСПиМ, 2012. – С. 203-224.
8. Всемирная энциклопедия. – Минск, 2001. – С. 1199.
9. Юров И.А. Формирование гражданских и патриотических ценностных ориентаций у студентов Сочинского государственного университета. – М. : Центр развития человека, 2014. – С. 335-346.

## Розділ 2

### Духовні цінності фізичної культури і спорту в житті сучасної людини. Генерування здоров'я, стиль здорового способу життя, поведінкові чинники здоров'я

#### Социально-духовные ценности в структуре физической культуры личности студента

*Гордеева Е.С.*

ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»  
(Славянск, Украина)

*В статье рассматриваются основные составляющие социально-духовных ценностей в структуре физической культуры личности студента.*

*Ключевые слова: социально-духовные ценности, физическая культура личности, мировоззрение, гуманизм, гражданственность, патриотизм, нравственное и эстетическое воспитание, здоровый образ жизни.*

*The author of the article determines the basic components of the social and cultural values in structure of the students' physical education.*

*Key words: social and spiritual values, physical education, personality, philosophy, humanism, citizenship, patriotism, moral and aesthetic education, healthy lifestyle.*

**Актуальность проблемы.** Физическая культура – это с одной стороны, специфический процесс, с другой – результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования людей. По отношению к культуре человек выступает в трех ипостасях: он ее осваивает (потребляет), является носителем культуры и создает новые культурные ценности. Освоение, "потребление" физической культуры проявляется в результатах этой деятельности – в овладении знаниями, развитии физических качеств и двигательных способностей, "владельцем" которых он и является.

**Целью** статьи является раскрытие вопроса о том, что физическая культура, решая проблему воспроизводства физических способностей человека, является важной частью культуры общества в целом. С одной стороны, от духовной культуры общества она получает и перерабатывает идейно-теоретическую и научно-философскую информацию. С другой – она сама обогащает культуру, науку, искусство, литературу специальными ценностями в виде теории, научных знаний, методик физического развития и спортивной тренировки.

В социальной жизни, системе образования, воспитания, сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свои воспитательные, образовательные, оздоровительные,

экономические и общекультурные функции, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

В современной системе физического воспитания все большее место занимает спорт. Это объясняется особой действенностью спорта как средства и метода физического воспитания, его популярностью, широчайшим развитием в последние десятилетия международных спортивных связей, неуклонно возрастающей общекультурной и престижной значимостью спорта.

Несмотря на то, что спорт без соревновательной деятельности не существует, его функции не исчерпываются достижениями чисто состязательных целей. Спорт представляет собой эффективное средство для совершенствования человека, преобразования его духовной и физической природы в соответствии с запросами общества, является действенным фактором воспитания и самовоспитания.

Социальная ценность спорта заключается и в том, что он является средством этического, эстетического, нравственного воспитания личности.

Достижимый в процессе занятий спортом повышенный уровень функциональных возможностей организма и создаваемый одновременно фонд полезных умений и навыков могут в значительной мере предопределить ускоренное усвоение спортсменом профессионально-трудовой, военной и иной социально нужной деятельности [4].

Велико значение спорта как своего рода эталона оценки человеческих возможностей. Спортивный эталон предполагает использование спортивной деятельности в качестве модели для изучения максимальных возможностей человеческого организма при физических и психических напряжениях в экстремальных условиях и обладает широкими возможностями для развития познавательных способностей человека.

Спорт интересен как эмоционально насыщенное зрелище. Зрелищная сущность спорта незаурядна. Она способствует привитию интереса к занятиям физической культурой и спортом, внедрению их в образ жизни. Современные технические средства коммуникаций способствовали тому, что аудитория спортивных зрелищ как никогда прежде расширилась, а это увеличило неординарное влияние спорта на эмоциональный мир человечества.

При характеристике социальной роли спорта важно иметь в виду его немалое экономическое значение. Материальные вложения общества в развитие спорта многократно окупаются, прежде всего, повышением общего уровня работоспособности, укреплением здоровья, увеличением продолжительности жизни человека. Экономически значимы и финансовые



доходы, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений, продажи спортивного инвентаря, оборудования, атрибутики, издательской и научной деятельности.

Спорт считают одним из средств социализации личности. Непосредственно в процессе спортивной деятельности возникают разнообразные специфические отношения соперничества и содружества отдельных спортсменов, между командами, организаторами, спортивными арбитрами, которые так или иначе включены в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Совокупность всех этих отношений составляет основу формирующего влияния спорта на личность, становление социального опыта.

Социально-духовные ценности, относящиеся к физической культуре и спорту, включают такие важные компоненты качеств личности как нравственные, эстетические, мировоззренческие, здорового образа жизни. Причем в структуре личности они отражаются в особом "цветовом колорите"[2]. Физическая культура и спорт располагают большими возможностями для формирования гармонически развитой личности. При этом их воздействие на человека специфично и не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими средствами. В процессе формирования физической культуры личности должно осуществляться нравственное воспитание, формирование у студентов общекультурных, гуманистических ценностей: морали, благородства, честности, уважения к сопернику, способности подчинить свое поведение нормам спортивной этики, коллективизма. Поведение занимающихся на учебных занятиях, тренировках, соревнованиях регламентируется определенными правилами, положениями и распорядком. Постоянное приучение к ним вырабатывает дисциплину, этические нормы поведения и уважения к окружающим.

Пожалуй, нет ни одной социальной области, как физическая культура и спорт, в процессе освоения которой столь многогранно раскрывались бы индивидуальные личностные качества и особенности человека. Специфику данной области и связанные с ней широкие возможности формирования нравственности необходимо максимально использовать в практике преподавания.

В физической культуре и спорте заключены также большие возможности для эстетического воспитания студентов, развития способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступках и красоте в отточенных до высокой степени совершенства движениях. Под влиянием правильно организованных занятий физическими упражнениями формы тела развиваются гармонично, движения и действия становятся изящными,

энергичными, рациональными и красивыми. Некоторые виды спорта – фигурное катание, художественная гимнастика, синхронное плавание, спортивные танцы – вплотную соприкасаются с искусством [1].

Занятия физической культурой и спортом, восприятие спортивных соревнований, в ходе которых спортсмены демонстрируют специфически направленное физическое совершенство и гармоничные движения, развивают не только у занимающихся, но и у зрителей понимание прекрасного, формируют эстетические вкусы, чувства, идеалы, потребности. Связь занятий физическими упражнениями и спортом с эстетическим воспитанием имеет двойственный характер, так как позволяет формировать не только внешний красивый облик, но и одновременно влиять на формирование морально-волевых качеств, этики поступков и поведения в общественной среде.

Формирование мировоззренческих взглядов на ценности физической культуры, убеждений в их необходимости в социальном, культурном, профессиональном и личностном аспектах является одним из основных механизмов, включающих студента в самостоятельную физкультурно-спортивную активность. Научность мировоззренческих взглядов и убеждений является основой их прочности.

К основным признакам качеств мировоззренческих взглядов отнесены также гуманизм, гражданственность и патриотизм.

*Гуманизм* – это социально исторически сложившаяся и развивающаяся система взглядов, формирующая мировоззрение, относящаяся к духовно-нравственным качествам личности, регулирующая поведение людей во всех сферах общественной жизни; их отношения, основанные на человечности, человеколюбии, доброте, сострадании, равенстве, справедливости, уважении и достоинству к правам каждого человека, определяющие его высшую социальную ценность, право на счастье, здоровье, благо и свободное развитие, законодательно охраняемое государством.

*Гражданственность* определяется как принадлежность к родине, государству, народу, нации; любовь, сопричастность и деятельность, связанные с потребностью их укрепления, совершенствования, экономического и культурного развития.

*Патриотизм* есть любовь к отечеству, родной земле, своей культурной среде, коллективу и пр.; созидание и деятельность на их благо и развитие. Это наличие и таких чувств, как обязанность, добродетель, уважение и достоинство, которые не разделяют, а соединяют людей и народы. Патриотизму не приемлем фанатизм как крайнее психически аномально-пограничное состояние заикленной привязанности к чему-либо [4].

В социальном плане различные проявления фанатизма имеют место в религиозных, национальных, политических, корпоративных, спортивных (болельщики) и других психопатических акцентуациях. Это, как правило, сопровождается негативными эмоциями, крайней нетерпимостью, раздражительностью, невыдержанностью, агрессией, жестокостью, неадекватным нормам морали поведением, хулиганскими поступками и различного рода уголовными преступлениями против общества и личности. Фанатизм слеп и бездеятелен в плане созидания социально-духовных ценностей. Ему чужд гуманизм.

Содержание социально-духовных ценностей в структуре физической культуры личности студента предполагает наличие здорового образа жизни, который определяется как модель жизнедеятельности, связанная с представлениями о личностной и социальной ценности здоровья, средствах и способах его сбережения, совершенствовании психофизических способностей за счет повышения резервных мощностей всех систем и функций организма, его интеллектуальной и физической работоспособности, возможностей биосоциальной адаптации, и достижения долголетия. Другими словами, это индивидуализированный стиль жизни, система взглядов, убеждений, установок, реализующих потенциальные природные возможности и способности человека; отражение его личностных и социально-значимых потребностей, отношение к бытию, понимание смысла жизни и счастья, в основе которых лежат знания, ощущения, практический опыт, мотивационные ориентации и культура личности. Общими критериальными признаками здорового образа жизни выступают систематическое следование ему, научная основа его организации, отказ от вредных привычек. Содержание и структура культуры здорового образа жизни личности практически идентичны физической культуре личности, но при этом имеют более широкий спектр проявлений [3].

**Выводы.** Формирование социально-духовных ценностей в структуре физической культуры личности студента направляется, прежде всего, на становление в его сознании мировоззрения, а в контексте духовного здоровья – на создание комплекса мотивационной и потребностной сфер здоровьесберегающей жизнедеятельности. При этом система ценностей, установок и мотивов поведения студенческой молодежи, степень ее ответственности за действия и поступки в отношении к самим себе и других людей соотносится с идеями уважения, свободы, добра, любви, прекрасного, красоты, культуры здорового образа жизни, гражданственности и патриотизма как сущностно-деятельностной стороны поведения.

## Литература

1. Виленский М.Я., Соловьев Г.М. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2-7.
2. Петьков В. А. Формирование физической культуры личности в системе непрерывного образования (состояние, проблемы и перспективы) : монография. – М. : МПГУ, 1999.
3. Соловьев Г.М., Тарасенко И.Р. Формирование социально-духовных ценностей здоровьесберегающей жизнедеятельности студенческой молодежи средствами физической культуры : монография. – М. : ИЛЕКСА, 2010.
4. Соловьев Г. М. Теоретический аспект системно-структурных составляющих физической культуры личности // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 4 (40). – С. 51-57.

### **Розвиток духовних цінностей через впровадження інноваційної програми «Я і моє здоров'я»**

*Коршун Л.С.*

Гірницька загальноосвітня школа І-ІІ ст. № 18 Селидівської міської ради  
Донецької області (Гірник, Україна)

*У статті підкреслено, що фізична культура орієнтує не тільки на те, що є, але і на те, що може і повинно бути із залученням даних природо, - і суспільствознавства, багатой гуманітарной спадщини минулого і сьогодення. У даному відношенні представляє інтерес дослідження фізичної і спортивної культури з позицій понять "цінність" і "духовна цінність". Адже орієнтація на цінності виступає характерною межею людського життя, тілесного і духовного здоров'я людини.*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, духовність, фізичне виховання, спорт, цінність.

*В статье подчеркнута, что физическая культура ориентирует не только на то, что есть, но и на то, что может и должно быть с привлечением данных природо, - и обществоведения, богатого гуманитарного наследия прошлого и нынешнего времени. В данном отношении представляет интерес исследования физической и спортивной культуры с позиций понятий "ценность" и "духовная ценность". Ведь ориентация на ценности выступает в качестве характерного предела человеческой жизни, телесного и духовного здоровья человека.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, духовность, физическое воспитание, спорт, ценность.

**Вступ.** Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення і особливо молоді залишається однією з найбільш актуальних для держави. Про це свідчать закони і постанови уряду, ряд концептуальних документів. Конституція України, "Основи законодавства України про охорону здоров'я", програма "Діти України" затверджують необхідність збереження і зміцнення здоров'я молоді. У Концепції фізичного виховання в системі утворення України (1998) відзначається різке погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості молоді, що вчиться. Як відмічають фахівці, до початку 90-х років фізичний стан дітей перейшов критичний кордон і щорічно погіршується. 90 % учнів мають хронічні захворювання і фізичні відхилення в розвитку. Однією з причин цього називають кризу національної системи фізичного виховання населення. З усією гостротою перед державою встає проблема боротьби за збереження здоров'я нації. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", Державна програма розвитку фізичної культури, інші документи свідчать, що фізичне виховання повинне сприяти формуванню відповідального відношення до свого здоров'я і здоров'я оточення як вищій індивідуальній і громадській цінності.

У Національній доктрині розвитку освіти одним з пріоритетних напрямів державної політики в області освіти являється пропаганда здорового способу життя. Між тим, стан здоров'я населення України продовжує погіршуватися. Фахівці бачать вихід в зміні відношення людини до свого здоров'я як вищій людській цінності, пропаганді і формуванні потреби в здоровому способі життя.

**Мета статті** – осмислення ціннісних орієнтацій як найважливішого системотворчого елемента внутрішньої структури особи.

**Виклад основного матеріалу.** Здоровий спосіб життя – загально визнаний, надійний, дієвий спосіб збереження і зміцнення здоров'я людини. Спосіб життя, який сприяє громадському і індивідуальному здоров'ю, є основою профілактики, а його формування – найважливішим завданням соціальної політики держави у справі охорони і зміцнення здоров'я народу.

У школі реалізується інноваційна програма «Я і моє здоров'я», яка покликана сприяти створенню умов для збереження і поліпшення здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу. Вона орієнтована на пропаганду здорового способу життя, формування стійкої мотивації на оздоровлення учнів та досягнення надійного рівня безпеки в школі. А також залучення дітей приймати участь у спортивних розвагах та святах. Щоб дитина розвивалася здоровою, вона повинна неорганізовано займатися будь-яким фізичним навантаженням не менше двох годин, організовано - одну годину щодня. Тому, у школі запроваджено: ранкові зарядки з музичним супроводом, рухливі ігри на перервах, фізкульт хвилинка на уроках, спортивні гуртки, секції тощо.

Розв'язання проблеми щодо формування здорового способу життя молоді, орієнтації учнів на оздоровлення організму та розвиток духовних цінностей відбувається через впровадження інноваційної програми «Я і моє здоров'я», яку розробили вчителі Гірницької ЗОШ I-II ступенів № 18.

Духовне життя учасників навчально-виховного процесу переважно охоплює процеси виховання, освіти, культури, літератури, мистецтва і відображається в поглядах, думках, суспільних процесах і явищах, у реалізації духовних потреб та інтересів людини. Духовність – це спосіб розбудови особистості, це зустріч із самим собою – своєю душею, внутрішнім "Я".

Отже, старе латинське прислів'я стверджує «Здоровий дух творить здорове тіло». Так! Дух є однією із складових поняття «здоров'я». Духовне здоров'я особистості характеризується здатністю співчувати, співпереживати, дбати про здоров'я як своє, так і оточуючих. Бажанням поліпшити життя і активно сприяти цьому, прагненням до самовдосконалення як частини досконалення світу. На пріоритетність духовного здоров'я у підтримці загального самопочуття вказують і прихильники здорового способу життя (Ю. Андрєєв, П. Брегг), і вчені-медики (М. Амосов, Г. Шаталова), і видатні педагоги (К. Ушинський, В. Сухомлинський) та представники православної церкви ієромонах Лука.

Тільки людина високодуховна і культурна може знайти індивідуальні шляхи до здоров'я, опанувати для цього різні техніки підтримки тіла і духу. Тому, основною метою нашого педагогічного колективу є створення сприятливих умов для особистісного становлення і творчої саморегуляції, духовного розвитку, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя:

- координація мети виховання у загальноосвітній школі;
- реалізації особистісно зорієнтованого підходу до формування духовної культури;
- практичної спрямованості виховної роботи на максимальне наближення учнів до самостійної діяльності з питань оздоровлення, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя;
- посилення уваги до особистості кожного учня з урахуванням його власних можливостей і потреб;
- удосконалення змісту, форм і методів роботи, спрямованої на формування духовної культури, а на її основі – позитивної мотивації на здоровий спосіб життя;
- спрямування виховної роботи навчального закладу на розвиток у дитини бажання самопізнання, самовиховання та самовдосконалення.

Здоровий спосіб життя визначається вчителями як сукупність форм і способів повсякденного культурного життя особи, що базуються на моральних нормах, цінностях і в практичній діяльності, спрямованій на зміцнення адаптивних можливостей організму. Тому, велику увагу розвитку спорту фізичному вихованню приділяють і вчителі фізичного виховання. Їх основним завданням вважається: зміцнити тіло і дух, зробити дитину сильнішою, міцнішою, здоровішою, а, отже, щасливішою. Учні щоденно приділяють увагу таким фізичним вправам, як біг, стрибки, рухливі ігри, спортивним розвагам, спортивним іграм тощо.

Хочеться зазначити, що процес фізичного виховання характеризується, крім іншого, і такими особливостями:

- це добре продуманий, спроектований, завчасно підготовлений процес, який передбачає активну діяльність вчителя, засоби, методи і форми навчання;

- це процес свідомої й активної участі учнів у вирішенні поставлених завдань шляхом виконання фізичних вправ, формування умінь та навичок, удосконалення фізичних якостей;

- фізичне виховання пов'язане з подоланням труднощів, що вимагають і сприяють розвитку моральних і вольових якостей.

**Заключення.** Спорт є ефективним засобом фізичного виховання. Його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури не тільки серед учнів, але й серед батьків та громадськості. І в цьому плані у навчальному закладі, місті та регіоні проводяться спортивні свята, змагання, в яких учні та їх батьки приймають участь із великим задоволенням та посідають призові місця.

Здоровий спосіб життя є суб'єктивно значимим, тому у збереженні здоров'я кожної людини потрібна перебудова свідомості, ломка старих уявлень про здоров'я, зміну стереотипів поведінки, тому що "Здорова людина буває, нещасна, але і хворий не може бути щасливий. Здоров'я – це цінність, без якої життя не приносить задоволення і щастя".

### Література

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К., 1994.

2. Закопайло С. Компоненти здорового способу життя старшокласників // Фізичне виховання в школі. – 2001. – №3. – С. 52-53; 2002. – № 1. – С. 54-55.

3. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2-8.

4. Національна доктрина розвитку освіти // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 6-7.

5. Цвігун С. Про суть духовного розвитку // Шкільний світ. – 2006. – № 7.
6. Школа – середовище культури. Духовний розвиток учнів // Завуч. – 2007. – № 22.
7. Гавдьо А. Духовний розвиток учнів в системі шкільної освіти // Завуч. – 2006. – № 10.

## **Физическая культура и спорт в повседневной жизни студента**

*Лазарева Е.А.*

Национальный исследовательский  
Московский государственный строительный университет  
(Москва, Российская Федерация)

*Современный образ жизни невозможно представить без физической активности. В последние годы физическая культура играет активную роль в образе жизни современного студента. Сегодня уже каждый понимает, что сохранить здоровье невозможно без систематических занятий физическими упражнениями. Поэтому столь важным в настоящее время является формирование знаний, необходимых для самостоятельной организации здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, оздоровление нации, студент.*

*Modern life cannot be imagined without physical activity. In recent years, physical education has played an active role in the life of a modern student. Today everyone understands that to preserve health is impossible without a systematic physical activities. Hence the importance at the present time is the formation of knowledge, necessary for self-organization of a healthy lifestyle.*

**Key words:** *healthy lifestyle, healthier nation, student.*

Целью данной работы являлось выявление значения физической культуры в жизни студента, определение роли физической культуры и спорта как ценности в формировании здорового образа жизни в воспитании физических и нравственно-этических качеств молодого поколения.

Информационную базу исследования составили публикации авторов по данной проблеме, учебные материалы, материалы из СМИ.

Для начала необходимо отметить, что студент – это не социальный статус, не категория учащегося, это образ жизни. Жизнь студента очень насыщена. 7-8 часов в день он проводит за учебой. Остальное же время в полном его распоряжении. Как правило, большую часть своего свободного времени студент тратит на различного рода развлечения. Основная масса современной молодежи предпочитает развлечения, чаще пассивные, реже активные. Лишь незначительная часть посвящает свободное время образованию, познанию и саморазвитию. К пассивному время проведению



можно отнести такие занятия как чтение книг, журналов, просмотр телепередач, видеофильмов, прослушивание, радиопередач, музыки. Так же к пассивному «отдыху» можно отнести нетрадиционные на настоящий момент занятия молодежи: вязание, шитье, плетение, вышивание, столярные работы, рисование, лепка и другие виды народных промыслов. Некоторые студенты занимаются сочинением стихов, прозы и другим творчеством. Но в основном на свободное время препровождение студента наложил свой отпечаток научно-технический прогресс. Большую часть «прогрессивной молодежи» занимает компьютер. Как правило, он используется как сфера развлечения – компьютерные игры.

Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи многогранна. Молодое поколение, обучающееся в институтах и университетах, являются сторонниками определенного образа жизни, в котором присутствуют вредные привычки, ненормированный режим, неправильное питание, стресс. В таком образе жизни не находится место спорту и активному здоровому времяпровождению.

Для выявления причин отсутствия спорта в жизни студента необходимо выяснить, что является причиной ведения не здорового образа жизни, и что влияет на мотивацию к занятию физической культуры и спортом. Чтобы определить причину, в НИУ МГСУ ведется профилактическая работа, направленная на пропаганду здорового образа жизни, привлечения к спорту, а также на выявление физического, социального и психологического здоровья студентов. Диагностический анализ состояния их физического, социального и психического здоровья подтверждает, что у всех студентов разные образы жизнедеятельности, разное здоровье и цели.

Одной из основных причин формирования привычки к занятию спортом является соблюдение студентами режима дня, который устанавливает для студента определенный порядок поведения в течение суток.

Психологи советуют устанавливать студентам режим дня, чтобы выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа – формирование в коре больших полушарий определенной последовательности действий возбуждения и торможения, необходимых для производительной деятельности.

Уже не раз было доказано, что спорт в умеренном количестве только положительно влияет на человека. Для того, чтобы студенты стали вести активный образ жизни, необходимо побуждать их к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи.

Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности. Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого поколения, являясь важным средством его всестороннего и гармонического развития.

Повседневная учебная работа, зачетно – экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики – все это требует от учащихся и студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психофизической подготовленности. В период экзаменов буквально «затворниками» становятся около 90% студентов. Их пребывание на открытом воздухе ограничивается не более чем 30 мин в день. Наблюдается систематическое недосыпание, редкий и нерегулярный прием пищи. А потом кончается экзаменационная сессия. И именно в это время у некоторых начинаются простуды и другие отклонения в состоянии здоровья. Все эти, казалось бы, «обычные» заболевания (грипп, ангина, ОРЗ и т. п.) есть следствие снижения защитных возможностей организма из-за перенапряжения во время сессии, результат существенных нарушений должного режима учебного труда и быта, а также следствие общего недостатка двигательной активности.

Вместе с тем мы можем констатировать и тот факт, что учащиеся и студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят эти «подводные рифы» студенческой жизни.

Важность поддержания развития физической культуры и спорта подчеркивается государственной социально-экономической политикой.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – эффективное использование их возможностей в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни и достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Отмечается, что в России обострилась проблема с состоянием здоровья населения, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению. В настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается всего 8-10 %

населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60 %.

Самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовленность и физическое развитие студентов. Реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Необходимо осознавать, что состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение, о чем свидетельствует реализуемый Правительством РФ национальный проект «Здоровье».

Неслучайно в последнее время повышается роль Высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность с такими сформированными качествами и свойствами личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни.

Целью физического воспитания и образования в вузе является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у студентов сознательного и активного отношения к физической культуре. Но при этом нужно понимать, что все же на молодое поколение в большей степени влияет внешняя среда, и тут на помощь в формировании активного образа жизни приходят различные СМИ, звезды шоу-бизнеса, моды. С каждым годом пропаганда здорового образа жизни получает все большую поддержку со стороны общества. Благодаря успешной маркетинговой политики мировым спортивным брендам удается повысить рост популярности здорового образа жизни и спорта. Спортивная одежда – не просто форма для занятий, а удобная и комфортная, стильная и натуральная спортивная одежда, используемая также и для свободного времяпрепровождения, активного отдыха.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура и спорт в повседневной жизни студента должна являться неотъемлемой частью жизни для поддержания физического, эмоционального и психологического здоровья. В крупных городах замечена тенденция развития доступной спортивной среды для всех поколений. К сожалению, такая ситуация не во всей стране. Но государство осознает, что сохранение здоровья молодого поколения – одна из важнейших социальных задач. И у каждого студента есть возможность найти свое занятие: будь то спортивная секция в университете, бассейн или

небольшие воркауты дома. Главное, это понимание – начать можно сегодня и сделать это привычкой на всю жизнь.

### Литература

1. Бумарскова Н.Н. Комплексный подход решения вопросов здоровьесберегающей программы // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта: сб. статей учеб.-метод. и науч.-практ. Всероссийской конф. – Вып. 7. – М. : МГСУ, 2014.
2. Бумарскова Н.Н. Направленность двигательной активности студентов разных институтов МГСУ // Совершенствование системы физического воспитания в вузе : сб. материалов науч.-практ. конференции. – Вып. 5. – М. : МГСУ, 2012.
3. Воронова Е. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. – Ростов на Дону : Феникс, 2014.
4. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Основы здорового образа жизни. – М. : Академия, 2013.
5. Морозов М. Основы здорового образа жизни. – М. : ВЕГА, 2014.
6. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / под ред. Виленского М.Я. – М. : Кнорус, 2013.
7. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов : Феникс, 2014.

### Цінності здорового способу життя студентської молоді за гендерною ознакою

*Марчик В.І., Андріанов Т.В., Василенко В.В.*

Криворізький державний педагогічний університет (Кривий Ріг, Україна)

*У роботі вивчалось ставлення до окремих цінностей здорового способу життя юнаків і дівчат, які навчаються у вищому навчальному закладі і займаються фізичною культурою і спортом. Показано, що в основному студентська молодь негативно ставиться до шкідливих звичок і не припускає їх присутності у своїх обраниць/обранців для створення сім'ї. У ставленні до вживання спиртних напоїв та наявності освіти не зафіксовано відмінностей за гендерною ознакою, проте виявлено, що до обраниці юнаки пред'являють більші вимоги, ніж дівчата до обранця, у ставленні до паління – як «ні» та занять фізичними вправами – як «так».*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, шкідливі звички, студентська молодь, гендерна ознака.

*The paper studied the relationship to individual values of a healthy lifestyle of young people who study in higher education and engaged in physical culture and sports. It is shown that most college students have a negative attitude to bad habits and not allow their presence in their chosen / elected representatives for a family. With regard to alcohol*

*consumption and availability of education is not fixed differences by gender, but found that the beloved boys placing more demands than girls to elect, in relation to smoking as "no" and exercise as a "yes".*

**Key word:** *healthy lifestyle, bad habits, student youth, gender.*

**Вступ.** Спосіб життя як фактор при порівнянні з екологічним, спадковістю та медичним обслуговуванням, має найбільший вплив на стан нашого здоров'я. А здоровий спосіб життя закладає людині фундамент гарного самопочуття, зміцнює захисні сили його організму та розкриває потенційні фізичні і духовні можливості, тому має стратегічне значення як для особистості, так і для держави в цілому.

**Аналіз останніх досліджень.** В Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» зазначається, що середня тривалість життя у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших високо розвинутих країнах збільшилася на 15-20 років, різко зросла життєздатність населення, що безумовно забезпечило значне економічне зростання цих країн завдяки державній політиці за останні 40-60 років, спрямованій на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та покращенням екологічного середовища [2].

При вивченні світового досвіду автор показує різні підходи до розв'язання даної проблеми. Наприклад, у Японії розуміють, що здоров'я є важливим соціальним та економічним чинником, тому на підприємствах широко заохочується всі заходи щодо його зміцнення та збереження а Нью-Йоркська компанія «Аско» платить своїм співробітникам додатково 500 доларів за користування сходами, відмову від паління та за кожен фунт зменшення зайвої ваги [3, с. 92].

В роботі автори розкривають методологічну основу системи виховання здорового способу життя як процес формування ціннісно-орієнтованих установок на здоров'я і здоровий спосіб життя, побудованих як невід'ємна частина життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду. В процесі виховання здорового способу життя в особистості розвивається стійке і усвідомлене ставлення до свого здоров'я, засноване на позитивних інтересах і потребах, прагненні до вдосконалення власного здоров'я, розвитку творчості і духовного світу [5, с. 163]. Автор визначає здоровий спосіб життя як особистісне новоутворення, продукт духовних і фізичних зусиль людини, цілісну систему життєвих проявів особистості, що сприяють гармонізації індивідуальності з умовами життєдіяльності і є засобом само актуалізації особистості [1, с. 178].

**Метою дослідження** стало виявлення відмінностей у ставленні до окремих цінностей здорового способу життя юнаків і дівчат, які навчаються у вищому навчальному закладі.

**Методи та організація дослідження.** В дослідженні, що було проведено у лютому 2016 року були задіяні студентки різних курсів 9-ти факультетів, які брали участь у змаганнях першості вузу з шахів (41 особа), а також студенти, які відвідували секції шахів, боксу і баскетболу (22 особи). Респондентам була запропонована така анонімна анкета.

*Образ мого/моєї обранця/обраниці для створення сім'ї:*

Ставлення до паління: категорично «ні», бажано «ні», все одно.

Ставлення до вживання спиртних напоїв: категорично «ні», бажано «ні», все одно.

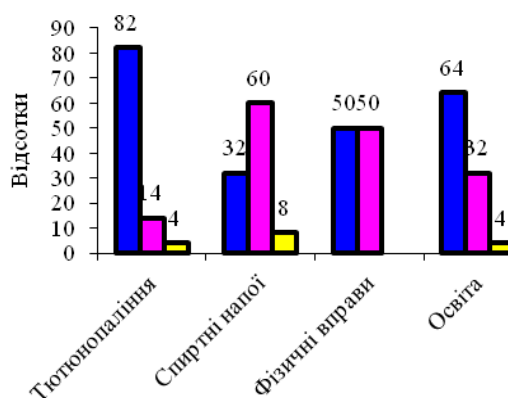
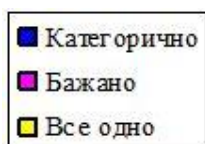
Ставлення до занять фізичними вправами: категорично «так», бажано «так», все одно.

Ставлення до освіти: категорично «так», бажано «так», все одно.

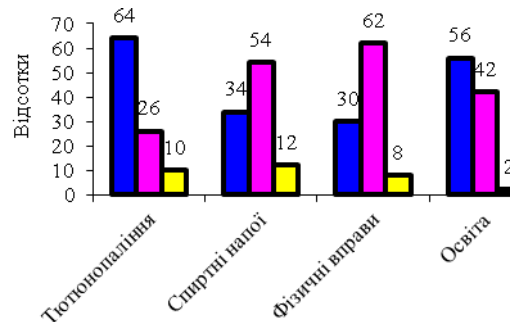
*Результати дослідження та їх обговорення.* Розгляд відповіді «все одно» на наявність шкідливих звичок у своїх обранців/обраниць як у юнаків 4 і 8 %, так і у дівчат 10 і 12 %, дає можливість стверджувати, що в основному студентська молодь їх засуджує (рис. 1). Аналіз за гендерною ознакою показав, що юнаки більш вибагливі і у 82 % випадках зазначають шкідливу звичку тютюнопаління в образі обраниці для створення сім'ї як категорично «ні», в той час у дівчат ця відповідь фіксується лише у 64 % випадків.

У ставленні до вживання спиртних напоїв відповіді юнаків і дівчат мало відрізняються, також як і до наявності освіти у обранця/обраниці. А до занять фізичними вправами обранця/обраниці спостерігаються більші вимоги у юнаків, чим у дівчат. Всі респонденти чоловічої статті являють свою обраницю не байдужою до занять фізичної культури та спортом.

Отримані результати підтверджується даними роботи, в якій зазначається, що сучасне молоде покоління в більшості опікується станом свого здоров'я, має позитивну мотивацію до принципів здорового способу життя, дотримується правил правильного харчування, уникає шкідливих звичок та прагне до підвищення рухової активності [4, с. 134].



А



Б

Рисунок 1 – Цінності здорового способу життя у юнаків (А) і дівчат (Б) до образу обранця/обранці

**Висновки.** Вивчення ставлення до окремих цінностей здорового способу життя юнаків і дівчат, які навчаються у вищому навчальному закладі і займаються фізичною культурою і спортом, показало, що в основному студентська молодь негативно ставиться до шкідливих звичок і не припускає їх присутності у своїх обранців/обранці для створення сім'ї. У ставленні до вживання спиртних напоїв та наявності освіти не зафіксовано відмінностей за гендерною ознакою, проте виявлено, що до обранці юнаки пред'являють більші вимоги, ніж дівчата до обранця, у ставленні до паління як «ні» та занять фізичними вправами як «так».

### Література

1. Зерний И. Здоровый образ и здоровый стиль жизни человека / И. Зерний // Взаємодія духовного і фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за матеріалами ІІ науково-практичної online-конференції з міжнародною участю Слов'янськ, Україна, 25 березня 2015 р.) / за ред. В.М. Пристинського, О.І. Федорова. – Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2015. – С. 175-178.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
3. Омельченко Т.Г. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на стан здоров'я населення України / Т.Г. Омельченко // Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної

реабілітації : I Міжн. наук.-практ. конф. (Харків, 25 квітня 2015 року) : збірник доповідей. – Харківська державна академія фізичної культури, 2015. – С. 88-92.

4. Рубан Л.А. Особенности отношения к своему здоровью студентов направления подготовки «Здоровье человека» / Л.А. Рубан // Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації : I Міжн. наук.-практ. конф. (Харків, 25 квітня 2015 року) : збірник доповідей. – Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2015. – С. 130-134.

5. Стасюк В. Виховання спрямованості на формування здорового способу життя : проблема визначення / Василь Стасюк, Леонід Олейник, Алла Олійник // Валеологічна освіта в навчальних закладах України : стан, напрямки й перспективи розвитку : XXI Всеукр. наук.-практ. конф. (Кіровоград, 21-23 травня 2015 року) : зб. наук. праць. – Кіровоград : КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2015. – С. 158-163.

## **Основаы формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста**

*Мельникова М.С.*

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка  
(Минск, Республика Беларусь)

*В статье обоснована проблема формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста, включающая диагностический инструментарий исследования и методы формирования ценностного отношения к здоровью.*

**Ключевые слова:** *дети старшего дошкольного возраста, специальные знания, ценностное отношение, здоровье.*

*In the article the problem of formation of the valuable relation to health at children of the senior preschool age , including diagnostic tools and research methods of formation of the valuable relation to health.*

**Key words:** *children of senior preschool age, expertise, attitude values, health.*

**Актуальность.** Забота о здоровье детей актуализирует необходимость поиска новых средств, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование мотивации здорового образа жизни, поведенческих стратегий здоровьесбережения. Здоровьесберегающий компонент в физическом воспитании детей дошкольного возраста включает систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой.



**Методы исследования:** теоретические (анализ и обобщение научной литературы по проблеме исследования), эмпирические (наблюдение за учебно-воспитательным процессом, беседы с детьми, тестирование; педагогический эксперимент), метод количественной и качественной обработки данных.

**Цель исследования** – выявление уровня представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровье и болезни, определение содержания ценностной сферы детей старшего дошкольного возраста.

**Результаты исследования.** Для выявления представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровье и способах его укрепления нами был проведен комплекс диагностических методик.

Рисуночная методика «Здоровье и болезнь» (авторы О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов) способствовала выявлению у детей старшего дошкольного возраста степени сформированности представлений о здоровье и болезни, характера их эмоционального отношения к проблемам здоровья. Анализ рисунков осуществлялся по нескольким показателям. По степени детализации изображения определяли уровень дифференцированности и сложности представлений о здоровье, а также степень его общей эмоциональной значимости для ребенка. Для выявления активной позиции детей по отношению к здоровью использовался показатель – «сюжетность» и «динамика рисунка», данный показатель констатировал статичность или динамичность изображения действий, имеющих непосредственное отношение к сохранению и укреплению здоровья. Показатель – «богатство цветовой гаммы, предпочтение определенных цветов», констатировал характер эмоционального отношения детей к проблемам здоровья. Последний показатель «оригинальность (специфичность) изображения, использование особой символики» позволил выявить влияние социальных представлений о здоровье на восприятие ребенка.

Анализ результатов проведенного тестирования обнаружил, в основном, низкий уровень сформированности представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровье (38,8 %). Низкий уровень представлений детей о болезни характеризуется слабой степенью выраженности и отсутствием детализации рисунка и сюжета, в цветовой палитре преобладает один или два цвета.

Средний уровень был зафиксирован у 47,4 % детей. Рисунки детей частично детализированы, в изображении используется два-три цвета цветовой палитры. Сюжет и динамика рисунка не раскрыты, отсутствует символика.

Высокий уровень выявлен у 13,5 % испытуемых. Для рисунков этих детей характерны: четкая детализация и прорисованность изображения, присутствовали «атрибуты» и символика здоровья.

Методика исследования содержания ценностной сферы детей имела форму беседы (модификация методики М. Рокич). Анализ изучения системы

ценностных ориентаций детей позволил выявить следующее: первый выбор детей пришелся на ценность – «жизнь». Свой выбор дети объясняли следующим: «это когда человек живет очень долго и ему хорошо», «может радоваться всему вокруг и путешествовать», «может делать все, что ему хочется» и др.

Ценность «здоровье» представляет, согласно выбору детей одну из «первых трех» наиболее значимых ценностей. Дети объясняли значение слова «здоровье» через такие определения: «здоровье – когда человек не болеет», «ему весело и хорошо», «когда человек хорошо живет и не умирает», «когда никто не ходит в поликлинику, потому что не болеет», «когда ты сильный».

Результаты констатирующего эксперимента показали, что у детей старшего дошкольного возраста имеется определенный объем знаний и представлений о здоровье, они обладают некоторыми умениями и навыками, применяемыми для сохранения и укрепления своего здоровья. Однако не все дети в полной мере обладают информацией, необходимой для совершенствования своего организма, а ценность здоровья не до конца осознана как жизненно важная и необходимая.

Полученные данные позволили определить направление педагогической работы учреждения дошкольного образования, уточняющее содержание, физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на формирование позитивного отношения ребенка к необходимости сохранять и поддерживать свое здоровье, проявлять желание и интерес к знаниям о здоровье, способах его сохранения и укрепления.

Ценностное отношение к здоровью характеризуется включенностью здоровья в сферу интересов и деятельности человека, наличием у него необходимых представлений о здоровье, сформированностью мотивации и потребности в сохранении здоровья, следованием такому стереотипу поведения, в основе которого здоровье человека осознается как наивысшая жизненная сила. Процесс формирования ценностного отношения ребенка к здоровью включает следующие структурные компоненты:

- когнитивный (представления, знания, суждения);
- эмоционально-оценочный (эмоции, оценка);
- поведенческо-деятельностный (поведенческие реакции, деятельностная направленность) [1].

Формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста осуществлялось на физкультурно-познавательных занятиях, направленных на формирование ценностного отношения к здоровью, воспитание у детей культурно-гигиенических навыков; воспитание

потребности в двигательной активности; формирование представлений о собственных возможностях.

С учетом существующих теоретических положений, экспериментальная работа решала следующие задачи:

- обеспечить детям возможность под руководством педагога накапливать знания, впечатления, позволяющие выделять объекты из окружающего мира, связанные с проблемой здоровья;
- формировать умения делать предположения по поводу своих действий, необходимых для решения задач сохранения и укрепления здоровья;
- расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;
- расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, закаливание, гигиена, сон, режим дня) и факторах, разрушающих здоровье;
- создавать установки, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма;
- воспитывать потребности в двигательной активности;
- формировать навыки саморегуляции и осознанного безопасного поведения.

Содержание экспериментальной работы объединялось в несколько взаимосвязанных разделов: формирование представлений об особенностях внешнего строения человека и его внешнего вида, об особенностях внутреннего строения человека и функциях основных органов и систем; выработка представлений о сущности здоровья и факторах его определяющих; развитие потребности в здоровье через участие в занятиях физической культурой, формирование и закрепление культурно-гигиенических навыков, приобретение навыков закаливания.

Сообщению детям специальных знаний способствовали физкультурно-познавательные занятия, а также бытовая деятельность детей (режимные моменты). Специальные знания детей в области здоровья классифицировались по следующим разделам:

- особенности внешнего и внутреннего строения человека;
- признаки здоровья и признаки заболевания;
- правила сохранения и укрепления здоровья;
- основы личной гигиены;
- назначение физических упражнений;
- физические возможности ребенка.

Физкультурно-познавательные занятия включали в свое содержание теоретический (содержание знаний) и практический (физические упражнения, дидактические игры, упражнения, художественные произведения) материал. На занятиях использовали активные методы обучения: проблемные ситуации, творческие задания, анализ жизненных ситуаций, метод эмоционального воздействия и оценки (направленный на побуждение детей к передаче эмоциональных переживаний в образном воплощении посредством отождествления себя с объектом Природы или сказочным персонажем и героем, реализуется через погружение детей в воображаемую ситуацию и обеспечивает актуализацию эмоциональных переживаний в образном воплощении).

**Заключение.** При проведении педагогической диагностики на контрольном этапе исследования была отмечена положительная динамика в уровнях представлений дошкольников о здоровье и содержании ценностной сферы. Произошло уменьшение количества детей, которые в начале опытно-экспериментальной работы были отнесены к группе с низким уровнем (35,7 %), увеличение числа детей со средним (41,0 %) и высоким уровнем (23,3 %). Увеличился и процент детей, который пришелся на выбор ценности «здоровье» (34,2 %).

Таким образом, в результате освоения физкультурных знаний у детей формировалось правильное отношение к своему здоровью, развивались умения и навыки, которые позволяли успешно взаимодействовать с окружающей средой, осознавать вклад каждой системы организма в его сохранение и укрепление. Усвоение дошкольниками знаний о человеческом организме в процессе занятий способствовало наиболее эффективному самопознанию и формированию осознанного ценностного отношения к своему здоровью, сохранению и укреплению собственного организма.

### **Литература**

1. Хакимова Г.А. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей : монография / Г.А. Хакимова, Г.Н. Гребенюк. – Нижневартовск : изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2010. – 175 с.

## **Проблема формирования ценностей духовной культуры в условиях деформированного телесного опыта детей и подростков**

*Пегов В.А., Пегова А.В., Радонегова К.А., Случ Г.М.*

ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» (Смоленск, Российская Федерация)

*В проведённых авторами исследованиях обнаружена взаимосвязь между особенностями телесного опыта детей и подростков и рисками девиантного и аддиктивного поведения. Значительный процент молодого поколения имеет сейчас жизненный опыт, альтернативный здоровым телесным практикам. Не менее 2/3 опрошенных детей, подростков и молодых людей проводят в день более одного часа за компьютерными играми и такое же время в социальных сетях. Чётко выражено снижение двигательной активности с дошкольного возраста до студенческого периода жизни.*

**Ключевые слова:** *двигательный опыт, двигательная активность, девиантное поведение, аддикции.*

*In studies conducted by the authors observed the relationship between the characteristics of the bodily experience of children and adolescents and the risk of deviant and addictive behavior. A significant percentage of the younger generation now has a life experience, which is alternative to healthy bodily practices. At least 2/3 of the interviewed children, adolescents and young people spend a day more than one hour for the computer games and the same time on social networks. Clearly pronounced decrease in motor activity from preschool age up to student life.*

**Key words:** *motoring experience, physical activity, deviant behavior, addiction.*

**Введение.** Альтернативой и серьёзным вызовом воспитанию духовных ценностей у молодого поколения является всё большее распространение среди детей, подростков, юношей и девушек девиантных и аддиктивных форм поведения. Среди них необходимо особо выделить новые, так называемые «технологические» зависимости [3, 5], которые таковыми, в отличие от старых (алкогольной, никотиновой, наркотической, игровой) не распознаются большинством нынешних педагогов и, особенно, родителей. Нередко молодые родители сами имеют пристрастие или к компьютерным играм (преимущественно папы), или к «зависанию» в социальных сетях (преимущественно мамы). В этой ситуации проблематично говорить о каком-либо приобщении детей и подростков к духовным ценностям человечества. Всё выше сказанное обозначает область противоречий, которые и определяют актуальность нашего исследования. В контексте проблемы профилактики «технологических зависимостей» мы выделяем противоречия между следующими тенденциями:

- значительным (агрессивным) ростом количества и разновидностей негативных зависимостей среди молодого поколения и стремительным снижением двигательной активности и обеднением его двигательного опыта;

- юридическим преследованием и общественным осуждением старых зависимостей и юридической «толерантностью» и индифферентным отношением общественности к новым, «технологическим зависимостям»;

- многочисленными научными исследованиями проблемы гиподинамии (количественных характеристик двигательного опыта) и отсутствием должного научного интереса к вопросу качества двигательного опыта детей, подростков, молодёжи;

- между большим количеством исследований специалистов медицины, психологии и социологии, посвящённых проблеме «технологических зависимостей» и единичными работами, затрагивающими педагогические аспекты новых форм аддиктивного поведения молодого поколения.

**Цель исследования.** *Целью комплексного исследования* было определить взаимосвязь между характером телесного и двигательного опыта детей, подростков и молодых людей и их устойчивостью или уязвимостью к различным формам девиантного и аддиктивного поведения.

**Методы и организация исследования.** В качестве методов исследования применялись:

1. Опрос (анкетирование). Было использовано 7 анкет, которые позволяли определить разные аспекты девиантного и аддиктивного поведения в представлениях и реальном опыте испытуемых, влияние школьного образования на формирование устойчивости или уязвимости к различным зависимостям (в том числе, благодаря русифицированным вариантам анкет-опросников, применявшихся в зарубежном исследовании D. Mitchell, D. Gerwin [4]), а также характер двигательного и телесного опыта (в том числе, с помощью русифицированной версии The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) Manual).

2. Тест «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича [1].

3. Методы математической статистики (в том числе дисперсионный и регрессионный анализы).

Всего в исследовании приняли участие 321 студент 2-4-го курсов Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. В качестве испытуемых также были 185 учащихся 5-11-х классов общеобразовательных школ гг. Москвы и Смоленска. Выбор данного возраста учеников определялся тем, что в именно в 12-17 лет, как правило, происходит первая проба аддиктивных веществ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследования было получено множество интересных взаимосвязей. Приведём лишь те, которые имеют отношение к заявленной теме статьи.

Так общая картина опыта аддиктивного поведения у студентов вуза физической культуры выглядит следующим образом: 31,30 % испытуемых имели предрасположенность к зависимости от компьютерных игр; 24,38 % опрошенных злоупотребляли алкоголем, наркотиками и другими веществами, «изменяющими состояние сознания»; 12,50 % молодых людей осуществили пробу наркотиков. Соответственно, у школьников 8-11-х классов цифры были такими: 28,71 %, 16,83 %, 16,83%. При этом за компьютером 62,5% школьников проводят от 1 до 6 часов в сутки, главным образом, играя в компьютерные игры, просматривая фильмы или находясь в социальных сетях (у некоторых из них свыше 1000 «друзей» (!?)). По результатам теста В.Д. Менделевича более 48% подростков демонстрируют признаки высокой вероятности или повышенной склонности к спортивному и музыкальному фанатизму, а 66,6 % – к компьютерной зависимости! Это очевидным образом указывает на то, что вместо здорового опыта двигательной активности тело более половины школьников погружается в ситуацию минимизации своих телесных проявлений, а духовно-душевные восприятия и переживания ограничены малосодержательным общением в социальных сетях или «фанатением» от суррогата реальной двигательной практики – киберспорта и телевизионных спортивных трансляций.

Студенты, которые уже демонстрировали аддиктивное поведение (в том числе, «технологические зависимости»), ощущали страх за своё здоровье ( $F=3,39$ ,  $p<0,05$ ), у них недостаточно развиты волевые качества и самоконтроль, чтобы устоять перед названными зависимостями ( $F=6,30$ ,  $p<0,01$ ). Была выявлена также статистически значимо выраженная взаимосвязь между временем, которое молодые люди проводят за различными техническими устройствами, гаджетами, компьютерными играми, с одной стороны, и, с другой стороны, скоростью западения двигательной активности от дошкольного периода до настоящего момента их жизни.

Исследование показало, что статистически значимо большую резистентность к «технологическим» зависимостям мы наблюдаем у тех студентов, у которых в их телесном воспитании принимали участие самые разные люди (от родителей до тренеров спортивных секций). Они, при этом, высоко оценивают свою двигательную активность по сравнению с другими людьми, а также развитие у себя «выносливости», что, как правило, свидетельствует о хорошем здоровье и достаточном количестве жизненных сил. Очевидно, что «здоровый образ жизни» в настоящий момент оказывается

гораздо более значимым для этих молодых людей, нежели просиживание за компьютерными играми.

И обратная картина: установлено, что у студентов, злоупотреблявших веществами, приводящими к изменению состояния сознания, в меньшей степени развиты физические качества: ловкость ( $F=5,22$ ,  $p<0,05$ ); гибкость ( $F=8,21$ ,  $p<0,01$ ); выносливость ( $F=4,67$ ,  $p<0,05$ ); координация ( $F = 6,27$ ,  $p<0,01$ ). Их двигательная активность в данный момент ниже, чем у других испытуемых ( $F=5,01$ ,  $p<0,05$ ).

В среде студентов была обнаружена ещё одна интересная взаимосвязь, которая выявилась в результате регрессионного анализа, когда зависимой переменной выступала принадлежность к группе «геймеров», а в качестве независимых показателей – данные их двигательной активности:

$$\text{«Геймеры»} = 0,903 - 0,070 \times I.11. - 0,041 \times I.13.6.,$$

где: «Геймеры» – испытуемые, которые проводят 1-3 часа в день за компьютерной игрой;

*I.11.* – «показатель оценки школьного физического воспитания»;

*I.13.6.* – «показатель оценки обязанности конкретным учителям своим физическим развитием».

Данное уравнение говорит о том, что испытуемые, которые до 3-х часов в день проводят за компьютерными играми, в меньшей степени удовлетворены школьным физическим воспитанием. Они также в меньшей степени чувствуют себя обязанными своим физическим развитием конкретным школьным учителям. Можно предположить, что недостаточность двигательной активности и двигательного опыта в школьные годы сделала свой значимый вклад в то, что двадцатилетние молодые люди в данный момент предпочитают «виртуальную» активность реальной.

Это неудивительно. Если посмотреть, на структуру дня у учащихся 5-7-х классов, то она характеризуется тем, что наряду со школьными занятиями и домашними уроками (продолжительностью примерно 1 час), существенная её часть приходится на сомнительные с точки зрения задач рекреация виды деятельности. И хотя 71 человек (84,5 %) хотя бы раз в неделю посещает занятия в кружках и секциях, тем не менее, и посещающие секции, и не посещающие в среднем 1 час свободного времени тратят на компьютерные игры, и ещё 1 час на общение в социальных сетях.

2/3 (64 % против 36 %) опрошенных учеников играют в компьютерные игры, что отражает общую тенденцию вовлечённости современных детей и подростков в так называемую виртуальную реальность, которая, как известно, ни в коей мере не способствует оздоровлению подрастающего поколения. Более того, если пребывание в виртуальной реальности начинает занимать



существенную часть свободного времени детей, подростков и молодых людей, то это вообще может привести к формированию «технологической зависимости». К тому же окончание игры приходится на тот момент, когда ребёнок должен уходить в сон, плюс его «пребывание» в виртуальной реальности не исчерпывается только компьютерными играми.

Так, не имеющие друзей в социальных сетях составляют лишь пятую часть (20,23 %) всех испытуемых. Остальные имеют таковых – от 4 до 1200, – при этом они зарегистрированы, как минимум, в двух социальных сетях, что указывает на обесценивание понятия «друг» и деформацию представлений о социальных отношениях.

Дисперсионный и регрессионный анализ подтверждают статистически значимую взаимосвязь между степенью включённости учащихся 5-7-х классов в социальные сети и в компьютерные игры.

Следовательно, пребывание в так называемой «виртуальной реальности» в свободное время у многих подростков является реальной и нездоровой альтернативой здоровым видам деятельности, что не только не решает проблему здоровья, но и, наоборот, всячески её усугубляет. Совершенно очевидно, что если «киберспорт» и компьютерные «игры» являются суррогатом двигательной активности, то содержание общения в социальных сетях, как и содержание тех же компьютерных игр есть подмена действительных духовных ценностей.

**Выводы.** Таким образом, характер и качество прошлого и актуального двигательного опыта молодого поколения создаёт статистически значимые предпосылки для формирования устойчивости или уязвимости, как к старым зависимостям, так и к новым, «технологическим». Школьники (особенно в возрасте 14-17 лет) затронуты проблемой девиантных и аддиктивных форм поведения в такой же степени, как и молодые люди студенческого возраста. Это сопряжено и у тех и у других с обеднённым опытом здоровой двигательной активности, а также с гораздо меньшей степенью осознанности личностной ответственности человека за начало и последующее формирование аддиктивного образа жизни, противопоставленному опыту здоровых телесных практик.

Если учесть, что ряд исследователей [2] выделяет среди видов аддиктивного поведения зависимость от спортивных упражнений, то подводит ещё раз к констатации той истины, что в педагогике, как и в медицине, не бывает абстрактно полезных средств. Поэтому рассмотрение двигательной активности в качестве фактора формирования личностной устойчивости к аддикциям, в том числе, и «технологическим зависимостям», требует уточнения того, что сейчас обозначают понятием «качество двигательной

активності». Не случайно с 2009 года предложено использовать показатель именно «качества жизни», как основной критерий экономического развития общества.

### Литература

1. Менделевич, В.Д. Наркозависимость и карморбитные расстройства личности (психологические и психопатические аспекты) / В. Д. Менделевич. – М. : Медпрессинформ, 2003. – 328 с.
2. Телепова, Н.Н. Психолого-педагогическая концепция формирования психологической устойчивости личности к аддиктивным факторам : автореф. дисс. ... док. психол. наук / Н.Н. Телепова. – Н. Новгород, 2012. – 51 с.
3. Griffiths, M.D. Technological addictions / M.D. Griffiths // Clinical Psychology Forum. – 1995. – P. 14-19.
4. Mitchell, D. Survey of Waldorf Graduates : Phase II / Mitchell D., Gerwin D. – Research Institute for Waldorf Education, 2007. – 171 pp.
5. Young, K. S. Internet Addiction : A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment / K. S. Young, C. N. de Abreu. – New Jersey : John Wiley and Sons, 2010. – 312 pp.

### **Фізичні вправи у воді як засіб виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді**

*Сліпецький В.П.*

Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»  
(Лисичанськ, Україна)

*У статті розглянуто широке коло понять, методів та засобів використання різноманітних фізичних вправ у воді, певних принципів ставлення до власного здоров'я, розвитку і збереження можливостей організму дітей та учнівської молоді.*

**Ключові слова:** здоров'я, фізичне виховання, спорт, плавання, аквафітнес.

*The article deals with a wide range of concepts, methods and tools using various physical exercises in the water, certain principles attitude to their own health, development and preservation of the organism of children and youth.*

**Key words:** health, physical education, sports, swimming, aquafitness.

**Актуальність.** Одним із важливіших завдань вищої школи в галузі «Фізичне виховання», є створення умов до здобуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я та засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля, спрямованих на формування здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки, зокрема через заняття плаванням.

**Аналіз останніх публікацій.** Проблеми здорового способу життя приділяли увагу Т. Круцевич [3], В. Корчинський [2] та інші, використанню фізичних вправ у воді як засобу виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді О. Парфьонов, Н. Булгакова, Б. Нікітський, М. Крук, С. Биканов та інші.

**Мета статті** – познайомити з використанням різноманітних засобів фізичної культури і спорту, зокрема вправам у воді, у навчанні студентів, які забезпечать здоров'я сьогодні і у майбутньому, творчу та фізичну активність та довголіття.

**Результати дослідження.** Проблеми формування та зміцнення здоров'я підростаючого покоління в умовах соціально-економічних перетворень у нашій країні є найскладнішими і найактуальнішими. В останні роки зберігається стійка тенденція до зниження рівня фізичного розвитку і погіршення здоров'я школярів та учнівської молоді, що призводить до зростання кількості хронічних захворювань та інвалідизації дітей та підлітків. Зокрема, за останні п'ять років в Україні серед дитячого населення збільшилася кількість захворювань нервової системи (на 23 %), хронічних хвороб мигдаликів та аденоїдів (на 19 %), хвороб кістково-м'язової системи (на 18%), показник інвалідизації збільшився на 13,85 % [2, с. 14].

Реформа освіти передбачає переорієнтацію навчального процесу на розвиток фізично та морально здорової особистості, формування її основних компетенцій: соціальних, інформаційних, самоосвітніх, фізичної досконалості.

Багато поколінь людей у різних країнах мріяли побачити свій народ сильним, життєрадісним, гармонійно розвиненим. На сьогоднішній день ця мрія залишається актуальною для нашої країни. У період розбудови незалежної України особливого значення набуває виховання фізично і духовно здорового, високоосвіченого покоління.

Фізична культура і спорт мають важливе значення, є складовими культурного життя суспільства. Спорт сприяє ствердженню на міжнародному рівні престижу незалежної України, розвитку добросусідських відносин, економічних і культурних зв'язків з іншими країнами.

В умовах розбудови українського суспільства значну роль відіграє фізична культура, що є невід'ємною частиною загальнолюдської культури, одним із визначальних чинників національного прогресу і здоров'я нації.

Національна система фізичного виховання учнівської молоді України має глибокий зв'язок із традиціями народу, його життям, інтересами і моральними цінностями. Її визначають науковість, інтегрованість, безперервність, відкритість. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах України ґрунтується на принципах індивідуального та особистісного підходу,

оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу.

Критеріями ефективності фізичного виховання учнівської молоді є рівень фізичного розвитку та показники їхнього здоров'я, грамотність щодо використання ними основних засобів і форм фізичного виховання, дотримання здорового способу життя, відсутність негативних звичок, залучення до процесу фізичного виховання.

Значна кількість фахівців, які спостерігають за розвитком дітей та підлітків, розглядають та наполегливо рекомендують плавання як засіб, що може суттєво вплинути на здоров'я та фізичний розвиток молоді [1, 2].

Плавання – не тільки чудовий вид фізичних вправ, який приносить задоволення людям різного віку, корисний спосіб відпочинку, а і добрий засіб зміцнення здоров'я і загартування. Він позитивно впливає на:

1. Серцево-судинну систему. Горизонтальне положення тіла у воді, ефективна дія м'язового насосу у поєднанні з глибоким диханням полегшує венозний кровообіг, що сприяє збільшенню систолічного обсягу крові під час плавання, чим взагалі полегшується робота серця.

2. Органи дихання. Плавання дає змогу збільшувати ємність легень завдяки потребі долати опір води під час видиху (та ще додатково розвивати м'язи грудної клітки), що є вирішальним у комплексному лікуванні хронічних бронхітів і пневмоній. Заняття плаванням сприяють виробленню глибокого та узгодженого з рухами дихання – правильного дихання.

3. Плавання з успіхом виправляє порушення постави і деформації хребта людини. Наприклад, лікувальне плавання використовують при сколіозі та інших порушеннях, коригуючи деформацію хребта вправами, які примушують його вигинатись у протилежний бік та завдяки симетричності рухів і горизонтальному положенню тіла у воді, що розвантажують хребет від тиску на нього ваги тіла. Також плавання сприяє збільшенню сили, підвищенню тонуусу м'язів, особливо тих, що розгинають хребет та черевний прес.

4. Підвищує життєвий тонус організму. Належачи до вправ глобального впливу, плавання сприяє гармонійному розвитку всіх груп м'язів. Під час плавання працюють майже всі м'язи тіла, особливо плечового поясу. Плавання сприяє розвитку фізичних якостей людини: сили, витривалості, швидкості, спритності.

Прикладне, спортивне, виховне та оздоровче значення занять у воді неможливо переоцінити. Систематичні заняття з плавання допомагають людині стати спритною, сильною, витривалою; виховують у неї сміливість, цілеспрямованість, зібраність, самостійність. І у подальшому житті вони стають у нагоді тим, хто хоче подовжити свою молодість.

Заняття оздоровчим плаванням доцільно проводити етапами, кількість яких залежатиме від плавальної підготовленості тих, хто займається.

Завданнями I етапу буде ознайомлення з водним середовищем, навчання основних рухових дій у воді та диханню.

На II етапі – навчання раціональній техніці плавання спортивними стилями (особливо брасом, який є чудовим засобом лікувально-оздоровчого плавання).

III етап – поступове збільшення об'єму плавання відповідно до індивідуальних можливостей для підвищення загальної витривалості та можливості долати без зупинок усю заплановану відстань.

IV етап – власне заняття оздоровчим плаванням, до яких можна приступати якщо учень в змозі триматися на воді 20-40 хвилин.

Визначити фізичний стан тих, хто займається оздоровчим плаванням, та ступінь підготовленості їхньої серцево-судинної системи до фізичних навантажень можна за допомогою 12-хвилинного плавального тесту, який запропонував К. Купер [4, с. 39] (табл. 1).

*Таблиця 1*

**12-хвилинний плавальний тест (за К. Купером)**

Оцінка фізичної підготовленості	Відстань, яку вдалося подолати за 12 хвилин у метрах					
	Вік (років)					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 і старші
<b>Чоловіки</b>						
Дуже погано	менше 450	менше 350	менше 325	менше 275	менше 225	менше 225
Погано	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	225-275
Задовільно	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Добре	650-725	550-650	500-600	450-550	400-500	350-450
Відмінно	більше 725	більше 650	більше 600	більше 550	більше 500	більше 450
<b>Жінки</b>						
Дуже погано	менше 350	менше 275	менше 225	менше 175	менше 150	менше 150
Погано	350-450	275-350	225-325	175-275	150-225	150-175
Задовільно	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	175-275
Добре	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Відмінно	більше 650	більше 550	більше 500	більше 450	більше 400	більше 350

Заняття у воді майже не мають протипоказань, тому лікарі найчастіше рекомендують саме їх як найдоцільніший засіб збереження здоров'я. Головною перевагою цих занять є мала вірогідність травмування, водночас вони мають значний оздоровчий ефект.

У наш час замість поняття «оздоровчі заняття у воді» часто використовують термін «аквафітнес» – це система фізичних вправ вибіркового спрямування в умовах водного середовища, що виконує, завдяки своїм природним якостям, роль природного багатофункціонального тренажера [4, с. 133] (табл. 2).

Таблиця 2

**Характеристика компонентів аквафітнесу  
(за Д. Лоуренсом)**

Програма	Спрямування	Структура заняття	Умови проведення
Дистанційне плавання	Розвиток аеробної та силовій витривалості, підвищення тонуусу головних м'язових груп, що виконують роботу у плаванні.	Розминка, основна частина (долання відрізків із заданою швидкістю), заключна – відновлювальні вправи (стретчинг, релаксація).	Адаптовані до умов більшості басейнів.
Акваджогінг Акваденс Аквааритміка	Розвиток аеробної, силовій витривалості, локальної м'язової сили, гнучкості, координації рухів.	Розминка, основна частина (ходьба, біг, стрибки, вправи), заключна – вправи на відновлення.	Адаптовані до умов великого і басейну з глибиною 1 – 1,5 м
Аквабілдінг Акваформінг Ватерпауер	Розвиток максимальної м'язової сили та м'язової витривалості.	Розминка, основна частина – силовий тренінг, заключна – вправи на відновлення	Адаптовані до умов великого і басейну з глибиною 1 – 1,5 м
Аквастеп	Розвиток аеробної, силовій витривалості, локальної м'язової сили, координації рухів.	Розминка, основна частина – вправи на степ-платформі, заключна – вправи на відновлення.	Адаптовані до умов басейну з рівним дном та глибиною 1 – 1,5 м
Аквастретчинг	Розвиток гнучкості та рухливості у суглобах, регуляція м'язового тонуусу.	Розминка, основна частина – стретчинг, заключна – вправи на відновлення.	Адаптовані до умов гідротерапевтичного басейну або інших з температурою води 28-32 °С

Можна також використовувати інноваційні форми та методи роботи з плавання.

Акваджогінг – комплекс бігових рухів, які виконуються з визначеною амплітудою та інтенсивністю на різній глибині басейну [4].

Акваденс, акваритмік – різні елементи та комбінації складних координаційних танцювально-гімнастичних рухів.

Аквабілдінг, акваформінг, ватерпауер – вправи з атлетизму, каланетики, які використовуються для підвищення силових можливостей локальних та регіональних м'язових груп.

Аквастеп – комплекс вправ, які виконуються на степ-платформі, закріпленій на дні басейну.

Аквастретчинг – спеціалізовані вправи для розвитку гнучкості та збільшення амплітуди рухів у суглобах.

Гідрорелаксація – вправи на розслаблення.

Аквааеробіка – система фізичних вправ у воді, яка поєднує елементи плавання, гімнастики, стретчингу, силових вправ. Виконання під музику поліпшує емоційний фон, що, у свою чергу, підвищує ефективність заняття.

Оздоровче і лікувальне значення занять у воді, крім загально розвивального впливу фізичних вправ на організм, зумовлюється сприятливими фізичними, хімічними та біологічними властивостями води.

Вплив водного середовища на шкіру (охолодження та тиск води) призводить до змін у системі терморегуляції, чим і пояснюється ефект загартування та підвищення обміну речовин (спільний вплив водного середовища та фізичних навантажень). Цей вплив сприяє підвищенню енергетичних витрат людини, що можна використовувати для зниження ваги тіла, як наслідок, втрата 1кг, під час оздоровчого плавання, та 2-4кг, після інтенсивного тренування [5]. При цьому ефект виконання фізичних вправ у воді найбільше позначається на зниженні маси жирових тканин. Також плавання використовують під час лікування деяких захворювань, пов'язаних із обміном речовин.

Заняття у воді підвищують імунітет до застудних захворювань, сприяють загартуванню організму, особливо підвищується рівень реакцій пристосування у басейнах із морською водою.

**Висновки.** Оздоровче значення плавання полягає в тому, що воно є одним з ефективних засобів гартування людини, що підвищує опір організму дії температурних коливань і простудних захворювань. Вода очищає пори шкіри, допомагаючи шкірному диханню. Заняття плаванням усувають порушення постави, плоскостопість, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів: плечового поясу, рук, грудей, живота, спини і ніг. Плавання має психогігієнічне

значення, усуваючи безсоння і інші ознаки різної нервової напруги, знижуючи надмірну збудливість, укріплюючи нервову систему. Виконання плавальних рухів руками і ногами залучають до роботи майже всі м'язи тіла, що сприяє гармонійному розвитку мускулатури.

### Література

1. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья. – К. : Здоров'я, 1988. – 123 с.
2. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя. – К. : КНЕУ, 2005. – 234 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 435 с.
4. Лоуренс Д. Акваэробика. Упражнения в воде / пер. с англ. А. Озерова. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 281 с.
5. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье. – М. : ФиС, 1988. – 292 с.

### **Влияние систематических занятий плаванием на эмоциональное состояние учащихся младшего школьного возраста**

*Сошко Н.И., Белова Т.Ч., Попко Л.Ф.*

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»  
(Гродно, Республика Беларусь)

*В статье определено влияние систематических занятий плаванием на эмоциональное состояние учащихся младшего школьного возраста при обучении с помощью подвижных игр.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, физическое воспитание, плавание, подвижные игры, младший школьный возраст, тесты, эмоциональное состояние.*

*Influence of systematical swimming on the emotional state of students of primary school age when training with the help of active games is defined in the article.*

**Key words:** *fitness, physical education swimming, active games, primary school age students, tests, emotional state.*

**Актуальность.** Плавание – один из видов физической культуры, который развивает у детей двигательные способности, закаляет организм, и влияет на эмоциональное состояние занимающегося. Регулярные занятия в воде приносят ребёнку заряд бодрости и здоровья. Известно, что рационально дозированные физические нагрузки оказывают позитивное воздействие на различные стороны эмоциональной сферы занимающихся. В ряде работ показано, что под воздействием физических нагрузок снижается тревожность, склонность к проявлению депрессии и агрессивного поведения. Эти эффекты физических упражнений носят в основном переходящий, кратковременный характер. Поэтому в большинстве случаев их используют для срочного



регулирования эмоционального состояния. Вместе с тем в литературе практически отсутствуют сведения о влиянии систематических занятий на личностные показатели, характеризующие эмоциональную сферу учащихся младшего школьного возраста.

**Цель** – совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию учащихся младшего школьного возраста, путем применения нетрадиционных методов организации в рамках существующих учебного плана и учебной программы.

**Задачи:**

1. Изучить влияния занятий плаванием и подвижными играми в воде на эмоциональную сферу учащихся младшего школьного возраста.

2. Определить эффективность применения подвижных игр в воде при обучении плаванию учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры;

**Методы исследования.** В работе применялись следующие методики психодиагностики: опросник САН, восьмицветовой тест Люшера, опросник Спилбергера в модификации А.Д. Андреевой, зрительно-аналоговая шкала тревоги Хорн-блоу. При использовании психодиагностических методик принимались во внимание профессионально-этические аспекты психодиагностики и учитывались рекомендации, разработанные для практической деятельности специалистов из смежных с психологией областей научного знания.

**Организация исследования.** Исследование проходило с участием учащихся четвертых классов. В течении 7 месяцев проводился эксперимент по разработанной рабочей программе в бассейне. В нем приняли участие 40 учащихся, из них 20 мальчиков и 20 девочек. Учащиеся экспериментальной и контрольной групп имели примерно одинаковый уровень физического развития и физической подготовленности, и не имели отклонений от нормы в состоянии здоровья.

Результаты исследования заносились в специально разработанные протоколы и обрабатывались компьютерными программами. На заключительном этапе оценивалась эффективность предложенной программы путем анализа полученных данных с применением методов математической статистики.

Результаты эксперимента проверялось с помощью определения показателей эмоционального состояния учащихся младшего школьного возраста. Для выяснения данного вопроса было проведено исследование, направленное на изучение комплексного влияния занятий плаванием в целом и

подвижными играми в воде в частности на эмоциональную сферу учащихся младшего школьного возраста.

В таблице 1 представлены результаты данного этапа исследования, анализ которых показал, что 7 месяцев систематических занятий плаванием, оказали определенное влияние на показатели эмоционального состояния и индивидуально-психологические черты, характеризующие эмоциональную сферу занимающихся.

Таблица 1

**Показатели  
эмоционального состояния учащихся младшего школьного возраста**

№ №	Показатели	Результат (x ±m)		Прирост	Достовер.
		до	после		
<i>Экспериментальная группа (ЭГ)</i>					
1.	Тревога до ЗАШ	1,4±0,18	1,88±0,33	0,48±0,33	p>0,05
2.	Тревога после ЗАШ	2,29±0,33	2,24±0,51	-0,05±0,68	p>0,05
3.	Л_тревога ЛТ	20,25±1,07	19,92±0,12	-0,33±0,42	p>0,05
4.	Л_познав. актив. ЛПА	29,58±0,63	28,92±0,57	-0,67±0,53	p>0,05
5.	Л_негат_эмоции ЛНЭ	23,67±1,05	21,83±0,86	-1,83±0,63	p<0,05
6.	СС_тревожность до СТ	19,08±0,91	8,58±1,13	-0,5±0,84	p>0,05
7.	СС_тревожность после СТ	21,17±1,01	17,83±1,72	-3,33±1,03	p<0,001
8.	СС_негатив.эмоции_до СНЭ	10,83±0,2	10,83±0,39	0±0,49	p>0,05
9.	СС_негатив.эмоции_после	11,17±0,4	11,08±0,43	-0,08±0,59	p>0,05
10.	Самочувствие до С	7,59±0,12	6,67±0,18	-0,93±0,19	p<0,001
11.	Самочувствие после С	6,66±0,18	6,43±0,26	-0,23±0,25	p>0,05
12.	Настроение до Н	7,75±0,14	7,53±0,25	-0,23±0,25	p>0,05
13.	Настроение после Н	6,78±0,25	7,44±0,34	0,66±0,33	p>0,05
14.	Тест Люшера до СТЛ	2,25±0,28	2,08±0,14	-0,17±0,28	p>0,05
15.	Тест Люшера после СТЛ	2,58±0,32	1,75±0,4	-0,83±0,54	p>0,05
<i>Контрольная группа (КГ)</i>					
1.	Тревога до ЗАШ	4,18±0,67	4,29±0,31	0,11±0,77	p>0,05
2.	Тревога после ЗАШ	5,08±0,61	4,08±0,48	-0,99±0,92	p>0,05
3.	Л_тревога ЛТ	22,17±0,97	21,75±1	-0,42±0,26	p>0,05
4.	Л_познав. актив. ЛПА	29,17±0,95	28,17±1,02	-1,0±0,58	p>0,05
5.	Л_негат_эмоции ЛНЭ	23,58±1,03	23,92±1,089	0,33±0,26	p>0,05
6.	СС_тревожность до СТ	23,33 ±1,51	24,33±1,11	1,0±1,91	p>0,05
7.	СС_тревожность после СТ	26,08±1,15	24,58±1,56	-1,5±1,87	p>0,05
8.	СС_негатив.эмоции_до СНЭ	14,58±0,89	11±0,29	-3,58±0,98	p<0,01
9.	СС_негатив.эмоции_после	17,08±0,82	11,67±0,45	-5,42±1,03	p<0,001
10.	Самочувствие до С	6,51±0,27	6,22±0,23	-0,29±0,39	p>0,05

11.	Самочувствие после С	5,64±0,22	5,93±0,27	0,29±0,42	p>0,05
12.	Настроение до Н	6,72±0,23	6,58±0,35	-0,13±0,41	p>0,05
13.	Настроение после Н	6,24±0,25	5,84±0,44	-0,4±0,53	p>0,05
14.	Тест Люшера до СТЛ	2,58±0,31	3±0,32	0,42±0,24	p>0,05
15.	Тест Люшера после СТЛ	2,83±0,37	2,67±0,46	-0,17±0,61	p>0,05

Примечание: *ЗАШ* – зрительно-аналоговая шкала; *ЛТ* – личностная тревожность; *ЛПА* – познавательная активность как свойство личности; *ЛНЭ* – склонность к проявлению негативных эмоций; *СТ* – ситуативная тревога; *СНЭ* – состояние, связанное с переживанием негативных эмоций; *С* – самочувствие; *Н* – настроение; *СТЛ* – ситуативная тревога по тесту Люшера.

В экспериментальной группе, использующей подвижные игры для обучения плаванию, выявлены существенные положительные изменения эмоционального состояния, проявившиеся в конце педагогического эксперимента в снижении ситуативной тревожности, оцениваемой с помощью модифицированного опросника Спилбергера ( $p<0,05$ ) и теста Люшера, и улучшения настроения ( $p<0,05$ ) занимающихся.

В процессе исследования были получены весьма важные результаты, указывающие на то, что обучение плаванию посредством подвижных игр вызывает благоприятные изменения склонности личности к проявлению негативных эмоций. Полученные данные дают основание высказать предположение о том, что обучение плаванию, а особенно посредством подвижных игр в течение относительно продолжительного периода времени может вызвать изменение не только эмоционального состояния, но и черт личности, связанных с эмоциональной сферой.

В контрольной группе, обучающиеся плаванию по классической методике, выявлены достоверные сдвиги показателей психического состояния, отмечаемые в период восстановления после занятия по плаванию: произошло достоверное снижение степени выраженности негативных эмоций в начале и в конце педагогического эксперимента ( $p<0,01-0,001$ ).

**Заключение.** Результаты настоящего исследования согласуются с классическим представлением о том, что физические нагрузки, дозированные с учётом возраста, пола и физической подготовленности занимающихся оказывают положительное воздействие на поведенческие, психологические, физиологические проявления функционального состояния детей.

Таким образом, в процессе исследования были получены данные, свидетельствующие о том, что физические нагрузки, полученные на занятиях по плаванию, соответствующих индивидуальным возможностям занимающихся, оказывает положительное срочное воздействие на эмоциональное состояние занимающихся. Это проявилось в положительной

динамике ряда психологических характеристик в экспериментальной и контрольной группах.

### Литература

1. Буллах, И.М. Научите меня плавать / И.М. Буллах. – Мн. :Полымя, 1983. – 63 с.
2. Великанова, Л.К. Физиолого-гигиенические критерии рациональной организации учебно-воспитательного процесса в школе / Л.К. Великанова. – Новосибирск : НГУ, 1993. – 57 с.
3. Стажиньская, С.М. Особенности игрового метода в физическом воспитании детей 7 и 9 лет : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1988. – 22 с.

### Дослідження тенденцій використання духовних цінностей психосоматичних систем різних культур у генеруванні здорового способу життя

*Твердохліб О.Ф.*

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут»  
(Київ, Україна)

*Розглядаються тенденції використання духовних цінностей психосоматичних систем різних культур у генеруванні здорового способу життя на прикладі фестивалю «Казкове місто».*

**Ключові слова:** *духовні цінності, психосоматичні системи, різні культури, здоровий спосіб життя.*

*The trends of using the spiritual values of different cultures psychosomatic systems to generate a healthy lifestyle on the example of the festival “Kazkove misto” have been researched.*

**Key words:** *spiritual values, psychosomatic systems, different cultures, healthy lifestyle.*

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** Духовні цінності генерують стиль здорового способу життя людини, її соціальної поведінки, самовдосконалення тощо.

У рекреаційній галузі України спостерігаються тенденції використання оздоровчих елементів психосоматичних систем різних культур, що процвітали на її теренах [2-5].

Розвиток традицій українських психосоматичних систем побіжно розглянуті в низці робіт (Є.Н. Приступа, 1995, 1996; В.К. Сапіга, 1993; В.Т. Скуратівський, 1995).

Ряд робіт присвячено історичним та науково-методичним аспектам давніх національних бойових мистецтв України, таких як бойове мистецтво запорізьких козаків спас (О. Притула, 1993, 1998), бойовий гопак (В. Пилат,

1999; В. Артикула, 1992; Ю. Коросько, 2002), українські національні одноборства (М. Величкович, 2002), боротьба хрест (Р. Дрозд, 2002), козацькі забави (В.І. Завацький, А.В. Цьось, О.І. Бичук, Л.І. Пономаренко, 1994; Б.Ф. Ведмеденко, 1997); український рукопаш (Л. Мартинюк, 2000, 2002); мистецтво володіння священною зброєю характерників триглавом (В. Куровський, 2002).

Бойовим мистецтвам Східної України присвячені дослідження В. Задунайского «Відродження українських козацько-лицарських традицій бойового мистецтва на Донеччині» (2000), «Козацько-лицарське мистецтво – сутність української козацької старшини» (2001), «Сучасні українські бойові мистецтва і родова козацька спадщина» (2002).

Дослідженню надбання неформальних засобів генерування здорового способу життя та духовного розвитку населення України приділялося недостатньо уваги фахівцями галузі фізичної культури [1].

**Мета дослідження** – аналіз тенденції використання духовних цінностей психосоматичних систем різних культур неформальними засобами генерування здорового способу життя.

**Методи і організація дослідження:** аналіз науково-історичної і науково-методичної літератури, інших джерел інформації.

**Результати дослідження.** З аналізу робіт науковців з педагогіки слідує, що фольклор – важлива частина етнічної генетичної культурної пам'яті. Тому використання міфологічних понять, елементів ігор, танців, забав давніх культур України позитивно впливає на свідомість і світогляд, культурне виховання спільноти, урізноманітнює форми, методи і засоби фізичного виховання, рекреації.

Фестиваль «Казкове місто» започаткований у 2007 році, представляє собою поєднання конференції, розвиваючих 140н.140ажу140 і культурно-масових заходів. Проводиться кілька разів на рік у різних місцях України (Києві, Криму, Харкові, Одесі, Ворзелі). Головний організатор фестивалів – Академія світу творчості «Веселка». Загалом було проведено 24 фестивалі.

Розвиваюча 140н.140ажу140140 фестивалю спрямована на фізичний, соціальний і духовний розвиток людини і представлена у вигляді практичних майстер-класів та тренінгів, що проводяться відомими майстрами. Незалежно від віку, досвіду і підготовки учасники мають можливість розвитку і самореалізації в атмосфері довіри і взаєморозуміння, в гармонії з природою і суспільством, у спілкуванні, здоровому і позитивному образі життя.

Основні ідеї фестивалю – людина творець свого життя у співтворчості з навколишнім світом. Її розвиток – це позитивна творчість як мета, як інструмент і як 140н.140ажу, що генерує радість, любов, гармонію.

Основні принципи фестивалю:

- здоровий спосіб життя, 141н.141ажу141 тіло, думки, енергетичне здоров'я;
- атмосфера гармонії, радості, любові – як мета, інструмент і 141н.141ажу, віра в казки;
- близькість до природи і гармонійна взаємодія з природою, творення свого життя у співтворчості з природою;
- територія фестивалю вільна від алкоголю і наркотиків.

Програма фестивалю налічує більше 1000 тем практичних і теоретичних занять: езотеричні та духовні практики, практична психологія, музика, танці, театр, кіно і фотомистецтво, hand-made, образотворчі мистецтва, проза та поезія, дитячий розвиток, усвідомлене батьківство, бізнес, творчість, цілительство, екологія, нові технології, фізичний розвиток, бойові мистецтва, етнічні культури народів Світу.

Оздоровчі технології психосоматичних систем різних культур входять у наступні напрямки.

Духовний розвиток включає практики козаків-характерників, суфіїв, тантра-йоги, крійя-йоги, раджа-йоги, мантра-йоги, віпасани, Ошо, Рейкі, медитацій, сакральних танців, гурджіівських технік, танців світу та ін.

Практична психологія – це тренінги особистого зростання, гештальт-терапія, арт-терапія, 141н.141ажу141141141нї, музикотерапія, ароматерапія, сімейні розстановки, психологічні консультації, психодрама, тілесно орієнтована психотерапія, психологія взаємин, сімейна психологія, холотропне дихання, ребьофінг, холодинаміка, соціоніка та 141н..

Соціальна самореалізація і бізнес охоплює коучинг, тайм-менеджмент, мотиваційний менеджмент, бізнес-технології, ораторське мистецтво, закони грошових потоків, імідж-мейкінг, ведення переговорів, 141н.141аж-ігри.

Творчість – це майстер-класи з плетіння, в'язання, вишивання, валяння, миловаріння, ліплення, виготовлення оберегів, прикрас, різьблення по дереву, гончарного мистецтва та 141н.., навчання гри на етнічних і класичних музичних інструментах, співу та 141н..

«Новорічна казка» XXIV фестивалю «Казкове місто», який проходив 31.12.2015-10.01.2016 у місті Ворзель Київської області складалася з наступного.

*Слов'янські оздоровчі засоби:*

- слов'янський світогляд і система духовного розвитку, техніки гармонізації сфер життя людини через усвідомлення, розсудливість, медитацію, слов'янське світосприйняття;

- 142н.142ажу142142142ьні і енергетичні бойові рухи, слов'яно-арійська йога пробудження і зцілення духа, душі і тіла Ярга;
- практики здоров'я старовірів; слов'янська Здрава;
- харчування по законам природи;
- гімнастика слов'янських чарівниць, слов'янський гороскоп, символи і їх значення;

- основи ведення хороводу, хороводно-ігрова 142н.142ажу142142 «Дотик до коріння слов'янської культури» з розкриття потенціалу у колективних іграх і хороводах, групова медитація;

- слов'янські карти «Три долі»;
- майстер-клас «Берегиня» – жінка у слов'янській культурі;
- слов'янські масажі (медовий, банкам, внутрішніх органів);
- український традиційний 142н.142аж.

*Техніки медитацій:*

- mind fullness;
- медитації у супроводі звуків валдайських дзвіночків, тибетських чаш, японської флейти;

- динамічна медитації для підвищення креативності свідомості;
- медитація «Омолодження ДНК і нарощування кінцевих повторів ДНК»;
- техніки регуляції звуком голосу;
- мантра-медитація;
- практика змінення стану свідомості – подорож в місце сили.

*Техніки керування емоціями:*

- буддизму, християнства, психології;
- корекція негативних установок, досягнення успіху в кар'єрі та особистому житті;

- психодуховна регуляція у стані самотності;
- гармонізація внутрішніх процесів за допомогою звуку.

*Техніки:*

- вивчення внутрішнього світу за допомогою психологічних тестів;
- вісцеральна хіропрактика (мануальна терапія внутрішніх органів) оздоровлення і омолодження;

- ранкова зарядка-пробудження біля моря «Баланс і гармонія»;
- глибинна робота з хребтом, суглобами і м'язовими блоками, вивільнення емоцій, затиснутих в тілі, відновлення енергетичної і розумової рівноваги;

- корекція роботи організму «Тіло майстра боїться»;

- розвиток ясновидіння, оцінювання своїх здібностей, підвищення особистої ефективності і гармонізації взаємовідносин, інтуїтивних і духовних здібностей;

- основи акторської майстерності та імпровізації з розвитку творчих здібностей і самовпевненості;

- посилення зору, слуху, тактильних відчуттів, зниження рівня тривоги, зниження рівня напруги в тілі.

*Танцювальні засоби:* філософія, символіка і алгоритм рухів танців стихій «Землі» і «Води», хороводи, art-move – саморозкриття через танець.

*Біоенергетична регуляція:*

- лекції і тренінги з енергоінформаційної корекції;
- діагностика і корекція біоенергетичних проблем;
- основи енергоінформаційного обміну та безпеки;
- енергетична практика «Енергія Сонця»;
- основи енергетичної комунікації.

*Лекції:* «Відмінність ери Риб від ери Водоля»; «Рекомендації із складання індивідуального плану гармонійного розвитку, на основі медицини, психології, автодидактики, аюрведи, біоритмології»; «Рекомендації до подорожей духовними місцям Індії (храми, ашрами, аюрведа)»; «Астропсихологія, як інструмент пізнання»; «Ведична астрологія»; «Паралельні світи, магичні обряди, вплив на людей на відстані»; «Azary technologies – управління реальністю і подіями»; «Космограма та обереги»; «Нумерологія і хіромантия».

*Йога:*

- хатха-йога;
- кундаліні йога;
- екстатична йога;
- силова йога;
- «П'ять тибетців»;
- акро-йога (йога, акробатика і терапевтичний 143н.143аж у груповій взаємодії);
- пранаяма;
- тантра-йога;
- мантра-йога.

*Ігри:*

- інтелектуальна «Дебати»;
- «Богиня в кожній жінці» на основі семи архетипів старогрецьких богинь;
- «Ліла чакра», що дозволяє на духовному рівні трансформувати і розширити свідомість, еволюціонувати;
- гештальт «Сюжетна майстерня» з навчання вирішенню проблем і розвитку образотворчого мислення;



- «Ангельське керівництво», що сприяє розвитку здібностей з вирішення проблем та інтуїції.

*Техніки:*

- діагностики проблем опорно-рухового апарату методом лікувального масажу;

- холотропна терапія, ребофінг, холо-ребофінг;

- управління голосом і практична риторика, сценічна мова;

- очищення свідомості від небажаних нав'язливих станів;

- «Пауза» – очікування імпульсу, розслаблення, рефлексивності, очікування, урівноваженості;

- встановлення зв'язку з силою свого інтересу, за для запобігання станів байдужості, депресії, безсилля;

- подолання стресових ситуацій;

- альфа-гравіті для розкриття можливостей тіла і духу, енергетичного підйому, зняття блоків, душевної рівноваги.

Навчання гри на японській флейті Сякухаті (Шакухачі), розпису хною та масажу.

**Висновки.** Як бачимо на прикладі фестивалю «Казкове місто», надбання психосоматичних систем різних культур, як давніх, так і сучасних, використовуються у неформальних засобах генерування здорового способу життя та духовного розвитку населення України. Перспективно вивчати їх досвід і застосовувати у фізичному вихованні.

### Література

1. Вацеба, О.М. Історія фізичної культури та спорту в тематиці дисертаційних досліджень : показчик авторефератів дисертацій з історії фізкультури та спорту (1950-2002 рр.) / О.М. Вацеба; Львівський держ. ін-т фіз. культури. – Львів : Українські технології, 2003. – 52 с.

2. Величкович, М.Р. Український рукопашний гопак : навч. посіб. / М.Р. Величкович, Л.С. Мартинюк. – Львів : Ліга-Прес, 2003. – 152 с.

3. Гречанюк, О.О. Фізична культура Північного Причорномор'я в античний період (VI ст. до н.е. – IV ст. н.е.) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / О.О. Гречанюк; Волин. держ. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк, 2000. – 16 с.

4. Деделюк, Н.А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі : монографія / Н.А. Деделюк, А.В. Цьось. – Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2004. – 192 с.

5. Жданова, О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. для студ. вищих закладів освіти з фізичного виховання і спорту / Ольга Миколаївна Жданова, Анатолій

Миколайович Тучак, Ірина Вікторівна Котова, Валерій Іванович Поляковський;  
ред. В. Голюк.— Луцьк : РВВ «Вежа» ВДУ ім. Лесі Українки, 2000. – 248 с.

## **Дыхательные техники древних и современных психосоматических систем**

*Твердохлеб Е.Ф.*

Национальный технический университет Украины  
«Киевский политехнический институт» (Киев, Украина)

*Рассматриваются тенденции использования дыхательных техник древних и современных психосоматических систем в генерировании здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** *дыхательные техники, психосоматические системы, здоровый образ жизни.*

*The trends of using breathing techniques of ancient and modern psychosomatic systems to generate a healthy lifestyle have been researched.*

**Key words:** *breathing techniques, psychosomatic systems, healthy lifestyle.*

**Постановка проблемы.** В соответствии с положениями психосоматических систем (йоги, цигун, восточных боевых искусств и др.) каждый человек способен самостоятельно регулировать свое духовное, психическое и физическое здоровье дыхательными техниками [1-5]. Дыхательные упражнения входят в программы современных лечебно-профилактических систем С. Грофа, К. Бутейко, Н. Стрельниковой и др. Дыхательные упражнения применяются в качестве средства профессионально-прикладной подготовки к экстремальным видам деятельности (пожарных, водолазов, космонавтов и др.) [1]. Дыхательные упражнения используются в реаниматологии, анестезиологии, акушерстве, специальной подготовке спортсменов, в физическом воспитании школьников и студентов (В. Епифанов, 2002; А. Коглер, 2001; Р. Чудна, 2003 и др.). К сожалению, специалисты в области физического воспитания уделяют недостаточно внимания проблеме изучения путей использования дыхательных техник древних и современных психосоматических систем в генерировании здорового образа жизни.

**Цель исследования** – анализ содержания, структуры и медико-биологических основ дыхательных практик различных психосоматических систем регуляции.

**Методы и организация исследования.** Анализ данных научно-методической и научно-исторической литературы, средств информации, документов планирования, отчетности и опыта работы учебных и оздоровительных учреждений, методы опроса, систематизации.

Анализ дыхательных практик проводили по алгоритму: базовые принципы, структура, содержание и эффективность действия.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Из анализа источников информации следует, что дыхательные техники, отличительной особенностью которых является сознательная регуляция составляющих дыхания, составляют неотъемлемую часть древних психосоматических систем, таких как йога, цигун, восточные боевые искусства и др., которые являются производными формами йоги (Мантэк Чиа, Хуан Ли, 2002).

Объектами регуляции дыхания являются:

- способ дыхания (носом, ртом, одной ноздрей и т.д.);
- фаза дыхания (вдох, выдох, задержка, пауза);
- тип дыхания (верхнее и среднее легочное или грудное, нижнее диафрагмальное или брюшное);
- ритм дыхания – соотношение продолжительности фаз дыхания;
- продолжительность и мощность фаз дыхания;
- темп дыхания – количество актов за единицу времени и др.

Понятие *прана* (санскр. प्राण – «дыхание» или «жизненная энергия») индийской йоги соответствует понятию *ци* (кит. 氣) китайского цигуна. В соответствии с понятиями йоги [3, 5], *прана* усваивается в наибольшей степени во время задержки дыхания на выдохе, оптимальный способ дыхания с целью поставки *праны* – через нос, причем, дыхание левой ноздрей не равнозначно дыханию правой ноздрей. На процесс потребления *праны* также оказывают влияние физическое и психическое состояние организма во время практики, а именно: расслабление тела, выпрямления позвоночника, концентрации и др.

Учение йоги выделяет четыре фазы дыхательного акта – это выдох, задержка дыхания с ненаполненными легкими, вдох, задержка дыхания с наполненными легкими. Комбинации этих составляющих, на наш взгляд, лежат в основе большинства дыхательных упражнений разных систем.

В соответствии с эмпирическими данными (А. Лисбет, 2001), практика *пранаямы* с задержкой дыхания на вдохе с наполненными легкими в течение 3-20 секунд не имеет противопоказаний, повышает эффективность дыхания, стимулирует усвоение кислорода в легких и удаление углекислого газа, способствует освобождению и перераспределению энергии, омоложению, обузданию мыслей. Практика задержки дыхания более 90 секунд допустима только после длительной специальной подготовки и под руководством опытного учителя. Она способствует радикальному обновлению организма.

Задержка дыхания на выдохе меняет циркуляцию крови, обмен веществ, увеличивает концентрацию углекислого газа в крови, повышает температуру тела, способствует потоотделению и уменьшению ЧСС, улучшает умственную

деятельность, интуицию, перистальтику кишечника, работу желез внутренней секреции, стабилизирует нервную систему [1-5].

Сознательное изменение ритма дыхания, оказывает многоплановое воздействие на организм практикующего и имеет место в техниках различных психосоматических систем. По данным современных научных исследований, работа дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной систем организма подчинена определенным индивидуальным автоматическим и управляемым ритмам. В йоговском дыхании ЧСС индивида принимается в качестве оптимальной меры длительности фаз дыхания. Классическое соотношение длительности фаз йоговского дыхания вдох:задержка: выдох – 1:4:2, хотя практикуются и другие варианты (4:4:4, 4:2:4 и т.д.) [3, 5].

Быстрая смена вдохов и выдохов, как в *пранаямах капалабхати* и *бхастрика*, способствует усвоению энергии, раздражению нервных окончаний носовых ходов, вентиляции легких, удалению шлаков и токсинов, тонуусу нервной и сосудистой систем, усилению кровообращения, увеличению температуры тела и потоотделению, концентрации, кровоснабжению головного мозга, очищению носовых ходов и дыхательной системы, устранению бронхиальных спазмов.

Вдох ртом с шипящим звуком «с-с-с» или «с-с-с-и-и» сквозь ограничительную трубочку скрученного вдоль или поперек языка, короткая задержка и выдох через обе ноздри, как в *пранаямах ситали* и *ситкари*, способствуют устранению чувства жажды, охлаждению организма, очищению крови, расслаблению глаз.

Оптимизация «длины» выдоха увеличивает жизнеспособность, умственную работоспособность, при этом, в качестве эталона йоги принимают длину пальца. В «Гхеранда Самхите» Риши Гхеранда сказано, что рост человека составляет 96 пальцев (180 см), нормальная длина дыхания 12 пальцев (20 см), 16 – во время пения и 24 – при ходьбе (А. Лисбет, 2001).

Цель и структура дыхательных практик различных видов *цигуна*, боевых искусств, даосских лечебных систем, вьетнамской системы *зионгшинь* идентичны *пранаяме* йоги. Следует отметить, что некоторые выше названные системы практикуют техники естественного дыхания, энергетического воображаемого дыхания органами или частями организма, с постоянной ассоциативной связью с мнимым действием, с произношением определенных звуков и использованием резонансного эффекта воздействия звуковых волн на внутренние органы и их энергетические меридианы [4].

Очистительное дыхание йогов (вдох носом, задержка, форсированный удлиненный выдох ртом порциями через малое отверстие сжатых губ, активное напряжение мышц живота в конце выдоха) [5] рекомендуется для успокоения и

восстановления силы дыхательных органов, улучшения альвеолярной вентиляции, очищения легких, тонизирует всю дыхательную систему, тренирует дыхательные мышцы, формирует диафрагмально-релаксационный паттерн дыхания. Принципы очищающего дыхания йогов используются логопедами, фонаторами, в дыхательной системе Кофлера-Лобановой, Н. Стрельниковой, респираторном тренинге на аппаратах Powerlung и В. Фролова.

Результаты современных медико-биологических исследований научно обосновывают принципы древних дыхательных практик. Установлено, что тип дыхания влияет на тонус коры головного мозга: вдох – повышает, выдох – снижает его. Задержка дыхания на вдохе позволяет проявить максимальное физическое усилие. Комбинация медленного вдоха с быстрым энергичным выдохом тонизирует нервную систему, повышает уровень бодрствования. Комбинация: короткий вдох, медленный продолжительный выдох, с непродолжительной задержкой на выдохе снижает тонус ЦНС, артериальное давление, ЧСС. Частое и глубокое дыхание меняет картину биотоков мозга, а при минимальной мозговой неполноценности приводит к изменению сознания и судорогам. Полный глубокий выдох обеспечивает наибольшее расслабление мышц. Комбинация короткий активный вдох и медленный пассивный выдох усиливает процессы кислородного метаболизма. Принудительное растяжение легких рефлекторно тормозит вдох и стимулирует выдох, а существенное уменьшение объема легких, вызывает глубокий вдох и гипервентиляцию.

Система К. Бутейко – это дыхательные упражнения гиповентиляционного характера, направленные на усиление внутреннего дыхания, путем сознательной волевой регуляции глубины и фаз дыхания (вдох-выдох-задержка) без весомой нагрузки сердечно-сосудистой системы (К. Бутейко, 1990). Задержка дыхания после пассивного выдоха способствует гиповентиляции, стимулирует дыхательный центр, процессы кислородного метаболизма, тканевое дыхание. Тренирующим фактором является гипоксия – нехватка кислорода в тканях, терапевтическим – уменьшение или ликвидация симптомов заболеваний (бронхиальной астмы, ринита, бронхита, пневмонии, вирусных гепатитов, артериальной гипертензии, приступов удушья, кашля, насморка, аллергических состояний и др.), повышение иммунитета.

Респираторный тренинг на аппарате В. Фролова в гипоксических режимах способствует мобилизации систем транспорта и утилизации кислорода, роста иммунитета и активности антиоксидантных систем, увеличивает мощность стресс-лимитирующих систем, массу и дыхательную поверхность легких, функциональные возможности сердца, концентрацию миоглобина в мышцах.

Парадоксальная дыхательная гимнастика Н. Стрельниковой – это сознательно контролируемые дыхательные упражнения, направленные на усиление внешнего дыхания, обмена газов в альвеолах легких. Вдох – носом короткий, форсированный, соединенный с парадоксальными движениями рук, туловища и ног, которые сжимают грудную клетку, создавая сопротивление дыхательным мышцам, в темпе один вдох-движение за 1 с; выдох – ртом пассивный, беззвучный при полной релаксации. Терапевтическое воздействие упражнений распространяется как на структуры дыхательной системы, так и на все основные органы организма, связанные рефлексорными связями с рецепторами полости носа, тренирующий – на совершенствование работы дыхательных мышц и корковых центров управления дыханием.

В систему естественного оздоровления Г. Шаталовой входят упражнения сознательной коррекции дыхания во время бега, а именно: ритмичное дыхание (только через нос, выдох длиннее вдоха), синхронизированное с темпом бега.

Энергетическое дыхание современной японской системы оздоровления К. Ниши (К. Ниши, 2002) является производным от дыхательных упражнений йоги и даосских практик энергетического дыхания.

Система М. Норбекова (М. Норбеков, Ю. Хван, 2001) включает дыхательную медитативную гимнастику. Техники дыхания следующие. Спокойное равномерное дыхание в полном расслаблении с концентрацией сознания на дыхательном акте. Вдох через нос, выдох ртом или через плотно сжатые губы, при этом вдох короче выдоха в 2-3 раза (в статическом положении вдох 2-3 с, выдох 4-6 с, в динамике вдох 3-4 с), выдох порциями, будто плача или смеясь в течение 6-10 с.

«Дыхание» через энергетические каналы. «Дыхание» органами и частями тела (печенью, ладонями, щитовидной железой) с манипуляцией чувственными образами тактильного и температурного характера типа: вдох – прохлада, пауза – покалывание, выдох – тепло. Мысленное направление энергии на определенный орган, энергетический центр или канал. В результате практик ткани насыщаются кислородом, удаляется углекислый газ, очищаются и укрепляются дыхательные пути, значительно повышается работоспособность организма.

Холотропное дыхание С. Грофа [2], способствует психосоматической коррекции, путем воспроизведения трансового состояния. Под трансом понимается изменённое состояние сознания, при котором внутренние образы становятся более весомыми, чем внешние. Практикуется под обязательным наблюдением специалистов. В результате сознательно регулируемого длительного (2-3 часа) интенсивного (темп – быстрый, вдох-выдох форсированный глубокий), заданного аудио лидером переменного ритма

дыхания ртом и последующих произвольных движений тела в любой форме самовыражения уменьшается контроль сознания, подсознательная часть психики активизируется, из мышечных структур выходят ячейки локального напряжения, которые являются телесными эквивалентами психических проблем, что способствует изменению состояния психики. Негатив выплескивается в виде психической (плач, кашель, крик, смех и т.д.), двигательной или секреторной реакции (слезы, пот). По данным литературы и опроса специалистов и практикующих эта дыхательная психотехника эффективно устраняет психоэмоциональные стрессы и их последствия, невротические состояния, психокомплексы, депрессию.

**Выводы.** Дыхательные практики современных и древних психосоматических систем регуляции имеют общие базовые принципы, структуру и содержание и используют дыхания как средство многостороннего воздействия на состояние организма практикующего.

Учитывая простоту и доступность, положительное влияние на здоровье и профессионально-прикладные качества, следует включать дыхательные практики психосоматических систем регуляции в занятия по физическому воспитанию.

Необходимы дальнейшие исследования с целью определения оптимальных дыхательных практик психосоматической регуляции.

### **Литература**

1. Гримак, Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Л.П. Гримак. – М. : Политиздат, 1987. – 286 с.

2. Гроф, С. Путешествие в поисках себя : Измерения сознания // Новые перспективы в психотерапии и исследовании внутреннего мира / С. Гроф; пер. с англ. Н.И. Папуш, М.П. Папуш. – М. : изд-во Трансперсонального ин-та, 1994. – 342 с.

3. Рамачарака иогъ. Наука в дыхании индийских иоговъ. Дыхание по восточнымъ методамъ, какъ средство физическаго, умственнаго, душевнаго и духовнаго развития [3-е изд.]. – Дела въ Петрограде, 1916. – 94 с.

4. Тарас, А.Е. Боевые и спортивные единоборства : [справочник] / А.Е. Тарас. – Мн. : Харвест, 2003. – 640 с.

5. Iyengar, B.R.S. The Concise Light on Yoga. Yoga Dipika. – India : HarperCollins Publishers. – 240 pp.

## **Психосоциальные, поведенческие и стрессогенные факторы здоровья челябинских подростков**

*Федоров А.И., Цанова О.И., Коротенко А.И.*

Южно-Уральский государственный университет (НИУ)  
Институт спорта, туризма и сервиса  
(Челябинск, Российская Федерация)

**Актуальность исследования.** Значимость исследования психосоциальных и стрессогенных факторов здоровья современных подростков обуславливается обострившейся в последние годы проблемой адаптации населения к происходящим социальным и экономическим изменениям в обществе. В настоящее время значительная часть населения нашей страны, по определению П. Штомпки (2001), находится в состоянии «социального шока», ежедневно испытывая негативное влияние стрессогенных факторов различной природы [2, 3].

Стресс является частью человеческого существования. У подростков стресс может быть вызван самыми разными факторами: социальное окружение (родители, педагоги, сверстники), быт (условия проживания, повседневные обязанности), учебная деятельность (школьная образовательная среда, взаимоотношения с одноклассниками и учителями, образовательная программа, учебные нагрузки).

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения утверждение о том, что способность приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды является одним из основополагающих свойств живого организма. Однако механизмы психосоциальной адаптации человека до сих пор изучены недостаточно. Особенно это характерно для современных подростков, которые испытывают хронический психоэмоциональный стресс, вызванный комплексным воздействием со стороны социума, образовательного учреждения и ближайшего окружения.

Недостаточная эффективность отечественной системы здравоохранения, а также последствия социально-экономического кризиса в нашей стране обуславливают ухудшение здоровья и рост заболеваемости во всех группах населения, но более всего это характерно для детей, подростков и учащейся молодежи.

В настоящее время состояние здоровья детей и подростков характеризуется неблагоприятными тенденциями. Так, в 2006 году среди новорожденных было 40% больных детей, что в 2,7 раза больше по сравнению с 1990 годом. За период с 1990 по 2006 годы общая заболеваемость населения выросла на 23%, заболеваемость детей от 0 до 14 лет – на 56%, а заболеваемость подростков 15-17 лет – на 205%. При



этом если у взрослого населения ухудшение произошло в 13 группах заболеваний, то у детей – в 14 группах, а у подростков – в 15 группах [1].

Наибольшие темпы роста во всех возрастных группах характерны для болезней крови: у взрослых – в 4,1 раза, у детей – в 4,8 раза, у подростков – в 7,0 раз (у подростков темпы роста заболеваний анемией возросли в 9 раз). Заболеваемость болезнями костно-мышечной системы увеличилась у взрослых – в 1,4 раза, у детей – в 4,6 раза, у подростков – в 4,9 раза. Очевидно, что самые тревожные тенденции связаны со здоровьем подростков. За последние пятнадцать лет число врожденных аномалий возросло в 4,3 раза, доля психических расстройств, вызванных употреблением алкогольных напитков, увеличилась в 2,3 раза, а вызванных употреблением наркотиков – в 2,8 раза [2, 3, 5].

Негативные тенденции характерны и для физического развития подростков. Акселерация роста и развития у подростков в основном закончилась в 80-е годы XX века; результаты исследований, проведенных в начале XXI века, свидетельствуют об изменении телосложения подростков: уменьшилась масса тела при увеличении длины тела (дисгармоничность физического развития). Кроме того, уменьшился диаметр грудной клетки, таза и т.п. Эти показатели у современных подростков почти во всех возрастно-половых группах меньше, чем у их сверстников в 60-е годы XX века. В настоящее время к первой группе здоровья (полностью здоровы) относятся лишь 8-12% детей и подростков, а к третьей группе здоровья (имеют хронические заболевания) – более 50% подростков. У значительного числа современных подростков явно проявляется дисгармоничность физического развития [5].

В сложных социально-экономических условиях российской действительности, которая характеризуется кризисными явлениями во многих сферах общественной жизни, резко возросла актуальность разработки и реализации комплекса профилактических мер, направленных на сохранение психического здоровья подростков и повышения уровня стрессоустойчивости их организма.

Все вышеизложенное свидетельствует о негативных тенденциях в сфере здоровья детей и подростков, а также об актуальности изучения психосоциальных и стрессогенных факторов здоровья подростков.

**Цель исследования** – изучение психосоциальных, поведенческих и стрессогенных факторов здоровья современных подростков.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось в ходе выполнения международной исследовательской программы «Health Behaviour in School-aged Children». Работа

осуществлялась на базе общеобразовательных школ гг. Челябинска и Костаная. Всего в исследовании приняло участие 3000 школьников в возрасте 11, 13 и 15 лет (учащиеся sixth, eighth and tenth grades).

В ходе исследования использовалась специально разработанная анкета, которая включала 126 вопросов. Все вопросы анкеты были условно объединены в нескольких смысловых блоков: питание, физическая активность, позитивное здоровье, культура семьи, культура сверстников, поведенческий риск, вредные привычки [4, 6, 8].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследования изучались такие показатели как: самооценка подростками своего здоровья, медицинская информированность школьников, ценностные установки в отношении здоровья, наличие вредных привычек, влияние стрессогенных факторов, а также уровень физической активности подростков [7, 8].

**Самооценка своего здоровья.** Установлено, что показатели самооценок девочек и девушек достоверно ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста; и эти различия с возрастом еще больше увеличиваются. Гендерные различия показателей самооценок состояния здоровья проявляются в том, что для девушек в большей степени характерны различные жалобы на состояние здоровья, недомогания и психосоматические расстройства. В частности, установлено, что 15-летними девушками чаще, чем юношами, отмечены жалобы и недомогания.

**Медицинская информированность.** Изучение уровня медицинской информированности подростков производилась на основе анализа показателей, характеризующих отношение учащихся десятых классов к употреблению наркотических средств. 24,8 и 45,0% девушек и 24,8 и 39,3% юношей отметили соответственно, что полностью согласны или согласны с утверждением, что *«многие молодые люди употребляют наркотики»*. 20,8% девушек и 18,8% юношей считают соответственно, что употребление наркотиков *«позволяет чувствовать себя лучше»*, а 20,3% девушек и 24,8% юношей отметили соответственно, что употребление слабых наркотиков безвредно. Эти данные свидетельствуют о наличии негативных установок у подростков по вопросам употребления наркотических средств.

**Ценностные установки в отношении здоровья.** Результаты проведенного исследования подтвердили утверждение о том, что в системе жизненных ценностей подростков здоровье как базовая ценность, занимает 3-4 место после таких ценностей, как «семья», «работа» и «образование». Ценность здоровья носит *инструментальный характер*, то есть значительная часть современных подростков ориентирована на

использование ресурсов своего здоровья для достижения других жизненных ценностей.

**Вредные привычки.** Анализ результатов исследования свидетельствует о том, что по показателю «экспериментирования» с табакокурением достоверных различий у девушек по сравнению с юношами не выявлено, кроме возрастной группы 11-летних подростков. Интересным является то, что 13-летние девочки имеют даже большие показатели «экспериментирования» с табакокурением (46,8% девочек пробовали курить), чем мальчики этого же возраста (46,3% мальчиков пробовали курить). Установлено, что 13,8% девочек в возрасте 13 лет курят ежедневно, в то время как показатель приобщенности к курению у 13-летних мальчиков составляет 10,4%. 20,8% юношей в возрасте 15 лет курят ежедневно; это достоверно выше, чем у девушек этого же возраста (12,4%).

К пятнадцатилетнему возрасту практически все подростки имеют опыт употребления алкоголя, а некоторые подростки несколько раз бывали по-настоящему пьяными.

«Критическим» возрастом в плане приобщения подростков к употреблению алкогольных напитков является возраст 13-14 лет. В этом возрасте 47,0% девочек и 38,5% мальчиков впервые попробовали алкогольные напитки, а 26,2% девочек и 28,2% мальчиков впервые испытали состояние алкогольного опьянения.

**Стрессогенные факторы здоровья.** В ходе исследования установлено, что для российских подростков по сравнению с зарубежными сверстниками характерны более высокие показатели стресса и тревожности. Преобладание негативных переживаний способствует возникновению отклонений в состоянии физического и психического здоровья подростков [9].

По всем исследуемым показателям, характеризующим психическое состояние подростков, проявляются ярко выраженные гендерные различия. Для девушек характерно более высокие значения таких характеристик, как состояние подавленности, раздражительности, нервного напряжения, тревожности, бессоницы и отчаяния.

Состояние подавленности почти каждый день или более одного раза в неделю испытывают 9,2% шестиклассниц, 14,0% восьмиклассниц и 16,0% десятиклассниц (юноши соответственно – 4,0; 4,0 и 8,0%).

Около половины подростков во всех возрастных группах хотя бы один раз в месяц испытывают состояние нервного напряжения.

Наиболее выраженные гендерные различия установлены у подростков возрастной группы 13 лет (5,4% мальчиков и 18,4% девочек испытывают состояние нервного напряжения). Уровень личностной тревожности у мальчиков и юношей во всех возрастных группах ниже, чем у девочек и девушек того же возраста.

**Физическая активность подростков.** У современных подростков не сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Установлено, что в целом для девушек характерен более низкий уровень физической активности, чем для юношей того же возраста. Социальный аспект проблемы формирования физической активности подростков связан с тем, что воздействие природных факторов на развитие физического потенциала подростков имеет объективный характер, но его специфика состоит в том, что оно может усиливаться или ослабевать в зависимости от активности самого человека.

В целом для девушек характерен более низкий уровень физической активности, чем для их юношей-сверстников.

Выявлены определенные различия в уровне физической активности подростков, обусловленные самооценкой здоровья.

Установлено, что чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем выше уровень их физической активности. Чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем чаще они занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта. По нашему мнению, одна из основных причин этих различий заключается в особенностях мотивации подростков к занятиям физическими упражнениями.

**В заключение** следует отметить, что важным аспектом социальной политики является финансирование затрат на здравоохранение, образование, физическую культуру и спорт. Во второй половине XX века во всех странах мира, включая и Российскую Федерацию, изменилась структура причин смертности. Это потребовало изменения стратегии системы здравоохранения. И если западные страны пошли по пути существенного увеличения доли расходов на здравоохранение в ВВП (причем не только на медицинские технологии и оборудование, но и на пропаганду здорового образа жизни), то в России и в странах СНГ до сих пор остается традиционным финансирование системы здравоохранения по остаточному принципу и пренебрежение ценностью человеческой жизни на уровне государства, общественного и индивидуального сознания.

## Литература

1. Баранов, А.А. Особенности состояния здоровья современных школьников / А.А. Баранов, Л.М. Сухарева // Вопросы современной педиатрии. – 2006. – № 5. – Том 5. – С. 14-20.
2. Журавлева, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ / И.В. Журавлева. – М. : Изд-во Ин-та социологии РАН, 2002. – 240 с.
3. Журавлева, И.В. Отношение к здоровью индивида и общества / И.В. Журавлева. – М. : Наука, 2006. – 238 с.
4. Здоровье и поведение школьников: Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников: Уральский федеральный округ / сост. А.И. Федоров, С.Б. Шарманова. – Челябинск : УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2004. – 88 с.
5. Здравоохранение в России. Статистический сборник. – М.: Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2007. – С. 22-23, 43-44.
6. Комков, А.Г. Здоровье и поведение российских школьников. Отчет – 2003: Национальные и региональные особенности / А.Г. Комков, Л.И. Лубышева, А.В. Малинин, В.Н. Утенко. – СПб. : СПбНИИФК, 2004. – 228 с.
7. Федоров, А.И. Поведенческие факторы здоровья челябинских подростков: гендерный аспект / А.И. Федоров. – 3-е изд., стереотип. – Челябинск : УралГУФК, 2013. – 28 с.
8. Федоров, А.И. Социально-педагогический мониторинг здоровья и физической активности подростков: учебное пособие / А.И. Федоров. – Челябинск: УралГУФК, 2013. – 72 с.
9. Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey / Editors C. Currie, C. Roberts, A. Morgan, R. Smith, W. Settertobulte, O. Samdal, V. Rasmussen. – Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2004. – 248 p.

### **Розділ 3**

## **Феномен здоров'я в аксіологічному дискурсі крос-культурної взаємодії. Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у збереженні здоров'я людини**

### **Взаємозв'язок фізичного виховання в збереженні і зміцненні здоров'я викладачів та студентів**

*Безносюк О.О.*

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
ім. Тараса Шевченка (Кременець, Україна)

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

В умовах інтенсифікації навчальної та наукової діяльності успішне вирішення завдань навчання неможливо досягти тільки одними педагогічними методами. Доведено, що фізичні вправи активно впливають на ефективність навчання, на елементи розумової працездатності і використовуються для попередження і ліквідації розумової втоми [1, 2, 4].

Фізична праця – це природна необхідність організму. Нормальна життєдіяльність серцево-судинної, дихальної, нейроендокринної системи, тканин організму можлива тільки при правильно певної організації різнобічних м'язових навантажень, які постійно необхідні для підтримки і зміцнення здоров'я людини.

Важливе соціальне завдання полягає у визначенні оптимального рівня рухової активності, при цьому потрібно охарактеризувати рівень рухів, який необхідний для зберігання нормального функціонального стану організму. Оптимальні границі визначають рівень фізичної активності, при якому досягається найкраще функціональний стан організму, високий рівень трудової та громадської діяльності людини [1, с. 144].

Причини багатьох серйозних захворювань, які обмежують життєдіяльність, сучасна медицина пов'язує з її недостатньою фізичною активністю, яка особливо низька в більшій частині у представників розумової праці, в тому числі викладачів і студентів.

З початком навчання значно зростає обсяг розумової роботи і одночасно відчутно обмежується рухова активність студентів і час їх перебування на свіжому повітрі. Фізичне виховання стає не тільки необхідною умовою всебічного розвитку особистості, але і дієвим чинником підвищення розумової та фізичної працездатності.

Оскільки кисень необхідний для клітин мозку, це означає, що фізичні вправи позитивно впливають на розумову діяльність і зниженню ризику захворювань, запобіганню перевтоми.

Зміст фізичного виховання студентів повинно мати ритмічний характер, при якому різні види навантаження (навчальні, тренувальні та ін.) Чергуються з відпочинком. Процес відновлення сил забезпечується оптимальним розпорядком дня, раціональним харчуванням, загартовуванням і рядом певних оздоровчих заходів.

Тому важливим завданням вузів і сім'ї є правильна організація навчального дня студентів, помірне насичення його різноманітними фізичними вправами (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, заняття в спортивних секціях, самостійні заняття довільними фізичними вправами, відвідування тренажерних залів).

Ряд авторів обґрунтували оптимальну норму рухової активності сучасної людини – 10-14 тисяч кроків на день (7-10 км) [3, с. 33].

Науково-технічний прогрес має сильний вплив на інформацію з питань політики і культури, на наукову та інформаційну індексацію трудових і навчальних процесів. У вирішенні всіх цих питань найважливішу роль відіграє активний руховий режим. У зв'язку з цим підвищується роль збереження і зміцнення здоров'я, систематизації фізичного розвитку, поліпшення працездатності та опірності організму людини до різного роду захворювань і зниження стомлюваності [1, с. 145].

Як же компенсувати недолік рухової активності? Це питання досить складне. Нелегко давати заочні рекомендації, оскільки людина – це індивідуальність. Тому кожна людина повинна конкретизувати загальні рекомендації по відношенню до самого себе.

Дослідження взаємозв'язку фізичної і розумової працездатності набувають значної актуальності у зв'язку з можливістю їх підвищення в умовах цілеспрямованого і системного управління організмом людини засобами фізичної культури і спорту.

Працюючий мозок споживає значно більше кисню, ніж інші тканини тіла. Складаючи 2-3 % загальної ваги тіла, мозкова тканина поглинає в стані спокою до 20 % кисню, уживаного усім організмом [3, с. 34].

При мисленні виникає кровонаповнення судин мозку, звужуються периферичні судини кінцівок і розширюються судини внутрішніх органів, тобто спостерігаються судинні реакції, протилежні тим, які виникають при роботі м'язів. Функції серцево-судинної системи змінюються мало. Інша справа, якщо така робота супроводжується емоційними переживаннями.

Спостереження клініцистів, педагогів, соціологів говорять про те, що у людей, які тривалий час перебувають в умовах інформаційних перевантажень, виникає так званий "інформаційний невроз".

Довготривале нервово-емоційне напруження без повноцінного відпочинку призводить до того, що людина втрачає сон, апетит, у нього поганий настрій, з'являються спалахи дратівливості.

При довгостроковому занятті розумовою працею в організмі можуть виникнути функціональні зміни, які обумовлені головним чином малою рухливістю. Проявляється це в погіршенні роботи серця, склеротичних змінах кровоносних судин, поява гіпотонії (у молодих) і гіпертонії (у літніх), виникненні неврозів. Відсутність рухів призводить також до ослаблення дихання. У нижніх відділах легень, в черевній порожнині і ногах застоюється кров. Виникає атонія кишечника, в організмі накопичуються продукти гниття, з'являються головні болі. Зниження окислювальних процесів в організмі призводить до анемії, ожиріння. Відомо, що емоційні реакції призводять до підвищення рівня холестерину в крові, у зв'язку з збільшенням виділення ряду гормонів. Від мало працюючої м'язової системи в головний мозок поступає обмежена потік інформації, що призводить до ослаблення збудливого процесу і гальмування в певних зонах кори великих півкуль. Виникають умови для підвищення втоми, зниження працездатності не тільки фізичної, а й розумової; погіршується загальне самопочуття. Знижується тонус м'язів, погіршується постава.

Все це підкреслює виняткове значення правильної організації розумової праці і поліпшення умов, в яких він виконується.

Працездатність людини визначається декількома групами факторів:

- фізіологічного характеру (за станом здоров'я, тобто нормальним функціональним станом основних систем, статевої приналежності, харчуванням, сном, загальним навантаженням, організацією праці та ін.);
- психічними (самопочуттям, настроєм, мотивацією та ін.).

На працездатність в даний момент впливає не тільки кожен з них окремо, але і різні їх поєднання.

Висока працездатність забезпечується тільки в тому випадку, якщо життєвий ритм правильно поєднується з індивідуальними біологічними ритмами людини. Найбільше значення мають добові ритми, в процесі яких змінюється більше 50 функцій організму. Функціональний стан серцево-судинної, ендокринної, м'язової та інших систем досягає максимальних значень в період бадьорості, в той час як вночі в основному відбуваються процеси відновлення.

Чим точніше збігається початок розумової праці з підйомом життєво важливих функцій, тим продуктивніше вона виконується. Для людини важливі природні біоритми функціонування організму: найбільша активність і працездатність вранці (8-12 год.), потім спостерігається деякий спад в середині



дня (12-16 год.), далі деяке піднесення ввечері (16-22 год.), і різке зниження вночі (з 22 год.) [3, с. 36].

Дуже важливий фактор ефективності праці - дотримання режиму дня: чіткий розподіл роботи, відпочинку, харчування, сну, їх тривалість та ін.

Регулярність і чергування окремих моментів режиму дня сприяють виробленню певного ритму в діяльності організму. Завдяки створенню ланцюжка умовних рефлексів кожна попередня діяльність стає умовним подразником для наступної і підготовкою до неї. Активної діяльності організму при правильному режимі сприяє також рефлекс, вироблений на певний час. Ось чому систематизація повсякденному житті у часі є одним з важливих вимог режиму.

Чергування праці і відпочинку – важлива умова плідної інтелектуальної діяльності людського організму.

Завдання відпочинку (щоденного та щорічного) – відновити оптимальне співвідношення основних нервових процесів. Відпочинком може бути не тільки виключення на час якої розумової діяльності, але і чергування занять, перехід від однієї роботи до іншої.

Оскільки мозкова діяльність має відомої інертністю, дуже корисно перед сном здійснювати 30-хвилинні прогулянки на свіжому повітрі. Іноді при дуже інтенсивної і нерегламентованої розумовій роботі виникає необхідність поспати вдень 30-40 хвилин.

Складним є питання дозування розумової праці, що не завжди можливо. Творча діяльність не може бути безпідставно зупинена, вона продовжується і у вільний час, навіть уві сні. Крім того, в більшості видів розумової діяльності оптимальні результати можуть бути отримані при довготривалій і наполегливої зосередженості на рішення будь-якої задачі. Тому знаходити резерви для відпочинку і відновлення слід не в зниженні мозкових зусиль, а в дозованих навантаженнях і активному відпочинку.

Рухи м'язів створюють величезну кількість нервових імпульсів, які збагачують мозок масою відчуттів, підтримують його в нормальному робочому стані. При спробі засвоїти будь-який заданий матеріал у людини підсвідомо скорочуються і напружуються м'язи, які випрямляють і згинають колінний суглоб. Виникає це тому, що імпульси, що йдуть від напруженої мускулатури в центральну нервову систему, стимулюють діяльність головного мозку, допомагають йому підтримувати потрібний тонус [1, с. 149].

При діяльності, яка не вимагає фізичних зусиль і точно координованих рухів, найчастіше напружені м'язи шиї і плечового пояса, а також м'язи обличчя і мовного апарату. Пояснюється це тим, що їх активність тісно пов'язана з нервовими центрами, які управляють увагою, емоціями і мовою.

Тонус і працездатність мозку підтримується протягом тривалих проміжків часу, коли скорочення і напруга різних м'язових груп ритмічно чергуються з їх подальшим розтягуванням і розслабленням. Такий ритм рухів спостерігається під час ходьби, бігу, пересування на лижах, ковзанах і багатьох інших рухах, виконуваних ритмічно і з помірною інтенсивністю.

Отже, для успішної розумової праці потрібен не тільки тренований мозок, але і треноване тіло.

Оптимально дозоване м'язове навантаження підвищує загальний емоційний тонус, створює стійкий настрій, який служить сприятливим фоном для розумової діяльності і важливим профілактичним засобом проти перевтоми.

Фізична та розумова працездатність мають спільну фізіологічну основу систем і механізмів забезпечення, пов'язаних між собою. Проблема оцінки, корекції та управління розумовою працездатністю все більше привертає увагу вчених у зв'язку з інтенсифікацією освіти, збільшенням кількості інформації та підвищенням вимог до якості навчання.

Разом з тим, питання ефективного управління фізичної і розумової працездатністю за допомогою конкретних форм рухової активності з розподілу видів, обсягів та інтенсивності навантажень не вивчено. Для того щоб сформувавши висококваліфікованого, здорового фахівця, здатного до нестандартного мислення, здатного генерувати нові ідеї, потрібно, щоб основні ланки інформаційно-пам'ятних процесів діяли швидко, диференційовано, щоб перехід в довгострокову пам'ять був повний, а асоціативні процеси, яким належить важлива роль у творчій діяльності фахівця, точно поєднували блоки інформації, логічно формуючи новизну.

Володіння механізмами оптимізованого впливу конкретних форм і видів фізичних вправ на фізичну і розумову працездатність значно розширить можливості викладача, допоможе йому не тільки підвищувати рівень фізичної підготовленості студентів, а й коригувати рейтинг успішності. Тому, значна увага надається виявленню коригувальних дій фізичних вправ на показники розумової працездатності. Установити, вивчити і обґрунтувати ці взаємозв'язки винятково важливо, оскільки вони можуть бути використані для корекції відстаючих психофізіологічних якостей розумової працездатності. Велике практичне значення може мати поява нових комплексних технологій і методик діагностики з використанням сучасних методів дослідження, математичних методів аналізу [1, с. 150].

Дослідження взаємозв'язку фізичної і розумової працездатності студента і викладача набувають значної актуальності, у зв'язку з можливістю їх

підвищити в умовах цілеспрямованого і системного управління організмом людини засобами фізичної культури і спорту.

### **Література**

1. Безносюк А.А. Влияние физического воспитания на умственную трудоспособность преподавателей и студентов / А.А. Безносюк // Научно-методическое обеспечение и сопровождение системы физического воспитания и спортивной подготовки в контексте внедрения комплекса ГТО : материалы международной научно-практической конференции (26–27 ноября 2015 г.) / под общ. ред. В.В. Эрлиха, А.П. Исаева, А.И. Федорова. – Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – С.144-150.

2. Гуменний В.С. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності / В.С. Гуменний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірник наук. пр. – Харків, 2011. – № 1. – С. 45-48.

3. Косенко А.Ф. Вплив фізичного виховання на розумову працездатність особистості / А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна : збірник наукових праць Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Тараса Шевченка. – Випуск 1. – Серія "Педагогічні науки". – Кременець, 2007. – С. 33-39.

4. Цукер А.А. Типология активных форм обучения и современный учебный процесс / А.А. Цукер // Проблемы и перспективы развития образования взрослых : мат. науч.-практ. конф. – Новокузнецк : ИПК, 2001. – Ч. 1. – С. 54-56.

### **Физическая рекреация в сохранении здоровья школьников**

*Беспутчик В.Г., Ярмолюк В.А.*

Учреждение образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (Брест, Республика Беларусь)

*У ученых, практиков, родителей в последние годы вызывают опасения, связанные с неблагополучием психофизического здоровья школьников. Важную роль в комплексе здоровьесберегающих мер в общеобразовательных школах может сыграть внедрённая в режим учебного дня научно-обоснованная рекреационная система физических упражнений, которая будет способствовать минимизации функциональных трат организма учащихся в процессе учёбы, способствовать снятию психо-эмоционального, физического напряжения, стабилизировать работоспособность.*

**Ключевые слова:** *школьники, учебная нагрузка, проблемы здоровья, режим учебного дня, физическая рекреация, здоровьесбережение.*

*Scientists, practitioners, parents in recent years, concerns related to the disadvantage of psycho-physical health of schoolchildren. An important role in the complex health measures in schools can play in school day mode has science-based recreational exercise system that will facilitate the functional organism mrat minimizaci students in the process of learning, to facilitate removal of the psycho-emotional, physical stress, stabilize the performance.*

***Ke ywords:** students, teaching load, health problems, the regime of the school day, physical recreation, zdorov'esbereženie.*

**Введение.** На этапах становления современной белорусской школы постоянное внимание уделяется проблемам сохранения и укрепления здоровья учащихся, которое проявляется как со стороны президента, правительства, парламента, так и специалистов физической культуры учреждений общего среднего образования (далее – УОСО) [1, 2].

Несмотря на предпринимаемые усилия, наблюдается тенденция снижения двигательной активности учащихся, что приводит к ухудшению их здоровья, снижению работоспособности, успеваемости, увеличению стрессовых (конфликтных) ситуаций. По данным Минздрава Республики Беларусь более 50 % детей школьного возраста имеют проблемы со здоровьем, состояние их здоровья оценивается как неудовлетворительное, 80 % школьников подвержены гиподинамией и гипокинезии. Объем двигательной активности необходимый для поддержания и улучшения здоровья организма, составляет лишь 40 % физиологической потребности. Использование физкультурно-оздоровительных форм работы в режиме учебного дня школьников будет способствовать здоровьесбережению и повышению функционального потенциала учащихся.

**Цель исследования** – выявление потенциальных возможностей здоровьесбережения школьников при использовании физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня учреждений общего среднего образования.

**Методы исследования** – литературный и интернет обзор, педагогические наблюдения, документальный, педагогический и графический анализ.

**Организация исследования.** Исследования проводились в учреждениях общего среднего образования региона среди учащихся младших и средних классов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В соответствии с пунктом 1 статьи 32 Кодекса Республики Беларусь об образовании указано, что учащиеся УОСО обязаны заботиться о своем здоровье. В этих целях в УОСО организуются и проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые являются частью образовательного процесса (пункт 4 статьи 158 Кодекса Республики Беларусь об образовании) [1].

Указанные мероприятия призваны решать следующие задачи: создание условий для оздоровления учащихся физической культурой и спортом; вовлечение школьников в систематические занятия физической культурой; обеспечение охраны здоровья учащихся; пропаганда физической культуры, обучение навыкам ЗОЖ; вхождение в учебную деятельность; восстановление функций организма, физической и умственной работоспособности учащихся; активный отдых.

Решение вышеуказанных задач возможно при активной деятельности администрации УОСО, педагогических коллективов и специалистов физической культуры, медицинского персонала при полном соблюдении санитарно-гигиенических норм и требований, обеспечивающих оздоровительный эффект каждого мероприятия, со строгим выполнением правил безопасности, использованием естественно-средовых факторов, а также особенностей организации и методики проведения данных мероприятий.

Наиболее оптимальным местом проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися (при хороших погодных условиях) являются плоскостные спортивные сооружения и пришкольные участки.

Принцип оздоровительной направленности – один из основных в системе физического воспитания школьников. Этот принцип в УОСО наиболее эффективно будет реализовываться с включением в режим учебного и продленного дня комплекса рекреационных мероприятий с учащимися в следующих формах: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, микропаузы активного отдыха на общеобразовательных уроках, физкультурные паузы на уроках труда и в группах продленного дня при подготовке домашних заданий, физические упражнения и игры на удлинённых переменах между 3-м и 4-м уроками и физкультурные занятия в форме «Спортивный час» в группах продленного дня.

Учебная деятельность закономерно изменяет течение физиологических процессов в организме. Совокупность этих изменений называют функциональным напряжением, в результате которого повышается интенсивность физиологических процессов, обеспечивающих учебную деятельность. Учебная нагрузка школьников включают в себя:

- величину и характер основных требований, которые данный вид учёбы и условия её выполнения предъявляют к учащемуся;
- функциональное напряжение организма как интегральный ответ на эту нагрузку.

На функциональное напряжение школьника влияют внешние и внутренние факторы.

Внешние факторы:

а) характер, интенсивность учёбы (статическая поза, монотонность и дефицит двигательной деятельности, психофизическое напряжение);

б) состояние окружающей среды (окружение, экология, гигиена).

Внутренние факторы:

а) состояние организма, пол, возраст;

б) степень психофизической подготовленности, опыт.

Необходимо обратить внимание на то, что воздействие нескольких факторов способно оказать неблагоприятное влияние на организм учащегося и привести к его переутомлению, перенапряжению.

Отдых в процессе напряжённой деятельности должен сводиться не к полному покою, а к смене деятельности (И.М. Сеченов). Принципиальная возможность стимуляции мышечной работоспособности за счёт переключения деятельности на неутомлённые мышцы послужила основой нового направления в физиологии мышечной деятельности.

Необходимость использования физических упражнений для повышения работоспособности и сохранения здоровья подтверждена наукой и практикой: И.М. Сеченов, И.Е. Маршак, С.А. Косилов, В.М. Баранов, И.В. Муравов, С.Л. Фейгин, А.Г. Фурманов, И.М. Ловицкая, Г.Г. Саноян и др.

Рассматривая изменение работоспособности учащихся в течение учебного дня можно выделить следующие зоны сдвигов: предучебная, которая происходит до уроков; вработывания; стабилизации работоспособности; снижения работоспособности (рис.).



Важную роль в комплексе здоровьесберегающих мер в общеобразовательных школах может сыграть внедрённая в режим учебного дня научно-обоснованная система физических упражнений, которая будет

способствовать минимизации функциональных трат организма учащихся в процессе учёбы.

Гимнастика до учебных занятий проводится с целью быстрее достижения вработывания организма школьников в предстоящий учебный процесс. Физкультурные паузы используются для активного отдыха и профилактики снижения работоспособности учащихся. Физкультурные минутки и микропаузы активного отдыха – для восстановления функций организма.

Таким образом, основным назначением мероприятий в режиме учебного дня является содействие повышению активизации учебной деятельности на базе оперативной оптимизации психофизической работоспособности, поддержания и укрепления здоровья учащихся.

Вместе с тем, физкультурно-оздоровительный потенциал мероприятий, проводимых в режиме учебного дня в УОСО региона, недостаточно используется в практике физического воспитания школьников: не проводится гимнастика до учебных занятий, подвижные перемены, «Спортивный час» в группах продленного дня, редко используются такие формы физкультурно-оздоровительной работы как физкультминутки, физкультурные паузы, микропаузы активного отдыха. Хотя для их организации и проведения не требуется особых условий, материально-технической базы, дополнительного финансирования, оборудования, инвентаря.

Проведенные исследования в образовательных учреждениях региона выявили ряд проблем здоровьесбережения школьников:

- эмоциональные, интеллектуальные и физические учебные перегрузки;
- недостаточное соответствие школьных программ, технологий обучения возрастным и индивидуальным особенностям школьников;
- нерациональная организация учебного процесса;
- малоподвижность во время урока, отсутствие переключения на другие виды деятельности;
- в большинстве школ не разработана стратегия педагогических воздействий и профилактическая антистрессовая тактика;
- не соблюдение санитарно-гигиенических норм в учебном процессе: уровня освещенности, проветривания, размера школьной мебели и т.п.;
- недостаточная компетентность и ответственность администрации и педагогического коллектива УОСО в вопросах здоровьесбережения школьников.

Исследования показывают, что систематические занятия физическими упражнениями 3-4 раза в неделю по 35-45 минут способствуют развитию приспособительных реакций, повышению сопротивляемости организма

стрессовым воздействиям, обеспечению психофизической разрядки, улучшению эмоционального состояния учащихся.

Сегодня особенно остро ощущается проблема компенсации объема двигательной деятельности школьников: снижается физиологическая двигательная норма для оптимального функционирования их организма. Комплексная реализация форм физической рекреации в общеобразовательной школе дополнит дефицит недельного двигательного объема нагрузки учащихся.

В таблице 1 нами представлен примерный расчет времени, затраченный на проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продленного дня УОСО.

Таблица 1

**Результаты расчета времени, затраченного на использование физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня в течение учебной недели УОСО**

Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Продолжительность мероприятия (мин.)	Количество мероприятий в неделю	Продолжительность мероприятия за учебную неделю (мин.)
Гимнастика до учебных занятий	12	5	60
Физкультурные минутки на общеобразовательных уроках каждый учебный день: на 3-м уроке на 5-м уроке	3 (4) 3 (4)	5 5	15 (20) 15 (20)
Подвижная (динамическая) перемена	20	5	100
Физкультурные паузы на уроках труда	6 (7)	1	6 (7)
Физкультурные паузы в группах продленного дня при подготовке домашнего задания	6 (7)	5	30 (35)

Примечание: для групп продленного дня может использоваться «Спортивный час» 5 раз в неделю по 45 мин. (225 мин.); за счет сокращения уроков на 5 мин. проводится «Час здоровья» (45 мин.) 5 раз в неделю, что составит 225 час, либо обычную динамическую перемену по 20 мин.

Несложный математический расчет указывает на существенный резерв школьной физической культуры, дополняющий недельный режим двух уроков «Физическая культура здоровье» и одного обязательного учебного факультатива «Час здоровья и спорта».



Проведенные исследования свидетельствуют, что данные рекреационные мероприятия положительно влияют на динамику работоспособности учащихся в период учебной деятельности: сокращается период вработывания (быстрейшее вхождение в учебу); стабилизируется и поддерживается работоспособность школьников младшего и среднего возраста в течение учебного дня; улучшается дисциплина, повышается организация, эмоциональность; более эффективно усваивается учебный материал, проявляется творчество. Данные мероприятия как формы активного отдыха эффективно влияют на психофизическое восстановление, профилактику стрессов, поддержание осанки, профилактику заболеваний, оздоровление учащихся.

**Выводы.** В настоящее время в большинстве учреждений общего среднего образования региона недостаточно используется физическая рекреация – физкультурно-оздоровительные мероприятия с учащимися в режиме учебного и продленного дня как один из эффективных компонентов здоровьесбережения школьников.

Физкультурно-рекреационные мероприятия являются эффективным средством вработывания в учебную деятельность и сохранения на протяжении учебного дня более стабильной работоспособности учащихся.

Комплексное использование форм физической рекреации в режиме учебного дня учреждений общего среднего образования поможет компенсировать проблему недостаточной двигательной активности и здоровьесбережения, позволит сохранить здоровье школьников.

### **Литература**

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании от 13 янв. 2011 г. № 243-З (в ред. от 04.01.2014 № 126-З) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.pravo.by/>. – Дата доступа : 17.11.2014.

2. Об организации физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования в 2015/2016 учебном году : инструкт.-метод. письмо Мин-во Образования Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.sporteducation.by/>

## **Фізичний розвиток як процес зміни біологічних функцій організму людини**

*Веклич О.Ю., Попков Ю.О.*

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
(Слов'янськ, Україна)

*У статті розкриваються механізми становлення і зміни біологічних форм і функцій організму людини як процесу фізичного розвитку. Характеризуються етапи, основні параметри, чинники та фактори, які впливають на цей процес.*

**Ключові слова:** фізичний розвиток, біологічні функції, організм людини.

**Вступ.** Рівень фізичного розвитку в дитячому віці є одним з об'єктивних показників стану здоров'я. Фізичний розвиток є чутливим показником, який легко змінюється під впливом різноманітних несприятливих факторів, особливо умов навколишнього середовища. Як сукупність ознак, що характеризують стан здоров'я організму на різних вікових етапах, рівень фізичного розвитку є одним з найважливіших показників соціального здоров'я населення. Тому характеристики фізичного розвитку є невід'ємним елементом контролю за станом здоров'я дитини, а отже і всього майбутнього покоління.

**Мета** – розглянути основні визначення поняття фізичний розвиток та надати їм характеристику.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел.

**Результати дослідження.** Фізичний розвиток – це динамічний процес росту (збільшення довжини і маси тіла, окремих частин тіла тощо) і біологічного дозрівання дитини в різні періоди дитинства, істотний критерій оцінки стану здоров'я і вікових норм розвитку, особливо в період раннього дитинства. Темпи фізичного розвитку на кожному етапі онтогенезу залежать від індивідуальних особливостей, соціальних факторів, регіону проживання тощо.

Протягом життя в розвитку людини чітко виділяються три етапи: етап бурхливого розвитку або становлення організму, етап відносної стабілізації, (коли функціональні системи перебувають у відносно незмінному стані), та етап інволюції, що полягає у поступовому зниженні можливостей функціональних систем організму.

Перший етап триває у жінок до 18-20 років, у чоловіків до 23-25 років і включає: внутрішньоутробний період – до 9 місяців; грудний – до одного року; дитячі періоди (ранній, перший, другий) – до 11 років (дівчатка) і 12 років (хлопчики); юнацький період – до 20 (21) років.

Протягом першого року життя довжина тіла дитини збільшується приблизно на половину від початкової, відповідно збільшується маса внутрішніх органів, головного і спинного мозку. У віці від трьох до трьох з

половиною років спостерігається прискорений розвиток фізичних якостей, що пов'язано з розширенням обсягу рухової діяльності. Це перший критичний період у розвитку рухової функції.

Від 5 до 7 років різко збільшується темп росту тіла в довжину. За один рік дитина виростає на 7-10 см. Цей вік вважається другим критичним періодом у розвитку рухової функції.

Настання статевого дозрівання (11-12 років) супроводжується прискоренням росту тіла в довжину і розвитком репродуктивної функції з усіма найскладнішими, так званими пубертатними перебудовами. Це третій критичний період, який продовжується до 15-16 років. Після 15-16 років темпи розвитку зменшуються.

Цей життєвий цикл фізичного розвитку відтворюється від покоління до покоління, повторюючись у певних рисах і разом з тим набуваючи нових рис залежно від всієї сукупності природних і суспільних умов життя. Нові покоління суттєво відрізняються від попередніх не тільки функціональними можливостями, але й морфологічними показниками.

Фізичний розвиток характеризується змінами показників, які можна умовно поділити на три групи:

- 1) показники будови тіла, які свідчать про морфологічні зміни тіла людини;
- 2) показники розвитку фізичних якостей, що характеризують зміни рухових функцій;
- 3) показники здоров'я, що віддзеркалюють морфологічні і функціональні зміни систем організму людини.

Фізичний розвиток – це природний процес, головною передумовою якого є природні життєві сили (задатки, здібності), що передаються за спадковістю. Цей природний процес підпорядкований об'єктивним законам природи і успішно управляти ним можна, лише знаючи ці закони. До них належать:

- закон взаємодії спадкових тенденцій розвитку;
- закон взаємообумовленості функціональних і структурних змін;
- закон єдності кількісних і якісних змін;
- закон поступовості і зворотних змін.

Залежно від умов і факторів, що впливають на фізичний розвиток, він може бути всебічним і гармонійним, або обмеженим і дисгармонійним. Знаючи і вміло використовуючи об'єктивні закономірності фізичного розвитку людини, його можна спрямувати в оптимальному для особи і суспільства напрямку, забезпечити гармонійне вдосконалення форм і функцій організму, підвищити працездатність, віддалити час природного старіння. Ці можливості доцільного

керування фізичним розвитком реалізуються, за певних умов і в певних межах, у процесі фізичного виховання.

**Висновок.** Таким чином, представляється можливим виокремити фактори, що впливають на фізичний розвиток:

- внутрішні (хромосомний і генетичний набір): існує більш ніж 200 генів, що відповідають за розвиток організму; індивідуальні особливості процесів обміну речовин, початок пубертатного періоду;
- зовнішні: раціональне харчування відповідно віку дитини; достатня фізична активність та інше.

## **Оздоровительно-педагогические технологии в сфере физического воспитания**

*Викторов Д.В., Целищева Е.И., Файзрахманова Р.Х.*  
Южно-Уральский государственный университет (ЮУрГУ)  
(Челябинск, Российская Федерация)

*Процесс физического воспитания в вузе построен в контексте ориентирования учащихся на обучение различным двигательным действиям, их правильном выполнении для управления физическим развитием. Отсутствие необходимой мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью, активному овладению двигательными действиями, повышению психофизических кондиций, улучшению здоровья может быть связано с преобладанием на сегодняшний день технократического или предметно ориентированного обучения.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, технология, студенты, вуз.*

**Цель исследования.** Одной из важнейших задач учебной дисциплины «Физическая культура» является приобщение студентов к физическому воспитанию, которое рассматривается как решающий аспект физкультурного образования, активно способствующий общему и профессиональному развитию, а также обеспечение физической и психофизиологической составляющей при гармоническом развитии личности будущего специалиста.

В связи с этим, в современном высшем образовании существует острая потребность в выделении и формировании системы ценностных ориентаций как основы определения учащимися и преподавателем целей обучения, поскольку мотивация и положительное отношение к предмету является важнейшим условием активизации процесса обучения, условием активизации учебно-познавательной деятельности.

При этом ценностный подход к изучению педагогических явлений и процессов позволяет высветить внутреннюю сторону взаимосвязи личности и общества, увидеть личностный аспект ориентации учащихся на жизненные ценности.

На практике учебный процесс по физическому воспитанию в части сохранения и укрепления здоровья и формирования здорового стиля жизни является малопродуктивным [1]: удовлетворение от самостоятельных занятий физкультурной деятельностью получают 57,8 % студентов и только 16,8 % выпускников вузов. Желание заниматься самостоятельно испытывают только 37,6 % студентов младших курсов, к старшим курсам это желание посещает 8,3 % всех студентов. Понимание значимости физкультурно-оздоровительной деятельности для дальнейшей жизни составляет 30,9 % и 7,4 % для младших и старших курсов соответственно. Многие студенты проявляют пассивность и неудовлетворённость учебной деятельностью на занятиях физическим воспитанием, не умеют использовать и развивать свои двигательные и познавательные возможности, на которые их ориентирует преподаватель.

**Методы и организация исследования.** Исходя из вышесказанного, в ЮУрГУ на кафедре физического воспитания и здоровья было проведено анкетирование со студентами 1, 2 и 3 курсов. Студентам было предложено анонимно высказать своё положительное и отрицательное отношение к физической культуре с помощью составленных нами анкет, содержащих вопросы открытого, закрытого и смешанного типа.

По методике изучения мотиваций к физкультурно-оздоровительной деятельности [2] нами были изучены и проанализированы теоретические основы ценностных ориентаций, определено место здорового образа жизни в жизнедеятельности студенческой молодежи и особенности условий и образа жизни лиц молодого возраста, занимающихся физической культурой и спортом.

Реализовав на практике принципы обратной связи, мы получили ценную информацию, крайне необходимую для регулирования любого процесса, связанного с поведением людей.

**Изложение основного материала.** Изучение мотивов учащихся, позволяет заключить, что наиболее значимыми ценностями у юношей являются: здоровье, наличие хороших и верных друзей, счастливая семейная жизнь, у девушек: счастливая семейная жизнь, любовь, здоровье, наличие верных друзей. Более 65 % студентов различных факультетов уделяют достаточно времени тренировкам. Занимаясь физическим воспитанием, в большей степени студенты стремились укрепить здоровье (55,4 %) и овладеть искусством своей специальности (18,9 %).

Наименьшим по значимости рангом юноши отметили такие ценности как: активная жизнь, творчество, благополучие отечества; девушки: физическое совершенство, творчество, благополучие отечества. Соответственно, более половины студентов повышают свой уровень знаний, читая научную литературу в области физической культуры и спорта. Решение выбрать

профессию у большинства было самостоятельным. Сведения о характере профессии в основном были получены от родственников, друзей, знакомых и рекламных источников.

Большинство студентов с оптимизмом относятся к своему здоровью – 88,5 % оценивают его как отличное и хорошее, что коррелирует с их двигательной активностью. 90 % респондентов считают свой двигательный режим достаточным для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья. Все студенты единогласно пришли к мнению, что регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению физического состояния, меньшей утомляемости во время учебы и снижению заболеваемости. Студенты, уделяющие занятиям больше времени, более объективны в оценке своего здоровья.

Наиболее значимыми факторами, отрицательно влияющими на здоровье, по мнению учащихся обоих полов, являются: экологическая обстановка, стрессовые ситуации, наследственность, курение; по мнению юношей: экология, наследственность, стрессовые ситуации, употребление наркотиков.

Однако можно позволить отметить тот факт, что у студентов в процессе физического воспитания в рамках учебного процесса, на недостаточном уровне происходит осознание значимости данной деятельности. Это проявляется в негативном отношении к физкультурно-оздоровительной деятельности: 1) боязнь показаться неуклюжим и неловким в новом коллективе; 2) недостаток времени; 3) недостаточное использование на занятиях спортивного инвентаря и оборудования; 4) отсутствие музыкального сопровождения; 5) недостаток знаний в организации самостоятельных занятий; 6) не приветствие на занятиях популярных, современных видов двигательной активности.

Обсуждаемые результаты свидетельствуют о том, что вышеобозначенные причины не обеспечивают социальную мобильность и адаптивность личности в современных условиях жизни, в то время как в высшей школе делается поворот на подготовку не только яркой, самобытной, творческой личности, но и человека высокого уровня образованности и воспитанности, обладающего ведущими свойствами современного человека: гражданственностью, гуманностью, демократичностью, нравственностью, трудолюбием; человека, ведущего здоровый образ жизни.

Параллельно анкетирование проводилось у студентов, которым была предоставлена возможность самостоятельного выбора физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках физического воспитания. Такие учащиеся не только обладают практическими навыками создания индивидуальных программ сохранения здоровья и физического самосовершенствования, но и часто принимают руководящую роль в

физкультурно-оздоровительных мероприятиях на себя. Ими обозначалась ценность физкультурно-оздоровительной деятельности и сопутствующих ей гигиенических, медицинских, восстановительных мероприятий для укрепления и сохранения здоровья, улучшения настроения, снятия усталости, подчёркивалось её социальное значение. У таких студентов уровень физической подготовленности становится выше среднего и преобладает устойчивый интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вследствие этого для дополнительного стимулирования студентов необходимо формировать ценностное отношение в рамках целостной, научно обоснованной организационно-педагогической системы, структурными компонентами которой являются развитие мотивов физического воспитания; освоение валеологических знаний, умений и навыков здорового стиля жизни; поддержание и развитие физических кондиций. Необходимо также включать в содержание учебно-тренировочных занятий лично значимые ценности здорового образа жизни, задания для самостоятельного развития физических кондиций.

**Вывод.** Специфический характер мотивации к физическому воспитанию формируется не только вследствие присвоения ценностей, свободно избираемых им в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, не только ранжированием потребностей, представляемых ему обществом, а всей фактичностью обстоятельств, связывающих его с окружающей действительностью. Поэтому в реальном процессе физического воспитания нет несущественного: вся фактичность человеческого участия в мире одинаково формирует физический, психический и социальный компоненты резерва здоровья учащихся.

### Литература

1. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов / М.Я. Виленский. – М., 1995. – 216 с.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2004. – 509 с.
3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2006. – 320 с.

## **Последствия и профилактика употребления спиртных напитков молодежью**

*Горовой В.А., Блоцкий С.М., Блоцкий А.С.*

УО «Мозырский государственный педагогический университет  
имени И.П. Шамякина» (Мозырь, Республика Беларусь)

*Статья посвящена проблеме употребления населением спиртных напитков. Рассмотрены вопросы, касающиеся влияния алкоголя на организм человека и законодательные акты, направленные на борьбу с алкоголизмом.*

**Ключевые слова:** профилактика; психоактивные вещества; алкоголизм.

*Article is devoted to a problem of the use by the population of alcoholic drinks. Problems the concerning influences of alcohol on a human body and the acts directed to fight against alcoholism are considered.*

**Key words:** prevention; psychoactive agents; alcoholism.

**Введение.** Ежегодно повсеместно среди населения растет алкоголизация и наркоманизация и связанные с ними последствия – преступность, заболеваемость, травматизм, инвалидность, распад семей, сокращение средней продолжительности жизни. Эти негативные явления причиняют как обществу, так и отдельным гражданам огромный материальный и нравственный ущерб.

Алкогольная зависимость, по мнению ученых, сегодня в мире наблюдается у 120 млн. человек.

Анализ ситуации в странах, входящих в Содружество Независимых Государств, свидетельствует об обострении проблемы употребления населением спиртных напитков. Алкоголизация расширяет свои географические и возрастные границы, являясь одним из серьезных факторов, негативно влияющих на социально-демографическое и нравственно-правовое состояние общества.

В соответствии с Международной классификацией болезней 10-го пересмотра, утвержденного ВОЗ, зависимость, которая развивается в результате употребления психоактивных веществ (ПАВ) – никотина, алкоголя, психотропных веществ, наркотиков, может считаться заболеванием:

– если вследствие часто повторяющегося приема натурального или синтетического ПАВ у человека возникает состояние периодической или хронической интоксикации, представляющей вред и опасность для него самого или его окружения;

– если у человека наблюдается почти или совершенно непреодолимое влечение к этому ПАВ (психическая зависимость);

– если человек не в состоянии самостоятельно отказаться от приема ПАВ, поскольку психически и органически настолько зависит от него, что



внезапное прекращение приема вызывает тяжелое психически непереносимое состояние (физическая зависимость или абстиненция).

Соответственно этим критериям обычно выделяют психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением ПАВ. Пьянство, алкоголизм, никотинизм, токсикомания, наркомания развиваются однотипно, однако у детей и подростков гораздо быстрее, чем у взрослых. Чем меньше возраст, тем тяжелее и злокачественнее протекает заболевание, связанное с употреблением ПАВ [1, 2, 3].

**Цель** нашей работы – профилактика потребления алкоголя молодежью и формирование здорового образа жизни через освещение вопросов касающихся влияния алкоголя на организм человека и законодательных актов, направленных на борьбу с алкоголизмом.

Основным **методом** исследования являлось теоретическое изучение и анализ специальной научно-методической литературы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Алкоголь составляет лишь определенную часть спиртных напитков, которые включают в себя воду и вещества, придающие им вкус, запах и цвет. Способность алкоголя быстро смешиваться с водой и легко растворяться в жировых растворах объясняется малым размером его молекул и особенностью физических свойств. Это, в свою очередь, объясняет легкость прохождения алкоголя через биологические мембраны: он начинает всасываться уже во рту и весьма быстро всасывается из желудка и тонкого кишечника в кровь, с которой разносится по всем органам, попадая в головной мозг, состоящий, в основном, из жировой ткани.

Степень опьянения зависит от ряда факторов: быстрого приема больших доз, скорости поступления алкоголя в кровь, массы тела, эмоционального состояния человека, а также от крепости спиртных напитков.

Все спиртные напитки по своей крепости делятся на несколько типов:

- слабоалкогольные спиртные напитки: пиво, брага, буза (4-8 этилового алкоголя);
- спиртные напитки средней крепости: виноградные, плодово-ягодные вина, шампанское, наливки (крепостью 9-20 этилового алкоголя);
- крепкие спиртные напитки: водка, коньяк, ликер, ром, джин, виски, горькие настойки, бальзам, самогон (крепостью 40-56 этилового алкоголя).
- крепость медицинского спирта – 98 этилового алкоголя.

Чем крепче спиртной напиток, тем быстрее он пьянит.

Если проследить ход знакомства детей и подростков с алкогольными напитками, то в нем можно выделить несколько этапов:

*1-й этап – до 5 лет:* получение первых сведений об алкогольных напитках, опьянении (от окружающих, членов семьи, кинофильмов и т.п.). В

этом возрасте еще нет представления о сущности спиртных напитков, их значении, не выработано отношение к ним.

*2-й этап – 6–12 лет:* первое знакомство со спиртными напитками, которое чаще всего совершается в кругу семьи. Но большинству детей оно неприятно.

*3-й этап – 12–16 лет:* формирование определенного типа алкогольного поведения – умеренное употребление, злоупотребление или полный отказ от употребления алкоголя после экспериментирования.

*Непосредственное влияние алкоголя на организм:*

- заторможенность реакций, рефлексов;
- нарушение координации движений и артикуляции;
- понижение способности осмысливать окружающее, снижение памяти;
- увеличение риска несчастных случаев (в быту или на работе);
- нарушение координации (в т.ч. прямохождения);
- потеря сознания, смерть от отравления.

*Отдаленные последствия влияния алкоголя на организм:* бытовое пьянство, хронический алкоголизм; алкогольный цирроз печени, панкреонекрозы, пиелонефриты; алкогольные психозы; болезни сердечно-сосудистой системы; резкое истощение с потерей веса, туберкулез легких; сокращение продолжительности жизни на 10-15 лет; самоубийство на фоне алкогольного психоза; смерть от несчастных случаев.

*Алкоголизм* – заболевание, вызванное систематическим употреблением спиртных напитков и характеризующееся патологическим влечением к ним, развитие психической (непреодолимое влечение) и физической (проявление абстинентного синдрома) зависимости при прекращении употребления. Главными признаками начала заболевания служат: непреодолимая тяга к употреблению алкоголя, потеря «чувства меры» по отношению к выпитому, формирование переносимости к повышенным дозам спиртного. После принятия значительных доз алкоголя возникает амнезия (потеря памяти), снижение трудоспособности. В этой стадии заболевания формируется психическая зависимость с нарушением функционирования некоторых систем и органов, нарушением сна и колебаниями настроения. В следующей стадии болезненное влечение к алкоголю усиливается и окончательно формируется абстинентный синдром. Значительно нарастают психические изменения: концентрация всех интересов на спиртном, эгоцентризм, притупление чувства долга и других высших эмоций, беспечность, эмоциональное огрубение. Возникает поражение внутренних органов (жировая дистрофия и цирроз печени, гастриты, панкреатит). В конечной стадии заболевания на первый план выдвигаются признаки психического оскуднения, соматического ослабления и

снижения чувствительности к алкоголю (толерантности). Амнезия наступает даже при приеме малых доз спиртного.

Выделяют 6 стадий приобщения к алкоголю:

*Стадия 1. Начало употребления.* Люди обычно начинают употреблять алкоголь в подростковом возрасте.

*Стадия 2. Экспериментирование.* На этой стадии человек экспериментирует с различными видами спиртных напитков, однако у него еще не сформировались форма употребления или предпочтения. Прием спиртного осуществляется чаще всего с единственным намерением – достичь возбуждающего эффекта.

*Стадия 3. Социальное поведение.* У человека существует определенная форма употребления спиртного (в определенных социальных группах или в окружении семьи, родственников).

*Стадия 4. Привычное употребление.* На этой стадии употребляющие спиртное стараются подыскать друзей с похожими формами употребления спиртного. Алкоголь употребляется в больших дозах для достижения желаемого эффекта все чаще и чаще.

*Стадия 5. Чрезмерное употребление.* У употребляющего алкоголь возникают различные проблемы и неприятности (дома, на работе, в учебном заведении), финансовые трудности или проблемы с законом. Алкоголь все чаще используется для облегчения и устранения отрицательных эмоций, а не для достижения возбуждения – эйфории.

*Стадия 6. Болезненное пристрастие.* Приходит утрата контроля над употреблением спиртного, несмотря на все отрицательные последствия (потеря учебы, работы, семьи, проблемы со здоровьем). Возникают отрицательные последствия алкоголизма – алкогольный психоз, умственная деградация личности.

Абсолютным противопоказанием для приема спиртных напитков даже в малых дозах являются: нервно-психические заболевания, травмы, контузии ишибы головного мозга, острые болезни почек и печени, сахарный диабет, беременность. Подростковый возраст (до 18 лет) также является противопоказанием для приема любых ПАВ из-за незрелости иммунной системы организма.

Злоупотребление алкоголем влечет за собой далеко идущие социальные и экономические издержки – насилие в семье, включая жестокое обращение с детьми, повышение расходов здравоохранения вследствие роста числа несчастных случаев и возникновения у пьющих ряда заболеваний. Со злоупотреблением алкоголя связано и постоянное увеличение ряда других

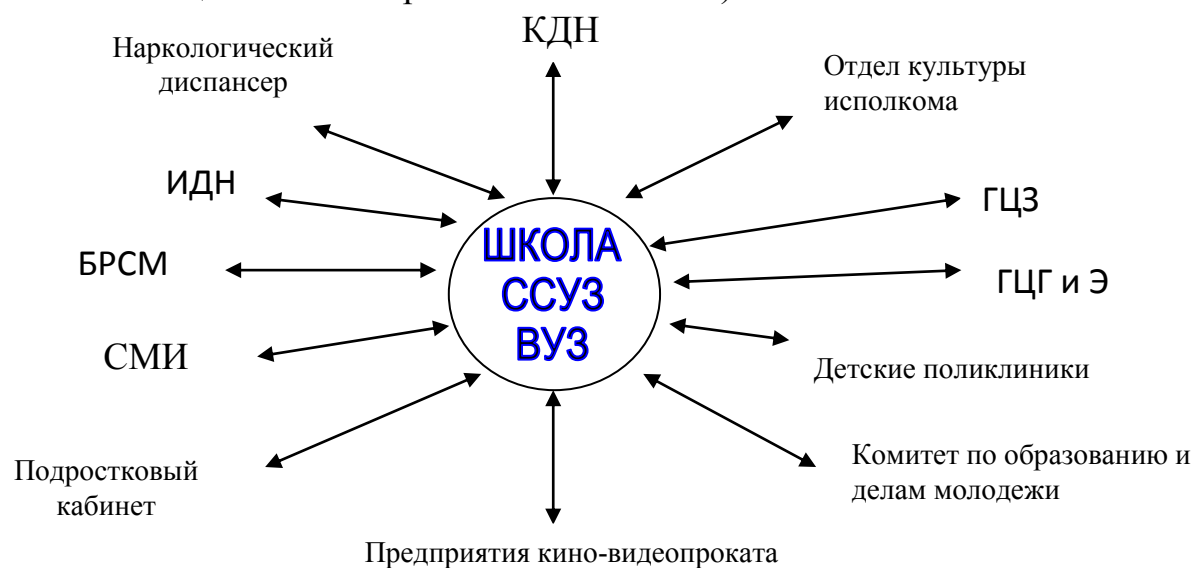
болезней – болезней, передаваемых половым путем (ВИЧ/СПИД-инфекции), вирусных гепатитов, туберкулеза и др.

При хроническом алкоголизме поражаются многие органы и системы организма – головной мозг, желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистая и эндокринная системы, дыхательная система, репродуктивные органы. Так, под влиянием алкоголя поражаются мозг в виде энцефалопатий, психозов, а также органы зрения и слуха. Хроническая интоксикация алкоголем осложняет работу сердца, сосудов, обостряет течение гастрита и язвенной болезни, бронхитов, пневмоний и болезней поджелудочной железы. Под влиянием алкоголя происходит жировое перерождение семенных канатиков с разрастанием соединительной ткани в паренхиме яичек у мужчин. Особо выраженной токсичностью своего действия на паренхиму яичек обладает чрезмерный прием пива, которое намного быстрее других спиртных напитков проникает через ткани яичек. Токсическое действие алкоголя на печень повышает выработку гормона – эстрогена, что влечет за собой последующую атрофию половых желез. В ткани печени наблюдается перерождение паренхимы с развитием соединительной ткани (цирроз) и печеночной недостаточностью. Прием спиртных напитков во время беременности чреват рождением ребенка с врожденными пороками развития, сниженным весом и признаками тяжелого синдрома алкогольной зависимости.

Острое алкогольное отравление у подростков приводит к значительным изменениям деятельности сердечно-сосудистой системы: побледнение кожных покровов; акроцианоз (синюшность); учащение сердцебиения и приглушенность сердечных тонов.

Характерным проявлением алкогольного отравления является многократная рвота. Даже незначительное употребление небольших доз спиртных напитков сопровождается у подростков выраженными проявлениями интоксикации, особенно нервной системы. Наиболее тяжелые отравления алкоголем наблюдаются у лиц на фоне церебральной недостаточности, связанной с перенесенными инфекциями ЦНС или родовой травмой.

В борьбе с алкоголизмом важная роль принадлежит семье, учебным заведениям и общественным организациям (рис. 1).



Условные обозначения: *КДН* – комиссии по делам несовершеннолетних; *ГЦЗ* – городской Центр здоровья; *ИДН* – инспекция по делам несовершеннолетних; *БРСМ* – Белорусский республиканский союз молодежи; *ГЦГиЭ* – городской Центр гигиены и эпидемиологии; *СМИ* – средства массовой информации.

*Рисунок 1 – Роль общественных организаций в профилактике пьянства и алкоголизма среди учащихся и студентов*

На борьбу с алкоголизмом направлены следующие законодательные акты:

***Кодекс РБ «Об административных правонарушениях»***

*Статья 159.* – «Появление в общественных местах в пьяном виде подростков в возрасте до 16 лет, а равно распитие ими спиртных напитков, – влечет наложение штрафа на родителей или лиц, их заменяющих, в размере до 2 минимальных заработных плат (м.з.п.)».

*Статья 160.* – «Доведение несовершеннолетних до состояния опьянения родителями или иными лицами – влечет наложение штрафа в размере от 5 до 10 м.з.п.».

*Статья 161.* – «Изготовление, хранение и приобретение крепких спиртных напитков домашней выработки – влечет наложение штрафа в размере от 3 до 5 м.з.п.».

*Статья 161.1* – «Продажа гражданам вина домашней выработки, не относящихся к крепким спиртным напиткам, – влечет наложение штрафа в размере до 3 м.з.п. с конфискацией вина домашней выработки».

*Статья 162.* – «Злостное невыполнение родителями или лицами, их заменяющими, обязанностей по воспитанию и обучению детей – влечет предупреждение или наложение штрафа в размере до 3 м.з.п.».

## ***Постановлением Совмина Республики Беларусь***

### ***Запрещается:***

- продажа алкогольных напитков лицам, не достигшим 18 лет, а также находящимся в состоянии опьянения;
- распитие спиртных напитков в школах, гимназиях, лицеях, школах-интернатах, высших и средних специальных учебных заведениях, на детских площадках, зрелищных и воспитательных мероприятиях, в общежитиях, на производственных предприятиях, стадионах, в диетических столовых, детских кафе, в буфетах вокзалов, пристаней и аэропортов;
- реклама алкогольных напитков и продажа несовершеннолетним в возрасте до 18 лет табачных изделий, игральные карты, а также несовершеннолетним в возрасте до 15 лет спичек, зажигалок, ядохимикатов, горючих жидкостей.

Кроме того, разработана программа национальных действий по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма [4].

Для определения отношения молодежи к алкоголю предложена анкета-опросник [5].

**Выводы.** В настоящее время около половины преступлений совершается подростками в нетрезвом состоянии, многие из них попадают в медвытрезвитель, свыше 70 % несовершеннолетних совершают преступления в группах. Это свидетельствует о том, что молодежь по-своему заполняет вакуум свободного времени, появляющегося после работы или учебы. Недостаток воспитательного влияния школьного коллектива или трудового должно компенсироваться воспитательной работой, проводимой по месту жительства. И здесь весомый вклад могут внести физкультурно-спортивные организации, привлекая молодежь к занятиям с использованием форм и средств физической рекреации, спортом, а летом – к отдыху в спортивно-оздоровительных лагерях.

### **Литература**

1. Андреева, Л. Чрезмерное потребление алкоголя : мнение медицинских работников первичного звена здравоохранения и их пациентов / Л. А. Андреева, Т. И. Терехович // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2011. – № 4. – С. 18–24.
2. Боброва, А. Пьянство и алкоголизм – факторы снижения социально-экономического роста и качества жизни населения Беларуси / А. Г. Боброва // Сацыяльна-эканамічныя і прававыя даследаванні. – 2011. – № 4. – С. 161–173.
3. Карпович, О. Алкоголизм и его последствия / О.Н. Карпович // Сацыяльна-педагагічная работа. – 2011. – № 11. – С. 59–60.
4. О Государственной программе национальных действий по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма на 2011-2015 годы :

Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 11 января 2011 г. № 27// Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – 2011. – № 8.

5. Фурманов, А.Г. Формирование здорового образа жизни / А.Г. Фурманов, В.А. Горовой. – 2-е изд. – Мозырь : УО МГПУ имени И.П. Шамякина. – 2014. – 201 с.

### **Динамика отношения белорусов к физической культуре и спорту, курению табака и употреблению алкоголя в течение 2000-2015 гг.**

*Дюбкова Т.П.*

Белорусский государственный университет  
(Минск, Республика Беларусь)

*В статье анализируется динамика отношения белорусов к физической культуре и спорту, курению табака и употреблению алкоголя в течение 2000-2015 гг. Удельный вес населения в возрасте 16 лет и старше, занимающегося физической культурой и спортом, в течение последних 15 лет увеличился в 1,6 раза (с 16,3 % до 25,7 %). Наиболее высокая физическая активность зарегистрирована в возрастной группе 16-19 лет. Сохраняется высокая смертность населения в трудоспособном возрасте от управляемых причин, в том числе связанных с употреблением алкоголя и курением табака.*

**Ключевые слова:** *физическая культура и спорт, курение табака, белорусы, смертность в трудоспособном возрасте, алкоголь и смертность.*

*The article analyzes the dynamics of the Belarusians attitude to physical culture and sports, tobacco smoking and alcohol consumption during 2000-2015 years. The share of the population aged 16 years and over, engaged in physical culture and sports, has increased by 1.6 times (from 16.3 % to 25.7 %) over the past 15 years. The highest physical activity is registered in the age group 16-19 years. High mortality rate from controllable causes, including those related to alcohol consumption and tobacco smoking, maintains in the working age population.*

**Key words:** *physical culture and sport, tobacco smoking, Belarusians, mortality in the working age, alcohol and mortality.*

**Введение.** Численность населения Республики Беларусь на 1 января 2016 года по предварительным данным составила 9 498,7 тыс. человек и в сравнении с началом 2015 года увеличилась на 17 873 человека. Анализ тенденций развития демографических процессов в Республике Беларусь в последние десятилетия свидетельствуют о неуклонном старении населения, высоком уровне общей смертности и сверхсмертности мужчин в трудоспособном возрасте. Согласно официальным данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), смертность мужчин в возрасте 15-60 лет в Беларуси в 3-4,5

раза выше, чем в странах Европейского союза. Продолжительность жизни белорусских мужчин в среднем на 12 лет меньше, чем женщин.

В общей численности населения страны достаточно велика доля лиц трудоспособного возраста (59,4 % на начало 2014 г.), но начиная с 2009 года она продолжает ежегодно снижаться. В структуре причин смертности населения трудоспособного возраста лидирующее место занимают болезни системы кровообращения, на втором месте – смертность от внешних причин, не связанная с заболеваемостью (случайные отравления алкоголем, суициды, несчастные случаи, связанные с транспортными средствами, убийства и др.), на третьем – злокачественные новообразования. Важная проблема, требующая неотложного решения в ближайшее время, – сверхсмертность мужчин в трудоспособном возрасте от управляемых причин, в том числе связанных с употреблением алкоголя и курением табака.

В рейтинге стран мира по уровню потребления алкоголя (ВОЗ, 2014) Беларусь занимает 10-е место из 188 стран. Количество потребляемого алкоголя на душу населения в Беларуси в 2 раза выше, чем в Японии и в 5 раз выше, чем в Израиле. По уровню потребления алкоголя на душу населения Беларусь уступает пальму первенства Молдове и сопоставима с Россией и Украиной. К негативным социально-экономическим последствиям алкоголизации населения относятся утрата обществом ценностных ориентиров, деградация нации, смертность населения. Даже умеренное потребление алкоголя мужчинами молодого возраста ассоциируется с увеличением смертности на 30-50 %.

Курение сокращает продолжительность жизни человека в среднем на 10-15 лет, но качество жизни курящих в пожилом возрасте значительно ниже по сравнению с людьми, никогда не курившими табак. Курение – одна из основных причин преждевременной смертности белорусов от инфаркта миокарда, инсульта, рака легкого и злокачественных новообразований иной локализации. С курением у белорусов связаны 30-40 % смертельных исходов ишемической болезни сердца, 30 % онкологических заболеваний. Страна теряет ежедневно из-за болезней, имеющих причинную связь с курением табака, 42 человеческие жизни. Эти потери составляют 15,5 тысяч человек в год – таков вклад табака в смертность населения в трудоспособном возрасте.

**Цель исследования** – установить динамику отношения населения Республики Беларусь к физической культуре и спорту, курению, употреблению алкоголя в течение 2000-2015 гг. на фоне основных медико-демографических показателей, характеризующих воспроизводство человеческого потенциала.

**Методы и организация исследования.** Для сравнительного анализа использованы официальные данные Национального статистического комитета Республики Беларусь [2, 3]. Производные показатели получены путем



математических расчетов. Отдельные показатели представлены по данным выборочного обследования домашних хозяйств в абсолютных цифрах и в процентах к общей численности населения соответствующей группы.

**Результаты и их обсуждение.** По основным медико-демографическим показателям в последние годы белорусское общество по-прежнему находится за пределами критических значений, представляющих угрозу национальной безопасности страны (табл. 1). Благодаря социально-экономической поддержке семей, воспитывающих детей, в стране наметилась позитивная тенденция роста численности родившихся, но общий коэффициент рождаемости почти в 2 раза ниже предельно критического значения. Продолжает набирать темпы процесс старения населения. Так, доля лиц в возрасте 50 лет и старше более, чем в 2 раза превышает долю детей в возрасте 0-14 лет. Суммарный коэффициент рождаемости ниже предельно критического значения. Даже для простого замещения поколений среднее число рождений на одну женщину репродуктивного возраста должно быть не менее 2,2-2,3. Именно такой суммарный коэффициент рождаемости страна имела почти полвека назад, в конце 60-х – начале 70-х годов прошлого столетия.

*Таблица 1*

**Основные медико-демографические показатели, характеризующие воспроизводство человеческого потенциала в Республике Беларусь в 2014 году**

Показатель	Предельно критическое значение [1]	Фактическое значение, 2014 год [2]	Соотношение фактического и предельно критического значений
Общий коэффициент рождаемости (на 1 000 человек населения)	22	12,5	в 1,8 раза ниже
Общий коэффициент смертности (на 1 000 человек населения)	12,5	12,8	на 0,3 пункта выше предельно критического значения
Естественный прирост (на 1 000 человек населения)	12,5	- 0,3	убыль населения
Коэффициент депопуляции (отношение числа умерших к числу родившихся)	1,0	1,0	равен предельно критическому значению

Общий коэффициент демографической нагрузки (на 1000 человек трудоспособного возраста)	более 600	705 (2015 год)	значительно превышает предельно критическое значение
Суммарный коэффициент рождаемости*	2,15	1,7	в 1,3 раза меньше
Соотношение долей населения в возрасте 0-14 лет; 50 лет и старше	1 : 1	1 : 2,2	старение населения
Показатель ожидаемой продолжительности жизни при рождении	69 лет (м) 77 лет (ж)	67,8 лет (м) 78,4 лет (ж)	на 1,2 года меньше на 1,4 года больше
Коэффициент старения населения (доля лиц старше 65 лет к общей численности населения, %)	7	14,2	в 2 раза больше
Уровень потребления алкоголя (литров чистого этилового спирта на душу населения)	8,0	15,1 (на начало 2014 года)	в 1,9 раза выше
Число суицидов (на 100 тыс. человек населения)	20	18,4 (трудоспособном возрасте – 23,0)	Почти равно предельно критическому значению (в трудоспособном возрасте в 1,2 раза больше)

Примечание – \* суммарный коэффициент рождаемости составляет среднее число детей, рожденных одной женщиной на протяжении всего репродуктивного периода.

В условиях демографического кризиса, охватившего страну в последние два десятилетия, развитие физической культуры и спорта, формирование у населения стиля здорового образа жизни и приверженности физической активности является стратегической задачей белорусского государства в сфере сохранения и укрепления здоровья нации. В динамике произошло изменение структуры физкультурно-спортивных сооружений (табл. 2). Так, в течение последних 14 лет количество спортивных сооружений с искусственным льдом возросло в стране более, чем в 3 раза, плавательных бассейнов – в 1,4 раза.

Таблица 2

**Динамика количества физкультурно-спортивных сооружений в  
Республике Беларусь**

Наименование	годы		
	2000	2010	2014
Количество физкультурно-спортивных сооружений (всего)	23 228	26 173	22 790
в том числе:			
Стадионы	226	230	148
Манежи	25	45	51
Спортивные сооружения с искусственным льдом	11	27	36
Плавательные бассейны	225	278	315
Стрелковые тир	1 403	944	651

Численность белорусов, занимающихся физической культурой и спортом, в течение последних 10 лет увеличилась на 679,1 тыс. человек (табл. 3). По данным выборочного обследования домашних хозяйств по уровню жизни, удельный вес населения в возрасте 16 лет и старше, занимающегося физической культурой и спортом, в течение последних 15 лет увеличился в 1,6 раза – с 16,3 % (на начало 2000 г.) до 25,7 % (на начало 2015 г.). Наиболее высокая физическая активность зарегистрирована в возрастной группе 16-19 лет (учащаяся молодежь), затем в возрасте 20-29 лет, причем эта тенденция сохраняется в динамике.

Таблица 3

**Динамика численности населения Республики Беларусь, занимающегося  
физической культурой и спортом**

(по данным выборочного обследования домашних хозяйств по уровню жизни,  
на начало года)

Наименование	годы		
	2005	2011	2015
Численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом, тыс. человек (всего)	1236,0	1719,3	1915,1 <i>на начало 2014 г.</i>
Удельный вес населения в возрасте 16 лет и старше, занимающегося физической культурой и спортом, в процентах (всего)	16,6	23,7	25,7

В том числе по возрастным группам (в процентах к общей численности населения соответствующей группы)			
16 – 19 лет	...	74,6	67,3
20 – 29 лет	...	34,6	38,5
30 – 39 лет	...	24,1	25,6
40 – 49 лет	...	18,7	23,1
50 – 59 лет	...	17,2	20,1
60 лет и старше	...	14,1	17,8

Примечание – *многоточие ... обозначает отсутствие данных.*

Доля женщин, занимающихся физкультурой и спортом, увеличилась в течение этого периода в 2 раза и составила 25,5 % (на начало 2015 г.). Среди мужчин показатель увеличился менее значительно и составил соответственно 21,3 % и 25,9 %. Среди городского населения доля занимающихся физической культурой и спортом в 2 раза выше, чем среди сельских жителей. Частота занятий варьирует в широких пределах: ежедневно – 16,8 %, 2-3 раза в неделю – 34,8 %, от случая к случаю занимается физической культурой и спортом треть белорусов (по состоянию на начало 2015 г.). Белорусские мужчины и женщины предпочитают организованные занятия спортом (73,8 % и 73,7 % соответственно), лишь четверть представителей каждого пола занимается самостоятельно. Следует отметить, что индекс потребительских цен на услуги физической культуры и спорта увеличился в Республике Беларусь по состоянию на декабрь 2014 г. на 132,1 % (к декабрю предыдущего года).

В течение последних 12 лет частота курения уменьшилась в целом по стране на 17,2 % (табл. 4). По состоянию на начало 2015 г. курящими являются 45,8 % мужчин. По официальным данным, курит табак каждая 10-я белоруска. Сохраняется высокий удельный вес курящих среди молодежи. Продажа табачных изделий на душу населения в 2013 г. составила 2739 штук, что в 1,7 раза больше, чем в 2005 г.

*Таблица 4*

#### **Динамика численности курящего населения Республики Беларусь**

(по данным социологических исследований и данным выборочного обследования домашних хозяйств, в процентах к общей численности населения соответствующей группы)

Респонденты, пол/возраст	годы			
	2003	2008	2014	2015
Население в возрасте 16 лет и старше (всего)	41,6	32,3	25,1	24,4
в том числе:				
мужчины	64,1	51,3	48,0	45,8
женщины	19,7	16,3	8,9	9,3

Эти данные подтверждает интенсивность курения табака, представленная в таблице 5. Почти половина курящих мужчин, так же, как и каждая 5-я женщина в возрасте 16 лет и старше выкуривают в день от 20 до 29 сигарет. Почти половина женщин и более трети курящих мужчин выкуривают в день 10-19 сигарет, 30,5 % женщин – менее 10 сигарет. Для 4,6 % представителей сильного пола требуется 30 и более сигарет в день, что может свидетельствовать о высокой степени никотиновой зависимости.

Таблица 5

**Количество сигарет, выкуриваемых белорусами в день в 2015 году**  
(по данным выборочного обследования домашних хозяйств, в процентах к общей численности лиц в возрасте 16 лет и старше, курящих ежедневно)

Респонденты, пол/возраст	Количество сигарет, штуки			
	менее 10	10 – 19	20 – 29	30 и более
мужчины	11,1	35,8	48,5	4,6
женщины	30,5	48,1	20,8	0,6

Показатель смертности белорусов от случайных отравлений алкоголем и заболеваний, связанных с употреблением алкоголя, в течение 2000 – 2014 гг. остался неизменным и составил 25,8 на 100 000 человек населения (табл. 6). Несмотря на то, что в динамике наблюдается некоторое снижение смертности мужчин в трудоспособном возрасте от причин, связанных с употреблением алкоголя, смертность представителей мужского пола от вышеназванных причин в 2014 году в 4,5 раза превысила смертность женщин.

Таблица 6

**Динамика смертности населения Республики Беларусь от причин, связанных с употреблением алкоголя**  
(случайные отравления алкоголем, хронический алкоголизм, алкогольный психоз, алкогольная болезнь печени)

Численность умерших белорусов	годы		
	2000	2010	2014
все население			
Всего умерших, человек	2 573	3 820	2 447
из них в трудоспособном возрасте	2 082	2 728	1 773
Умерших на 100 000 человек населения	25,8	40,3	25,8
из них в трудоспособном возрасте*	35,8	46,8	31,7
мужчины			
Всего умерших, человек,	2 038	2 896	1 883
из них в трудоспособном возрасте	1 754	2 269	1 480
Умерших на 100 000 человек населения	43,5	65,6	42,7
из них в трудоспособном возрасте	59,2	75,4	50,7

женщины			
Всего умерших, человек	535	924	564
из них в трудоспособном возрасте	328	459	293
Умерших на 100 000 человек населения	10,1	18,2	11,1
из них в трудоспособном возрасте	11,5	16,3	11,0

Примечание – \* показатель рассчитан на 100 000 человек населения соответствующего пола в трудоспособном возрасте.

Показатель смертности белорусских женщин в трудоспособном возрасте (на 100 000 населения соответствующего пола) от причин, связанных с употреблением алкоголя, в течение последних 14 лет не претерпел существенных изменений. Доля мужчин в трудоспособном возрасте, умерших от случайных отравлений алкоголем, в 2014 г. составила 81,9 % от численности всех умерших лиц данного пола от вышеназванной причины. Динамики показателя по сравнению с 2012 г. не зафиксировано [3]. Доля женщин в трудоспособном возрасте, умерших от случайных отравлений алкоголем, в 2014 составила 51,7 % от общей численности женщин, умерших от отравлений алкоголем (для сравнения в 2012 г. – 54,7 %).

Таким образом, курение табака и употребление алкоголя по-прежнему остаются в перечне основных управляемых факторов риска преждевременной смертности мужчин и женщин Республики Беларусь в трудоспособном возрасте. Необходим системный подход к формированию стиля здорового образа жизни как главного препятствия на пути противоестественной убыли белорусов от острых отравлений и заболеваний, связанных с употреблением алкоголя, курением табака. Это требует жесткой государственной политики, создания рационально организованной системы продажи алкогольной и табачной продукции, изменения структуры потребления спиртных напитков, значительного повышения цен на крепкие алкогольные напитки и табак.

**Выводы.** По основным медико-демографическим показателям к началу 2016 года Республика Беларусь находится за пределами критических значений, представляющих угрозу национальной безопасности страны. На нынешнем этапе приоритетной государственной задачей на пути выхода из демографического кризиса является предотвращение преждевременной смертности населения трудоспособного возраста от управляемых причин, в том числе связанных с употреблением алкоголя и курением табака.

Удельный вес населения в возрасте 16 лет и старше, занимающегося физической культурой и спортом, в течение последних 15 лет увеличился в 1,6 раза (с 16,3 % до 25,7 %). Доля женщин, занимающихся физкультурой и спортом, увеличилась в течение 2000-2015 гг. в 2 раза и составила 25,5 % (на

начало 2015 г.). Среди мужчин показатель увеличился менее значительно и составил соответственно 21,3 % и 25,9 %. Наиболее высокая физическая активность в 2015 г. зарегистрирована в возрастной группе 16-19 лет.

Курение табака и употребление алкоголя остаются одними из основных управляемых факторов риска предотвратимой преждевременной смертности белорусов в трудоспособном возрасте. В течение 2003-2015 гг. частота курения табака уменьшилась на 17,2 %, однако сохраняется высокая интенсивность потребления табака. Курящими являются 45,8 % белорусских мужчин и 9,3 % женщин в возрасте 16 лет и старше (на начало 2015 г.).

Уровень потребления белорусами алкоголя (литров чистого этилового спирта на душу населения) по состоянию на начало 2014 года в 1,9 раза превышает предельно критическое значение (15,1 л и 8,0 л соответственно). Смертность мужчин в трудоспособном возрасте от причин, связанных с употреблением алкоголя, в 4,5 раза превышает смертность женщин.

### **Литература**

1. Глазьев, С.Ю. Оценка предельно критических значений показателей состояния российского общества и их использование в управлении социально-экономическим развитием / С.Ю. Глазьев, В.В. Локосов // Вестник Российской академии наук. – 2012. – Том 82, № 7. – С. 587-606.

2. Демографический ежегодник Республики Беларусь : стат. сб. / Нац. стат. ком. Респ. Беларусь; редкол. : И.В. Медведева (пред. ред. кол.) [и др.]. – Минск, 2015. – Режим доступа : <http://www.belstat.gov.by>. – Дата доступа : 02.03.2016.

3. Социальное положение и уровень жизни населения Республики Беларусь : стат. сб. / Нац. стат. ком. Респ. Беларусь; И.В. Медведева (пред. ред. кол.) [и др.]. – Минск, 2015. – Режим доступа : <http://www.belstat.gov.by>. – Дата доступа : 02.03.2016.

### **Роль физического воспитания, физической рекреации и физической реабилитации в сохранении и укреплении здоровья личности**

*Зенкевич С.А., Зенкевич В.Н.*

УО «Гродненский государственный университет имен Я. Купалы»  
(Гродно, Республика Беларусь)

*Здоровье для человека представляет особую ценность. Возможность сохранить и укрепить его зависит не только от условий и систем, сложившихся в обществе, но и от общего уровня физической культуры личности, умения рационально использовать свободное от работы время.*

*Ключевые слова:* физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая рекреация, физическая реабилитация, досуг.

*Health for humans is of particular value. The opportunity to preserve and strengthen it depends not only on the conditions and systems established in the society, but also on the General level of physical culture of personality, the ability to make rational use of free time.*

*Key words:* physical culture, physical education, physical development, physical recreation, physical rehabilitation, leisure.

Сегодня в мире нет, наверное, такого человека, который бы за всю свою жизнь не сталкивался с физической культурой. Здесь речь идет не только о профессиональном ее использовании, но и о повседневном ее применении. Следует отметить тот факт, что физическая культура, как часть общей культуры личности, выступает одним из источников приобщения каждого человека ко всей системе воспитания в обществе.

Физическая культура сопровождает человека на протяжении всей его жизни и представляет собой процесс и результат его деятельности по преобразованию своей физической или телесной природы. Это совокупность материальных и духовных ценностей общества и личности, создаваемых для физического совершенствования человека.

Любое важное общественное явление и каждая область человеческой деятельности всегда имеет конкретную структуру, под которой понимают совокупность компонентов того или иного явления, а также наличие связей и отношений между ними. Так, в физической культуре выделяют: физическое воспитание, спортивную деятельность (спорт), физическую реабилитацию и физическую рекреацию. Рассмотрим некоторые из них.

Ряд специалистов говорят, что физическое воспитание по отношению к физической культуре выступает не столько ее частью, сколько, одной из основных форм функционирования в обществе, а именно в педагогическом процессе передачи и усвоения ценностей в рамках системы образования.

Таким образом, физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками. Иными словами – это педагогическая система физического совершенствования человека. Естественно, содержание и формы этого процесса в различные периоды изменяются в зависимости от ряда факторов. Но, хотелось бы отметить особенность этого процесса, которая заключается в формировании двигательных умений и навыков в соответствии с особенностями развития физических качеств человека. Здесь важно определить взаимосвязь физического воспитания и физического развития человека.



Процесс физического развития человека характеризуется изменениями морфофункциональных свойств организма. Для данного процесса присущи естественные ему закономерности, однако в сущности своей, он во многом обусловлен совокупностью жизненных факторов, деятельностью человека, в частности физическим воспитанием. Под влиянием физического воспитания происходят, как правило, изменения физического состояния организма, которые могут проявляться как положительно, так и отрицательно. Зная и учитывая данные закономерности этого процесса, можно, тем самым, создать необходимые условия для гармоничного развития личности.

Как известно, целью физического воспитания выступает оптимизация физического развития организма, а также всестороннее совершенствование физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественную активную личность и подготовка каждого члена общества к различным формам деятельности в процессе его жизни. Сегодня физическая культура определяется как один из факторов способствующих укреплению здоровья, поддержания его на определенном уровне, достижения физического совершенствования. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Систематические занятия физической культурой приобретают исключительно важное значение:

1) обеспечивают повышение функциональных возможностей всех систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, опорно-двигательного аппарата);

2) интенсивность двигательной активности способствует увеличению скорости обменных процессов в организме, повышает его функциональные ресурсы, и тем самым, обеспечивает увеличение продолжительности жизни;

3) содействует повышению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, увеличению адаптационных способностей в целом;

4) улучшает психологическое состояние человека;

5) способствует социализации личности в обществе.

Таким образом, занятия физическими упражнениями, активный двигательный режим имеют большое значение в формировании здорового образа жизни, духовного и физического развития личности.

В настоящее время в обществе существует проблема, которая заключается в низкой мотивации к физической активности личности, недостаточным уровнем знаний основ физической культуры, умении активно использовать отдых для восстановления утраченных сил после профессиональной деятельности. Решением данной проблемы может выступать более масштабное привлечение членов общества к физической рекреации.

Понятие «рекреация» (от лат. *recreatio* – возвращение к здоровью, восстановление) – биологическая активность человека, которая направлена на восстановление физиологического, физического потенциала, на оздоровление душевных и духовных сил, которые ослабляются в процессе работы, однообразных занятий или болезни.

По мнению В.М. Выдрин, физическая рекреация представляет собой органическую часть физической культуры, нерегламентированную двигательную активность, которая направлена, в конечном счете, на оптимизацию физического состояния человека, нормализацию функционирования его организма в конкретных условиях жизни. Также автор отмечает, что формирование этого состояния обеспечивается за счет удовлетворения физиологических потребностей в движении; активизации функций организма при выполнении двигательной активности; профилактике неблагоприятных воздействий на организм; возможности переключения с одного вида деятельности на другой.

Главной целью физической рекреации выступает укрепление физического и психического здоровья, а также создание благоприятной базы для плодотворной деятельности человека и общества. Формы и виды этой деятельности человек выбирает самостоятельно, исходя из индивидуальных предпочтений, уровня физической культуры личности, влияния общества и т.д.

Понятие «рекреация» тесно связано с понятием «досуг». *Досуг* (свободное время) – часть вне рабочего времени, остающегося у человека за вычетом необходимых затрат.

Существенным различием рекреативной деятельности от досуговой является то, что рекреация предполагает включение человека, в специфические, обогащающие личность, виды деятельности, обеспечивающие оздоровительный, восстановительный эффект, т.е. положительные, социально оправданные. В свою очередь, досуговая деятельность, не имеет ярко выраженной ценностной ориентации и включает в себя как положительные, так и отрицательные виды деятельности. Важно отметить, что любому виду деятельности присуще достижение конечного результата или достижение конкретного эффекта. Таким образом, грамотное пользование физической рекреацией в повседневной жизни позволяет:

- 1) оптимизировать функциональные возможности организма и состояние его физического здоровья;
- 2) расширить спектр его двигательных способностей;
- 3) сформировать у человека положительное отношение в необходимости ведения здорового образа жизни, а также рациональном использовании досуга для реализации собственных способностей;
- 4) расширить возможности по формированию чувства социальной значимости, повышения социального статуса в обществе;
- 5) повысить физическую культуру личности.

Важно отметить, что физическая рекреация позволяет удовлетворить потребности в эмоциональном активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени, и тем самым способствовать нормальному функционированию организма путем создания оптимального физического состояния.

Научно-техническая революция, с одной стороны, облегчила труд человека, с другой – привела к резкому ограничению его двигательной активности. Кроме того, это оставляет свой отпечаток, как на характере человека, так и на его физическом состоянии и здоровье. Для каждого конкретно вида деятельности характерны свои профессиональные заболевания, и если не проводить профилактику этих заболеваний, рано или поздно они дают о себе знать.

Понятие «реабилитация» многогранно. Согласно трактовке экспертами ВОЗ – это процесс, с помощью которого стремятся предупредить инвалидность в период лечения болезни и помочь инвалидам достичь максимальной физической, психической, профессиональной, социальной и экономической полноценности, возможной в рамках существующей болезни. В юридической практике, понятие реабилитация, применяется к лицам, восстановленным в правах. В педагогике – восстановление состояния индивида до удовлетворительного физического, умственного или социального уровня после травмы или болезни, в том числе и после умственного расстройства.

Существуют различные виды реабилитации, нас интересует физическая, которая представляет собой использование физических упражнений и природных факторов с лечебной и профилактической целью в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности больных и инвалидов.

*Физическую реабилитацию* следует рассматривать как лечебно-педагогический и воспитательный процесс. Основным средством физической реабилитации являются физические упражнения и элементы спорта. Они дают положительный эффект, когда адекватны возможностям больного или

инвалида. Многократное и систематическое влияние физической нагрузки постепенно вызывает в организме человека положительные функциональные изменения.

Основными задачами физической реабилитации являются: функциональное восстановление (полное или компенсация при недостаточном или отсутствии восстановления); приспособление к повседневной жизнедеятельности; привлечение к профессиональной трудовой деятельности.

Кроме того, физическая реабилитация подчиняется определенным принципам построения данного процесса:

1) характерное раннее начало реабилитационного процесса, что способствует наиболее быстрому восстановлению организма и как результат предупреждение развития инвалидности;

2) эффективность от реабилитационных мероприятий может быть достигнута только в результате непрерывности данного процесса;

3) взаимосвязь всех звеньев обеспечивает комплексность реабилитационного процесса;

4) разработка программы восстановления должна проходить с учетом общего состояния больного, характера и особенностей протекания заболевания, исходного уровня физического состояния, а также в непосредственной взаимосвязи с окружающей средой.

Таким образом, физическая реабилитация посредством выполнения физических упражнений обеспечивает укрепление здоровья, а также, предупреждает возникновение ряда заболеваний и способствует увеличению продолжительности жизни в целом.

На основании выше изложенного можно сделать следующие **выводы**:

1) гармоничное развитие личности возможно только при условии единства физического и духовного развития, определенной взаимосвязи всех видов воспитания, в том числе физического, умственного, нравственного, эстетического;

2) рациональная организация досуга обеспечивает не только улучшение функционального состояния организма, повышение его резервных возможностей, удовлетворения потребности в двигательной активности, но и формирование положительного отношения человека в необходимости ведения здорового образа жизни.

### **Литература**

1. Выдрин, В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры // В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2-3.

2. Калинин, Л.А. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества // Л.А. Калинин, В.В. Матов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 8-11.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры // Общие основы теории и методики физического воспитания. Теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры // Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. – 1991. – 543 с.

4. Попов, С.Н. Физическая реабилитация : учебник; под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Феникс. – 2005. – 443 с.

### **Збереження та зміцнення здоров'я людини через заняття оздоровчою фізичною культурою**

*Зубченко Л.В.*

Маріупольський державний університет (Маріуполь, Україна)

*Розглядаються питання залежності здоров'я людини від впливу занять оздоровчою фізичною культурою. Різноманітність оздоровчої фізичної культури дозволяє не тільки зберегти, але й зміцнити та відновити здоров'я людей. Загальновідомо, що основою процесу збереження та зміцнення здоров'я людини є ведення здорового способу життя, а також оптимальна рухова активність, яка забезпечується завдяки заняттям оздоровчою фізичною культурою.*

**Ключові слова:** здоров'я, рухова активність, заняття, оздоровча фізична культура.

*Discusses the dependence of human health from the influence of the lessons of health-improving physical culture. The variety of health physical culture allows not only to save, but also recover the health of people carrying the serious diseases. The healthy way of life is the basis of process of forming and saving of health of man, and also optimum motive activity which is provided by employments by a health physical culture.*

**Key words:** health, activity motions, employments, improving physical culture.

**Вступ.** Здоров'я є однією з основних загальних і особистісних цінностей. Сутнісні зміни, які мають місце в соціальному, політичному і економічному житті нашого суспільства, пред'являють якісно нові вимоги до сучасної людини і стану її здоров'я. Тільки здорова людина з хорошим самопочуттям, оптимізмом, психологічною стійкістю, високою розумовою та фізичною працездатністю здібна активно жити, успішно долати професійні та побутові труднощі. У зв'язку з цим, турбота про здоров'я населення та професійна підтримка його супутніми освітніми структурами, є тими конструктивними підходами, які стосуються проблеми здоров'я нашого суспільства в цілому [5].

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність його до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини. Активна довге життя – це важлива складова людського фактора. Згідно аналізу документів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та духовного благополуччя, а не тільки відсутність захворювань; цінність, що дозволяє людині реалізувати свої плани і потребу самореалізації; ресурс, який гарантує суспільний і економічний розвиток; концепція, сутність якої – експонувати користь (фізична досконалість, хороше самопочуття), а не негативні наслідки.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – 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. Здоровий спосіб життя включає в себе такі основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування [1, с. 72].

Аналіз валеологічної, психолого-педагогічної, медичної літератури свідчить про те, що проблемами впровадження ідей здорового способу життя, вихованню культури здоров'я в цілому, приділяло увагу багато науковців. Так, у роботах М. Амосова, Г. Апанасенка, О. Ахвердова, І. Брехман, Ю. Бойчук, М. Гончаренко, В. Горащука, М. Гриньової, В. Казначеева та ін. висвітлені питання формування здоров'я, культури здорового способу життя.

Проблеми створення здоров'язберігаючого освітнього середовища та особливості реалізації здоров'язбережувальних технологій розглянуто в працях В. Бабіча, М. Безруких, Л. Демінської, О. Дубогай, Н. Захаревич, С. Кириленко, М. Носко, О. Соколенко.

Проблемам виховання здорового способу життя у школярів, формування ціннісного ставлення до здоров'я молоді присвячено праці Т. Андрющенко, Л. Жаліло, Г. Кривошеевої, В. Кожанова, С. Омельченко, С. Страшко, А. Царенко та ін.

**Формулювання мети роботи.** Мета статті полягає у аналізі змісту оздоровчої фізичної культури та її значення у збереженні, зміцненні та відновленні здоров'я сучасної людини.

**Методи дослідження.** Для розкриття мети, було використано такі методи: аналіз методичної, педагогічної, психологічної, валеологічної, медичної літератури.

**Результати дослідження.** Отже, для творення здоров'я необхідно як розширення уявлень про здоров'я і хвороби, так і уміле використання всього спектра факторів, що впливають на різні складові здоров'я (фізичну, психічну, соціальну і духовну), оволодіння оздоровчими, загальнозміцнюючими методами і технологіями, формування установки на здоровий спосіб життя [4, с. 14]. Саме цим і займається оздоровча (масова) фізична культура (ОФК). Оздоровчий і профілактичний ефект ОФК нерозривно пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин. Також це специфічна сфера використання засобів фізичної культури і спорту, спрямована на оптимізацію фізичного стану людини, відновлення сил, витрачених у процесі праці (навчання), організацію активного дозвілля та підвищення стійкості організму до дії негативних факторів виробництва і навколишнього середовища. В основі ОФК знаходиться рухова активність, яка має важливе значення для формування і підтримки нормальної життєдіяльності організму людини, а також для запобігання виникнення різних захворювань. Рух не просто одне з складових здорового способу життя, це абсолютно необхідна передумова нормальної життєдіяльності людини. Недолік руху призводить до порушення обміну речовин, є основною причиною так званих хвороб цивілізації – гіпокінезії та гіподинамії. Зниження рухової активності, обумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, постільним режимом носить назву гіпокінезія. Гіпокінезія негативно впливає на здоров'я, призводить до розвитку серцево-судинних розладів і порушення обміну речовин. М'язовий «голод» для здоров'я людини також небезпечний, як нестача кисню, харчування і вітамінів [3, с. 91]. Одним із найбільш дієвих засобів, що сприяють усуненню негативних впливів гіпокінезії і профілактикою виникнення різних захворювань є заняття оздоровчої фізичною культурою, різноманітність якої дозволяє всебічно і сприятливо впливати на здоров'я й особистість людини [1, с. 73].

Оздоровча фізична культура має важливе значення, не тільки як профілактичний засіб запобігання захворювань. Розглянемо деякі приклади занять оздоровчою фізичною культурою, які слід використовувати з метою підтримки свого здоров'я і оптимального рівня рухової активності.

Перш за все треба відмітити ефект від занять оздоровчою ходьбою та бігом. Оздоровча ходьба і біг є одним з чинників здорового способу життя. Більше двох з половиною тисячі років тому на величезній скелі в Елладі були висічені слова: “якщо хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути гарним – бігай, хочеш бути розумним – бігай!” Через п'ятсот років Горацій писав: “Якщо не бігаєш, коли здоровий, будеш бігати коли занедужаєш!” [3, с. 92].

Нині актуальність цих висловлень зросла незмірно. Найбільш доступна вправа – ходьба. Ходьба – складний поєднаний рух, у якому бере участь приблизно 56 % всіх м'язів тіла одночасно, причому найбільш масивні м'язи ніг. Ця робота не вимагає великої витрати нервових сил. Ходьба задовольняє природну потребу дитини у русі. А для людей старшого віку ходьба служить засобом профілактики серцево-судинної патології [4, с. 62]. Ходьба приносить найбільшу користь, коли сформована позитивна установка на виконання цієї вправи, якщо виконувати її свідомо. Усі навколо кудись йдуть, але займаючись не просто йде, він тренується. Займаючись, треба розправити плечі, трохи підняти голову, крокувати бадьоро і пружно. Від таких занять відчувається задоволення від руху, відзначається, що з кожним днем хода стає більш легкою.

Якщо людина, займаючись оздоровчою ходьбою, відчуває, що організм достатньо зміцнів, треба переходити до бігу. Біг є найбільш простим і доступним (у технічному відношенні) видом циклічних вправ, а тому наймасовішим. По підрахунках, біг як оздоровчий засіб використовують більш 100 млн. людей середнього й літнього віку нашої планети [3, с. 92]. Для посилення популяризації занять оздоровчим бігом необхідно глибше усвідомити психологію людини, що бігає, і мотиви, які нею керують. Основні мотивації людей середнього віку до занять оздоровчим бігом: зміцнення здоров'я й профілактика захворювань; підвищення працездатності; задоволення від самого процесу перегонів; прагнення поліпшити свої результати у бізі (спортивна мотивація); дань моді на біг (естетична мотивація); прагнення до спілкування; прагнення пізнати свій організм, свої можливості; мотивація творчості, мотивація виховання й зміцнення людини ("сімейний" біг); випадкові мотивації [3, с. 93].

Однак на думку багатьох фахівців найбільш сильним стимулом для занять є саме задоволення величезне почуття радості, що приносить біг. Згідно з даними К. Купера, отриманими у Далаському центрі аеробіки, більшість людей, що пробігають за тренування 5 км відчувають стан ейфорії під час і після закінчення фізичного навантаження, що є провідною мотивацією для занять оздоровчим бігом [3]. У більшості випадків припиняють заняття ті люди, які в результаті неправильного тренування не змогли відчути цього. Однак оцінці ефективності його впливу варто виділити два найбільш важливі напрямки: загальний і спеціальні ефекти.

Загальний вплив бігу на організм пов'язаний зі змінами функціонального стану ЦНС, компенсацією відсутніх енерговитрат, функціональними зрушеннями в системі кровообігу й зниженням захворюваності. Таким чином, біг є кращим природним транквілізатором, який діє значно більше ніж,



лікарські препарати. Багато вчених підкреслюють підвищення творчої активності й плodотворності наукових досліджень після початку занять оздоровчим бігом (навіть у літньому віці) [3, с. 93]. Заняття оздоровчою ходьбою і бігом істотно позитивно впливають на систему кровообігу й імунітет.

Ходьба на лижах – це свіже повітря, велика амплітуда рухів, ритмічне чередування напруги і розслаблення, що сприяють розвитку м'язової сили, створюють позитивні умови для роботи серцево-судинної системи, поліпшується обмін речовин. Заняття лижами мають дуже важливу особливість: вони проходять в холодну пору року, завжди на свіжому повітрі, що підсилює окислювальні процеси в організмі. Руху, при ходьбена лижах, відрізняються плавністю, м'язи при цьому розслаблюються, тому навіть люди, що страждають болями в колінах, гомілковостопних суглобах і хребті можуть з користю для здоров'я ходити на лижах [1, с. 74].

Плавання – унікальний вид спорту, корисний як для дорослих, так і для дітей. Плавання дозволяє не тільки зміцнити здоров'я, а й покращити зовнішній вигляд. Воно позитивно впливає на основні показники фізичного розвитку людини: ріст, вагу, зміцнення серцево-судинної й нервової системи, розвиток дихального апарату та м'язової системи. Плавання також є прекрасним засобом профілактики та виправлення порушень постави, сколіозів, плоскостопості. Психологами встановлено, що заняття плаванням розвивають такі риси особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість, сміливість, дисциплінованість, уміння співпрацювати в колективі. Саме тому плавання сприятливо впливає не тільки на фізичний розвиток людини, а й на формування її особистості. Згідно з даними Американської асоціації водного фітнесу (USWFA), не тільки плавання, а й водні вправи мають низку переваг, а саме: сприяють підвищенню витривалості та гнучкості, оптимізують м'язовий баланс, роблять фігуру стрункою та граціозною, активізують кровообіг, застосовуються як реабілітаційна терапія при м'язових і суглобових травмах, служать прекрасним засобом зняття напруги, підвищують працездатність.

Плавання сприятливо впливає на серцево-судинну систему. Горизонтальне положення тіла, а також циклічні рух, пов'язані з роботою м'язів, тиск води на підшкірне русло, глибоке діафрагмальне дихання і зважений стан тіла – все це сприяє притоці крові до серця і в цілому істотно полегшує його роботи. В результаті занять плаванням знижується тиск систоли, підвищується еластичність судин, збільшується ударний об'єм серця [1, 2].

У тих, що систематично займаються плаванням наголошується фізіологічне уповільнення пульсу до 60 і менш ударів в хвилину. При цьому серцевий м'яз працює могутньо і економно. Таким чином, в результаті занять плаванням в серцево-судинній системі відбуваються позитивні зміни (у вигляді

посилення скоротливої здатності м'язової стінки судин і поліпшення роботи серця), які ведуть до швидшого транспортування крові, насиченої киснем, до периферичних ділянок тіла і внутрішніх органів, що сприяє активізації загального обміну речовин [4, с. 85]. Механізм позитивної дії плавання на органи дихання полягає в активному тренуванні дихальної мускулатури, збільшенні рухливості грудної клітки, легеневої вентиляції, життєвої місткості легенів, споживання кисню кров'ю. При плаванні в диханні беруть участь найвіддаленіші ділянки легенів, і в результаті виключаються застійні явища в них. Крім того, плавання із затримкою дихання, пірнання, занурення під воду тренують стійкість до гіпоксії.

Бадмінтон – одна із самих прадавніх ігор на Землі. У м'яч з пір'ям почали грати близько 3 тисяч років назад. Ця гра була добре відома в Стародавньому Китаї, Індії, Європі та Америці. Сам процес гри дозволяє після скоєного удару по волану розслабитися і раціонально витратити енергію, економити сили і відновлювати дихання. Бадмінтон характеризується своєю пластичністю, м'якістю рухів, які поєднуються з вибуховими зусиллями при ударах по волану. Бадмінтон добре знімає втому і напруга, є корисною гімнастикою для очей. Гра з воланом рекомендується людям з серцево-судинними захворюваннями, порушеннями функцій дихання, пошкодженнями опорно-рухового апарату [1, с. 75].

Танці – це вид діяльності, який допомагає людям зміцнити та зберегти здоров'я. Танці впливають на енергетику через психофізичні вправи йоги (індійські танці) та елементів різного міксу напрямків сучасного танцю. Через використання елементів танцю враховується певна танцювальна пластика, яка заснована на вмінні досягти повного розслаблення всіх частин тіла. По-перше під ритмічну музику виконуються різні вправи, мета яких – досягти максимального розслаблення. Особлива увага сконцентрована на диханні, на певних органах та частинах тіла. Всі рухи плавно перетікають одне в інше: танцювальна розминка – вправи розминки – розучу вальні вправи – динамічна релаксація. Головне – вибрати підходящий ритм, в якому криється секрет лікувальної дії танців.

Отже, треба зазначити, що здоров'я людини знаходиться в прямій залежності від його способу життя. Для збереження здоров'я, необхідно вести саме здоровий спосіб життя, який передбачає фізичну активність, яка необхідна для функціональної життєдіяльності організму.

**Висновки.** Таким чином, треба зазначити, що позитивні зміни в результаті занять оздоровчою фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я та підвищенню опірності організму дії несприятливих чинників довкілля. Різноманітність занять оздоровчою фізичною культурою дозволяє

кожній людині вибрати для себе той вид заняття, який співпадає з її можливостями, характером і враховує індивідуальні особливості кожного.

Види занять оздоровчою фізичною культурою набули слави засобів проти інфаркту, гіпертонії, атеросклерозу тощо. Вони є кращими природними транквілізаторами – більш дійовими, ніж лікарські препарати, ефективними засобами нормалізації маси тіла, позитивно впливають на всі ланки опорно-рухового апарату, збільшують резерви серцево-судинної й дихальної систем, значно підвищують витривалість і працездатність.

### Література

1. Деминская Л.А. Оздоровительная физическая культура в процессе сохранения и восстановления здоровья современного человека / Л.А. Деминская // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірник наук. праць; за ред. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – № 9. – С. 72-76.

2. Колосков А. Спорт-целитель / А. Колосков // Физическая культура и спорт, 2006. – № 9. – С. 10-11.

3. Конова Л.А. Оздоровчі ходьба і біг – універсальні засоби рухової активності / Л.А. Конова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірник наук. праць; за ред. проф. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2011. – № 4. – С. 91-93.

4. Оздоровительная физическая культура : учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 110 с.

5. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М. : Спорт Академия пресс, 2001. – 172 с.

### Свободное время и физическая культура

*Ибраева Р.Ж., Бекмухамбетова Л.С.*

Костанайский государственный педагогический институт  
(Костанай, Республика Казахстан)

*В данной статье рассматривается об обществе заинтересованных в том, чтобы такого рода ценности, и в частности занятия физическими упражнениями, спортом, избирались и включались индивидом, разумеется, с личной добровольностью, в состав деятельности свободного времени.*

**Ключевые слова:** *свободное время, физическая культура, спорт, оздоровительные занятия, здоровье, традиционные тренировки, спортивные секции.*

*In this article we discuss about the society interested in the fact that this kind of value, and in particular physical exercise, sports, and include elected individual, of course, with a personal voluntary, in the free time activities.*

*Key words: leisure time, physical education, sports, fitness classes, health, traditional training, sports clubs.*

**Введение.** Социальная сущность свободного времени в том, что оно превращает того, кто им обладает, в иного субъекта, и в качестве этого иного субъекта он вступает затем в непосредственный процесс производства. В человеке воедино заключены объект и одновременно субъект деятельности свободного времени, а также субъект трудового процесса [3].

Безусловно, различаются особенности личного отношения человека к трудовой деятельности, с одной стороны, и к занятиям в сфере свободного времени, – с другой. Если в первом случае, определяющим выступает необходимость, то во втором преимущественную роль играет свободное волеизъявление при выборе форм и видов деятельности. Общество в историческом процессе развития выявило и определило ценности свободного времени, которые необходимы для дальнейшего социального прогресса. Общество заинтересовано в том, чтобы такого рода ценности, и в частности занятия физическими упражнениями, спортом, избирались и включались индивидом, разумеется, с личной добровольностью, в состав деятельности свободного времени. Осознанное принятие личностью необходимых видов социального поведения составляет сущность свободной деятельности в свободное время [1].

Свободное время используется отдельным человеком преимущественно в соответствии с его индивидуальными представлениями о целесообразности его расходования, которые складываются, как правило, эмпирическим путем. В поведении человека в свободное время, в том числе в занятиях физическими упражнениями, спортом, избирались и включались индивидом, разумеется, с личной добровольностью, в состав деятельности свободного времени. Осознанное принятие личностью необходимых видов социального поведения составляет сущность свободной деятельности в свободное время.

Свободное время используется отдельным человеком преимущественно в соответствии с его индивидуальными представлениями о целесообразности его расходования, которые складываются, как правило, эмпирическим путем. В поведении человека в свободное время, в том числе в занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом, играми, складываются социально-психологические явления традиций и конформизм в принятии норм поведения непосредственно окружающей общественной среды [2].

Физическая культура и спорт (ФКС) имеют в современных условиях весьма высокую социально-экономическую значимость для общества в целом и для отдельного человека (В.У. Агеев, А.М. Алексеев и др.), поскольку занятия ими развивают, совершенствуют многие важные социальные и

биологические качества людей, оказывают прогрессивное влияние на формирование и гармоническое развитие, и воспитание человека (П.А. Виноградов, В.М. Ныдрин, А.П. Душанин, К.А. Куликович, Л.П. Матвеев, О.А. Милыптейн, Н.И. Пономарев, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров, И. Старшинов, П.С. Стеновой и др.). Это учитывается обществом при планировании и осуществлении затрат свободного времени общества в целом и отдельными людьми, поскольку свободное время должно использоваться рационально и эффективно с точки зрения интересов общества в целом. В свою очередь, каждый человек должен получить в сфере свободного времени максимум реально возможного в конкретных условиях и обстоятельствах для своего всестороннего и гармоничного развития, постоянного совершенствования личности [5].

**Целью исследования** является изучение общественного мнения по вопросам ФКС в период социально-экономических реформ 1986-1992 гг.

**Методы и организация исследования:** исследование литературных данных, анкетный опрос.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Анализ отношения разных групп населения к ФКС показал, что 7-18 % взрослого населения участвовали в каких-либо физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, организованных в производственных коллективах, и 23-29% занимались самостоятельно по месту жительства и отдыха.

По данным исследований «Правда-77», «Советская Россия-81», «Советский спорт-83-84» (П.А. Виноградов и др.), из 1796 обследованных соответственно (данные первого, второго и третьего исследований) среди мужчин и женщин: занимались ФКС самостоятельно (%) 30,0 и 15,6; 49,1 и 38,3; 47,9 и 39,4; в группах ОФП, здоровья – 1,8 и 2,0; 10,6 и 6,3; 10,8 и 9,8. Эти данные корреспондируют о том, что ФКС среди трудящихся развиты еще недостаточно.

Приведены многочисленные данные социологических исследований, которые показывают реалистическую, но безрадостную картину масштабов физкультурно-оздоровительного движения, использования свободного времени для занятий ФКС и развития здорового образа жизни (ЗОЖ). Выяснилось, что учащиеся 9-10-х классов, особенно девушки, затрачивали на занятия ФКС не более 1-5 % свободного времени (1983). Среди 8-классников в Красноярском крае постоянно занимались ФКС 40,3 %, от случая к случаю – 35,3 %, совсем не занимались – 24,4 %. У 10-классников эти показатели выглядели так: постоянно занимались – 39,9 %, от случая к случаю – 41,2 %, совсем не занимались – 18,9 %. Оздоровительным бегом, велосипедными прогулками, катанием на коньках не занимались около 80 % школьников. Зимой 59,3 %

юношей 55,4 % девушек выходили на лыжню от 1 до 5 раз, а 69,9 % юношей и 93,5 % девушек вообще не катались на коньках. Всего 30 % школьников были привлечены к внеурочным формам занятий физическими упражнениями, а остальные 70 % посещали только уроки физической культуры (1986). Среди студентов вузов регулярно занимались в спортивных секциях и участвовали в внутривузовских соревнованиях 21,8 % студентов, вообще же не занимались ФКС – 67,2 % (Л.Я. Рубин, 1981). Исследования Л.И. Лубышевой (1988) в четырех вузах Западной Сибири выявили, что лишь 10 % студентов систематически использовали средства физической культуры в свободное время. В.А. Бауэром (1987) установлено, что ФКС являются реальным компонентом образа жизни только для 25 % студентов и для 12 % учителей школ.

В 1987-1988 годах при опросе более 500 врачей и медицинского персонала учреждений здравоохранения Ленинского района Москвы выяснилось, что 35 % из них совсем не занимались ФКС и лишь около 5 % занимались в спортивных секциях и группах ОФП, здоровья (П.Д. Виноградов).

Наиболее объективным показателем развития ФКС является время, затрачиваемое на занятия физическими упражнениями, и для взрослых оптимальные временные режимы в недельном объеме колеблются от 6 до 10 часов (П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, Л.Н. Нифонтова, Ю.В. Окуньков).

Опрос же показал, что 86 % занимающихся не выходят на оптимальные режимы занятий. Среди рабочих занимались в неделю 6-8 часов 6,3%; среди работников сферы обслуживания – 8%; среди ИТР – 8,7%; среди интеллигенции – 10,7%; среди пенсионеров – 4%; среди учеников 9-10-х классов – 6%.

В 80-х годах все более широкое распространение получили самостоятельные индивидуальные и групповые физкультурно-оздоровительные занятия. Все больше людей ориентировались не на традиционные тренировки в спортивных секциях или на подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО, а на либерализованные занятия по интересам, увлечениям, пристрастиям, организованные вблизи места жительства или в зонах отдыха, в парках, на пляжах. Особенности отношения людей к занятиям ФКС в современных условиях явились предметом специального исследования (В.А. Астахов), поскольку в последние годы произошли значительные изменения в социально-экономической структуре общества, что не могло не отразиться на состоянии массовой физкультурно-оздоровительной работы [4].

1986-1992 гг. был проведен анкетный опрос лиц, самостоятельно занимающихся в местах массового отдыха населения, и сравнительный анализ с данными опросов, проводимых в 1980-1985 годах. Опрос был проведен в два

этапа, причем последний проведен дифференцированно среди лиц, живущих вблизи и далеко от зон массового отдыха. Всего было опрошено 594 человека. По профессии респонденты распределялись следующим образом: работники физического труда составляли 140 человек (20,3 %), работники умственного труда – 464 (79,7 %). Из общего количества опрошенных женщин было 364, мужчин – 230.

Сравнительный анализ данных показал, что количество лиц, систематически занимающихся ФКС, за период 1986-1991 годов уменьшилось почти в 1,2 раза. При этом снижение более заметно (почти в 1,5 раза) среди лиц умственного труда (18,5 % против 28,44 %). На втором этапе обследования отмечалось заметное увеличение числа лиц, совсем не занимающихся ФКС, 39,4 % против 34,9 %.

Несколько иная картина наблюдалась на третьем этапе обследования: наибольшее количество систематически занимающихся ФК отмечалось в возрастной группе 19-25 лет, затем количество занимающихся резко снизилось (с 33 % до 9 % и 11 % в возрастных группах 26-30 лет и 31-40 лет соответственно). Количество занимающихся вновь повышается в возрастной группе 41-50 лет (21 %). В старших возрастных группах число систематически занимающихся снизилось до 1%.

Среди совсем не занимающихся ФКС наибольший процент составляли лица в возрастных группах 18-25 лет, 31-40 лет и старше 60 лет на втором этапе и в возрастных группах 31-40 лет и 41-50 лет на третьем.

На втором этапе уменьшилось количество лиц, систематически занимающихся ФКС, имеющих высшее образование (20 % против 28,8 % в предыдущие годы). Однако этот показатель возрос почти в два раза на третьем этапе (59 % против 28,8).

Интерес к занятиям ФКС в большей степени проявлен у лиц, имеющих детей, 58,8 % и 25,4% бездетных.

Возрос интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом на свежем воздухе и в спортивных секциях, особенно у лиц, живущих вблизи зон отдыха.

За период социально-экономических реформ изменились и формы проведения активного отдыха. Так в последние годы посещаемость парков культуры и отдыха увеличилась в 1,5 раза (44,5 % против 25,6 %), пляжей – в 1,1 раза (43,6 % против 38,4 %). В то же время резко уменьшилось количество лиц, посещающих водноспортивные базы, почти в 3,7 раза во втором этапе и в 3,3 раза на третьем. Это до некоторой степени можно объяснить понижением жизненного уровня, особенно в первые годы социально-экономических реформ.

В числе основных причин прекращения занятий в период социально-экономических реформ было, по мнению большинства респондентов, отсутствие времени, большая занятость домашними делами и уходом за детьми, плохое состояние здоровья и отсутствие спортивной одежды и обуви. В последние полтора-два года существенно изменилось отношение широких слоев населения к занятиям спортом. Систематические учебно-тренировочные занятия существенно сокращены (до 2-4 раз) многими любителями спорта. Все возросшую популярность получили самодеятельные групповые и индивидуальные физкультурно-оздоровительные занятия по месту жительства и отдыха. Этот период в отношении городского населения к физической культуре и спорту можно оценивать как современную тенденцию развития и функционирования физкультурно-спортивного движения.

**Заключение.** Увеличение сводного времени, расширение досуга может сопровождаться растущим распространением пассивных форм деятельности, потребление материальных благ информации и сокращением активной деятельности, в том числе занятий ФКС при условии, если регуляции досуга, свободного времени будет осуществляться стихийно, самотеком.

Важную социально-педагогическую роль играет организующая и регламентирующая деятельность общества, в частности необходимая стандартизация уклада быта, которая в той или иной степени имела место во все времена и в различных социальных общностях. Прогрессивная стандартизация бытового уклада означает выбор и активное потребление полезных и ценных для развития и совершенствования человека и общества благ и оптимальную структуру затрат добровольно расходуемого времени. Она отвергает бесполезные, бесцельные и вредные для гармоничного развития человека виды досуга, наполняя его полезным и приятным содержанием в соответствующих гуманистическому назначению этой деятельности привлекательных формах.

Включение и использование средств ФКС в свободном времени зависит от сложившихся или создаваемых заново бытового режима, повседневного быта семьи, обычного распределения затрат времени на различные виды деятельности. При этом определяющие влияние оказывают экономические условия семьи, существующие в ней и преобладающие ценностные ориентации и социально-психологические отношения, а также интенсивность и эффективность воздействия внешних стимулов, формирующих социальное поведение членов семьи.

### **Литература**

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни. – М., 1996.



2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М., 1990.
3. Визитей Н.Н. Образ жизни. Спорт. Личность. – Кишинев, 1980.
4. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. Путь к здоровью. – М., 1987.
5. Жолак В.И. Социология физической культуры и спорта. – М., 1992.

## **Стан кардіореспіраторної системи у студентів за віком і рівнем рухової активності**

*Марчик В.І., Поліщук С.В.*

Криворізький державний педагогічний університет (Кривий Ріг, Україна)

*Під час фізичного навантаження у кардіо-респіраторній системі відбуваються зміни, що носять адаптаційний характер. Дослідження стану кардіо-респіраторної системи у студенток 1 та 5 курсів, а також студенток, які займаються баскетболом без спортивної кваліфікації, показало, що більшість з них мають оцінку «задовільно». Відмінностей у стані кардіореспіраторної системи студентів за віковим фактором і рівнем рухової активності при використанні індексу Скибінські не виявлено.*

**Ключові слова:** *кардіореспіраторна система, студент, індекс Скибінські, рухова активність.*

*During exercise in the cardiorespiratory system are changes that are adaptive in nature. Research of the cardiorespiratory system to students 1 and 5 courses, and students who are engaged in basketball without sports training showed that most of them are rated "satisfactory". Differences in the state of cardio-respiratory system students in the age factor and the level of motor activity index used in the Skybinski were found.*

**Key word:** *cardiorespiratory system, student Skybinski index, physical activity.*

**Вступ.** Під час фізичного навантаження в різних системах організму, в тому числі у кардіо-респіраторній системі, відбуваються зміни, які носять адаптаційний характер і направлені на підтримку гомеостазу. Дослідження покращення функціонального стану кардіореспіраторної системи є одним з показників позитивних адаптаційних пристосувань.

**Аналіз останніх досліджень.** Дослідники підкреслюють, що для оцінки змін функцій і структур окремих органів або систем організму під впливом різних дій необхідно проводити функціональне тестування. Залежно від питомого внеску кожній з фізіологічних систем в у відповідну реакцію на вибрану пробу прийнято виділяти функціональні тести серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання та інші, проте при цьому завжди слід мати на увазі, що жоден з них не може характеризувати діяльність тільки одною окремо узятій системи [1].

При за результатами проведених досліджень вивчення адаптаційної здатності серцево-судинної системи до фізичного навантаження виявили, що для збереження гомеостазу включаються наступні механізми: підвищення тону су симпатичної ланки ВНС, зростання рівня централізації управління діяльністю системи кровообігу. Після припинення навантаження повернення до вихідного стану супроводжується підвищенням тону су парасимпатичної ланки ВНС, зниженням рівня централізації впливу на діяльність системи кровообігу [2, с. 42].

Проводився аналіз фактичних даних та розрахункових індексів адаптаційного потенціалу, показника якості реакції системи кровообігу на дозоване фізичне навантаження, в результаті якого було виявлено, що у більшості першокурсників (59,3 % юнаків та 50,0 % дівчат) фіксується задовільний рівень адаптації [3].

**Метою дослідження** становило визначення відмінностей у стані кардіореспіраторної системи студентів за віковим фактором і рівнем рухової активності.

**Методи та організація дослідження.** В дослідженні, що було проведено у лютому 2016 року прийняли участь студентки 1 курсу (18 осіб), 5 курсу (9 осіб) і студентки з різних курсів, які займаються у секції баскетболу (12 осіб). Студенти 1 курсу відвідують заняття з фізичного виховання один раз на тиждень, студенти 5 курсу у навчальному навантаженні не мають занять з фізичного виховання, студентки, які не мають спортивної кваліфікації, відвідують секцію баскетболу три рази на тиждень.

Для оцінки стану кардіореспіраторної системи використали індекс Скибінські (ІС), який характеризує не тільки потенційні можливості системи зовнішнього дихання та її стійкість до гіпоксії, але і певною мірою узгодженість функціонування дихання із системою кровообігу. Час затримки дихання дозволяє оцінити здібність до розвитку швидкісної витривалості та виявити прихований стан зниженого насичення крові киснем, що характеризує перебіг захворювання.

Після 5-хвилинного відпочинку в положенні стоячи визначали частоту серцевих скорочень (ЧСС) за 1 хвилину. Потім після спокійного вдиху близько 2/3 об'єму легенів вимірювали час затримати дихання.

$$ІС = \frac{ЖЄЛ : 100 \times ЗД}{ЧСС},$$

де: ЖЄЛ – смність легенів у мл, ЗД – затримка дихання (с), ЧСС – кількість ударів за 1 хв.

Оцінка. Дуже погано – менше 5, незадовільно – 6-10, задовільно – 11-30, добре – 31-60, дуже добре – більше 61.

Оскільки вибірки були мало чисельними, то отримані результати не вважаються достовірними, а лише можуть характеризувати тенденцію, що складається у цьому напрямі дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз отриманих даних показав, що студентів з оцінкою стану кардіореспіраторної системи «задовільно» є переважною більшістю у кожній групі з такими показниками у відсотках: 78-80-85.

Як видно з рисунку 1 незначний відсоток студентів з оцінкою «добре» (а саме 15 %) зафіксовано тільки на першому курсі. У студентів, які відвідують секцію баскетболу, стан кардіореспіраторної системи без особливостей при порівнянні зі студентами, які її не відвідують.

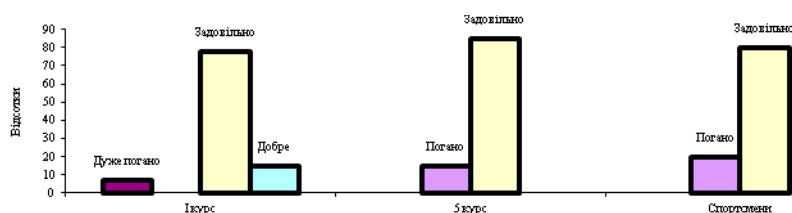


Рисунок 1 – Оцінка стану кардіореспіраторної системи

Отримані показники не суперечать даним в роботі, в якій аналізували величину індексу Скибінські відносно впливу статевовікових факторів. Автор роботи показує, що серед студентів-першокурсників є молодь з різним станом серцево-судинної та дихальної систем від «дуже поганого» до «задовільного» та відмічає, що для більшості дівчат та хлопців на початку навчання характерним є «задовільний» та «незадовільний» стан кардіореспіраторної системи, молоді з «добрим» та «дуже добрим» функціональним станом досліджуваних систем не виявлено [4, с. 243].

**Висновки.** Визначення стану кардіо-респіраторної системи у студенток 1 та 5 курсів, а також студенток різних курсів, які займаються у секції баскетболу без спортивної кваліфікації, показало, що більшість з них мають оцінку «задовільно». Суттєвих відмінностей у стані кардіореспіраторної системи студентів за віковим фактором і рівнем рухової активності при використанні індексу Скибінські не виявлено.

### Література

1. Гетманцев С.В. Оцінка функціональної підготовленості при заняттях фізичними вправами [Електронний ресурс] / С.В. Гетманцев, В.Д. Мартин, С.Б. Белобаба // Гуманітарний вісник НУК. – Миколаїв : НУК, 2012. – Режим доступу : <http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/handle/123456789/15542>
2. Марценюк В. П. Інформаційні технології вивчення адаптаційної здатності серцево-судинної системи до фізичного навантаження за

морфологічним, часовим та спектральним аналізом осцилограм / В.П. Марценюк, Д. В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко // Медична інформатика та інженерія. – 2015. – №. 4. – С. 36-43.

3. Шевчук К.В. Адаптаційний потенціал та функціональний стан серцево-судинної системи учнів ПТУ [Електронний ресурс] / К.В. Шевчук // Актуальні питання теоретичної та практичної медицини : збірник тез доповідей III міжн. науково-практ. конф. студентів та молодих вчених (Суми, 23-24 квітня 2015 р.) – Суми : СумДУ, 2015. – С. 299-300. – Режим доступу : <http://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/41285/1/Shevchuk.pdf>

4. Язловицька Л. С. Оцінка функціонального стану дихальної системи студентів-першокурсників медичного коледжу м. Коломия / Л.С. Язловицька, Р.А. Грещук // Природничий альманах. – 2015. – № 19. – С. 239-244.

### **Фітнес як мотивація здорового способу життя**

*Мінжоріна І.Л., Гергелюк Я.І., Мірошник К.О.*

Криворізький державний педагогічний університет (Кривий Ріг, Україна)

*У статті йдеться про головні мотиви, що спонукають студенток педагогічного вузу до занять фітнес-аеробікою. Розглянуті складові здоров'я, зв'язок між бажанням та інтересом до тренувань. Проаналізована мотивація занять у студентів, які прагнуть покращити свою фізичну форму.*

**Ключові слова:** *здоровий спосіб життя, фітнес, аеробіка, студенти.*

*The article presents the main reasons that motivate the students of the pedagogical university to take fitness. The correlation between the components of health, motivation and interest towards fitness classes is studied. The motivational needs of an individuality who want to improve the physical condition are incorporated in the study.*

**Key words:** *a healthy lifestyle, fitness, aerobic, students.*

**Постановка проблеми.** Одним з головних завдань сучасної освіти є забезпечення здоров'я молоді в умовах сьогоденних змін. Вищий навчальний заклад (ВНЗ) – це особливий соціальний інститут, що має потенційні можливості при незначній інтенсифікації навчального процесу та позаурочних заходів здійснювати роботу з формування здоров'язберігаючої компетентності студентів. Саме час навчання у ВНЗ є сприятливою віхою для набуття навичок здорового способу життя (ЗСЖ). До засобів, що ефективно та емоційно підтримують і вдосконалюють здоров'я, а також дозволяють досягти достатньої фізичної форми, можна віднести заняття різними видами аеробіки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні фітнес-технології, якщо розглядати їх, як найбільш цікавий різновид занять для студенток, мають велику кількість програм для виконання оздоровчої задачі. Найважливішим

завданням фітнесу, як виховного оздоровчого процесу у студентів, вважається розвиток пізнавальних та психомоторних здібностей, що дозволяють ефективно здійснювати функції самоуправління, самоконтролю та самовиховання, а також підвищення рівня їх фізичної підготовленості та профілактики різноманітних захворювань [2, с. 81].

Починаючи з першого курсу, необхідно формувати у студенток мотивацію до здорового способу життя, виховувати інтерес та потребу до регулярних занять фізичними вправами [3, с. 112]. Використання різноманітних оздоровчих програм та технологій дозволяє трансформувати фізичне виховання у фізкультурне. Ефективно спрямоване фітнес-тренування дозволяє використовувати різноманітні сучасні заходи фізичних навантажень. Врахування мотиваційної сфери особистості підвищує постійність зростання навантажень та інтересу до занять [1, с. 52].

**Мета дослідження.** З'ясувати мотиваційні компоненти занять фітнесом у студенток як оздоровчого процесу.

**Методи та організація дослідження.** Узагальнення та систематизація наукової літератури, анкетування та опитування, педагогічні спостереження.

У дослідженні, що було проведено на базі Криворізького педагогічного інституту прийняли участь 60 студенток I-II курсів нефізкультурних спеціальностей, яким було запропоновано анонімне анкетування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Лише 5 % респондентів вважають своє здоров'я «відмінним». На наш погляд, студентки або недостатньо інформовані про поняття «відмінного здоров'я», або їм зручно вважати себе, так би мовити, «частково нездоровими». Найбільша кількість респондентів 63,1 % вважають своє здоров'я «добрим», а останні 31,9 % – «задовільним». Оцінки «незадовільно» не проставив ні один з учасників дослідження (рис. 1).

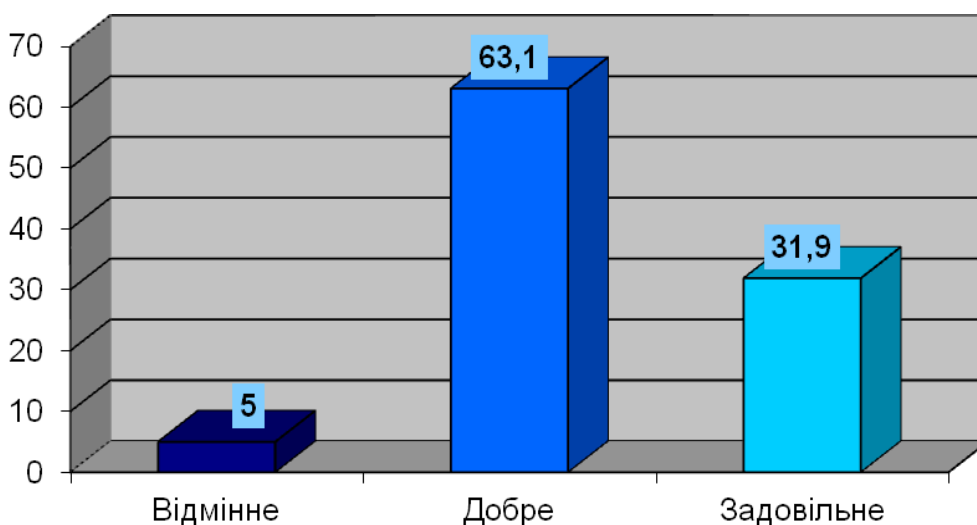


Рисунок 1 – Оцінка власного здоров'я студентками

Вивчення інтересу до занять та мотивації навантажень дозволило встановити, що фітнес-аеробіка як вид спорту – «нецікава» 10,7% з числа опитаних. «Відсутність часу» – відповіли 44,9 %, відсутність здоров'я – 23,8 %, перевага іншим видам спорту – 20,6 % студенток. Можливо вони втратили фізичну складову особистої культури ще з дошкільного віку, або початкової школи. Але на сьогодні перемагає зручне формулювання «недостача часу» (рис. 2).

Серед студентів, що відвідують секції фітнес-аеробіки, відповідь «покращення фігури» дала більшість респондентів (60,2 %); велика кількість відповіла – «пізнавальний інтерес» до аеробіки взагалі (мається на увазі такі види як слайд-аеробіка, салса, латіна, рок-н-рол, фанк-аеробіка, степ-аеробіка) (39,8 %).

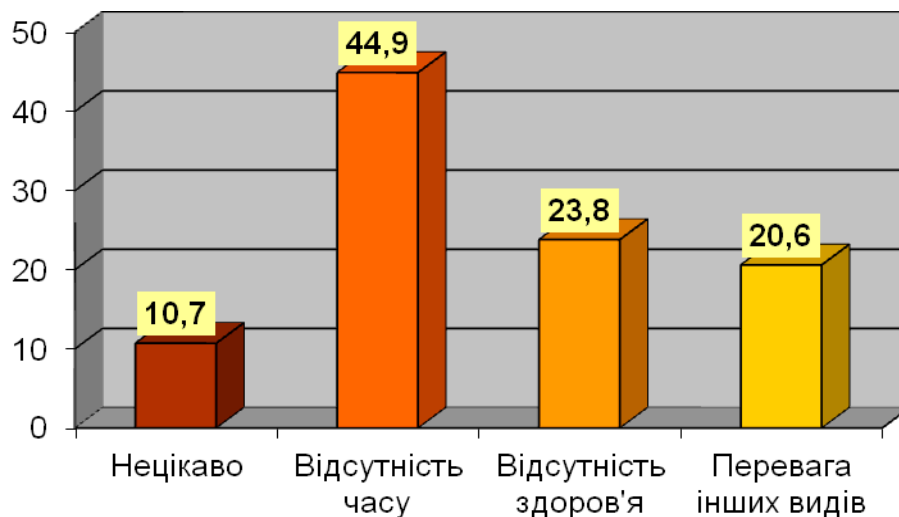


Рисунок 2 – Причини, що заважають займатися аеробікою

При детальному опитуванні виявилось, що до цього часу ні тай-бо, ні боді-баланс, ні стріт-денс, ні сіті-джем, ні вело-аеробіка, ні аква-аеробіка, ні стрейтч-аеробіка, як різновиди занять з аеробіки, в їхній спортивній «кар'єрі» не зустрічалися. Ми пов'язуємо даний факт або з нехваткою спеціалістів або з тим, що аеробіка не мала місця ні у шкільних ні у вузівських програмах по фізичному вихованню. Результати показали, що 21 % респондентів впевнені в тому, що заняття аеробікою допоможуть їм позбавитися зайвої ваги. Знову таки, спеціалістам, що проводять данні заняття, необхідно додавати теоретичні обґрунтування знань з раціонального харчування. Це необхідно для досягнення бажаних результатів у тих, хто займається фітнесом. Можливо, при відсутності повноцінних знань, може скластися неправильна або взагалі негативна думка про даний вид спорту.

**Висновки.** Таким чином, різні види аеробіки можуть бути сьогодні дієвим засобом фізичного виховання студентської молоді завдяки доступності, емоційності, та популярності. Було визначено:

- 1) низька самооцінка “відмінного” власного здоров'я;
- 2) найголовніший мотив занять у студенток – є покращення фігури;
- 3) головна причина, що заважає заняттям у секціях фітнесу відсутність часу.

### **Література**

1. Власов Г. Розробка новітніх підходів до формування ЗСЖ студентів-медиків / Г. Власов // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 17. – Вінниця : ТОВ “Планер”, 2014. – С.51-57 .

2. Гурєєва А.М. Вдосканалення технічної майстерності у спортивній аеробіці / А.М. Гурєєва, О.А. Гордейченко, О.Є. Черненко // Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології : збірник наукових праць II Міжнар. (Інтернет) наук.-практ. конф. – Харків : Акад. ВВ МВС України, 2008. – С. 76-81.

3. Кравчук Т.М. Організація фізичного виховання майбутніх вчителів засобами ритмопластичних вправ / Т.М. Кравчук, Н.М. Санжарова, Ю.В. Голенкова // Фізичне виховання, спорт та здоров'я нації у сучасному суспільстві : II Всеукр. наук.- мет. конф. (Харків, 13.03.2014 р.) : зб. матеріалів. – Харків : ХНАДУ, 2014. – С.110-113.

### **Рухова активність як засіб здорового способу життя студентів**

*Мінжоріна І.Л., Лисицина М.В., Німець Г.О.*

Криворізький державний педагогічний університет (Кривий Ріг, Україна)

*У статті йдеться про складові здорового способу життєдіяльності студентів. Визначенні їх найважливіші пріоритети та роль фізичного виховання.*

**Ключові слова:** *здоров'я, рухова активність, фізичні навантаження.*

*The article refers to the components of a healthy way of life of students. Definition of key priorities and role of physical education.*

**Key words:** *health, physical activity, exercise.*

**Актуальність.** Здоровий спосіб життя – це спосіб життя окремої людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. Він включає такі принципи, як дотримання режиму дня, раціональне харчування, фізичну культуру, дотримання правил гігієни, відсутність шкідливих звичок, доброзичливе ставлення до оточуючих, активний відпочинок, сприятливі умови життя.

**Аналіз останніх досліджень.** Достатній рівень компетентності студентів в галузі «Здоров'я та фізична культура» є головним критерієм ефективності фізичного виховання. Численними дослідженнями встановлено, що люди які займаються спортом, значно менше хворіють інфекційними хворобами, легеневиими, ангінами, ревматизмом, неспецифічними артритами тощо, ніж люди, що не займаються фізичними вправами [1, с. 175]. На здоров'я студента сидячого положення доводить необхідність фізичного навантаження під час навчання студентів, вибір якого диктується не тільки фізичною структурою навчання, але й, насамперед, функціональним станом організму студентів та їх фізичною підготовленістю [2].

Рухова активність – невіддільна частина способу життя студентів, котра визначається соціально-економічними та культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання; морфофункціональних особливостей організму, типу вищої нервової діяльності, кількістю вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку студентів. Важливу роль у формуванні рухової активності відіграють спортивні традиції, система освіти, існуюча в країні, місце і роль фізичного виховання та їх виконання кваліфікованими викладачами. Останім часом спостерігається вражаюче погіршення стану здоров'я студентів та безпосередньо пов'язане з ним рівня фізичної підготовленості [3, с. 111].

**Мета роботи** – визначити найважливіші пріоритети, що складають базові поняття складових здорового способу життя та дослідити роль фізичного виховання, знань та понять про здоровий спосіб життя для студентів-першокурсників.

**Методи та організація дослідження.** Методи педагогічного спостереження, анкетування та опитування, теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичних джерел.

Дослідження проводилися на базі КДПУ у грудні 2015 року. В анкетуванні прийняло участь 65 студентів-першокурсників віком від 17 до 19 років. Ми ставили за мету виявити особистісні пріоритети серед найважливих складових здорового способу життя, виявити відношення до занять спортом, як фактор, що впливає на тілобудову та самопочуття людини. Важливими, на наш погляд, є знання причин, що заважають займатися фізичними вправами.

**Результати дослідження.** Для нормального функціонування організму людини необхідна певна кількість рухової активності. Обсяг даної активності залежить від фізіологічних, соціально-економічних та культурних факторів. Також повинні враховуватись вік, стать, спосіб життя, умов праці і побуту, рівень фізичної підготовленості, географічні та кліматичні умови тощо. Визначення оптимальної форми активності залежить від індивідуальних



особливостей людини, що вважається найголовнішою проблемою оздоровчої фізичної культури. Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, що забезпечує тільки зміцнення здоров'я та підвищення працездатності людини [5, с. 28].

Проаналізувавши відповіді респондентів, виявилось, що найважливішою складовою здорового способу життя студенти вважають раціональне харчування (33%). Ми виявили, що на їхню думку більшим чином впливають ЗМІ, телебачення, інтернет. Дані джерела інформації надають поради щодо здорового способу життя, яке базується в першу чергу на раціональному харчуванні. На другому місці відсутність шкідливих звичок – 27,1%. Даний відсоток в більшості випадків складають відповіді студентів що займаються фізичними вправами, а також та частина молоді яка не байдужа до свого здоров'я. Серйозні заняття спортом – знаходяться на третьому місці – 12,1%. Даний критерій, на нашу думку, являється найголовнішим з трьох вищеназваних, тому що це є рухова активність, яка в свою чергу одна з головних складових здорового способу життя. Не менш важливу позицію серед відповідей респондентів займає думка щодо відсутності стресів – 12%.

Стреси непомітно руйнують нервову систему, вважаючись негативним показником здорового способу життя людини. Якісний відпочинок який знаходиться на п'ятій позиції складає – 8,5%. Це запорука ефективної праці та реабілітації кожної людини. Наступну сходинку займає духовний відпочинок – 4,9%. На останньому, сьомому місці – дотримання режиму дня, що складає 2,4% (рис. 1).

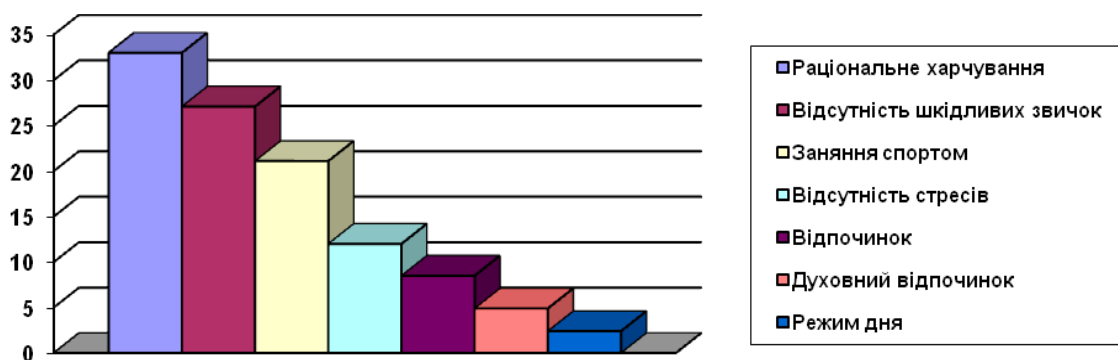


Рисунок 1 – Складові ЗСЖ на думку студентів

Результати дослідження показали, що найголовнішими причинами, чому більшість молоді не займається фізичним вихованням та спортом є: відсутність часу та лінь, а також стан здоров'я, незацікавленість, нестача коштів на заняття у платних секціях та спортивних клубах.

У процесі анкетування студентів, було виявлено, що фізичне навантаження для більшості студентів є середнім (64,4 %), високим для 21,4 % студентів і низьким для 14,2 % (рис. 2).

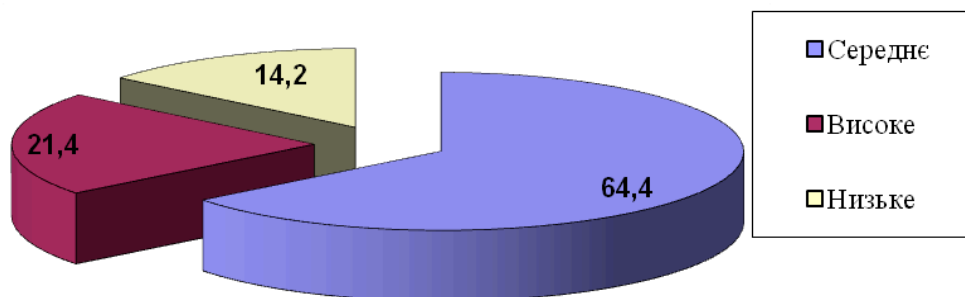


Рисунок 2 – Складність фізичного навантаження для студентів

**Висновки.** У процесі дослідження було визначено, що головною причиною, чому більшість молоді не займається фізичним вихованням та спортом є відсутність часу або лінь.

Обґрунтовано роль фізичного виховання у формуванні знань та понять про здоровий спосіб життя у студентів 1 курсу.

Встановлено, що фізичне навантаження для більшості студентів є середнім.

### Література

1. Брайло В. Рухова активність як невіддільна частина способу життя дітей / В. Брайло // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практ. конференції. – 2011. – Херсон : вид-во ХДУ. – С. 173-175.

2. Козак Д.В. Щоденна рухова активність – запорука міцного здоров'я під час навчання студентів спеціальності «здоров'я людини» [Електронний ресурс] / Д.В. Козак, В.Б. Коваль, В. Шафранський // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2016. – № 2. – Режим доступу : <http://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny/article/view/5613>

3. Плотников А.И. Медико-биологические проблемы здорового образа жизни студентов / А.И. Плотников // Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві : матеріали II Всеукраїнського науково-методичної конф. (Харків, 13 березня 2014 р.). – Харків : ХНАДУ, 2014. – С. 110-113.

## The peculiarities of gastro-tourism in Tatarstan

*Pavitskaya Z.I.*

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism  
(Kazan, Russia)

*Through the centuries food has defined nations, and inspired travellers to seek out the world's finest epicurean delights. Food related gastro-tourism refers to the pursuit of appealing, authentic, memorable culinary experiences of all kinds, while traveling internationally, regionally or even locally. For gastro-tourists, food is the focus and the motivation for the travel. Gastro-Tourism can be a driver of destination choice. This paper studies the development and peculiarities of gastro-tourism in Tatarstan, and introduces and discusses a conceptual Gastro-Tourism Destination Identity process model to maximize the potential of the growing gastro-tourism market.*

**Key words:** *Gastro destination, gastro-tourism, emerging markets, culinary tourism, place branding.*

**Topicality.** In developed countries the gastro-tourism business is booming and has become one of the most dynamic and creative segments of tourism, attracting billions of tourists worldwide. Foodies flock to France, Italy and Spain to experience the culture and the people through traditional foods and local beverages. In a recent survey (UNWTO, p12) 88.2 % of member respondents indicated «gastronomy is a strategic element in defining the brand and image of their destination, yet only 67.6 % agreed that their country has its own gastronomic brand». Further, gastro tourism 'products' offered involved food events (79 %), gastronomic routes and cooking classes (62 %) and visits to markets and producers (53 %). Ageing population and changing life styles have driven demand for food tourism opportunities, with populations that provide growing markets for food tourism often categorized as: DINKS: (Dual Income No Kids); SINKS (Single Income No Kids); Empty Nesters (parents whose children have left home); Baby Boomers (members of the baby boom generation in the 1950).

Gastronomy has become the new 'chicken that lays golden eggs' of the Spanish economy, and hundreds of young chefs are filling cooking schools, turning gastronomy into a mainstay of the Spanish brand attracting 8.4 million international tourists in 2015.

**The definition of gastro-tourism.** **Gastro-tourism is a word that many of us hear nowadays, but not too many are aware of what it is.** Gastro-tourism is a means by which visitors can begin to learn about and appreciate a different culture. It has the potential to capture a wider range of tourism activities as well as better describe the kinds of experience that travellers motivated by an interest in food and drink, eating and drinking. These gastro-tourists are not only driven by the new-found

concern for the origin of food but they also want to learn the history and culture of their favourite cuisines.

**The peculiarities of Tatar national cuisine.** A way to a tourist's heart may be found through his or her stomachs! Tatar cuisine was influenced by the surrounding peoples – Russians, Mari, Udmurts, and also peoples of Central Asia, especially Uzbeks.

Most of Tatar traditional dishes have their roots in potatoes, bread and meat. Meat is widely used in Tatar national dishes: beef, lamb and horseflesh. Many people find traditional Tatar horsemeat sausages very tasty. As a rule, the Tatars don't cook pork, because they are Muslims, and the Muslim religion prohibits eating pork.

Depending on the broth (*şulpa*) used as the soup base, soups are divided into meat, chicken, fish, vegetable, mushroom, etc. The soup may be thickened with noodles, grains, or vegetables – separately or in combination. Particularly popular is noodle soup served with *toqmaç* (homemade noodles) and enriched with pieces of boiled meat or chicken from the broth. The cook usually makes the noodles him-or herself – he or she cuts a dough scone into rather thick stripes.

A wide variety of dough dishes is a feature of the traditional Tatar cuisine. Unleavened dough is traditionally used for buns, both sweet and savory, flatbreads, and biscuits. Leavened yeast dough is used to make bread (*ikmäk*), which is always served with meals. Bread was traditionally baked from rye flour, and only the wealthy could afford wheat bread.

*Ishpishmak* is a triangle-shaped pie with chopped peppered meat, potatoes and some onion. It is baked in the oven and served hot. It's very tasty and, of course, it's worth trying.

Various baked items with a savory filling are specific for the Tatar cuisine. The oldest and simplest is *qıstıbı*. This is an unleavened pancake folded into two and filled with cooked millet. Since the end of the 19th century, *qıstıbı* has been made with mashed potatoes.

*Pärämäç* (peremech) is a round-shaped minced meat pie, fried and served hot sprinkled with melted butter. Except for the round shape, it is similar to the *çibörek* (cheburek) of the Crimean Tatars.

*Gubadia* is a very famous Tatar pie. It's a layered pie of rice, sweet raisins, eggs, and kort, a sweet, orange-colored fried curd.

The most popular drink in Tatarstan is tea. The Tatars like tea with milk, with lemon or with dried apricots. And, no doubt, sweet pastries: “chuk-chuk”, “kosh



tele”, “talkysh keleve” and much more! On the table you can always see honey and jam. So, if you have a sweet tooth, you are really lucky!



It is impossible to describe the flavors of this diverse cuisine with words alone. Thus, it is highly recommended to visit the *Chak-Chak* Museum in Kazan to get acquainted with the peculiarities of Tatar culinary traditions. Be prepared that

it will take you at least several days to sample the entire spectrum of Tatar dishes.

Every year, February 28, the birthday of Yunus Akhmetzyanov, is celebrated as the Day of Tatar Cuisine. On that day, Kazan turns into a capital of gastronomic tourism.

Bon appetit, or as the Tatars say, “*Ashlar temle bulsyn!*”



**Conclusion.** Gastro-tourism in Tatarstan includes exploring Tatar national dishes, staying in good hotels, meeting chefs, blueberry and mushroom hunting, and enjoying special cooking classes “How to bake Chak-Chak”, “How to bake Gubadia”, “How to cook toqmaç”. There are also trips to local markets and festivals for typical breads, meats (e.g. horsebeef), cheeses, and honey. But the main thing about the Tatar cuisine is not only that it’s varied and very delicious. It is more than only food. It’s a meal that unites family and friends.

All of this opens up tremendous prospects for Tatarstan.

**Социально-педагогические условия  
формирования у будущего педагога ответственного отношения  
к здоровью и здоровому образу жизни**

*Пристинская Т.Н., Нестеренко Д.И.*

Государственное высшее учебное заведение  
“Донбасский государственный педагогический университет”  
(Славянск, Украина)

*В статье акцентируется внимание на том, что формирование валеологического мировоззрения заключается в направленности действий общества на создание условий, которые обеспечивают осознание человеком необходимости сохранения, укрепления, потребления, восстановления и передачи здоровья как духовно-ценностной категории. Обосновывается необходимость реализации идеи воспитания у студенческой молодежи социальной ответственности за здоровье как деятельностной основы оптимизации профессиональной подготовки педагога.*

**Ключевые слова:** феномен здоровья, система формирования здорового образа жизни, идея социальной ответственности, личностное и общественное здоровье, валеологическое мировоззрение, образование.

*The article assumes that the phenomenon of health is no longer a purely medical problem, and is predetermined by the conditions and the lifestyle of an individual. Special attention has been drawn to the fact that the formation of valeological outlook should be society-initiated and aimed at ensuring awareness of the need for saving, strengthening, consuming, recovering and transferring health, in terms of spiritual value categories. There has been emphasized the necessity of implementing the idea of social responsibility for health as the activity base of the optimization of teacher training.*

**Key words:** the phenomenon of a healthy lifestyle, the idea of social responsibility, personal and public health, valeological outlook education.

**Постановка проблемы.** Сохранение здоровья человека считается одной из глобальных проблем, решение которой обуславливает перспективы будущего развития человечества, факт его дальнейшего существования как биологического вида. Проблема угрозы здоровью рассматривается мировым сообществом как антропологический вызов планетарного масштаба наряду с угрозой мировой войны, экологическими катаклизмами, неравенством в экономическом развитии стран, демографической угрозой, недостаточностью природных ресурсов, последствиями научно-технического прогресса.

**Анализ последних исследований и публикаций** свидетельствует о том, что здоровье человека уже не является сугубо медицинской проблемой, а составляет лишь незначительную часть феномена здоровья. Обобщенные данные научных исследований зависимости здоровья от разных факторов свидетельствуют, что система здравоохранения обуславливает лишь 10 %



комплекса влияний, приблизительно 20 % приходится на экологию, 20 % на наследственность и около 50 % на условия и образ жизни человека [1, 2, 3].

В то же время, специалисты в области медицины, валеологии, теории и методики физического воспитания, рекреации, педагогики и социальной педагогики считают оптимальную двигательную активность человека (использование средств физической культуры и спорта, разнообразных систем оздоровления), развитие познавательной сферы ведущими факторами в сохранении здоровья, компонентом формирования культуры профессиональной деятельности будущего педагога [4, 5, 6, 7].

Физическая культура в данном контексте является результатом многогранной творческой деятельности общества, которая наследует такие его духовные ценности как генерирование здорового образа жизни и укрепление здоровья; гармоничное физическое развитие; обеспечение продуктивной профессиональной и соревновательно-развлекательной деятельности; воспитание эстетических идеалов и этических норм личности. В связи с этим, формирование у студенческой молодежи валеологического мировоззрения должно заключаться в направленности действий общества на создание условий, которые обеспечивают осознание человеком необходимости сохранения, укрепления, потребления, восстановления и передачи здоровья как духовно-ценностного феномена культуры личности.

В связи с этим считаем, что идея социальной ответственности за здоровье должна быть одной из приоритетных в формировании духовной культуры будущего педагога, основой его практической деятельности.

Данное исследование выполнено в контексте реализации социальных программ “Формирование здорового образа жизни”, “Молодежь за здоровый образ жизни”, украинско-канадского проекта “Молодежь – за здоровье”, календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории взаимодействия духовного и физического развития детей и учащейся молодежи Донбасского государственного педагогического университета (Славянск, Украина), Научно-исследовательского института духовного развития человека Восточноукраинского национального университета им. Владимира Даля.

**Целью** статьи является теоретическое обоснование социально-педагогических условий реализации идеи воспитания у студенческой молодежи ответственности за здоровье как фактора оптимизации практической деятельности будущего педагога.

**Изложение основного материала исследования.** Здоровье человека считается феноменом глобального значения, который рассматривается как философская, социально-педагогическая, экономическая, биологическая,

медицинская категории, как объект потребления и привнесения экономического капитала страны, как личностная и общественная ценность.

Понимание феномена здоровья предусматривает, по крайней мере, четыре взаимосвязанные компонента: соматический (физический), психический (умственный), социальный (общественный), духовный (собственные идеалы и мировоззрение). В таком контексте здоровый образ жизни мы понимаем как совокупность человеческой деятельности, направленной на реализацию социальных функций по созданию условий здоровьесберегающей среды обучения, профессиональной деятельности, отдыха, быта, досуга, то есть, жизненной позиции человека, его действий, которые непосредственно направлены или опосредованно касаются формирования, сохранения, укрепления, восстановления и передачи здоровья. При этом следует подчеркнуть, что реализация потенциала здоровья каждого человека и здоровья общества может быть эффективно осуществлена только на основе государственной политики, то есть целенаправленной системой формирования здорового образа жизни.

Большое значение в формировании здорового образа жизни человека имеет образование, миссия которого, на наш взгляд, заключается не только в формировании определенных профессиональных знаний, умений и навыков, но и в воспитании у студенческой молодежи неопровержимых ценностей личностного и общественного здоровья.

В развитом обществе состояние здоровья в значительной степени определяется уровнем образованности человека. Чем выше образовательный уровень определенной социальной среды (университета), тем более высоки, как правило, в ней показатели здоровья.

Забота о собственном и общественном здоровье невозможна без понимания социальной ответственности за его состояние. Образованность человека относительно здоровья – это не только валеологические, но и естественнонаучные, философские, гуманитарные знания.

Когда речь идет о здоровье определенной социальной группы людей, мы предполагаем наиболее близкое и относительно постоянное ее окружение – семья, друзья, знакомые, коллеги, то есть среду общения, где человек ежедневно находится. Находясь в этой среде, человек способен постоянно влиять на нее своими действиями, поступками, поведением, как и среда (окружение) своим отношением к жизненным проявлениям влияет на формирование мировоззрения. Именно здесь, в ближайшем окружении, и происходит формирование валеологического мировоззрения. Такое влияние через ближайшее окружение в значительной мере формирует активную жизненную позицию, создает соответствующую психолого-педагогическую



атмосферу, определяет духовные ценности и социальную ответственность. В связи с этим, человек как субъект окружения, имеет возможность положительно (или же отрицательно) влиять на среду личным примером, предоставлением информации, отношением к действиям и процессам, которые происходят в данном окружении. Такая совокупность влияний, факторов и условий жизни в ближайшем окружении предопределяют необходимость формирования ценностей здоровья определенной социальной группы.

В практической плоскости такое понимание социальной ответственности предопределяет потребность руководствоваться тем, что, с одной стороны, государство отвечает за здоровье своих граждан, а с другой – каждый человек ответственен за здоровье общества. На наше убеждение, профессиональная подготовка современного педагога должна предполагать формирование сознательной ответственности и социальной потребности студентов в ведении здорового образа жизни.

Идея социальной ответственности за здоровье имеет все основания быть одной из методологических основ разработки инновационных технологий формирования духовной культуры будущего учителя. Под ответственностью мы склонны понимать, прежде всего, духовность и свободу личности. Именно социальная ответственность в таком контексте устанавливает характер взаимосвязи свободы личности и необходимости быть здоровым, выступать процессуальной основой духовно-практической деятельности будущего педагога относительно воспитания у подрастающего поколения валеологического мировоззрения. Еще древние философы утверждали, что необходимость – это внешний мир, а свобода личности – это мир человека, то есть деятельность, которая связана с выбором человека. Таким образом, жизненно активный и социально оправданный выбор предопределяет ответственность и поведение человека относительно необходимости быть здоровым, превращая его в действительно культурного и свободного субъекта.

На наш взгляд, формирование сознательного и ответственного валеологического мировоззрения студента должно осуществляться на основе создания определенных социально-педагогических условий, а именно:

- формирование гносеологических (познавательных) ценностей – ответственности за адекватное восприятие объективной необходимости быть здоровым (целеполагание), адекватную самооценку своих намерений реализовать необходимость быть здоровым (рефлексия), воспитывать такую потребность у подрастающего поколения;

- формирование самоопределения – ответственности за выбор наиболее эффективных средств, методов, форм, оздоровительных технологий; за ценностный и обоснованный выбор альтернатив поведения, действий,

поступков относительно сохранения здоровья; за выбор активной жизненной позиции относительно укрепления, потребления, восстановления и передачи здоровья;

- формирование потребности к самосовершенствованию – ответственности за волевою интенцию и результаты практических действий, благодаря которым достигается поставленная цель – быть здоровым; за верность идеи постоянного совершенствования состояния психосоматического, духовного и социального здоровья.

Представленные таким образом социально-педагогические условия, на наш взгляд, успешно ассимилируют наряду с народными традициями телесного воспитания, новые концепции реализации проблемы формирования социальной ответственности за здоровье, как категории духовной и профессиональной культуры будущего педагога.

**Выводы.** Таким образом, результатом нашего методологического рассуждения является возможность разработки инновационных образовательных моделей, интерактивных технологий, социально-педагогических условий создания в учебном заведении (университете) здоровьесберегающей среды. В этой связи, дальнейшее научное обоснование получают положения, характеризующие современное понимание феномена здоровья человека, идеи социальной ответственности учащейся молодежи о необходимости ведения здорового образа жизни. Развитие данных положений, на наш взгляд, будет способствовать формированию современного валеологического мировоззрения будущего педагога.

*Перспективой дальнейших исследований* в данном направлении является разработка, научное обоснование и внедрение в учебно-воспитательный процесс университета дидактико-оздоровительного комплекса методов и интерактивных технологий, направленных на генерирование здорового образа жизни, как педагогического фактора реализации стремления личности к гармоничному развитию, идеалу интеграции духовного и телесного совершенства человека.

### **Литература**

1. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье / Г.Л. Апанасенко. – К. : Медицина, 2007. – 132 с.
2. Мандюк А.Б. Цінності здорового способу життя в традиційній народній культурі українців / А.Б. Мандюк, Ю.В. Петришин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 150-152.
3. Омельченко С.О. Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу

життя / С.О. Омельченко, В.М. Пристинський // Соціальна педагогіка : теорія та практика. – 2009. – № 3. – С. 77-85.

4. Пристинський В.Н. New capacity of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy lifestyle / В.Н. Пристинський, К.К. Краснолуцький // Інноваційні технології в області фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології. – Харків : Академія ВВ МВД України. – 2010. – № 4. – С. 95-99.

5. Пристинський В.Н. Духовне і фізичне здоров'я – пріоритетні життєві цінності суспільства в сучасному кросс-культурному інформаційному просторі / В.Н. Пристинський, Т.Н. Пристинська // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. – Харків : Академія ВВ МВД України. – 2011. – № 5. – 215 с. – С. 159-162.

6. Пристинський В.М. Гуманістическі цінності фізичної культури та спорту як засіб виховання моральної та естетичної культури людини / В.Н. Пристинський, Н.А. Курисько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія; за ред. проф. Єрмакова С.С. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2008. – № 11. – С. 48-52.

7. Пристинський В.М. Оптиміальна рухова активність як важлива передумова формування знань про здоров'я та здоровий спосіб життя / В.М. Пристинський // Гуманізація навчально-виховного процесу : збірник праць наук.-практ. конф. «Валеологічна культура особистості – джерело здоров'я». – Слов'янськ : вид. центр СДПУ, 2006. – С. 129-132.

### **Природні чинники в оздоровленні людини**

*Сидоренко К.О., Пристинська Т.М.*

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
(Слов'янськ, Україна)

*У статті обґрунтовано використання оздоровчих сил природи як чинників загартовування водою, сонцем і повітрям.*

**Ключові слова:** загартовування, фізичне виховання, сонце, вода, повітряні ванни.

Останнім часом відзначається прогресуюча гіподинамія у молоді, що обумовлено великим обсягом навчальних занять не тільки в аудиторіях, а й удома. У результаті серед школярів і студентів є великий відсоток з незадовільним станом здоров'я, надмірною масою тіла, схильністю до частих захворювань, порушеннями постави і опорно-рухового апарату, вадами зору та нервово-психічними відхиленнями.

Недостатня рухова активність негативно позначається на багатьох функціях організму і є патогенетичним фактором у виникненні низки захворювань. Фізичні вправи в системі фізичного виховання за своїм біологічним механізмом впливу на людину надають широкі можливості досягти значного оздоровчого ефекту. Теж саме відноситься і до використовуваних в оздоровчих цілях природних чинників природи (сонячної радіації, водного та повітряного середовища) і оптимальних гігієнічних умов.

*Повітряні процедури* найбільш прийнятні організму, з яких і рекомендується починати систематичне загартовування. Позитивний вплив повітряних ванн залежить від температури, вологості, рухливості, чистоти і іонізації повітря. Якщо заняття фізичною культурою проводяться цілий рік на відкритому повітрі, то немає необхідності в спеціальному прийомі повітряних ванн. У літню пору року ефект загартовування в процесі занять фізкультурою і спортом виражений слабше через менше термічне подразнення, що чиниться повітрям середовищем.

Загартовування повітрям слід починати при температурі 15-20°C і в міру адаптації до цього рівня переходити до 10°C, починаючи з 15-20 хвилин у поєднанні з фізичними вправами. Загартовані учні можуть приймати повітряні ванни навіть при температурі нижче 0°C (але не більше 5-10 хвилин), звичайно ж у поєднанні з фізичними вправами. Холодні повітряні ванни можна закінчувати розтиранням тіла і теплим душем. У вологу і вітряну погоду тривалість ванн скорочується. Однією з форм загартовування холодним повітрям взимку є сон у провітреному приміщенні.

*Загартовування сонцем* – це прийом сонячних ванн, або точніше, повітряно-сонячні ванни. При їх проведенні необхідно дотримувати основні правила і дозувати їх інтенсивність. Не можна зловживати сонячними променями. За 6 годин перебування під прямими сонячними променями тіло отримує стільки енергії, скільки необхідно для роботи електричної лампочки в 60 Вт протягом місяця по 5,5 годин щодня.

Сонячні ванни приймаються не пізніше ніж за 1 годину до їжі і не раніше ніж через 1,5 години після їжі.

Під час сонячної ванни рекомендується захистити голову від прямих сонячних променів. Не слід для цього використовувати гумові плавальні шапочки чи туго обв'язувати, що утруднить тепловіддачу з голови і створить загрозу перегрівання.

Сонячні ванни краще приймати у русі – ходьбі, роботі в саду або городі, веслуванні на човнах і тощо, що полегшить роботу механізмів терморегуляції.

Після сонячної ванни рекомендується покупатися чи облити тіло прохолодною водою (20-25°C), а потім, на 20-30 хвилин, перейти в тінь і відпочити.

Потрібно враховувати індивідуальні особливості кожної людини. Для людей із слабо пігментованою шкірою, з підвищеною збудливістю – тривалість сонячної ванни потрібно скоротити. Необхідний контроль за самопочуттям. Сильне почервоніння шкіри, рясне потовиділення служать сигналом несприятливої реакції – потрібно негайно перейти в тінь і відпочити.

Показником ефективності сонячних ванн є самопочуття людини. Якщо вона із задоволенням йде на сонце, бадьора і життєрадісна, добре спить, то це значить, що сонячні промені пішли на користь. Якщо людина млява, дратівлива, погано спить – це значить, що навантаження було надто великим, в цьому випадку треба на кілька днів вилучити для нього перебування на сонці, а в подальшому необхідно скоротити тривалість сонячних процедур.

Оптимальним часом для сонячних ванн є ранкові години: у південних районах – від 7 до 10, у середній смузі – від 8 до 11, у північних – від 9 до 12 години. Головною умовою їх ефективності є дозування. Для адаптації організму до сонячних променів доцільно перші 2-3 дні перебувати в тіні в оголеному вигляді. При визначенні тривалості сонячної ванни для здорових, фізично розвинених людей необхідно керуватися наступним правилом: тривалість першої ванни – не більше 5 хвилин, другої – не більше 10, третьої – не більше 15 хвилин і т.д. Загальна тривалість безперервної сонячної ванни не повинна перевищувати 1 годину.

*Загартовування водою* починають з обтирання губкою або рушником, змочених водою. Обтирають спочатку верхню частину тіла, насухо витирають її і розтирають сухим рушником до почервоніння, а потім, теж саме, роблять з нижньою половиною тіла. Кінцівки розтирають від пальців до тіла, тулуб – коловими рухами у напрямку до пахвових западин. Тривалість процедури 4-5 хвилин.

Обливання тулуба здійснюють в наступному порядку: спина, груди, живіт, ліва-права рука, ліва-права нога. Голову обливати не рекомендується. Початкова температура води для молодших школярів взимку повинна бути не нижче 30°, влітку – не нижче 28°, а гранична – відповідно 20 і 18°C. Зниження відбувається поступово через кожні 10 днів. Для школярів середніх і старших класів початкова температура води взимку становить не нижче 28 °, влітку – не нижче 24 °, гранична – відповідно 18 і 16° С. Загальна тривалість процедури становить 60-90 с. Після обливання необхідно насухо витерти тіло. Для дітей ослаблених, після захворювання, для підлітків у період статевого дозрівання рекомендується обливання замінити обтиранням.

Ще більш загартовуючу дію надає холодний душ. Температура води на початку загартовування близько 30-32° С, тривалість прийому не більше 1 хвилини. Далі температуру слід знижувати приблизно на 1° С через кожні 3-4 дні, а тривалість процедури збільшувати до 2 хвилин. При високому ступені загартованості застосовуються контрастний душ, поперемінно холодною і теплою водою.

*Купання в природних водоймах* – це комплексна процедура, що гартує тіло, де крім термічного подразника, діють гідроудари, хімічний склад води (річкова, морська тощо), сонячні та повітряні ванни, а також фізичні рухи. Купання слід починати при температурі не нижче 18-20° С. Його перевага ще і в тому, що передбачає оволодіння життєво важливим умінням – умінням плавати. У Стародавньому Римі, висловлюючи вищий ступінь презирства, говорили: «Він не вмів ні читати, ні плавати».

При купанні необхідно дотримуватися *наступних правил*:

- місце купання повинно бути з рівним і чистим дном, без каменів, ям і вирів, із повільною течією;
- купатися можна не раніше ніж через 1-1,5 години після їжі і не пізніше ніж за 1 год до неї;
- купання краще проводити у післяполуденні години, коли вода встигне прогрітися;
- у воді рекомендується активно рухатися: плавати, грати в м'яч і в інші ігри;
- під час купання необхідний контроль за самопочуттям – при перших ознаках переохолодження (блідість або синюшність шкіри, «гусяча» шкіра, озноб, сильне тремтіння) негайно припинити купання;
- після купання необхідно обтерти тіло насухо, одягнутися і відпочити.

### **Физические упражнения в преодолении предменструального синдрома**

*Скрипниченко Е.В.*

Национальный исследовательский  
Московский государственный строительный университет  
(Москва, Российская Федерация)

Предменструальный синдром (ПМС) – сложный патологический симптомокомплекс, проявляющийся нервно-психическими, вегетативно-сосудистыми и обменно-эндокринными нарушениями во второй фазе менструального цикла.

К нервно-психическим нарушениям относятся: раздражительность, депрессия, плаксивость, агрессивность. Вегетасосудистые нарушения

включают в себя: головную боль, головокружение, тошноту, рвоту, боли в области сердца, тахикардию и тенденцию к изменению артериального давления (АД). Симптомы, характерные для обменно-эндокринных нарушений: нагрубание молочных желез, отеки, метеоризм, зуд, озноб, снижение памяти, зрения, жажда, отдышка, повышение температуры тела.

В зависимости от количества симптомов предменструального синдрома, их длительности и выраженности предлагают выделять легкую и тяжелую форму ПМС. При легкой форме ПМС появляются 3-4 симптомов за 2-10 дней до менструации при значительной выраженности 1-2 симптомов.

При тяжелой форме ПМС появляются 5-12 симптомов за 3-14 дней до менструации, из них 2-5 или все значительно выражены.

Для преодоления предменструального синдрома необходимо соблюдать специальную диету, регулярно выполнять физические упражнения.

Физические упражнения положительно влияют не только на общий тонус организма, но и дарят хорошее настроение. Занятия спортом улучшают кровообращение, предотвращают задержку жидкости в организме, расслабляют мышцы. Так что ежедневная физическая нагрузка, будь то бег, комплекс упражнений, пилатес, аэробика, танцы, плавание или просто быстрая ходьба, поможет бороться с проявлениями ПМС и сделает жизнь ярче. Для преодоления предменструального синдрома подробнее остановимся на пилатесе.

Пилатес – это удивительный комплекс упражнений, созданный Йозефом Пилатесом более 80 лет назад. Данный метод включает серию упражнений, нацеленных главным образом на мышцы живота, в особенности на их глубинный слой, спины, на верхней (руки и плечи) и нижней части тела (бедр, ягодицы, ноги). Особое значение придается концентрации внимания и правильному дыханию. Метод Пилатеса представляет собой программу комплексного оздоровления тела и разума, которая не только поможет совершенствовать свое тело, но и даст возможность почувствовать себя умственно и эмоционально уравновешенным, спокойным и посвежевшим.

При тяжелом течении предменструального синдрома, с нарушением трудоспособности, используется лечебная физкультура. Лечебная физическая культура – самостоятельная научная дисциплина, использующая для лечения и профилактики различных заболеваний средства физической культуры. Для получения лучших лечебных результатов необходимо соблюдать следующие методические правила: системность, регулярность, длительность, нарастание, индивидуализация.

Основными средствами лечебной физической культуры являются физические упражнения и естественные факторы природы.

*Примерный комплекс лечебной физкультуры при тяжелом течении ПМС.*

1. Ходьба на полной ступне с высоким подниманием коленей и большим размахом рук 1-2 минуты. Темп средний. Дыхание равномерное.

2. И.п. – стоя. Отвести руки назад, свести лопатки – вдох; вернуться в исходное положение – выдох. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

3. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Наклонить туловище влево, скользя левой рукой вниз по боковой поверхности левого бедра, правой рукой – к правой подмышечной впадине – выдох; выпрямиться – вдох. Тоже проделать в другую сторону. Темп медленный. Повторить 4-8 раз.

4. И.п. – стоя. Согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах и, обхватив ногу руками, прижать бедро к животу – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. Тоже проделать другой ногой. Темп средний. Повторить 4-8 раз.

5. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловища вправо и влево. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 2-4 раз.

6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Поочередно переносить одну прямую ногу через другую. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4-8 раз.

7. И.п. – исходное положение тоже. Поднять таз вверх (опираясь на пятки), напрягая ягодичные мышцы; вернуться в исходное положение, расслабив ягодичные мышцы. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4-8 раз.

8. И.п. – тоже. Поочередно сгибать и разгибать ноги, как при езде на велосипеде, 0,5-1 минуту. Темп средний. Дыхание равномерное.

9. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленном и тазобедренном суставах и прижаты друг к другу. Поворачивать обе ноги в левую сторону вместе с нижней частью туловища, стараясь положить их на бок, не сдвигая головы и плечевого пояса. То же проделать в правую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4-6 раз.

10. И.п. – лежа на животе. Поочередно согнуть ноги в коленях. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4-8 раз.

11. И.п. – тоже. Поочередно поднять выпрямленную ногу назад. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 8-10 раз.

12. И.п. – тоже. Опираясь на локти и носки поднять туловище, не сгибая ног в коленях. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4-6 раз.

13. И.п. – тоже. Одновременно поднять вверх выпрямленные руки, ноги и верхнюю часть туловища. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4-6 раз.



14. И.п. – стоя на четвереньках. Поднять вверх правую ногу, затем вернуться в и.п. Тоже сделать другой ногой. Повторить 6-8 раз.

15. И.п. – стоя на коленях с опорой на локти. Поочередно поднять выпрямленную ногу. Повторить 6-8 раз.

16. И.п. – о. с. – махи ногами. Повторить 8-10 раз.

Заключительная часть (5-7 минут). Ходьба спокойная с глубоким ритмичным дыханием, упражнение на расслабление.

Физические упражнения повышают уровень эндорфинов (гормонов радости), что служит лучшей психотерапией от ПМС. Регулярные физические упражнения очень важны для девушек и женщин всех возрастов. Они могут значительно уменьшить тяжесть ПМС, менструальных спазмов. Тренировки приводят к увеличению скорости кровотока, предотвращая тем самым появление болей в нижней части спины и живота. Достаточно сильные мышцы и постоянные упражнения на мышцы брюшного пресса, промежности и бедер сокращают время менструации и снижают кровопотерю. Кроме того умеренные физические упражнения способствуют выводу воды из организма, повышению общего тонуса и настроения, что особенно важно, ведь в критические дни женщины, как правило, особенно тревожны, эмоциональны и раздражительны.

Обычно специалисты советуют начинать тренировки после месячных и делать их 2-3 раза в неделю.

Физические упражнения полезны для тела и духа, помогают почувствовать себя лучше. А в этом-то и суть – быть здоровым и счастливым!

### **Литература**

1. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура. – М., 1970.
2. Виес Ю.Б. Фитнес для всех. – М., 2006.
3. Дениз Остин. Пилатес для Вас. – М., 2007.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина : учебник. – М., 2003.
5. Прилепская В.Н., Межевитонова Е.А. Предменструальный синдром. Гинекология. – М., 2005.
6. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера [перевод с англ.]. – М. : Терра-спорт, 2003.

## **Профилактика средствами физической реабилитации нарушений сердечно-сосудистой системы студентов специальных медицинских групп**

*Тонкоблатова И.В., Флерко А.Л., Богурин А.А.*

Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» (Гродно, Республика Беларусь)

*В статье отображены результаты исследования по определению оздоровительной эффективности занятий лечебной физической культурой с применением комплексов корригирующей гимнастики у студентов с нарушением сердечно-сосудистой системы, отнесённых к специальной медицинской группе.*

**Ключевые слова:** *корригирующая гимнастика, реабилитация, сердечно-сосудистая система, коэффициент выносливости.*

*The article presents the results of studies to determine the effectiveness of improving training of medical physical culture with the use of corrective gymnastics complexes in students with impaired cardiovascular system, ascribed to the special medical group.*

**Key words:** *corrective gymnastics, rehabilitation, cardiovascular system, endurance factor.*

Физическая культура располагает большими оздоровительными возможностями, которые остаются невостребованными педагогической практикой в плане сохранения, укрепления здоровья человека и профилактики различных заболеваний. Наблюдения показывают, что физиологически обоснованные, регулярные и правильно организованные занятия имеют большое значение для физической реабилитации студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья, способствуют повышению уровня их физической подготовленности и работоспособности, улучшению самочувствия.

Особые сложности возникают при комплектовании, специальных медицинских групп (СМГ), так как в них направляются студенты с самыми разными заболеваниями и неодинаковой переносимостью физических нагрузок, с различными противопоказаниями к выполнению физических упражнений. Большинство студентов с однородными заболеваниями имеют довольно значительное различие в функциональном состоянии организма и в уровне физической работоспособности, что необходимо учитывать при выборе средств и методов физического воспитания в СМГ.

**Цель исследования** – определение оздоровительной эффективности занятий лечебной физической культурой (ЛФК) с применением комплексов корригирующей гимнастики у студентов с нарушением сердечно-сосудистой системы (ССС), отнесённых к СМГ.

**Методика исследования.** Педагогическое исследование проводилось студентами ( $n=35$ ) ГрГУ с нарушениями ССС, отнесённые по состоянию здоровья к СМГ. Были сформированы экспериментальная (ЭГ –  $n=20$ ) и контрольная (КГ –  $n=15$ ) группы.

Нами производилась оценка коэффициента выносливости (КВ) сердечной мышцы (готовность сердечно-сосудистой системы к длительному выполнению физической нагрузки) и заболеваемости студентов опытных групп. Тестирование КВ в ЭГ и КГ проводилось в течение 24 недель.

В ЭГ нами применялись комплексы упражнений, корригирующей гимнастики. Занятия в ЭГ ( $n=12$ ) проводились с акцентом на упражнения корригирующей гимнастики (отводилось 50 % времени основной части занятия ЛФК). В процессе проведения занятий корригирующей гимнастикой большое внимание уделялось дозировке нагрузок. Физическую нагрузку на занятиях контролировали по частоте сердечных сокращений и по внешним признакам утомления. Во время выполнения упражнений не допускалось учащение пульса более 150 уд/мин и большого внешнего утомления (резкое покраснение, сильная одышка, потеря координации движений).

При проведении занятия ЛФК со студентами ЭГ физическая нагрузка с частотой пульса 145-155 уд/мин чередовалась с малой нагрузкой (130-140 уд/мин), а также с периодами активного отдыха до снижения пульса 100-110 уд/мин. Чередование таких нагрузок способствовало сохранению физической работоспособности в течение всего учебного занятия. На занятиях ЛФК также не допускалось перенапряжение и переутомление занимающихся. Во время выполнения трудных заданий использовались более частые и длительные интервалы отдыха с применением упражнений на расслабление мышц и на восстановление дыхания.

**Результаты исследования.** Анализ полученных в ходе исследования результатов позволил выявить качественные различия между экспериментальной и контрольной группой студентов.

Так в начале исследования в КГ средний показатель частоты заболевания до исследования составил  $6,48 \pm 0,84$ , а средний показатель продолжительности протекания заболевания –  $11,23 \pm 1,12$ . За время исследования в данных показателях был отмечен незначительный прирост. Так, прирост по частоте заболевания составил 2,17 %, а по продолжительности заболевания – 3,87 %.

КВ, измеряемый на 1, 6, 12, 18 и 24 неделе исследования, также позволил получить определенные результаты. В начале исследования средний показатель на протяжении всего исследования колебался в пределах 0,15 (от 11,65 до 11,80) и в результате никакого прироста не дал. В конце исследования данный

показатель колебался от 11,40 до 11,60 и составил 1,75 %, т. е. положительного прироста за время исследования по данному показателю отмечено не было.

Анализируя прирост КВ на протяжении всего исследования, можно констатировать то, что наиболее благоприятным моментом для развития выносливости являлся промежуток между 6 и 12 недель до исследования (1,25 % прироста) и между 6 и 12, а также 12 и 18 неделями в конце исследования (0,42 % и 0,39 % прироста соответственно). Общий прирост за все время исследования составил – 2,47 %, что позволяет говорить о том, что положительного прироста за время исследования в КГ не наблюдалось.

Таким образом, можно говорить о том, что за время исследования в КГ достоверного прироста показателей не отмечено.

В начале исследования в ЭГ средний показатель частоты заболевания до исследования составил  $4,58 \pm 0,48$ , а средний показатель продолжительности протекания заболевания –  $7,62 \pm 0,73$ . За время исследования в данных показателях был отмечен следующий прирост: по показателю частоты заболеваний – 32,84 % ( $p > 0,05$ ) и по показателю продолжительности заболеваний – 41,48 % ( $p < 0,05$ ). Поэтому можно говорить о том, что занятия корригирующей гимнастикой у студентов с нарушением ССС в ЭГ, оказало существенное влияние на снижение частоты и продолжительности заболеваний испытуемых.

КВ, измеряемый на 1, 6, 12, 18 и 24 неделе исследования, также позволил получить в ЭГ результаты, превосходящие таковые в КГ. В начале исследования средний показатель на протяжении всего исследования колебался в от 11,50 на 1 неделе до 13,50 на 24 неделе, причем постоянно наблюдался его рост (13,85 % прироста). После основного исследования данный показатель колебался от 12,25 на 1 неделе до 14,50 на 24 неделе и составил –15,43 % прироста, что представляет существенное отличие по сравнению с КГ.

Анализируя прирост КВ на протяжении всего исследования, можно утверждать то, что наиболее развитие выносливости отмечалось на протяжении всех 24 недель исследования до исследования, за исключением промежутка между 6 и 12 неделями (3,31 % прироста). В конце исследования наибольший прирост был отмечен до 6 недели исследования (5,39 % прироста). Общий прирост КВ за время исследования составил 7,57 %.

**Выводы.** Занятия корригирующей гимнастикой у студентов с нарушением ССС оказывают положительное влияние на динамику снижения заболеваемости. Занятия ЛФК с соблюдением основных гигиенических навыков у студентов с нарушением ССС оказывают общее профилактическое воздействие, на организм занимающихся, повышают уровень его здоровья, способствуют увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Рациональная организация занятий корригирующей гимнастикой у студентов, занимающихся в СМГ с нарушением ССС, является эффективным способом улучшения адаптации организма и укрепление здоровья данного контингента студентов. За период исследования под влиянием предложенных соотношений средств физической реабилитации выявлена положительная динамика изучаемых показателей КВ и снижения заболеваемости студентов ЭГ.

## **Фізичний розвиток як основний показник фізичної підготовленості**

*Щербакова А.А.*

Бердянський державний педагогічний університет  
(Бердянськ, Україна)

*У статті розглядається сутність понять «фізичний розвиток» та «фізична підготовленість» з точки зору сучасних досягнень біології спорту. Наголошено, що розвивати необхідно не фізичні якості, а морфофункціональні структури людського організму, які визначають її фізичний розвиток.*

**Ключові слова:** *фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичні якості.*

**Вступ.** Проблема формування, збереження та зміцнення здоров'я населення є одним із пріоритетних завдань держави, визнається чинником національної безпеки, стабільності і благополуччя суспільства. Особлива увага приділяється охороні здоров'я підростаючого покоління, у тому числі студентської молоді, що визначає рівень соціально-економічного благополуччя суспільства в найближчому майбутньому. Останнім часом все більшої актуальності набуває питання покращення стану здоров'я студентської молоді. Одним з основних узагальнюючих показників, що характеризують рівень і зміни в стані здоров'я населення є фізичний розвиток. Повноцінний фізичний розвиток передбачає процес фізичної підготовки, результатом якої є фізична підготовленість, досягнута при виконанні рухових дій, необхідних для засвоєння, або виконання людиною професійної або спортивної діяльності.

У вузькому сенсі слова під фізичним розвитком розуміють антропометричні показники (зріст, вага, окружність грудної клітини та її об'єм, розмір ступні тощо). У літературних джерелах поняття «фізичний розвиток» вченими розглядається як закономірний процес становлення, формування і подальшої зміни протягом життя морфофункціональних властивостей організму людини і заснованих на них фізичних якостей і здібностей [4, 5]. Фізична підготовленість характеризується рівнем функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової) і розвитком основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості). І ось тут виникає парадокс, що розвивати ці самі фізичні якості

неможливо, а виміряти фізичні явища, пов'язані з фізичною активністю людини можна. Піддаються розвитку лише морфофункціональні структури організму – клітини, тканини, органи, системи органів, тому керувати фізичною підготовленістю людини можна лише впливаючи на її фізичний розвиток [1, 3].

**Мета** дослідження – теоретично обґрунтувати зв'язок показників фізичного розвитку з фізичною підготовленістю людини.

**Результати дослідження.** Фізичний розвиток – це природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища.

Під фізичним розвитком розуміють безперервні біологічні процеси, які відбуваються в організмі людини протягом життя. На кожному віковому етапі вони характеризуються певним комплексом пов'язаних між собою і зовнішнім середовищем морфологічних, функціональних, біохімічних, психічних та інших властивостей організму і обумовлених цією своєрідністю запасом фізичних сил. Достатній рівень фізичного розвитку поєднується з високими показниками фізичної підготовки, м'язової і розумової працездатності.

В основі оцінки фізичного розвитку лежать параметри зросту, маси тіла, пропорції розвитку окремих частин тіла, а також ступінь розвитку функціональних здібностей організму (життєва ємність легенів, м'язова сила кистей рук тощо; розвиток мускулатури і м'язовий тонус, стан постави, опорно-рухового апарату, розвиток підшкірного жирового шару, тургор тканин), які залежать від диференціювання і зрілості клітинних елементів органів і тканин, функціональних здібностей нервової системи та ендокринного апарату [3]. Історично склалося, що про фізичний розвиток судять головним чином за зовнішніми морфологічними характеристиками. Однак, цінність таких даних зростає в поєднанні з даними про функціональні параметри організму. Саме тому для об'єктивної оцінки фізичного розвитку, морфологічні параметри слід розглядати спільно з показниками функціонального стану [1], які разом визначають фізичну підготовленість людини. До них відносять: аеробну витривалість, швидкісну витривалість, силову витривалість, швидкісно-силову витривалість, гнучкість, швидкість та м'язову силу.

Аеробна витривалість – здатність тривало виконувати фізичну роботу середньої потужності та протистояти стомленню. Аеробна система енергозабезпечення використовує кисень для перетворення вуглеводів у джерела енергії. При тривалих заняттях у цей процес залучаються і жири, що робить аеробне тренування ідеальним для схуднення. З біологічної точки зору аеробна витривалість залежить від двох механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності та їх прояву: аеробний гліколіз і аеробний ліполіз, які залежать від маси мітохондрій в окислювальних (червоних) і проміжних м'язових волокнах. Мітохондрії – енергетичні структури м'язової клітини, які ресинтезують молекули АТФ, споживаючи кисень, вуглеводи і жири. Тому збільшуючи

кількість мітохондрій у м'язових клітинах ми впливаємо на аеробну витривалість організму.

Швидкісна витривалість – здатність протистояти втомі при субмаксимальних за швидкістю навантаженнях. Біологи, прояв цієї здатності, розглядають через розвиток алактатної потужності і анаеробного гліколізу в гліколітичних (білих) м'язових волокнах. Алактатна потужність, насамперед, залежить від маси м'язів, здатних накопичувати запаси АТФ і КрФ. Анаеробний гліколіз розпочинається з руйнування молекул глікогену, які запасуються у м'язах і закінчується утворенням пірувату (піровиноградна кислота). Піруват, через дефіцит мітохондрій, перетворюється в лактат (молочну кислоту), яка виходить в кров і призводить до втоми.

Силова витривалість – здатність протистояти втомі при достатньо тривалих навантаженнях силового характеру. Силова витривалість показує наскільки м'язи можуть створювати повторні зусилля і протягом якого часу можуть підтримувати таку активність. У педагогічній теорії вчені виділяють багато різновидів силових якостей – максимальна сила, швидкісна сила, силова витривалість, вибухова сила, стартова сила, динамічна сила, статична сила, тобто творчі можливості їх необмежені. Але, з точки зору біології, розвиток сили та максимальний її прояв залежить від кількості м'язових волокон, кількості міофібрил у кожному м'язовому волокні та управління ЦНС м'язовими волокнами і активністю ферментативних процесів.

Гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок еластичності м'язів, сухожилів і зв'язок. Добре розвинена гнучкість значно знижує ризик отримання травми під час тренування або професійної діяльності людини. У педагогіці спорту розрізняють пасивну й активну гнучкість. У біології до чинників розвитку гнучкості відносять анатомічні, фізіологічні та морфологічні обмеження. Анатомічні – пов'язані зі станом кісток, суглобів або м'язів. Фізіологічні – залежать від тону розтягнутих м'язів і рефлексу на розтягування. Морфологічні – пов'язані з розвитком міофібрил у м'язових волокнах, які мають різну довжину і можуть обмежувати рухливість у суглобах. Тому для покращення гнучкості, тобто рухливості в суглобах, необхідно розвивати довші міофібрили.

Спритність – здатність виконувати координаційно-складні рухові дії в мінливих умовах зовнішнього і внутрішнього середовища. З точки зору фізики спритність не розглядається як фізична якість. Насамперед, це явище слід пов'язувати з технікою виконання фізичних вправ і проблемою формування рухових навичок.

**Висновок.** Отже, розвиток фізичних якостей людини без знання її біологічної природи просто неможливий. Розвитку підлягають саме морфофункціональні структури людського організму, які визначають її фізичний розвиток.

У теорії і практиці фізичного виховання фізична підготовленість визначається за допомогою різних фізичних випробувань (тестів), які не завжди є безпечними для здоров'я людини [2]. Тому актуальною, на сьогоднішній день, буде розробка методів

оцінки фізичної підготовленості студентської молоді за непрямими показниками, а насамперед, за показниками фізичного розвитку, що є перспективою наших подальших досліджень.

### Література

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М. : Советский спорт, 2009. – 199 с.
2. Осипов В.Н. Инновационные технологии оценки физической подготовленности студентов / В.Н. Осипов // Инновационные образовательные технологии. – 2015. – № 2 (42). – С. 37-41.
3. Осіпов В.М. Науково-теоретичні основи розвитку рухових фізичних якостей спортсмена / В.М. Осіпов // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-практ. журн. – 2015. – № 3. – С. 107-111.
4. Теорія і методика фізичного виховання [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр "Академия", 2000. – 480 с.



## **Розділ 4**

### **Формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу**

#### **Влияние кружка «Школа безопасности» на уровень знаний учащихся**

*Асхадуллин И.Р., Абзалов Р.Р., Валеев А.М., Мухаметзянов Э.М.*  
Казанский (Приволжский) федеральный университет  
(Казань, Российская Федерация)

*В проведенном исследовании был определен уровень знаний учащихся по предмету ОБЖ. Тестирование показало, что школьники, занимающиеся дополнительными занятиями в рамках кружка «Школа безопасности», организованного при школе, осваивают учебный материал по предмету ОБЖ лучше, чем учащиеся, которые не занимаются в данном кружке.*

***Ключевые слова:** Школа безопасности, соревнования, кружок, спортивный туризм, тест.*

*The level of knowledge of the basics of life safety of students has been defined in conducted research. Testing has shown that students, engaged in extra lessons within the club "School of safety" organized within the school, learned academic material on the subject of the basics of life safety better than students who were not involved in this club.*

***Key words:** School of safety, competition, club, sport tourism, test.*

**Актуальность.** В экстремальной ситуации каждый человек должен уметь оказать помощь себе и своим близким, сохраняя выдержку и хладнокровие. А для этого ему необходимы знания, умения и навыки (А.Т. Смирнов, 2002). Эти знания и умения позволят человеку своевременно выявлять признаки потенциальных опасностей и, по возможности, устранять их даже в тех случаях, когда окружающие не замечают никаких угроз; принимать правильные меры по самоспасению и оказанию помощи другим людям; действовать более уверенно и решительно в любых сложных ситуациях (А.Т. Смирнов, 2010). И эти знания, умения и навыки учащиеся получают по курсу ОБЖ и закрепляют, участвуя в соревнованиях «Школа безопасности». Соревнования «Школа безопасности» проводятся с целью формирования у учащихся образовательных учреждений сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, стремления к здоровому образу жизни, совершенствования морально – психологического состояния и физического развития подрастающего поколения (А.Г. Маслов, 2000). Прежде всего, они научатся, как надо действовать в чрезвычайных ситуациях, подчинить их своей воле. Они найдут ответы на наиболее серьезные вопросы предстоящей

самостоятельной жизни, смогут приблизиться к пониманию её подлинного смысла и настоящих, а не мнимых ценностей. И, наконец, участники получат полезные рекомендации, которые позволят организовать собственный здоровый образ жизни, лучше ориентироваться в трудностях бытия, сохранить силы, здоровье для достижения своих главных целей в этой прекрасной и неповторимой жизни на Земле (А.Т. Смирнов, 2002). В связи с этим, изученная нами проблема является актуальной в процессе воспитания учащихся молодежи.

**Цель работы:** выявить влияние комплекса мероприятий в рамках «Школа безопасности» на формирование личности безопасного типа.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую, специальную литературу по проблеме исследования.
2. Изучить комплекс мероприятий в рамках «Школы безопасности».
3. Проанализировать методы обучения правильному поведению школьников подросткового возраста в чрезвычайных ситуациях.

В исследовательской части нами было проведено тестирование учащихся 9-10 классов Арской средней общеобразовательной школы № 2 Арского района Республики Татарстан в 2014-2015 учебном году.

Все участники исследования были разделены на две группы.

Экспериментальную группу составили 15 учеников, которые кроме уроков ОБЖ и физической культуры занимались в спортивной секции по «Школе безопасности», организованной при школе. Основным видом спорта являлся спортивный туризм.

В контрольную группу вошли ученики 9-10 классов этой же школы, обучающиеся по основной общеобразовательной программе, не занимающиеся в спортивной секции в рамках «Школа безопасности». Количество испытуемых составило 15 человек.

Участники исследования проходили тестирование в виде выполнения отдельных вопросов с выбором одного правильного ответа. Всего учащимся было предложено 15 вопросов по школьному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 9 и 10 классов, включая все изучаемые темы. Также в тестовое задание были включены вопросы теоретической части предметной олимпиады по ОБЖ районного и республиканского уровней.

По результатам проведения тестирования нами было выявлено, что у участников, занимающихся по дополнительной программе «Школа безопасности» показатели правильных ответов составили 13,7 балла. А неправильных ответов, от максимально возможных 15 баллов, в этой же группе составили 1,3 балла. Правильные ответы при выполнении тестирования по

школьному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в процентном соотношении от максимально возможного правильного ответа составили 91,6 %.

По результатам проведения тестирования нами выявлено, что у участников, не занимающихся по дополнительной программе «Школа безопасности» показатели правильных ответов составили 11,5 балла. А неправильных ответов, от максимально возможных 15 баллов, в этой же группе составили 3,5 балла. Правильные ответы при выполнении тестирования по школьному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в процентном соотношении от максимально возможного правильного ответа составили 76,4 %.

Проведенные нами экспериментальные исследования с целью выявления влияния комплекса мероприятий в рамках «Школа безопасности» для учащихся общеобразовательных учреждений позволяют подтвердить, что дополнительные занятия представленным видом деятельности, как в учебных, так и в соревновательных условиях повышают эффективность освоения изучаемого материала образовательной программы по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в 9-10 классах.

#### **Литература**

1. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности / А.Т. Смирнов, М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов : учебник для образовательных учреждений 10 класс. – М. : ООО «Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 380 с.
2. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности / А.Т. Смирнов, М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, Ю.Л. Воробьева : учебник для образовательных учреждений 9 класс. – М. : издательство АСТ, Астерль, 2010. – 223 с.
3. Маслов А.Г. Подготовка и проведения соревнований «Школа безопасности» / А.Г. Маслов. – М. : гуманитарный издательский центр «Владос», 2000. – 160 с.

## **Засоби фізичної культури і спорту у формуванні здоров'язбережувального освітнього простору навчального закладу**

*Болдирев О.І.*

Яковлівська ЗОШ І-ІІІ ступенів Артемівської районної ради  
Донецької області (Україна)

*«Щоб зробити дитину розумною і розсудливою –  
зробіть її міцною і здоровою».*

Жан Жак Руссо

На сьогоднішній день процес навчання у загальноосвітньому закладі вимагає від дітей високого розумового перенапруження на фоні зниження рухової активності, що, в свою чергу, призводить до розвитку негативних змін в організмі, зниження опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища, виникнення різних захворювань.

Основні завдання фізичного виховання учнів: зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, загартування школярів, розширення функціональних можливостей основних фізіологічних систем організму, посилення захисних функцій організму школярів до різних захворювань, формування та закріплення рухових умінь та навичок, виховання в дітей морально-вольових якостей і стійкого інтересу до регулярних самостійних занять фізичними вправами.

Особливе місце під час реалізації завдань фізичного виховання посідає робота з дітьми, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи. Діти з відхиленнями в стані здоров'я відрізняються низькими показниками опірності організму. Рівень фізичної підготовленості учнів спеціальної медичної групи переважно низький.

Під час оволодіння технікою виконання вправ у першу чергу увага приділяється координації рухів, пластичності та ритмічності. На уроках намагаюся враховувати недостатній рівень функціональних можливостей дітей і постійно контролювати реакцію основних функціональних систем на певне навантаження. Особливе значення під час організації занять приділяю різному діагнозу учнів, віку і статі. Це пов'язано з тим, що у дітей різна адаптація до фізичних навантажень, тому необхідно постійно здійснювати індивідуальний підхід.

*Схема побудови уроку фізичної культури.*

Підготовча частина 3-5 хв. передбачає тонізуючий вплив фізичних вправ на організм, формування правильної постави, створення сприятливого емоційного фону. В основній частині (25-35 хв.) вирішуються завдання підвищення функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем,

формування навичок, розвиток рухових якостей. Заключна частина (3-5 хв.) зниження фізіологічного навантаження, нормалізація функцій систем організму, створення хорошого настрою на наступні уроки.

В шкільному віці часто зустрічаються відхилення від правильної постави, які характеризуються викривленням хребта. Тому, на уроках фізичної культури з учнями виконуємо різноманітні види вправ для покращення постави. Постава не буває вродженою. Вона формується в процесі зростання, розвитку дитини, навчання, трудової діяльності і заняттями фізичними вправами.

Слід зазначити, що оздоровчий вплив фізичних вправ буде ще більш ефективним, якщо вони використовуються в поєднанні із природними чинниками (сонце, повітря, вода). Тому більшу частину заняття фізичною культурою я проводжу на відкритому повітрі, з дотриманням температурних норм, з широким використанням ігор.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» у 5-11 класах формується з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної і загально фізичної підготовки, передбачених програмою для кожного варіативного модуля. Учні знайомляться з історією розвитку різних видів спорту, готують реферати, доповіді по темам. Особлива увага приділяється правилам безпеки життєдіяльності. З метою підвищення та забезпечення рівня здоров'я і функціональних можливостей організму учнів, всебічного вдосконалення фізичних якостей проводяться заняття в спортивних секціях для учнів 5-11 класів. Програма спортивних секцій передбачена для проведення теоретичних і практичних занять. На заняттях учні удосконалюють набуті знання на уроках фізичної культури. Відпрацьовують техніку гри, а головне удосконалюють функціональні можливості організму. Зміцнюють опорно-руховий апарат, розвивають фізичні якості.

Сучасна спортивна гра – багатопланова діяльність де разом з високою технікою поведження з м'ячем вимагається прояв ряду різних якостей. Спортивні ігри звичайно не пов'язані з великими м'язовими зусиллями. Визначальна роль у всіх спортивних іграх належить швидкості м'язового скорочення. Спортивні ігри відрізняються саме тим, що вимагають дуже тонкого регулювання швидкості рухів, від якого залежить діяльність польоту м'яча. Особливе значення у всіх спортивних іграх має просторова точність рухів, від якого залежить влучність передачі м'яча. В просторовому орієнтуванні беруть участь багато рецепторів. Але головну роль грають зорові і рухові. Важлива в спортивних іграх також швидкість рухової реакції і здатність управляти нею. Головною особливістю управління рухами в спортивних іграх є необхідність термінового рішення виникаючих в різних ігрових ситуаціях рухових задач.

У навчальному закладі повинна бути створена певна система організації спортивно-масової роботи: проведення рухливих ігор-змагань, веселих стартів, днів здоров'я, змагання з міні – футболу серед учнів 4-5 класів «Шкільна футзальна ліга», спортивно-масовий захід серед учнів 5-6 класів «Олімпійське лелечення», змагання з міні-футболу серед учнів 7-11 класів, «Козацькі розваги» та інше.

Головним в роботі вважаю розвивати звичку до регулярних і самостійних занять фізичною культурою і спортом на основі необхідних для цього знань і здорового способу життя.

У зв'язку з цим, звичайно, треба змінювати на краще відношення деяких учнів, їх батьків, вчителів інших дисциплін, та і багатьох інших людей до фізичної культури, тому, що без неї неможливе фізичне і етичне здоров'я людини.

Нажаль, проблем у вирішенні питань збереження і зміцнення здоров'я дітей залишається дуже багато. Лише спільно, об'єднавши зусилля, можна досягти здійснення поставленої мети – формування здорової, психічно й фізично розвиненої, соціально адаптованої людини, до створення в школі здоров'язберігаючих і здоров'язміцнюючих умов навчання. Для цього потрібно:

- виховувати в дітей морально-вольові якості і стійкий інтерес до регулярних самостійних занять фізичними вправами;
- слідкувати на уроках за формуванням правильної постави;
- створювати в школі здоров'язберігаючі умови навчання.

## **Особливості організації здоров'язбережувального середовища у педагогічному досвіді В. Сухомлинського**

*Бондаренко Н.Б., Ляшова Н.М.*

*ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний університет"  
(Слов'янськ, Україна)*

*У статті дається аналіз здоров'язбережувального середовища у педагогічному досвіді В. Сухомлинського. Розглядаються форми здоров'язбереження дітей та комплекс заходів у загальноосвітньому навчальному просторі, які необхідні для створення комфортних умов для самореалізації і розвитку учасників навчально-виховного процесу.*

**Ключові слова:** *здоров'я, здоров'язбережувальне середовище, здоров'язбережувальні технології, педагог, здоровий спосіб життя.*

*In the article the analysis of health-saving environment in the pedagogical experience of V. Sukhomlinsky. Focuses on the forms of health protection of children and*

*cooperation activities in the educational space, which necessary to create comfortable conditions for self-realization and development of participants of educational process.*

**Key words:** *health, health-saving the environment, health-saving technology, the teacher, healthy lifestyle.*

**Актуальність проблеми.** У системі сучасної освіти склалася складна ситуація – освітні установи різних типів використовують технології, які є продуктами технократичного мислення, зростає загальний рівень використання всіх технічних надбань людства, а рівень фізичного, психологічного здоров'я дітей та молоді стрімко падає.

Учені, педагоги, батьки констатують той факт, що частіше діти обирають віртуальні ігри, сидіння перед комп'ютером, ніж заняття фізичною культурою, спортом, дотримання навичок здорового способу життя, хоча й прагнуть до краси тіла, спритності, витриманості, а це лише теж віртуально. Це пов'язано з тенденцією розриву між прагненням до культури здоров'я, як широкого соціального явища дійсності та культурою окремої особистості як її носія. Розкриття педагогічних умов формування здоров'я дітей та молоді засобами освіти, масової інформації, впровадженням в сучасний освітній простір здоров'язбережувальних технологій потребує творчого осмислення теорії і практики організації освітньо-виховного процесу, спрямованого на формування потреб збереження здоров'я.

Актуальність проблеми зумовила вибір теми статті та дозволила визначити її мету – розкрити зміст та організацію здоров'язбережувального середовища у навчально-виховному процесі дошкільників та учнів початкових класів, використовуючи педагогічний досвід українського педагога Василя Сухомлинського.

**Організація дослідження та його обговорення.** Здоров'я у всі часи вважалося найвищою цінністю, основою активної творчої життєвої позиції, щастя, радості і благополуччя людини. Але в сучасному суспільстві воно стає ще й умовою виживання. Тож, треба з дитинства вчити дітей цінувати, берегти та зміцнювати своє здоров'я. Дуже важливо, щоб навчання здоровому способу життя було традиційним, послідовним, із передбаченням комплексу заходів, які спрямовані на збереження здоров'я починаючи з дошкільного періоду. У цьому аспекті найбільш привертає увагу науковців і практиків педагогічна спадщина В. Сухомлинського, яка й на сьогодні є актуальною і потребує комплексного вивчення, удосконалення та адаптації, враховуючи сучасні вимоги, й упровадження в практику роботи освітніх закладів різних типів. Український педагог особливої уваги надавав періоду дошкільного дитинства та початковому шкільному віку, коли саме необхідно вчити дітей піклуватися про власне здоров'я. Велику роль він відводив педагогу, від якого залежить, якою

виросте дитина, майбутній громадянин. В. Сухомлинський зазначав: «Гурбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить її духовне життя, світогляд, міцність знань, віра в свої сили» [4, с. 110].

Головним ядром педагогічної системи роботи видатного педагога, практика, гуманіста є любов до дітей, повага до її знань і незнань, нахилів, допитливості та дитячого, трепетного ставлення до оточуючого світу. Вчений завжди підкреслював особливу самоцінність дитинства, його виключне значення у становленні, розвитку особистості, яке є основою всього подальшого дорослого життя. При цьому В. Сухомлинський особливо акцентував на провідній ролі дорослого, його власного прикладу в період дошкільного дитинства та молодшого шкільного віку, маючи на увазі взаємозалежність і взаємовплив фізичного та духовного здоров'я дитини, віри в себе: «Добре, міцне здоров'я, відчуття повноти, невичерпності фізичних сил – дуже важлива умова життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності долати труднощі. Духовне життя дитини – її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, гра, почуття, воля – великою мірою залежить від її фізичних сил» [4, с. 192-193].

Основними принципами життя дітей автор вважає дотримання режиму праці, відпочинку, повноцінне харчування, яке дозволяє укріпити здоров'я навіть хворобливих дітей, обов'язкове перебування на свіжому повітрі тощо. Його діти, під час навчання у «Школі під блакитним небом», знайомилися з оточуючим довкіллям подорожували до парку, луку, лісу, займалися ранковою гімнастикою, спортом, фізкультурою – все це створювало передумови для загартування, запобігання перевантаження в процесі навчально-виховної діяльності.

Корисними для педагогів, вчителів-практиків, батьків, які опікуються проблемою збереження здоров'я дітей, є поради В. Сухомлинського щодо позитивного впливу на здоров'я дітей та їх фізичний розвиток праці дітей. Ці поради полягають у тому, щоб дітей залучати до праці в саду, на шкільній ділянці, до спостереження за життям птахів, рослин, квітів, перебування якомога більше на свіжому повітрі, насиченому пахощами квітів і трав, при цьому в них змінюється вигляд, діти стають квітучими та життєрадісними.

Разом з тим, здоров'я дитини – цілісне системне явище. Це не лише фізичне здоров'я, а й моральне, емоційне, духовне, психічне. Тож, учасники навчально-виховного процесу як дошкільних закладів, так і початкової школи повинні враховувати всі названі аспекти у системі. Щодо психічного здоров'я, то воно забезпечується позитивними емоціями і почуттями, волею, запобіганням шкідливих звичок, формуванням здоров'язбережувальних



навичок. На цьому наголошував В. Сухомлинський. Не можна, вважав він, дбаючи про фізичний розвиток, забувати про дитячу психіку, мислення і свідомість, про емоційну та естетичну сферу. На переконання Василя Олександровича – психічне здоров'я це підґрунтя високої психічної культури особистості, адже здоров'я, настрої, радість творчої праці тісно пов'язані між собою [1].

У педагогіці В. Сухомлинського гуманність навчально-виховного процесу тісно пов'язана із збереженням духовного здоров'я дітей. Високу місію педагога вчений вбачав у тому, щоб бути творцем дитячого щастя, цілителем дитячих душ. Видатний педагог завжди підкреслював, що дорослі мають цінувати і оберігати чистоту душі дитини, бути взірцем для наслідування, тож самі повинні дотримуватися здорового способу життя. Але сьогодення має руйнівний вплив на дитину. Реклама, з її шкідливим та безглуздим змістом, надмірне захоплення комп'ютерними іграми, сцени жорстокості та насильства з екранів телевізора – все це впливає на духовне здоров'я дитини. Тому серед завдань вихователів та вчителів і на сьогодні актуальні поради В.Сухомлинського щодо ставлення до дитини, яке засноване на тонкому розумінні внутрішнього світу кожної дитини.

Аналізуючи позиції сучасних досліджень, можна зазначити, що з'являються і з кожним днем набувають все більшого розвитку такі підходи, як «використання здоров'язбережувальних технологій», «створення здоров'язбережувального простору», «модель здорового способу життя» тощо. Це говорить про те, що проблема організації здоров'язбережувального середовища залишається актуальною, невичерпною і важливою. Про це свідчать наукові дослідження Г. Апанасенка, О. Ващенко, В. Григоренка, Г. Голобородько, В. Касаткіної, М. Куртишевої, Л. Лахнової, В. Нестеренко, Л. Попової, С. Свириденко, С. Омельченко, Н. Смирнова, Н. Шавровської та багатьох інших.

Зокрема, С. Омельченко визначає поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» в психологічному аспекті. Вона підкреслює, що здоровий спосіб життя має індивідуальний характер і здебільшого залежить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, культури, традицій, соціального та морального досвіду [3, с. 61]. Також, акцентує увагу на важливій ролі у вихованні здорового способу життя дитини батьків, які піклуються про її здоров'я, гарний настрій, загартування, гармонійний розвиток; навчають вправності, спритності, уміння володіти і взаємодіяти з природним середовищем, використовувати для свого зміцнення водну стихію, сонце, сніг і росу [3, с. 66].

Але багато науковців з тривогою наголошують, що саме дорослі сприяють тому, що виникла «дитяча» субкультура, де немає місця емоціям

радість, людяність, спілкуванню з людьми, оточуючим світом і архетип материнства і батьківства втрачає свою значимість. Це все впливає на психічне здоров'я сучасних дітей. М. Куртишева до основних критеріїв психічного здоров'я дитини відносить: усвідомлення й осмислення дитиною самого себе, свого життя у світі; повнота «включення», переживання і проживання теперішнього; здатність зробити найкращий вибір в конкретних ситуаціях і житті в цілому; почуття свободи, життя в злагоді з самим собою як стан усвідомлення і слідування своїм головним інтересам; почуття власної дієспроможності – «я можу»; соціальний інтерес, постійна увага до людей; стан стійкості, стабільності, визначеності в житті і оптимістичний, життєрадісний настрій як інтегральний наслідок всіх перерахованих вище якостей особистості [2, с. 9].

Серед розмаїття здоров'язбережувальних технологій, які можна використовувати у навчальній діяльності, Н.Шавровська пропонує вчити дітей орієнтуватися у власних відчуттях, які стани власного здоров'я мають уміти розпізнавати діти, щоб учитися самостійно надавати собі найпершу допомогу. Таке навчання направлене на те, щоб діти змогли розпізнавати відчуття спраги, голоду, перенасиченості, фізичної перевтоми, розумової втоми, сонливості, больові відчуття тощо. Автор пропонує різноманітні шляхи виходу з таких ситуацій, які стануть в пригоді для дітей [5].

**Висновки.** Таким чином, напрям проведеного наукового пошуку, який зазначено у статті, підкреслює актуальність та пріоритетність проблеми культури здоров'я, створення здоров'язбережувального простору, організації здоров'язбережувального середовища на основі вивчення практичного досвіду В. Сухомлинського в контексті урахування сучасних умов. Педагогічна спадщина українського вченого не втратила своєї значущості й потребує більш досконалого вивчення та впровадження в практику роботи сучасних освітніх закладів. Перспективу подальшого дослідження цього напрямку вбачаємо у вивченні та впровадженні досвіду В. Сухомлинського в систему взаємодії вчителів і батьків щодо створення здоров'язбережувального простору для зміцнення здоров'я дітей.

### Література

1. Богуш А. Екологія емоційно-психічного здоров'я у системі взаємодії дорослих і дітей / Алла Богуш // Дошкільне виховання. – 2014. – № 5. – С. 9-12.
2. Куртышева М. Как сохранить психологическое здоровье детей / Марина Куртышева. – СПб. : Питер, 2005. – 252 с.
3. Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія / С.О. Омельченко. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 352 с.

4. Сухомлинський В.О. Вибрані твори : в 5 т. / В. О.Сухомлинський. – К. : Радянська школа, 1971. – Т. 2. – 654 с.

5. Шавровська Н. Розуміти мову свого організму / Наталя Шавровська // Дошкільне виховання. – 2014. – № 2. – С. 13-17.

### **Здоровьесберегающая среда как необходимый фактор успешной адаптации инвалидов в обществе**

*Горина А.А., Шалаева И.Ю.*

Волгоградская государственная академия физической культуры  
(Волгоград, Российская Федерация)

*В данной статье рассматриваются основные аспекты создания здоровьесберегающей среды для людей с ограниченными возможностями. Определены возможности предоставления необходимых условий для сохранения и укрепления здоровья у людей с различными отклонениями. Приводятся примеры успешной адаптации людей-инвалидов в обществе и достижение ими выдающихся результатов в различных сферах деятельности.*

**Ключевые слова:** *здоровьесберегающая среда, адаптивная физическая культура, люди с ограниченными возможностями, физическая реабилитация, психологический компонент здоровья.*

*In this article the main aspects of creation of the health saving environment for physically disabled people are considered. Possibilities of granting necessary conditions for preservation and promotion of health at people with various deviations are defined. Examples of successful adaptation of invalids in society and achievement of outstanding results by them in various fields of activity are given.*

**Key words:** *health saving environment, adaptive physical culture, physically disabled people, physical rehabilitation, psychological component of health.*

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это состояние полного физического, психического, социального и духовного благополучия, а не просто отсутствие болезней [1].

Сложно оспорить данное высказывание, но по нашему мнению, оно нуждается в доработке. Все меньше людей могут называться здоровыми, они не подходят под данное определение, это связано с рядом факторов, таких как: нарушение здорового образа жизни, проблема экологии, нарушение техники безопасности, которые в свою очередь могут привести к травмам и необратимым последствиям, гиподинамия. Хуже всего, что все это влияет на наше потомство: уменьшение здоровых детей при рождении.

Все больше детей рождается с отклонениями в состоянии здоровья. Кроме того даже здоровые дети могут приобрести какое-либо заболевание в течение жизни. Общепринято называть людей с различными заболеваниями

необратимого характера: «люди с ограниченными возможностями» или иначе «люди-инвалиды». Каждый день таких людей начинается с борьбы за право на существование. Они проявляют немалые волевые усилия, чтобы не только не дать прогрессировать своей болезни, но и как-то улучшить свое состояние.

Это наталкивает на вопрос о том, в чем же собственно ограничены эти люди? Для ответа на этот вопрос рассмотрим различного рода отклонения.

Первая группа – **группа физических отклонений** – включает в себя, прежде всего характеристики состояния здоровья человека.

Классификация физических отклонений была принята ВОЗ в 1980 г. В ее основу был положен британский вариант группировки ограниченных возможностей. Данная классификация является трехзвенной и включает в себя:

**недуг** – отклонения, которые проявляются в затруднениях по выполнению деятельности;

**ограниченная возможность** – отклонения, связанные с ограничением возможности выполнения деятельности;

**инвалидность** – отклонения, проявляющиеся в полной или частичной недееспособности.

Вторая группа – **группа психических отклонений** – включает в себя отклонения связанные с психическим развитием ребенка. Прежде всего, сюда следует отнести отклонения, связанные с *умственным развитием* ребенка (различные виды умственной отсталости), *общая задержка психического развития* (ЗПР), а также *нарушения речи, нарушения эмоционально-волевой сферы* [1].

Ознакомившись с данными отклонениями, невольно появляется мысль о том, неужели этим людям нельзя ничем помочь?

По нашему мнению, самой главной помощью будет являться создание условий для успешной адаптации таких людей в обществе. С этой целью необходимо создать здоровьесберегающую среду, включающую в себе физиологические, психологические и социальные компоненты.

Психологический компонент среды проявляется, прежде всего, в создании условий для сохранения душевного здоровья:

- благоприятный микроклимат в коллективе (дом, школа, общественные заведения и т.д.);
- возможность реализации себя в любимом деле;
- создание ситуаций успеха.

Общеизвестно, что если какой-то орган чувств редуцирован, то наблюдается увеличение работы какого-либо другого органа. То есть, другой орган как бы работает «за двоих».

Как говорил М.В. Ломоносов: «Ничего никуда не исчезает. Если где-то убыло, то в другом месте прибыло».

Нельзя отрицать, что появление каких-то физиологических отклонений негативно влияют на жизнь человека, но в тоже время присутствует и группа позитивных отклонений, которые проявляются в феномене *одаренности* детей и требуют к себе повышенного внимания. Достаточно вспомнить гениев с ограниченными возможностями:

**Сергей Анатольевич Поползин.** Художник, полностью потерявший зрение в возрасте 25 лет. Удивительные картины Сергея Поползина принесли ему известность не только в России, но и во всем мире. На его холстах простое и понятное сочетаются с таинственным и не познанным. Образы, цвета и чувства – все это живет на картине вместе. Кроме разнообразных эмоциональных переживаний и чувств, все работы Сергея объединяет одна мысль: чтобы увидеть, не достаточно смотреть.

**Людвиг Ван Бетховен.** Немецкий композитор, представитель венской классической школы. Уже будучи известным композитором, Бетховен начал терять слух: у него развился тинит – воспаление внутреннего уха. К 1802 году Бетховен полностью оглох, но именно с этого времени композитор создал свои самые известные произведения. В 1803-1804 годах Бетховеном была написана Героическая симфония, в 1803-1805 годах – опера "Фиделио". Кроме того, в это время Бетховеном были написаны фортепианные сонаты с Двадцать восьмой по последнюю – Тридцать вторую; две сонаты для виолончели, квартеты, вокальный цикл "К далекой возлюбленной". Будучи абсолютно глухим, Бетховен создал два своих самых монументальных сочинения – Торжественную мессу и Девятую симфонию с хором (1824) [3].

Разумеется, не каждый человек одарен, но есть пути, которые помогают людям-инвалидам влиться в социум, не чувствовать себя обделенным, приспособиться к жизни в обществе. А для этого нужно создавать условия, чтобы люди могли попробовать себя в различных областях деятельности и проявить себя. Кроме того, немаловажным является изменения отношения к таким людям со стороны нашего общества. Ведь не секрет, что есть часть людей, которые относятся к людям-инвалидам негативно, не воспринимая их как нормальных людей.

А для людей с ограниченными способностями, например, отсутствие какого-либо органа чувств или конечности будет нормой. Они привыкли к этому, научились жизнь иначе. И иногда люди-инвалиды и их члены семьи, которые столкнулись с заболеваниями у себя или у своих родственников отличаются большим состраданием и внимательностью.

Представим здоровую семью, у которой родился ребенок, с отклонениями в здоровье. Все вокруг жалеют эту семью, они говорят: «не повезло вам». Да, с одной стороны, рождение такого ребенка неожиданность и тяжелое испытание, но с другой стороны, кто знает, какие новые двери откроются для этой семьи и этого нового, пускай и не совсем здорового члена семьи. Появление такого ребенка меняет родителей, заставляет их жить иначе. Если родители правильно найдут ту деятельность, в которой ребенок сможет себя реализовать, то это существенно поможет облегчить жизнь и самому ребенку, и его семье.

Бывают ситуации, в которых человек, получивший какую-то тяжелую травму, сможет найти в себе силы и применить свои средства или навыки в чем-то совершенно непривычном ему. Достаточно показательным примером может являться Кристофер Рив. Американский актер театра и кино, режиссер, сценарист, общественный деятель. Он получил мировую известность благодаря роли Супермена в одноименном американском фильме и его продолжениях. В 1995 году во время скачек упал с лошади, получил тяжелейшую травму и остался полностью парализованным. С тех пор он посвятил свою жизнь реабилитационной терапии и совместно с женой открыл центр по обучению парализованных навыкам самостоятельного существования. Несмотря на травму, Кристофер Рив до последних дней продолжал работать на телевидении, в кино и участвовать в общественной деятельности [3].

Постепенно мнение общества о людях, с ограниченными возможностями меняется. Еще недавно многие старались обойти таких людей стороной, никто не считался с их мнением, не было каких-то специально организованных условий для таких людей. А в настоящее время общество наконец-то повернулось лицом к инвалидам. Например, в сфере физической культуры и спорта (ФКиС) появилось такое направление как адаптивная физическая культура (АФК). АФК – комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленного на реабилитацию и адаптацию людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

У человека с отклонениями в физическом и психическом здоровье АФК формирует:

- сознание отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического человека;
- способность преодоления не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;

- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым насколько это возможно и вести ЗОЖ;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшить свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности [2].

Но главное АФК позволяет решать задачу интеграции инвалида в общество.

Еще больше проявить себя и свои возможности позволяет паралимпийский спорт. Основной задачей спорта инвалидов является развертывание оставшихся физических и духовных особенностей инвалидов, демонстрации наивысших спортивных результатов. К тому же в настоящее время спортсмены данного направления выступают гораздо лучше, чем обычные спортсмены. Они показывают нам, что они сильнее нас даже не столько физически, сколько морально.

Достаточно вспомнить соревнования «Кубок Днепра», на которых Ольга Пашолок за пять с половиной часов бок о бок со спортсменами без физических недостатков проплыла вместо положенных 12-ти км, больше 13 км. 45-ти летняя спортсменка потеряла обе ноги, попав под поезд. Но личная трагедия не смогла сломать ее, и тому доказательство – победы, в первую очередь над собой. А спортивными достижениями пловчихи не каждый здоровый спортсмен может похвастаться. Ольга также переплыла Босфорский пролив, а это 6,5 км. Спортсменка-инвалид впервые в истории преодолела такую дистанцию на открытой воде, чем привела турецкий Олимпийский комитет, и здоровых участников соревнований в полный восторг. Ольга получила премию «Гордость страны-2008», победив в номинации «Сила духа» [4]. К сожалению, Ольга Пашолок трагически погибла в ДТП. Но своим примером она не раз доказывала, что полноценная жизнь инвалидов может продолжаться несмотря ни на что.

Таким образом, можно сказать, что необходимым условием интеграции инвалидов в общество является возможность их реализации в каком-либо виде деятельности (искусство, спорт, наука и т.д.). Подводя итог вышесказанному, можно сделать выводы о том, что для этого необходимо создание здоровьесберегающей среды, которая включает в себя следующие компоненты:

- физиологические (возможность реабилитации, поддержание и сохранения здоровья, возможность заниматься АФК);
- психологические (благоприятный микроклимат в коллективе, возможность реализации себя в любимом деле, создание ситуаций успеха);

- социальные (участие в различных мероприятиях наряду со здоровыми людьми).

В заключении хотелось бы сказать о том, что здоровье – это труд, причем совместный. Только благодаря усилиям врачей, инструкторов АФК, родителей, окружающих и, конечно самого себя можно заложить фундамент для крепкого здоровья.

### Литература

1. Преамбула к Уставу (Конституции) Всемирной организации здравоохранения.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник; под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005. – 296 с.
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki>
4. <http://other.sport.ua/news/76791>

### Контроль за станом здоров'я студентів у процесі фізичного виховання

*Єфімов С.В.*

Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ, Україна)

*У статті розглядаються проблеми контролю за станом здоров'я студентів на заняттях з фізичного виховання у період навчання у вузі. Пропонується методика оцінки фізичного стану студентів за непрямими показниками, а насамперед за показниками фізичного розвитку та функціонального стану, без застосування граничних тестових контрольних нормативів.*

**Ключові слова:** студенти, паспорт здоров'я, контроль, фізичне виховання, фізичний розвиток.

**Вступ.** У системі фізичного виховання студентів за останнє десятиліття відбулися значні зміни. Це пов'язано з новою системою законодавства і більшою свободою університетів у виборі програм навчання. Традиційна методика фізичного виховання студентів, в першу чергу, спрямована на «підготовку до праці й оборони» і вирішує завдання виховання необхідного рівня фізичних якостей, навчання руховим умінням і навичкам, а також здачу контрольних нормативів [1, 3].

З точки зору збереження здоров'я ефективність традиційних занять фізкультурою низька. Стан здоров'я студентів за 4-6 років навчання погіршується. Наприклад, виникають проблеми з поставою, зайвою вагою, станом серцево-судинної і дихальної систем, знижуються показники фізичної підготовленості. Навичкам, необхідним для «праці й оборони» (бігати, стрибати, плавати та ін.), студентів навчають в школі. У вузах ці навички, в основному, тільки закріплюються. А для вирішення завдань фізичної



підготовки у вузі починають використовувати все більш різноманітні засоби. Зокрема – технології оздоровчої фізичної культури, насамперед аеробіка. Ефективність цих занять вивчена на практиці [4].

Важливо відзначити, що головна мета державного освітнього стандарту – оздоровлення студентів, але при здачі контрольних нормативів продовжують використовувати граничні тести. Проведення граничних тестів з нетренованими студентами, як показує статистика, пов'язане з ризиком для здоров'я. Особливо небезпечні тести з бігу на 500-3000 м, оскільки вимагають граничного функціонування опорно-рухового апарату (ОРА) і серцево-судинної системи (ССС). Відомі навіть смертельні наслідки такого тестування [2]. Тому актуальна розробка методів оцінки фізичної підготовленості студентів за непрямими показниками, а насамперед за показниками фізичного розвитку та фізичного стану. Виходячи з вище сказаного, **метою дослідження** стало обґрунтування програми контролю за станом здоров'я студентів у процесі навчання у вузі.

**Результати дослідження.** Широкого поширення в практиці фізичного виховання як в Україні, так і в різних країнах світу, для оцінки фізичного розвитку набув масо-зростовий індекс. Масо-зростовий показник – метод розрахунку і нормативно-оціночні таблиці, запропоновані Кетле (Дембо А.Г., 1988), які будуються на визначенні кількості грамів маси тіла на 1 см його зросту. Цей метод простий і загальнодоступний, проте точність оцінки може бути підвищена, якщо до цього показника приєднати поправочний коефіцієнт, запропонований академіком А.А. Покровським (Казначеев В.П., 1975). Підхід цього вченого будується на тому, що за типом фізичного розвитку люди діляться на нормостеніків, астеників і гіперстеніків, тому з урахуванням цих особливостей він розробив нормативні таблиці маси тіла для людей різного зросту, статі та віку (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Нормативно-оціночна таблиця фізичного розвитку  
(А.А. Покровський, 1975)**

Рівень оцінки	Нормостенік гр/см	Астенік гр/см	Гіперстенік гр/см
	Ч о л о в і к и		
Високий	390–415	380–404	400–425
Вище середнього	416–440	405–424	426–455
Середній	441–465	425–450	456–480
Нижче середнього	466–490	451–475	481–505
Низький	491–520	476–505	506–535
Критичний	521 і більше	506 і більше	536 і більше

	Ж і н к и		
Високий	360–385	350–374	370–395
Вище середнього	386–420	375–410	396–435
Середній	421–450	411–435	436–465
Нижче середнього	451–480	436–460	466–495
Низький	481–510	461–490	496–525
Критичний	511 і більше	491 і більше	526 і більше

Для оцінки фізичного стану важливе значення має пульс у спокої, який відображає стан серцево-судинної системи. Частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої підраховується пальпаторно за 1 хвилину на променевій або скроневій артерії в положенні сидячи після 5 хвилинного спокійного відпочинку. Чим рідший пульс, тим ефективніша робота серця. При ЧСС 75 уд/хв. тривалість одного серцевого циклу в середньому становить 0,8 с, з яких 0,3 с припадає на скорочення шлуночків і 0,5 с – на їх розслаблення і відпочинок. Добре треноване серце в спокої скорочується 40-50 разів за 1 хв., забезпечуючи оптимальний кровообіг і подовжуючи паузу відпочинку і відновлення для самого серцевого м'яза. Детреноване серце з ослабленим серцевим м'язом, як правило, характеризується підвищеною частотою скорочень у спокої. Саме за цією ознакою характеризують функціональний стан серцевого м'яза (К. Аулік). У розглянутому комплексному підході (табл. 2) увесь діапазон значення ЧСС у спокої розділений на 6 зон, кожна з яких має свою якісну оцінку [5, 8].

Артеріальний тиск (АТ) у спокої вимірюється стандартним методом на плечовій артерії в положенні сидячи після 5 хвилин спокійного відпочинку. Показники АТ характеризують стан системи кровообігу і, зокрема, загальний периферичний опір кровотоку. Прямі вимірювання тиску крові в різних судинах показують, що у великих і середніх артеріях тиск крові падає всього на 10 %, а в артеріолах і капілярах на 85 %. Це означає, що 10 % енергії, що витрачається шлуночками серця на вигнання крові, витрачається на її пересування у великих судинах, а 85 % – на рух крові в артеріолах і капілярах.

Таблиця 2

#### Оцінка діапазону частоти серцевих скорочень

Якісна оцінка	ЧСС уд / хв	
	чоловіки	жінки
відмінно	до 58	до 63
добре	59–67	64–72
задовільно	68–76	73–81
погано	77–84	82–89
дуже погано	85–93	90–98
критично	більше 94	більше 99

У дорослих здорових людей систолічний АТ у спокої становить 105-120 мм. рт. ст. З віком систолічний АТ підвищується на 5-10 %. Діастолічний АТ у дорослих людей в середньому дорівнює 60-80 мм рт. ст. Пульсовий тиск або пульсова різниця становить 35-50 мм. Відмінностей у нормах АТ у чоловіків і жінок немає, проте більшістю авторів виділяються вікові нормативи АТ. Для визначення належної індивідуальної норми артеріального тиску запропонована наступна формула (Амосов Н.М., 1987): *чоловіки*: САТ (систоличний артеріальний тиск) = 109 + 0,5 • вік + 0,1 • маса тіла; ДАТ (діастолічний артеріальний тиск) = 74 + 0,1 • вік + 0,15 • маса тіла; *жінки*: САТ (систоличний артеріальний тиск) = 102 + 0,7 • вік + 0,15 • маса тіла; ДАТ (діастолічний артеріальний тиск) = 78 + 0,17 • вік + 0,1 • маса тіла.

У цьому підході якісна оцінка артеріального тиску в спокої проводиться за шестибальною шкалою (табл. 3), де представлені дані розраховані на базі вищеназваних формул і результатів обробки при масових обстеженнях різних категорій населення.

Таблиця 3

### Оцінка артеріального тиску в спокої

Якісна оцінка	АТ (мм. рт. ст.)	
	верхня межа	нижня межа
відмінно	120/80	115/70
добре	125/80-85	110/75-80
задовільно	130/85-90	105/70-75
погано	135/90-95	100/70-75
дуже погано	140/95-100	95/65-70
критично	145/100-105	90/60-65

Життєвий показник визначається після вимірювання життєвої ємності легень (ЖЕЛ) за допомогою спірометра. Обчислення проводяться за допомогою розподілу величини ЖЕЛ в мл на масу тіла в кг. Життєвий показник характеризує газообмінні процеси, а також потенціал апарату зовнішнього дихання, який видаляє з організму через легені вуглекислий газ і насичує кров киснем. Недостатньо розвинений легеневий апарат з малим дихальним об'ємом може служити однією з причин недостатнього кисневого забезпечення організму вже при незначному фізичному навантаженні.

При тривалій відсутності фізичних навантажень міжреберні та інші м'язи, що забезпечують дихальні рухи, знижують свою працездатність і не розкривають альвеолярну площу в повному обсязі. У цих умовах частина незадіяних альвеол легеневої паренхіми перестають виконувати свою функцію.

Недостатній об'єм легенів, а значить – лімітоване кисневе забезпечення організму накладає серйозні обмеження на фізичні можливості людини.

Якщо до цього фактору додається інтенсивне куріння, то у людини багаторазово зростає ризик прояву з часом серйозних відхилень у функціональній системі кровообігу і газообміну. У таблиці 4 наведено шестирівневу шкалу оцінки життєвого показника для людей різної статі.

Таблиця 4

**Оцінка життєвого показника**

Якісна оцінка	Життєвий показник, мл/кг	
	чоловіки	жінки
відмінно	більше 66	більше 62
добре	61–65	58–61
задовільно	56–60	54–57
погано	51–55	50–53
дуже погано	46–50	45–49
критично	менше 45	менше 44

Фізична та функціональна працездатність це один з найважливіших компонентів фізичного стану та рівня здоров'я людини. У світовій практиці розроблена велика кількість різних тестових програм для інтегральної оцінки цих параметрів. Найбільш точні програми реалізуються в лабораторних умовах з використанням велоергометрів і тредбанів з автоматичним регулюванням потужності навантаження і вимірюванням реакції функціональних систем організму. Але найбільш простим і інформативним методом при масових обстеженнях для нетренованих людей для оцінки їх стану фізичної працездатності організму є проба Руф'є.

Фізична робота, яка виконується людиною за 30 присідань при пробі Руф'є, залежить від її росту і амплітуди вертикального переміщення частин тіла, що в розрахунку на 1 кг маси тіла складає від 13 до 18 кгм/кг за 45 с. Наприклад, людина з масою тіла в 75 кг при виконанні 30 присідань за 45 с здійснить фізичну роботу в 975-1350 кгм.

Процедура тестування починається з вимірювання ЧСС у спокої сидячи після 5-хвилинного відпочинку (ЧСС1). Потім виконується 30 глибоких присідань за 45 с (під метроном) з випрямленням рук перед собою. Під час підйому руки опускаються уздовж тулуба. Відразу ж після закінчення 30 присідань вимірюється пульс (ЧСС2) у положенні стоячи, а після хвилинного відпочинку – в положенні сидячи (ЧСС3). Оцінка результатів проведеної проби Руф'є (табл. 5) здійснюється за формулою:  $(ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3 - 200) / 10$ .

Високий рівень резервних можливостей серцево-судинної системи забезпечує виконання цього тестового навантаження переважно за рахунок

збільшення ударного об'єму крові при незначному збільшенні частоти пульсу, в той час як детреноване серце і судини приведуть до почастішання ЧСС і сповільненого відновлення пульсу після навантаження, що буде супроводжуватися високим індексом Руф'є.

Таблиця 5

#### Оцінка результатів проби Руф'є

Якісна оцінка	Індекс Руф'є, од.
відмінно	до 2
добре	3–6
задовільно	7–10
погано	11–14
дуже погано	15–17
критично	більше 18

**Висновок.** Таким чином, на основі вищезокритих і фізіологічно обгрунтованих показників фізичного стану, необхідно розробити індивідуальний паспорт здоров'я студента де протягом усього періоду навчання фіксувати його індивідуальні дані. Це дозволить нам створити систему управління індивідуальною фізичною та функціональною підготовленістю студента, а на основі отриманих показників підбирати відповідні засоби фізичної культури, які цілеспрямовано сприяють досягненню поставленої оздоровчої мети.

#### Література

1. Осіпов В.М. Застосування модульно-рейтингової системи навчання у фізичному вихованні студентів / В.М. Осіпов, Т.М. Жосан, Г.М. Шилкін // Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи : матеріали міжнародної науково-практичної конференції; за ред. Рибковського А.Г. – Донецьк : ДонНУ, 2008. – С. 15-16.

2. Осіпов В.Н. Инновационные технологии оценки физической подготовленности студентов / В.Н. Осіпов // Инновационные образовательные технологии. – 2015. – №2 (42) – С. 37-41.

3. Сергієнко В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання : монографія / В.М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2014. – 394 с.

## Визначення шляхів формування здоров'язберезувального простору навчального закладу

Калініна І.А.

Званівська ЗОШ І-ІІІ ступенів Артемівської райради  
Донецької області (Україна)

*У статті визначаються та аналізуються завдання не тільки створити умови здорового шкільного середовища, а й сформуванню ціннісне ставлення до здоров'я, розвивати здоров'язберезувальну компетентність.*

**Ключові слова:** здоров'я дитини, технології збереження здоров'я учнів, мотивація до здорового способу життя, здоров'язберезувальна технологія, здоровий спосіб життя.

*The article identifies and analyzes the task to create conditions for a healthy school environment and to create valuable attitude to health, to develop health saving competence.*

**Key words:** the child's health, the students' health preservation technologies, motivation to the healthy way of life, health, health saving technology, healthy lifestyle.

*Без здоров'я і мудрість незавидна,  
і мистецтво бліде, і сила в'яне,  
і багатство без користі,  
слово безсиле.*

Герофіл

*Душа дитини – жовтий соняшник,  
До сонця тягнеться щомить,  
Та на душі тоді лиш сонячно,  
Коли нічого не болить,  
Коли дитина загартована,  
Здорова й сильна, не сумна,  
Тоді наука їй – як золото,  
А світ – як казка чарівна.  
Плекаймо, вчителі, той соняшник,  
Нехай здоровим він зроста,  
Обличчям тягнеться до сонечка,  
Корінням – вглиб землі вроста.*

Самохіна М.В.

**Постановка проблеми.** Останніми роками у законодавстві України спостерігаються певні зміни у сфері освіти (прийняття нових Державних стандартів), у сфері медицини в напрямі приведення до міжнародних правових норм, пріоритетів ВООЗ. Згідно з чинним законодавством України, охорона здоров'я виступає одним з основних напрямків у діяльності суспільства і держави.

За певний період зростає пріоритетність проблеми здоров'я дітей і підлітків, що пов'язано з різким погіршенням стану їхнього фізичного й розумового розвитку та зниженням рівня розумової працездатності. Для її розв'язання необхідно створювати відповідні умови, прагнути органічного поєднання навчально-виховного та оздоровчого процесів. Свідоме оцінювання власної успішності, компетентний вибір і визначення особистістю, яка розвивається, цілей життєдіяльності є підґрунтям ефективного впровадження здоров'яформувальних і здоров'язбережувальних технологій.

**Аналіз досліджень.** Дослідження гігієністів та фізіологів останніх років (Г.М. Даниленко, Т.Б. Єфімова, Т.В. Меркулова та ін.) дали змогу обґрунтувати гігієнічні педагогічних технологій та освітніх інновацій, до яких належать: фізіологогігієнічна регламентація навчального навантаження; етапний моніторинг здоров'я школярів і чинників внутрішньо шкільного середовища; використання скринінгових методик; забезпечення активного скеровування учнів на збереження індивідуального здоров'я та розвиток здоров'яформувального середовища у школі; психолого-педагогічна підтримка заходів з первинної профілактики порушень здоров'я, активізація принципи збереження здоров'я школярів в умовах упровадження медико-профілактичної роботи [4]. Здоров'язбережувальні технології в освітньо-виховному процесі розглядаються в працях багатьох авторів. Зокрема, теоретичні й методологічні засади використання здоров'язбережувальних технологій у роботі вчителя та школи розкриті в публікаціях В.П. Горашука [3], М.К. Смирнова, І.В. Чупахи та ін. М.М. Безруких виділяє групу факторів ризику для здоров'я школярів – педагогічний комплекс, який розвивається під впливом авторитарно-репродуктивної системи навчання [1]. Дослідники Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди С. Лупаренко, О. Попов, П.Потейко і Л. Суханова виокремлюють основні групи здоров'язбережувальних технологій.

Медико-соціальні аспекти здоров'язбережувальних освітніх технологій досліджували О.М. Лук'янова, М.І. Гончаренко [2] та ін. Результати наукових досліджень свідчать, що впровадження нових форм навчання може негативно позначитися на здоров'ї школярів унаслідок впливу багатьох чинників.

**Мета статті** – визначення шляхів формування здоров'язбережувального простору навчального закладу.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасних умовах інформатизації суспільства на здоров'я учнівської молоді впливає багато чинників, дія яких раніше була значно меншою. Особливо помітний цей вплив у підлітковому та юнацькому віці. Йдеться, зокрема, про зниження фізичного і підвищення нервово-психічного навантаження, інформаційне перевантаження, стрімке

поширення серед молоді шкідливих звичок. Причини зростання захворюваності школярів пов'язують і з недоліками у системі шкільної освіти з тими чинниками навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи і заважають створенню належних умов для задоволення потреб у самопізнанні, самовдосконаленні й самореалізації. Через навчальні перевантаження більшість школярів страждає від недостатньої рухової активності. На стані здоров'я учнів також частково позначаються невідповідність нових шкільних програм фізіологічним і психологічним особливостям їхнього розвитку, здорового дозвілля, правильного харчування.

Важлива роль сучасного загальноосвітнього навчального закладу щодо забезпечення здоров'я школяра зумовлена також особливостями його функціонування як цілісної багаторівневої системи, що упродовж тривалого часу істотно впливає на психічний та фізичний розвиток особистості. Більшість форм життєдіяльності школяра реалізується в межах виховної, комунікативної, соціально-адаптивної функцій школи. Неперервність і довготривалість дії певного соціального оточення можуть створювати сприятливі, гальмівні або індіферентні умови для гармонійного розвитку та самореалізації особистості.

Одним із важливих аспектів здоров'я формувального впливу педагогічних технологій та освітніх інновацій є пропаганда здорового способу життя. З огляду на те, що здоровий спосіб життя – це діяльність, найбільш характерна, типова для конкретних умов, спрямована на збереження, поліпшення і зміцнення здоров'я, реалізація цього впливу здійснюється у двох головних напрямках: створення й розвиток факторів здоров'язбереження та подолання чинників ризику.

Здоров'язбережувальний супровід навчального процесу в освітніх закладах має передбачати реалізацію таких завдань:

- 1) організацію особистісно орієнтованого навчання з урахуванням індивідуальних можливостей дитини;
- 2) діагностику рівня індивідуального здоров'я з урахуванням психосоматичних, конституційних і соціально-духовних особливостей учня;
- 3) реалізацію системи рекреаційних, корекційних і реабілітаційних заходів зі збереження здоров'я та створення комфортних умов для дітей, які належать до «групи ризику»;
- 4) вибір оптимальних технологій і навчальних програм, що враховують стать, вік, соціальне та екологічне середовище;
- 5) формування індивідуальних потреб особистості та профорієнтації на основі знань про власні можливості й особливості соматичного, психічного, інтелектуального, духовного і соціального здоров'я;



б) навчання методів самодіагностики, самооцінювання, самоконтролю та самокорекції психосоматичного статусу особистості;

7) оптимізацію соціально-гігієнічних умов життєдіяльності дітей, вихователів і педагогів.

Фізкультурно-оздоровчі технології. Вони орієнтовані на фізичний розвиток учнів шляхом загартування, тренування сили, витривалості, швидкості, гнучкості й інших фізичних якостей тощо. Ці технології передбачають систему дій учителя, певних засобів навчання і виховання, а також способів їх використання, що спрямовані на фізичний розвиток учнів, і реалізуються під час уроків фізкультури та в роботі спортивних секцій.

Одним із здоров'язбережувальних компонентів, що сприяє зниженню рівня втомлюваності учнів у процесі навчання, є формування позитивної мотивації та сприятливого емоційного клімату в класі. Емоційним фактором у школі є оцінка успішності. Низька оцінка викликає негативні емоції. Саме тому головним генератором позитивних емоцій є інтерес до уроку. Відсутність зацікавленості уроком – це потужний фактор утомлюваності навіть тоді, коли немає справжніх елементів труднощів. Для створення сприятливого емоційного клімату велике значення має похвала вчителя, тоді як образа призводить до пригніченого стану учнів. Тому одним із вагомих елементів здоров'язбереження під час організації уроку є ставлення вчителя до учня. Взаємини між педагогами й учнями мають будуватися на основі поваги, справедливості, доброзичливості.

**Висновок.** Отже, перед школою стоїть завдання не тільки створити умови здорового шкільного середовища, а сформувати ціннісне ставлення до здоров'я за допомогою змісту освіти як головної складової педагогічного процесу на основі підвищення його якості за рахунок диверсифікації змісту та методів відповідно до сучасних світових тенденцій. Одним із результатів навчання в умовах здоров'язбережувального навчального середовища має стати сформовано в учнів здоров'язбережувальна компетентність і збереження стану їхнього здоров'я.

### Література

1. Гончаренко М.С. Валеопедагогічний словник / М.С. Гончаренко, С.Є. Лупаренко. – Х., 2009. – 148 с.

2. Горащук В.П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. ... докт. пед. наук / В.П. Горащук. – Х., 2004. – 21 с.

3. Даниленко Г.М. Гігієнічні проблеми впровадження здоров'яформуючих програм серед школярів / Г.М. Даниленко, Т.Б. Єфімова,

Т.В. Меркулова // Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України: збірка тез доп. наук.-практ. конф. – К., 2009. – С. 113-115.

4. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения : метод. рекомендации / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.

5. Лук'янова О.М. Медико-соціальні аспекти збереження здоров'я дітей, забезпечення їхнього гармонійного фізичного та інтелектуального розвитку / О.М. Лук'янова // Журнал АМН України. – 2001. – Т.7. – №3. – С. 408-417.

## **Формирование стрессоустойчивости одаренных школьников – участников предметных олимпиад**

*Калиниченко О.В.*

Костанайский государственный педагогический институт  
(Костанай, Республика Казахстан)

*В статье освещена проблема систематического психолого-педагогического сопровождения одаренных школьников на этапе подготовки к участию в предметных олимпиадах. Представлен опыт использования социально-психологического тренинга как средства формирования стрессоустойчивости участников предметных олимпиад.*

**Ключевые слова:** *стрессоустойчивость, одаренные школьники, социально-психологический тренинг.*

*This article is devoted to the problem of systematic psychology and pedagogical training of gifted school students at a stage of preparation for involvement in the object competitions. Experience of use of social and psychological training is provided as means of formation of resistance to compliance with the pressures of the object competitions.*

**Key words:** *compliance with the pressures, gifted school students, social and psychological training.*

**Введение.** Одной из приоритетных задач современной системы образования является развитие творческих, духовных возможностей личности, обогащение интеллекта путем создания условий для развития индивидуальности [2]. Проблема одаренности носит комплексный характер, поскольку в ней пересекаются интересы государства, общества, личности и различных научных направлений.

Специфика работы с одаренными детьми обусловлена, прежде всего, отсутствием однозначности в трактовке самого феномена одаренности. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме одаренности позволяет выделить различные ее виды: интеллектуальную, спортивную, художественно-творческую, коммуникативную. При этом одаренность в самом общем виде понимается как сложное психическое образование, в котором переплетены

познавательные, эмоциональные, волевые, мотивационные, психофизиологические и другие свойства психики, потенциальные задатки и особые способности, развитие или угасание которых обусловлено факторами личностного, социального и педагогического характера [1].

Выявление и поддержка одаренных детей как генетического фонда страны – важное направление деятельности специалистов различных областей науки: педагогов, психологов, социологов, культурологов, медицинских работников. В качестве приоритетной цели в работе с одаренными школьниками государство выдвигает формирование личности, творческой, активной, социально ответственной, обладающей хорошо развитым интеллектом, высокообразованной, профессионально грамотной, способной не только жить в существующей действительности, но и изменять ее к лучшему.

Большое внимание сегодня уделяется расширению возможностей для участия способных и одаренных детей в областных, республиканских, международных олимпиадах, интеллектуальных играх, конкурсах, конференциях.

Вместе с тем, следует помнить, что развитые интеллектуальные способности старшеклассников часто сочетаются с повышенной нервно-психической возбудимостью, которая проявляется в неусидчивости, нарушениях аппетита, сна, легко возникающих головных болях. Высокая степень личной ответственности, осознаваемая старшеклассником в соревновательный период, может стать мощным стресс-фактором для неокрепшей юношеской психики. Отсутствие профилактики и несвоевременная медико-психологическая коррекция негативных психологических проявлений способна привести к развитию неврозов и ряда психосоматических заболеваний. Таким образом, актуальной является проблема систематического психолого-педагогического сопровождения одаренных учащихся на всех этапах обучения и в частности, в предсоревновательный период.

**Цель исследования.** Обобщение опыта использования социально-психологического тренинга как средства формирования стрессоустойчивости одаренных старшеклассников в процессе подготовки к участию в предметных олимпиадах.

**Методы и организация исследования.** С целью формирования стрессоустойчивости одаренных школьников преподавателями кафедры психологии Костанайского государственного педагогического института в рамках сотрудничества с региональным научно-практическим центром по работе с одаренными детьми «Костанай Дарыны» ежегодно проводятся серии социально-психологических тренингов соответствующей направленности.

В текущем учебном году тренинговая работа проводилась на базе ГУ «Школа-гимназия им. А.М. Горького» г. Костаная, в качестве контингента выступали учащиеся 9-11 классов победители областных туров предметных олимпиад естественно-математического и гуманитарного направлений в количестве 44 человек. Тренерская работа велась в четырех рабочих группах, по 11 человек в каждой, сформированных методом случайного выбора.

Весь процесс взаимодействия тренеров со школьниками состоял из трех взаимосвязанных этапов: организационного, этапа практической тренинговой работы, обучающего.

На этапе организации совместной работы психологи знакомятся со школьниками через использование упражнений-энергизаторов типа «Имя – прилагательное», «Я люблю себя за то ...», «Девиз», «Если бы я был волшебником», сообщают о режиме и правилах тренинговой работы, формируют положительную эмоциональную атмосферу с использованием упражнений «Миссис Мамбл», «Фруктовый салат», «Доброе слово», «Подарок», «Мы с тобой похожи..., мы с тобой разные...».

Основной этап работы включает в себя тренинговые упражнения, направленные на формирование стрессоустойчивости, снятия тревожности и нервно-психического напряжения, развитие помехоустойчивости и концентрации внимания. Соответствующие упражнения предполагают обязательный этап рефлексии и перемежаются с упражнениями-энергизаторами с целью поддержания достаточной степени активности участников. Ниже более подробно расписаны примеры тренинговых упражнений, используемых на данном этапе.

#### **Упражнение «Строимся по росту».**

**Цель.** Выявление того, как фрустрация одной или нескольких потребностей человека (лишение возможности получать информацию из окружающей среды при помощи зрительного канала, запрет на использование вербальной формы общения) влияет на выбор им стратегии своего поведения.

**Содержание.** Психолог просит группу встать в круг и внимательно посмотреть друг на друга, затем дает **инструкцию**: «Пожалуйста, закройте глаза. Теперь постарайтесь в полной тишине, **не разговаривая** и как можно быстрее построиться по росту». Как правило, уже на первой минуте нарушается запрет на вербальное общение. Чаще всего игроки начинают задавать вопросы, касающиеся местонахождения самых высоких участников, возможных вариантов общения и т. д. В этом случае психолог, стараясь придерживаться нейтрального тона, повторяет одну и ту же фразу: «Разговаривать нельзя» или «Играем молча». После того как все выстроится, психолог просит открыть глаза и посмотреть на порядок расстановки.

**Обсуждение.** Каждый участник по кругу отвечает на вопросы психолога:

- Какая стратегия поведения была выбрана вами?
- Нарушали ли вы основные правила игры?
- Похожа ли эта игра на реальную жизненную ситуацию?
- Довольны ли вы своим поведением, что бы хотелось изменить?
- Что мешало вам быть более эффективным?

Психолог постепенно подводит участников к мысли о том, что дефицит информации в любой ситуации может вызвать негативные эмоции, волнение, панику. Одним из методов снятия волнения в условиях дефицита информации является **метод полной рационализации предстоящего события**, который предполагает многократное представление события с высокой степенью детализации. Используя этот метод, мы искусственно заполняем информационный вакуум.

**Упражнение «Счет».** Цель – способствовать созданию позитивного эмоционального единства группы. Один из участников называет цифру от 1 до того числа, сколько членов группы присутствуют на занятии. В группе каждый раз должно встать быстро без предварительной договоренности ровно столько человек, какое число названо. Так повторяется несколько раз, пока названная цифра и число встающих не совпадут.

**Упражнение «Цепочка речи».** Цель – тренировка умения слышать и слушать. Проводится в большом кругу. Игра будет идти «с накоплением», т.е. информация будет накапливаться от игрока к игроку. Первый участник произносит свое предложение на заданную тему, второй – буквально дословно повторяет услышанное предложение, добавляя к нему свою реакцию. Третий возвращается по смыслу к предыдущим двум предложениям и добавляет свое.

**Упражнение «Не думать о хромой обезьяне».** Цель – выработка стратегии сосредоточения, концентрация внимания при внешних помехах. Группе дается задание в течение 3-5 минут не думать о хромой обезьяне. Если кто-то подумает, то хлопнет в ладоши и продолжает не думать о хромой обезьяне.

**Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы».** Участники разбиваются на пары. Ведущий предлагает для каждой пары определенную ситуацию общения, в которой участники могут по очереди продемонстрировать неуверенный, уверенный или агрессивный типы ответов.

**Рекомендации ведущему** – можно использовать следующие ситуации:

- Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.

- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.

- Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.

- Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду учащегося.

- Друг просит вас одолжить ему вашу дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным.

### **Упражнение «Два на два, или Новый Юлий Цезарь».**

**Цель.** Обучение действовать в условиях стресса, не теряя способностей концентрировать внимание на проблеме.

**Содержание.** В каждом раунде игры участвует четверо игроков и двое судей. Первый и второй игроки садятся на стулья напротив друг друга на расстоянии 2-2,5 м. Третий и четвертый игроки вначале располагаются за стулом второго участника. Это их стартовая позиция, потом по ходу игры они могут свободно передвигаться по комнате.

**Правила игры.** В течение 2-3 минут первый игрок обязан повторять все движения второго игрока. Второй игрок может выполнять любые движения сидя, стоя, передвигаясь по комнате. Первый игрок также должен отвечать на непрерывные вопросы третьего и четвертого игроков. Вопросы могут быть любыми. Главное, чтобы не было длинных пауз между вопросами. Отвечать первый игрок может с юмором, нелогично, фантазировать, но ответы «Да», «Нет», «Не знаю» использовать нельзя. Судьи также участвуют в игре. Первый судья следит за тем, чтобы игрок не пропускал движений и повторял каждое из них. Второй судья следит за тем, чтобы игрок не использовал запрещенные ответы.

**Обсуждение упражнения.** Игрокам можно задать следующие вопросы:

- Какие действия было сложнее выполнять – повторять движения партнера или отвечать на вопросы?

- Были ли во время игры ситуации, когда вам казалось, что вы теряете контроль над ситуацией? Что помогло собраться и продолжить выполнение упражнения? (чаще всего участники говорят о волевом усилии)?

- Что вы вынесли для себя из игры?

**Метод «Зеркало».** Данный метод регуляции эмоционального состояния заключается в том, что если мы, **используя волевое усилие**, придаем своему телу и лицу выражение радости или спокойствия, то наше эмоциональное состояние действительно изменяется в лучшую сторону.

**Упражнение «Замороженные».** Все участники садятся в круг и стараются быть неподвижными, словно они изображают «замороженных»

людей, у которых отсутствуют эмоции, они не должны реагировать ни на что вокруг, но при этом отводить или закрывать глаза запрещено, участники обязаны смотреть только вперед. Затем, в центр круга выходит ведущий. Его задача – попробовать «разморозить» любого игрока с помощью собственных жестов, высказываний и мимики. Например, вызвать у участников какие-либо эмоции: ответную реакцию, мимику, любое движение тела.

Ведущему разрешено сделать это абсолютно любым способом, исключая только физическое касание остальных игроков и высказывания в их адрес нецензурных и оскорбительных выражений. Кто прошел «разморозку», то есть допустил какое-либо движение и мимику, поднимается и выходит в центр круга. Теперь он находится с ведущим в одной команде, и они вместе стараются активизировать остальных участников. Все последующие вылетевшие игроки также присоединяются к ним. Выигрывает тот участник, который на протяжении длительного времени сумеет остаться невозмутимым.

Смысл данного упражнения заключается в тренировке способности эмоциональной стойкости, саморегуляции, умения контролировать собственные эмоции даже при попытках других людей помешать им.

**Обсуждение упражнения.** Победителям задаются следующие вопросы. Как они смогли не реагировать на события? Какие методы использовали победители для отгорожения от остальных участников? И как подобная способность может пригодиться в жизни?

**Упражнение «Захват инициативы в диалоге».** Пары садятся друг против друга. Один из участников начинает диалог с любой реплики на любую тему. Второй должен подхватить разговор, но при этом переключить собеседника на свою тему. Затем все собираются в большой круг и обсуждают, что у кого получилось, какие были эмоции, чувства.

#### **Упражнение «Поезд».**

**Описание.** 6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев. Задача «поезда» — проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает какие именно) и не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, начинать петь. Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли

препятствий, и в составе «поезда». Если участников много и размеры помещения позволяют, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

**Смысл упражнения.** Сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров. Развитие умения координировать совместные действия. Физическая разминка.

**Обсуждение упражнения.** Кому кем больше понравилось быть – «локомотивом», «вагонами», препятствиями; с чем это связано? Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

**Упражнение «Приглашение».**

**Психологический смысл упражнения.** Поощрение невербальной коммуникации. Снятие внутреннего напряжения и развитие.

**Инструкция.** Участникам предлагается выбрать себе партнера. Каждый придумывает, каким образом можно провести следующий день (например, кататься на коньках, пойти в кино и т.д.), и приглашает партнера, используя только невербальные средства общения.

**Обсуждение упражнения:**

- С какими трудностями вы встретились?
- Что делали для преодоления затруднений?
- Какие выводы вами сделаны?

**Упражнение «Кто самый спокойный?»**

**Цель** – развитие навыков визуализации с элементами пластического тренинга.

**Содержание.** Психолог просит участников назвать образ какого-либо животного или предмета, ассоциирующегося в их сознании с состоянием полного спокойствия и невозмутимости (например, древняя пыльная египетская пирамида, телеграфный столб, пустой бамбук, резиновая кукла, многовековой дуб). Хорошо использовать образы животных (как правило, участники предлагают образы львов, тигров, кошек, медведей), обладающих силой, ощущение которой дает им спокойствие. Когда участники выбирают нужные образы, им предлагается 5 минут побыть в этих образах, подвигаться и взаимодействовать друг с другом, находясь в образах. Чем ярче образ, представляемый участником, тем больше эффект от упражнения.

**Рефлексия по кругу. Заключительное упражнение.** Участники становятся в круг, берутся за руки и на счет 1, 2, 3 все вместе громко произносят: «Мы самые дружные», «Мы самые сильные», «Мы самые лучшие».



Обучающий этап тренинговой работы предполагает разработку и предоставление одаренным учащимся практических рекомендаций по коррекции стрессовых состояний, снятию предстартовой тревожности и формированию уверенности.

С целью выявления степени результативности проделанной работы мы проводим с участниками тренинга отсроченную рефлексию в виде анкетного опроса, направленного на анализ эмоционального состояния одаренных школьников, выявление частоты использования ими полученных в ходе тренинга практических рекомендаций. Экспертную оценку эмоционального состояния учащихся дают также их учителя, родители и педагоги центра «Костанай Дарыны».

**Выводы.** Таким образом, систематическое проведение тренинга стрессоустойчивости в рамках психолого-педагогического сопровождения одаренных школьников на этапе подготовки и участия в предметных олимпиадах различного уровня и других подобных интеллектуальных соревнованиях является одним из эффективных методов коррекции тревожности, формирования уверенного поведения и устойчивости к действию сопутствующих стресс-факторов.

### **Литература**

1. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. – СПб. : Питер, 2012. – 416 с.
2. Концепция реформы системы общего образования в Республике Казахстан // Казахстанская правда. – 2005. – С. 2-3.

### **Индексная характеристика физического развития студентов III функциональной группы здоровья институтов кибернетики и недропользования ИрНТУ**

*Кузьмина О.И., Чекан М.А.*

Иркутский национальный исследовательский технический университет  
(Иркутск, Российская Федерация)

*Подготовка будущих специалистов к предстоящей профессиональной деятельности безусловно зависит от уровня физической подготовленности, которая в значительной степени определяется уровнем здоровья студентов. Следовательно, уровень и резерв здоровья студентов должен учитываться при проведении занятий физической культурой в высшем учебном заведении.*

**Ключевые слова:** *студенты, вуз, III функциональная группа, индекс Кетле, индекс Эрисмана, силовой индекс.*

*Future specialists' preparation to the upcoming professional activity certainly depends on level of physical fitness, which is largely defined by level of students' health.*

*Therefore, students' health level and reserve must be considered during physical training classes in the university.*

**Key words:** *students, university, III functional health group, physical fitness, Quetelet index, Erismann index, Power index.*

**Введение.** На сегодняшний день студент высшего учебного заведения вынужден принимать и усваивать всё больший поток информации. При этом его образу жизни присущи низкая подвижность, хроническое недосыпание, неправильное питание, частые стрессы и переутомления, и вдобавок к этому наблюдается острая нехватка времени. Совокупность данных факторов является одной из главных причин ухудшения состояния здоровья студентов [1, 2].

В частности, особенно сильно эти факторы ощущаются студентами технических вузов, где плотность учебного процесса и объем получаемых знаний на порядок больше, чем в высших учебных заведениях других профилей. Это объясняет тот факт, что зачастую физическая работоспособность и показатели функционального состояния организма студентов снижаются к старшим курсам [3]. В связи с этим педагогические наблюдения и исследования в индивидуальной и групповой оценки физического развития и подготовленности студентов дают достоверное представление о степени физической подготовленности студентов, что позволяет выявить недостатки, в том числе, в развитии двигательных и функциональных качеств, и, как следствие, скорректировать учебный процесс с целью укрепления и сохранения здоровья студенческой молодежи, способствуя также сглаживанию негативных моментов адаптации к обучению в высшем учебном заведении [3].

Количество здоровья должно соответствовать требованиям выбранной профессии. Качество физического развития, функционирования органов и систем студентов напрямую влияет на способность их организма сохранять устойчивость к экзогенным факторам и адаптироваться к меняющимся условиям окружающей среды [3, 4].

С учётом вышеперечисленных фактов, представляется актуальным сравнение показателей физического развития студентов-первокурсников институтов кибернетики и недропользования ИРНИТУ.

**Цель:** сравнить физическое развитие по показателям основных индексов студентов-юношей, обучающихся в III функциональной группе на первом курсе институтов кибернетики и недропользования ИРНИТУ.

**Организация и методы исследования.** Исследования проводились на базе Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРНИТУ) в период с сентября 2015 г. по январь 2016 г. на учебных занятиях

по физической культуре со студентами III функциональной группы, имеющих разные по характеру заболевания. В них приняли участие 43 студента мужского пола, обучающихся на 1 курсе дневной формы обучения. Из них 28 студентов обучались в Институте кибернетики им. Е. И. Попова (ИКП), 15 – в Институте недропользования (ИН).

Оценка физического развития студентов-юношей осуществлялось посредством измерения антропометрических данных (рост, вес, обхват груди и силы обеих кистей).

В работе использованы статистические методы исследования с вычислением объема выборки ( $n$ ), среднего арифметического, минимума, максимума, стандартного отклонения, стандартной ошибки среднего арифметического.

**Результаты исследования.** Полученные нами экспериментальные данные позволили сравнить показатели физического развития студентов ИКП и ИН. На основе измерения антропометрических данных студентов, таких как рост, вес, обхват груди и силы обеих кистей, были вычислены средние показатели физического развития по индексу Кетле, индексу Эрисмана, также рассчитана массо-мышечная зависимость (табл. 1).

*Индекс Кетле* – это величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста, и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Величина индекса массы тела хорошо отражает запасы жира в организме, и может своевременно сигнализировать о его излишке, о риске развития ожирения и связанных с ним заболеваний. Значение индекса Кетле равно количеству граммов массы тела на каждый сантиметр его длины. Для мужчин показатель, соответствующий норме, равен 370-400 г/см [5].

Таблица 1

**Сравнение показателей физического развития студентов-юношей, обучающихся на 1 курсе ИКП и ИН**

Институт	Показатели	Индекс Кетле	Индекс Эрисмана	Массо-мышечная зависимость
ИКП	$\bar{X} \pm s_{\bar{X}}$	402,34±14,76	2,06±2,06	60,2±1,79 %
	$\min X$	287,36	-16	36,5 %
	$\max X$	606	27,5	80,51 %
ИН	$\bar{X} \pm s_{\bar{X}}$	390,31±9,71	3,15±1,48	64,17±2,52 %
	$\min X$	333,33	-5,5	48,81 %
	$\max X$	475,58	17,5	81 %

Анализируя результаты студентов ИКП, мы заметили, что среднее значение индекса Кетле находится на верхней границе нормы, а его

минимальное значение отклоняется от нижней границы нормы на 82,64 г/см, максимальное от верхнего – на 206 г/см. Это говорит о том, что студенты ИКП склонны к превышению веса тела относительно допустимого при их росте.

Среднее значение индекса Кетле студентов ИН в норме. Отклонение минимального значения – 36,67 г/см, а максимального – 74,58 г/см. Это говорит о том, что студенты ИН тоже склонны к превышению веса тела относительно допустимого при их росте, но не так сильно, как студенты ИКП ( $p > 0,05$ ).

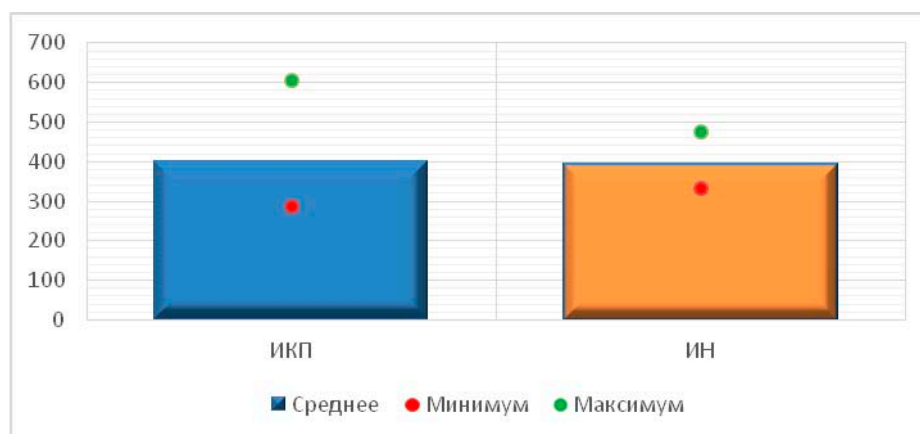


Рисунок 1 – Сравнение показателей индекса Кетле студентов-юношей, обучающихся на 1 курсе ИКП и ИН

*Индекс Эрисмана* характеризует степень гармоничности развития грудной клетки и частично – упитанность человека [5].

Нормальное значение индекса для мужчин лежит в пределах 3-6 см.

Среднее значение индекса Эрисмана, так же, как и его минимальное значение, у студентов ИКП ниже нормы. Их отклонение от нижней границы нормы равно 0,94 см и 19 см соответственно. Максимальное значение отклоняется от верхней границы нормы на 21,5 см. Среднее значение этого индекса отклоняется не так сильно по сравнению с минимальным и максимальным, поэтому можно сказать, что оно примерно в норме. Отклонение минимального значения говорит о том, что у его обладателя непропорционально малый объем грудной клетки относительно роста, а максимального – наоборот, непропорционально большой объем грудной клетки относительно роста.

Среднее значение индекса Эрисмана студентов ИН в норме. Отклонение минимального значения – 8,5 см, а максимального – 11,5 см. Эти значения у студентов ИН меньше, чем отклонения у студентов ИКП ( $p > 0,05$ ).

Отклонение минимального значения говорит о том, что у его обладателя непропорционально малый объем грудной клетки относительно роста, а максимального – наоборот, непропорционально большой объем грудной клетки относительно роста.

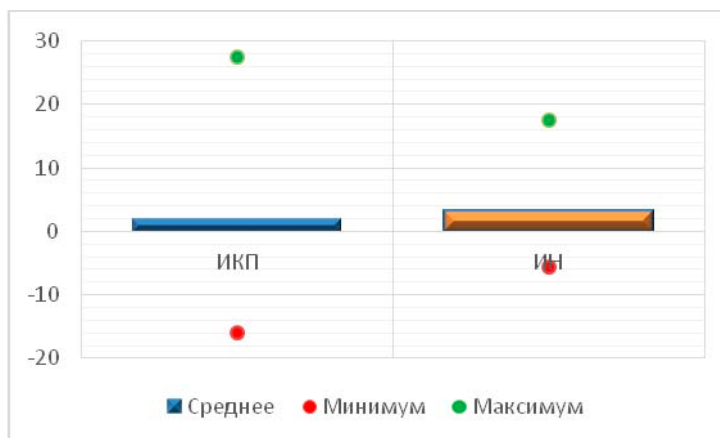


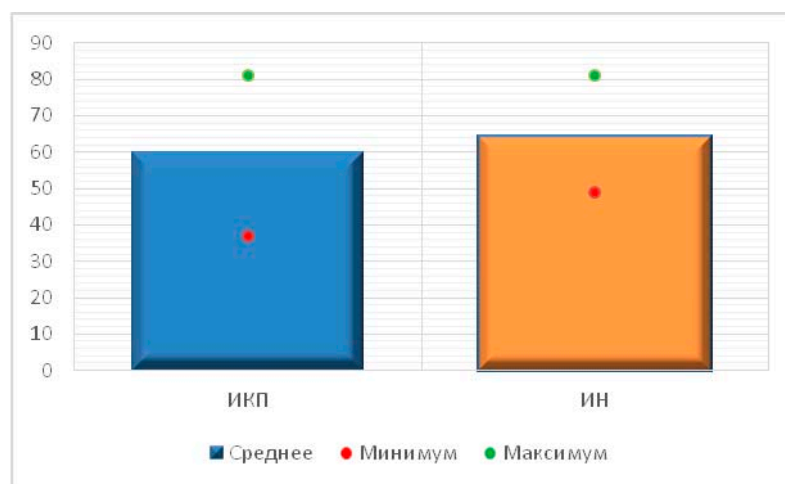
Рисунок 2 – Сравнение показателей индекса Эрисмана студентов-юношей, обучающихся на 1 курсе ИКП и ИН

*Силовой индекс* – это процентное соотношение массы тела человека и его мышечной силы. Между этими показателями существует определенная зависимость. Сила мышц связана с величиной их физиологического поперечника и, следовательно, косвенно характеризуется весом тела. Обычно чем больше мышечная масса, тем больше сила мышц.

В среднем у мужчин данное соотношение составляет 65-80 % массы тела [5].

Среднее значение зависимости между массой тела и мышечной силой, определяемой по тесту "Динамометрия", по ИКП ниже нижней границы нормального на 4,8 %, что говорит о том, что среднее значение силы кисти меньше, чем нормальное (среднее) значение этого показателя. Отклонение минимального значения от нижней границы нормального равно 28,5 %, что достаточно существенно. Это значит, что в организме присутствующее количество жировой ткани превышает количество мышечной. Отклонение максимального значения от верхней границы нормы составляет всего 0,51 %. Мышечной ткани больше, чем жировой.

Среднее значение зависимости между массой тела и мышечной силой по ИН находится на нижней границе нормы. Отклонение минимального значения – 16,19 %, а максимального – 1 %. В ИН тоже есть студенты, в организме которых присутствующее количество жировой ткани превышает количество мышечной, а отклонение максимального значения в обоих институтах равно 1 %.



*Рисунок 3 – Сравнение показателей массо-мышечной зависимости студентов-юношей, обучающихся на 1 курсе ИКП и ИН*

**Вывод.** При проведении общего анализа полученных в ходе тестирования показателей физического развития нами отмечен тот факт, что студенты, обучающиеся в институте кибернетики, по большинству показателей отстают от своих сверстников – студентов ИН, что, возможно, связано с гиподинамией, сопровождающей студентов-кибернетиков со школьной скамьи и связанной в целом с их времяпрепровождением у экрана компьютера.

С учётом полученных показателей можно порекомендовать скорректировать учебный процесс у студентов ИКП, уделив больше внимания упражнениям, направленным на увеличение мышечной массы, а также усилить работу по организации самостоятельных занятий физической культурой среди студентов-первокурсников.

### Литература

1. Давиденко, Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов : учебное пособие / Д. Н. Давиденко, Ю. Н. Щедрин, В.А. Щеголев. – СПб. : СПбГУ ИТМО, 2005. – С. 12.
2. Железняк, Ю.Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля / Ю. Д. Железняк, А. В. Лейфа // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 46-47.
3. Игнатьева Е.П., Колокольцев М.М., Лебединский В.Ю. Физическое развитие и физическая подготовленность студентов третьей функциональной группы здоровья : монография. – Иркутск : ИГТУ, 2014. – 202 с.
4. Рапопорт, Л.А. Перспективы развития студенческого спорта в университетах России : монография / Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 356 с.
5. [http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/physical\\_growth.htm](http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/physical_growth.htm)

## **Методика розвитку силових якостей учнів старшої школи**

*Літус Р.І., Савицький І.О.*

Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ, Україна)

*У статті висвітлюється проблематика розвитку силових здібностей у процесі фізичного виховання школярів 15-17 років. Розглянуті вікові особливості прояву силових здібностей у юнаків старшого шкільного віку та виявлені методи силової підготовки юнаків старших класів на уроках фізичної культури.*

**Ключові слова:** *силові здібності, розвиток сили у юнаків 15-17 років, силова витривалість, ізометричний та метод максимальних зусиль.*

*The article highlights the problems of power capacity in the physical education of pupils 15-17 years old. Considered age peculiarities of power capacity in boys high school age and identified methods of strength training young senior classes at lessons of physical culture.*

**Key words:** *force ability, strength the development in boys 15-17 years old, power endurance, isometric and method of maximum effort.*

**Актуальність дослідження.** Рівень силової підготовленості не тільки відображає розвиток рухових функцій в цілому, але є однією з головних і найбільш помітних ознак фізичного вдосконалення. Це ставить перед учителем фізичної культури складне завдання – спланувати навчальний процес так, щоб він забезпечив необхідний рівень силової підготовленості учнів.

Відзначаючи зростаючий інтерес молоді до занять силовими видами спорту, потрібно більш ретельно досліджувати питання, пов'язані з її застосуванням в урочній і позакласній роботі зі школярами з огляду на їх індивідуальні морфологічні характеристики, а також функціональні та психологічні особливості. Традиційними й найбільш поширеними формами фізичних вправ, що використовуються на заняттях є легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, атлетична гімнастика.

У старшому шкільному віці існують сприятливі умови для розвитку силових можливостей юнаків і дівчат. Спостерігається швидкий приріст м'язової маси. М'язи еластичні, мають гарну нервову регуляцію. Опорно-руховий апарат здатний витримувати значні навантаження.

Питання розвитку силових здібностей завжди були й залишаються серед основних у процесі фізичного виховання школярів (О.О. Гужаловський, В.І. Лях, М.М. Линець, В.Т. Олешко та ін.). Відомо, що показники силових якостей у процесі спортивного тренування зростають у 3,5-3,7 рази, тим часом як витривалість і спритність зростають у десятки разів. Ми вважаємо, що для розвитку силових якостей потрібно приділяти більше часу. Тому слід знайти нові форми фізичного виховання, які можна проводити в умовах дефіциту часу з використанням нескладного обладнання та приладдя, вибором методів

проведення занять, доступних для регулярної самостійної роботи учнів, що дало б змогу збільшити загальний обсяг фізичного навантаження. Все це свідчить про те, що знання вікових особливостей прояву силових здібностей у дітей старшого шкільного віку потребує вивчення і врахування їх при плануванні фізичних навантажень на уроках фізичної культури. Тому, розробка ефективних засобів і методів розвитку силових якостей одна з найважливіших задач, яка стоїть перед кожним вчителем фізичної культури.

В зв'язку з цим було проведене дослідження, в ході якого вивчалась силова підготовленість юнаків та шляхи її підвищення на уроках фізичної культури.

**Мета, завдання роботи, матеріал і методи.** *Мета дослідження* – встановити динаміку показників силової підготовки юнаків старших класів на уроках фізичної культури.

*Завдання дослідження:*

1. Визначити вікові особливості прояву силових здібностей у юнаків старшого шкільного віку.

2. Оцінити ефективність застосування вправ з максимальними навантаженнями (до 20 % від загального обсягу силової підготовки), ізометричних (вправ з натужуванням) – до 10 % від загального обсягу силової підготовки юнаків старших класів на уроках фізичної культури.

*Методи дослідження:* аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

*Організація дослідження.* На першому етапі дослідження нами було діагностовано рівень розвитку сили у юнаків старших класів. На цьому етапі в дослідженні взяли участь хлопці 15-17 років.

На другому етапі дослідження був проведений порівняльний педагогічний експеримент. Для цього на базі двох 11 класів були створені експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ) групи. Для експерименту були відібрані юнаки, які за рівнем розвитку сили не мали статистично достовірної різниці в результатах тестів: підтягування на високій перекладині та стрибок у довжину з місця. КГ на уроках фізичної культури використовувала силові вправи в обсязі згідно діючої навчальної програми. Юнаки ЕГ займалися із використанням вправ з не граничним обтяженням, так і вправами з максимальними навантаженнями – до 20 % від загального обсягу силової підготовки, а також ізометричними (вправ з натужуванням) – до 10 % від загального обсягу силової підготовки.

**Результати дослідження.** Проведене нами дослідження дозволило визначити рівень розвитку сили у юнаків 15-17 років. Нами встановлено, що в



процесі біологічного розвитку у хлопців 15-17 років відбуваються певні позитивні зрушення, які свідчать про закономірності природного розвитку, та вплив занять фізичними вправами на становлення цих показників.

Так, нами встановлено, що хлопці 15-17 років мають статистично достовірну різницю із результатів всіх тестів. В нашому дослідженні вивчався вплив вправ з максимальними навантаженнями – до 20 % від загального обсягу силової підготовки, а також ізометричних (вправ з натужуванням) – до 10 % від загального обсягу силової підготовки на силові можливості юнаків.

Під час занять зі старшокласниками використовувались метод максимальних та біля граничних зусиль.

При використанні даних методів використовують додаткові обтяження.

Метод максимальних зусиль використовується з метою розвитку здатності проявляти м'язове зусилля не тільки за рахунок збільшення маси м'язів, а і шляхом удосконалення координаційних процесів.

Метод максимальних зусиль передбачає використання величини додаткового обтяження 85-97 % від максимального. Така вправа виконується 2-5 разів, 3-4 підходи. Відпочинок між вправами має бути 2-3 хвилини і носити активний характер. Темп виконання помірний. Метод максимальних зусиль можна використовувати не частіше як один раз на тиждень. Для використання цього методу можна використовувати штанги, гантелі, гирі а також силові тренажери.

Для розвитку м'язової маси найбільш ефективними є вправи з обтяженням, з подоланням спротиву еластичних предметів та вправи на тренажерах. Досить ефективними є вправи з партнером а також з подоланням ваги власного тіла. Виконувати вказані вправи доцільно, використовуючи інтервальний і комбінований метод, дотримуючись декількох методичних положень. Величина зовнішнього опору підбирається індивідуально і повинна бути такою, щоб конкретна людина могла його подолати на протязі 20-35 с.

Основна вимога до виконання силових навантажень – дотримання їх відповідності можливостям для кожного учня. Якщо подих під час навантаження не дуже утруднений, то дане навантаження вважається доступним. У такому випадку його можна збільшити. Вага обтяження підбирають для кожного учня за таким правилом, щоб в одному підході він зумів підняти його від 3-5 повторень до 10-12 повторень за умови, що останнє повторення він буде виконувати з максимальним зусиллям (так називаний повторний максимум ПМ).

При розвитку сили не слід забувати про силову витривалість. Прояв силової витривалості лімітується функціональними можливостями систем енергозабезпечення і буферних систем організму; рівень внутрішньом'язової і

міжм'язової координації; здатністю до концентрації вольових зусиль. Виходячи з цього, методика її розвитку базується, переважно, на закономірностях розвитку загальної витривалості. Відмітною особливістю буде виконання вправи з подоланням додаткового, відносно звичайних умов, зовнішнього спротиву. Для розвитку силової витривалості використовують різнобічні динамічні і статичні вправи і їх комбінації. Тренувальні завдання виконують методами інтервальної і комбінованої вправи.

Для розвитку сили основних м'язових груп на уроках фізичної культури використовувався метод колового тренування. Основний вид обтяження, що використовувався на уроках фізичної культури на більшості «станцій» – поліетиленовий мішок, наповнений піском і вставлений у бавовняний мішок.

На початку педагогічного експерименту всіх учнів експериментального класу розподілили на три вагові категорії: легка, середня і важка (відповідно – до 50 кг, до 60, понад 60 кг). Для кожної вагової категорії емпіричним шляхом установлювалась вихідна вага, що піднімалась не більш 3-5 разів в одному підході за умови виконання останнього підйому з ПМ. З кожним уроком фізичної культури кількість повторень збільшувалась на один підйом до появи результату 10 ПМ. Потім цьому учню знову збільшувалась вага обтяження (у порівнянні з попереднім) на 2,5-5 кг. Учень знову доводив число повторень нової ваги до 10-12 ПМ. Потім вагу збільшували знову.

Мішок з піском як обтяження використовується на I, II і III станціях (відповідно – розвиток м'язів верхнього м'язового поясу, м'язів ніг, м'язів спини). Якщо потрібно вагу мішка збільшували або зменшували.

**Висновки.** Отже, природна зміна силових здібностей людини протягом життя, як і процес його вікового фізичного розвитку в цілому, характеризується хвилеподібними стадіями, одна із яких – стадія прогресуючого розвитку, на якій відбуваються прогресивні зміни з віком.

Силовa підготовленість старшокласників покращується. Результати стрибка в довжину з місця покращуються з 196,1 см у 15 річних юнаків до 205,5 см – у 16 річних і до 228,1 см – у 17 річних юнаків. Результати у динамометрії правої кисті змінюється від 38,9 кг у 15 річних до 47,5 кг – у 17 річних юнаків, лівої відповідно від 37,8 кг до 46,6 кг. Результати в підтягуванні на високій перекладині змінюються від 7,1 разів до 9,2 разів.

Оскільки швидкісна сила є компонентом силових здібностей необхідно приділяти достатньо уваги для її розвитку у старших школярів. При виборі засобів і методів розвитку швидкісної сили необхідно орієнтуватись на фактори, котрі її обумовлюють. Це – лабільність ЦНС, міжм'язова координація і реактивність м'язів.

Виходячи з цього, найбільш ефективними засобами є вправи з обтяженістю масою предметів і масою власного тіла, з комбінованою обтяженістю, у подоланні спротиву навколишнього середовища і вправи на спеціальних тренажерах.

Тренувальні завдання виконують, переважно, методами інтервальними і комбінованими. Для емоціональної стимуляції учнів доцільно також періодичне застосування ігрових і змагальних методів. Педагогічні спостереження показують, що змагальна та ігрова діяльність старшокласників на уроках фізичної культури вимагає від них високого рівня розвитку сили, різновидами якої є власне силові здібності, швидко-силові та силова витривалість.

В педагогічному експерименті доведено, що практично за всіма вправами (підтягуванні на високій перекладині, стрибку в довжину з місця, динамометрії правої і лівої руки) у юнаків експериментальної групи виявлені позитивні зрушення під впливом занять із використанням як вправ з неграничним обтяженням, так і вправ з максимальними навантаженнями – до 20 % від загального обсягу силової підготовки, а також ізометричних (вправ з натужуванням) – до 10 % від загального обсягу силової підготовки. В той час, як результати юнаків контрольної групи статистично достовірно не змінилися.

Результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив ізометричного та методу максимальних зусиль, що були використані в ході педагогічного експерименту для розвитку сили у юнаків старших класів.

### Література

1. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков / Л.В. Волков. – К. : Вежа, 1998. – 190 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта] / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
3. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсменів : [навчальний посібник] / В.М. Платонов. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
4. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк : Новый мир, УКЦентр, 1999. – 336 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2002. – 248 с.

## Особливості розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 5-х класів на уроках фізичної культури засобами легкої атлетики

Літус Р.І., Федько Є.В.

Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ, Україна)

*У статті висвітлюється проблематика розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 5-х класів засобами легкої атлетики. Розглянуті питання щодо виявлення закономірностей розвитку швидкісно-силових якостей в віковому аспекті, практична розробка й реалізація системи розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10-11 років в процесі фізичного виховання.*

**Ключові слова:** *розвиток швидкісно-силових здібностей в легкій атлетиці, рухова діяльність, використання специфічних легкоатлетичних вправ, рівень фізичної підготовленості.*

*The article highlights the issues of power-speed abilities of pupils of in grades 5 means athletics. The questions that to identify patterns of power-speed in the age aspect, practical development and implementation of a system of power-speed abilities of students 10-11 years in physical education.*

**Key words:** *the development power-speed abilities in athletics, motor activity, use of specific athletic exercises, level of physical preparedness.*

**Актуальність.** Оновлення змісту освіти є однією з найважливіших передумов успішної модернізації вітчизняного фізичного виховання. Розвиток фізичної культури і спорту є одним з провідних принципів організації навчально-виховного процесу.

Високе прикладне значення легкої атлетики робить цей вид діяльності життєво важливим засобом підготовки населення України, особливо підростаючого покоління, до продуктивної праці, захисту Вітчизни.

Засоби легкої атлетики сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання. Формують основу для засвоєння змісту шкільної навчальної програми та мають значні переваги в організації та широкому їх використанні, не вимагають особливих умов та дорогого обладнання.

Виявлення закономірностей розвитку швидкісно-силових якостей в віковому аспекті має особливо важливе значення, тому що вже в дитячому і юнацькому віці формується руховий аналізатор, закладається фундамент швидкісно-силових здібностей. Розвиток швидкісно-силових здібностей необхідно починати в дитячому та юнацькому віці [1, 2].

Швидкісно-силовий напрям ставить за мету розвиток швидкості руху одночасно з розвитком сили певної групи м'язів і передбачає використання вправ, де використовуються обтяження і опір зовнішніх умов середовища.

На сьогоднішній день проведена значна кількість досліджень,

присвячених розробці різних аспектів проблеми розвитку швидкісно-силових якостей (О.В. Гогін, Т.І. Гогіна, М.М. Линець, Б.Н. Юшко, Л.П. Сергиєнко, Б.М. Тімошенко, В.П. Філін).

Аналіз спеціальної літератури й узагальнення досвіду практичної діяльності фахівців з фізичного виховання показали недостатність наукових досліджень з питань розвитку швидкісно-силових здібностей дітей середнього шкільного віку. Оскільки швидкісно-силовий напрям є актуальним у фізичному вихованні, в умовах середньої загальноосвітньої школи, і може позитивно впливати на перспективне зростання результатів – вважаємо доцільним знайти шляхи підвищення ефективності розвитку швидкісно-силових здібностей дітей 10-11 років в процесі фізичного виховання.

З урахуванням цього обґрунтування, практична розробка й реалізація системи розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 5-х класів є актуальним науковим напрямом у теорії та методиці фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.

**Мета** дослідження – розробити і експериментально перевірити впровадження методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 5-х класів на уроках фізичної культури з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики.

В процесі дослідження вирішувались такі **завдання**:

1. Узагальнити теоретичний і практичний досвід сучасних методик розвитку швидкісно-силових здібностей в середньому шкільному віці.

2. Визначити вихідний рівень розвитку швидкісно-силових здібностей учнів п'ятих класів.

3. Теоретично обґрунтувати, розробити та впровадити методику розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 5-х класів засобами легкої атлетики, на уроках фізичної культури, в умовах загальноосвітньої середньої школи.

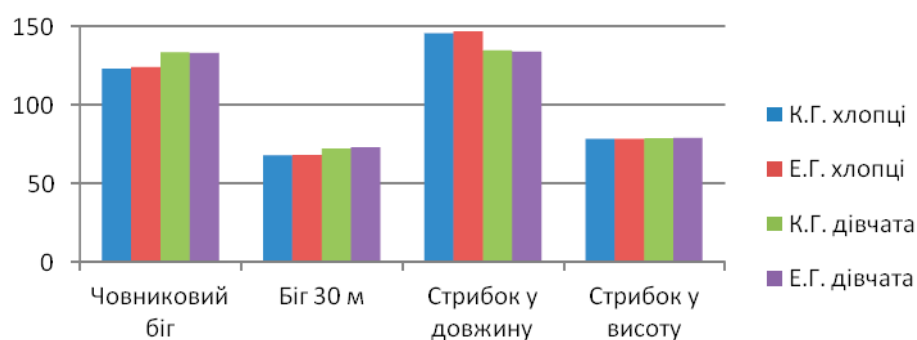
4. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 5-х класів на уроках фізичної культури з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз, узагальнення і систематизація даних науково-методичної і спеціальної літератури; педагогічне тестування, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Організація і методи дослідження.** Для педагогічного експерименту ми відбирали дітей, які, на наш погляд, мали здібності до занять легкою атлетикою, зокрема, до бігу на короткі дистанції, бар'єрного бігу, стрибків у довжину з розбігу. В попередній частині дослідження для визначення рухових

здібностей проводили найпростіше тестування – біг на 30 м з високого старту, стрибок у довжину з місця. Відібрані в групи попередньої підготовки, діти протягом трьох тижнів проходили тестування уже по широкій програмі, що включала в себе показники фізичного розвитку, фізичної працездатності, стану здоров'я, фізичної підготовленості [3].

Після проведення тестування діти були розподілені на дві групи (експериментальну і контрольну). Експериментальний фактор нашого дослідження полягав у тому, що діти однієї із груп (ЕГ) почали займатися за методикою розвитку швидкісно-силових здібностей на уроках фізичної культури з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики, діти контрольної групи (КГ) займалися за традиційною методикою (рис. 1). Запропонована нами методика надавала можливість цілеспрямовано розвивати рухові здібності, і, перш за все швидкісно-силові здібності учнів ЕГ.



*Рисунок 1 – Порівняльний аналіз вихідного рівня фізичної підготовленості ЕГ та КГ*

Рухова активність школярів контрольної групи обмежувалась, як правило, фізичними вправами в об'ємі шкільної програми в поєднанні з неорганізованими формами рухової активності по місцю проживання. Основним засобом розвитку швидкості був комплексний метод, суть якого полягала в систематичному використанні рухливих та спортивних ігор, ігрових вправ, різноманітних вправ швидкісного і швидкісно-силового характеру. Прагнули під час виконання вправ, щоб максимальне збільшення темпу рухів не вимагало виявлення великих м'язових зусиль і, щоб відбувалось максимальне розслаблення груп м'язів, які не беруть участь в роботі. У ході занять ми постійно варіювали умови виконання швидкісних вправ шляхом ускладнення (перемінний темп виконання, гандикап, біг в гору) або полегшення (біг з ходу, під схил, за вітром, за лідером). Ступінь освоєння програми визначався за результатами тестування, яке здійснювалось до і після проведення навчальної частини програми.

Аналіз результатів дослідження на кінець експерименту переконує, що в обох групах ріст показників розвитку швидкості та сили, проходив паралельно, але в різних темпах. Якщо в контрольній групі показники виконання, вказаних вище тестів достовірно не змінились (що, мабуть можна зв'язати з недостатньою руховою активністю учнів, виконуючих тільки програму з фізичної культури ЗОШ), то в школярів експериментальної групи під впливом цілеспрямованих фізичних навантажень, які застосовувалися на навчально-тренувальних заняттях, відбувся достовірний ріст показників по всім досліджуваним тестам. Найбільші зрушення відмічені в швидкісних і швидкісно-силових вправах: «Човниковий біг 4x9» на 5,6 %, «Біг на 30 м» – 8,95 %, «Стрибок у довжину з місця» – 9,8 %, «Стрибок у висоту з місця на 2-х ногах» – на 6,3 %. За цей же період і в контрольній групі також відмічався приріст результатів, але він був не таким значним (рис. 2).

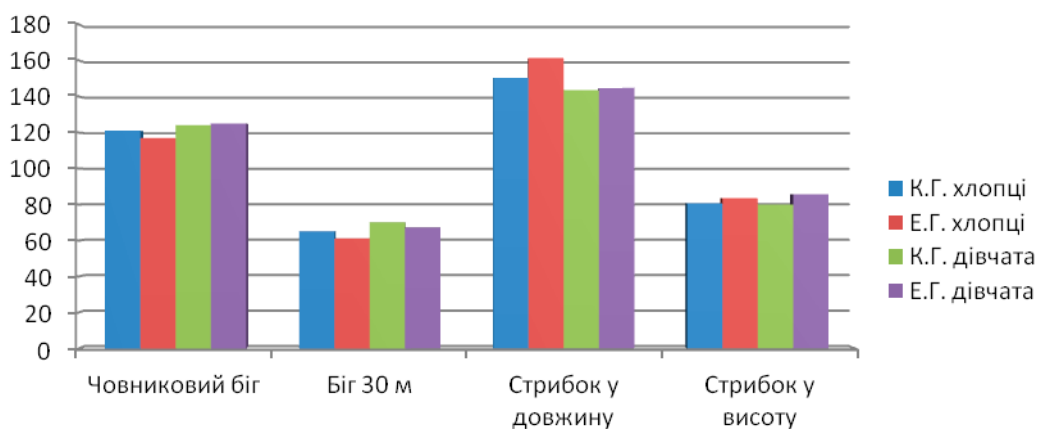


Рисунок 2 – Порівняльна характеристика результатів тестування кінцевого рівня фізичної підготовленості школярів КГ та ЕГ

**Висновки.** Підлітковий вік є найсприятливішим для розвитку швидкісно-силових здібностей. В цьому віці можна досягти досить високого рівня розвитку швидкісно-силових здібностей і створити сприятливі умови для підвищення рівня фізичної підготовленості та вдосконалення технічної майстерності виконання тих видів рухової діяльності, що вимагають переважного прояву швидкісно-силових можливостей. [4, 5].

Результати педагогічного тестування вихідного рівня розвитку швидкісно-силових здібностей показали, що середні показники досліджуваних груп вірогідно не відрізнялися. Це дає підстави для висновку, що обрані нами класи були максимально наближені до сприятливих умов проведення педагогічного експерименту.

В умовах педагогічного експерименту рівень фізичної підготовленості, в тому числі швидкісно-силових здібностей хлопців і дівчат ЕГ порівняно із КГ значно підвищився. Відносний приріст у показниках швидкісно-силових

здібностей в ЕГ достовірно перевищив показники КГ у більшості тестових завданнях.

Вищенаведені результати свідчать про більшу ефективність запропонованої експериментальної методики формування програми комплексного розвитку швидко-силових здібностей в процесі фізичного виховання школярів 5-х класів засобами легкої атлетики.

Проведений педагогічний експеримент не вичерпує всіх завдань щодо вирішення зазначеної проблеми, і перспективи подальшого дослідження вбачаємо у підборі доцільних та педагогічно виправданих методів і методичних прийомів та засобів з пріоритетним використанням специфічних легкоатлетичних вправ для розвитку швидко-силових здібностей на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі, а також у використанні інноваційних технологій в процесі фізичного виховання учнів 5 класів.

### **Література**

1. Анатомия человека : учебник для студентов ин-тов физ. культуры; под ред. В.И. Козлова. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 460 с.
2. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посібник для студ. навч. закладів II-IV рівнів акредитації / В.Г. Ареф'єв. – 2-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : Абетка НОВА, 2006. – 220 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : учеб. пособие / Б.А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 223 с.
4. Артюшенко А.Ф. Некоторые предпосылки к обоснованию типологии процесса физического воспитания и спортивной подготовки / А.Ф. Артюшенко, Л.К. Солоха // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 9. – С. 20-23.
5. Борисова Ю.Ю. Оцінка фізичного стану підлітків 13-14 років / Ю.Ю. Борисова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [наук. журнал]. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ, 2011. – № 1. – С. 51-53.

### **Комплексний підхід в оздоровленні студентів I і II курсів спеціальної медичної групи БДПУ**

*Некрасов Г.Г.*

Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ, Україна)

**Актуальність.** Фізичне виховання і спорт у навчальних закладах різного рівня є невід'ємною складовою формування загальної та професійної культури особистості, збереження та зміцнення здоров'я, організації та забезпечення здорового способу життя, підвищення фізичних і функціональних можливостей



організму людини, створення умов для продовження активного творчого довголіття [5].

Несприятлива екологічна обстановка та інші стресогенні фактори, що пов'язані з економічною й політичною нестабільністю в нашій державі, негативно впливають на організм молоді людини, змушеної в такій ситуації витримувати значні психофізичні навантаження різного напрямку[1, 3].

Згідно зі твердженнями науковців[2, 4], останнім часом відбувається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді. Виявлено загальну закономірність збільшення серцево-судинних захворювань, погіршення рівня фізичної підготовленості. Ці факти підвищують актуальність пошуку ефективних методик оздоровлення студентів, що є основою проведення спеціальних досліджень зазначеної проблеми. Оптимальне й постійне фізичне навантаження дає змогу збільшити резерви досягнення ефективності фізичного виховання студентів. Однак більшість оздоровчих програм торкаються якогось одного виду рухової активності й спрямовані на переважний розвиток одного, у кращому випадку двох фізичних якостей. Фундаментальних досліджень із проблеми покращення здоров'я за допомогою ефективних методик комплексного впливу оздоровчих вправ явно недостатньо. Відсутні розробки сучасних методів і принципів оздоровчого тренування, що значно зменшує педагогічний вплив засобів, форм і методів у навчально-виховному процесі студентів.

**Мета дослідження** – виявити вплив комплексних оздоровчих видів вправ на функціональний стан та фізичну підготовленість студентів з ослабленим здоров'ям.

**Організація і методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети проводився педагогічний експеримент зі студентами 1-2 курсів Бердянського державного педагогічного університету, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи. Вивчено й проаналізовано стан здоров'я студентів, і на цій основі розроблено методику використання комплексних оздоровчих видів занять із фізичного виховання.

В експерименті було залучено 62 студентів, у тому числі 31 студента контрольної групи (КГ), які займалися за загальноприйнятою комплексною програмою з фізичного виховання. В експериментальній групі (ЕГ) нараховувалося 15 студента, для яких було введено додаткові заняття спеціальними оздоровчими комплексами вправ, що містили оздоровчу аеробіку, дихальну гімнастику, а також самостійні заняття з оздоровчого бігу. Дозування навантажень для студентів регламентувалося специфікою їх захворювання та індивідуальним рівнем фізичного розвитку й підготовленості.

Констатууючий експеримент передбачав складання тестів для студентів спеціальної медичної групи й дослідження фізичної підготовленості методом функціональних проб із дозованими фізичними навантаженнями, із затримкою дихання (проба Генче, проба Штанге, проба Руф'є) та обговорення результатів дослідження.

**Результати дослідження.** Аналіз даних показав, що в структурі захворюваності студентів переважають хвороби органів дихання, серцево-судинної та нервової систем, а також органів чуття. Значне місце посідають хвороби органів травлення. Найпоширенішими серед них є гастрит, холецистит, хронічний гепатит, виразкова хвороба. Менше випадків захворювань спостерігається в сечостатевої системі, крові, кровотворних органах та системі кровообігу, шкіри й підшкірної клітковини.

Ураховуючи те, що в людей із захворюванням органів дихання насамперед порушується функція зовнішнього дихання, у період застосування лікувальної гімнастики слід приділяти велику вагу дихальним вправам статистичного й динамічного характеру. Дихальні вправи призначають з метою навчання хворих правильному диханню, впливу на дихальний апарат (зміцнення дихальних м'язів, збільшення рухливості грудної клітки) і серцево-судинну систему, а також із метою зниження фізичного навантаження й оволодіння ритмом дихальних рухів у різних умовах(спокій, рух, праця). У нашому дослідженні наведено дані про зміни функціонального стану студенток спеціальної медичної групи за період експерименту.

На першому етапі визначався вихідний рівень їх функціонального стану. Можливості серцево-судинної системи студентів визначали за індексом Руф'є, дихальної системи за пробою Штанге і Генчі.

Порівняльний аналіз контрольної та експериментальної груп на початку експерименту показав незначну різницю між групами. Таким чином, групи можна вважати ідентичними. Після проведеного експерименту за розробленою методикою різниця між групами стала суттєвою за всіма показниками функціонального стану. Показники у студентів експериментальної групи зросли на 35,6 % та 42 % відповідно. У контрольній групі показники артеріального тиску, станової сили покращилися незначно, тоді як в експериментальній – вони мають значні позитивні зміни.

Для визначення рівня фізичної підготовленості ми використовували тести й нормативи, рекомендовані для студентів спеціальних медичних груп. Дані тестування подано в таблиці 1, з якої видно, що найбільший приріст зафіксовано щодо гнучкості та м'язової сили. Однак достовірної різниці за іншими показниками тестування на початку і в кінці експерименту не виявлено.

## Показники фізичної підготовленості студентів експериментальної групи

ТЕСТИ	на початку експерименту	у кінці експерименту	%	P
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	17,3±8,6	19,1±5,9	12,7	<1,05
Стрибок у довжину з місця, см	178±15,4	177±11,2	1,6	>1,1
Біг 40 м, с	6,4±1,3	6,4±1,4	1	-
Човниковий біг 3x8 м, с	11,7±1,5	11,6±1,4	1,9	>1,1
Підтягування з вису лежачи, кіл-ть разів	20,8±3,9	24,8±4,9	21,2	<1,05

Проведене дослідження свідчить, що покращання фізичної підготовленості студентів протягом навчального року має незначний характер. Такий стан указує на необхідність оптимізації навчальної програми та диференціації фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку адаптаційних процесів у студентів з ослабленим здоров'ям.

**Висновки.** У процесі нашого дослідження, в основу якого покладено методика дихальної гімнастики Вааєнбаха, комплекси дихальних вправ, оздоровчих вправ з аеробіки та самостійні заняття з оздоровчого бігу в спеціальній медичній групі, показники функціонального стану студентів суттєво покращилися ( $p < 1,05$ ). Зокрема, в експериментальній групі на 33,5 % зросли показники стану серцево-судинної системи (індекс Руф'є –  $11,2 \pm 0,2$ ) та дихальної системи (проба Штанге –  $50,5 \pm 0,2$ ; проба Генчі –  $35,77 \pm 0,1$ ).

Найбільший приріст після завершення педагогічного експерименту зафіксовано в розвитку гнучкості ( $11,7\% - P < 0,05$ ) та м'язової сили ( $20,2\% - P < 0,05$ ). За іншими показниками достовірної різниці не виявлено.

Отже, розроблена програма оздоровчих занять засвідчила свою ефективність щодо поліпшення функціонального стану та фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи. Крім того, вона значно підвищує інтерес до занять фізичними вправами.

## Література

1. Бабошко О.Д. Гендерні засади побудови змісту фізичного виховання студентів. – Наука – Фізкультура // Фізичне виховання у ВНЗ. – 2011. – № 4. – С. 50-53.

2. Москова В.С. Гендерний підхід у вихованні спортсменів // Вісник післядипломної освіти : збірник наукових праць / ред. кол. : В.В. Олійникова (гол. ред.) та ін. – К. : Міленіум, 2010. – Вип. 1. – 264 с.

3. Мендельсон Н.І. Основи теорії фізичного виховання : навчальний посібник. – К. : К.І.С., 2012. – 536 с.

4. Лютий М.П., Люта О.В. Формування спортивних орієнтацій у студентів спеціальної медичної групи. – К., 2010. – 158 с.

5. Кочетова І.Н. Резерви досягнення ефективності фізичного виховання студентів. – К. : Укрспорт, 2009. – 31 с.

## **Здоров'язбережувальне середовище навчального закладу як умова самореалізації і розвитку школярів**

*Опришкова С.Г.*

Загальноосвітня школа № 13 (Соледар Донецької області, Україна)

*У статті дається аналіз здоров'язбережувального середовища для учнів загальноосвітньої школи. Аналізуються підходи до вирішення здоров'язбереження учнів, розглядається комплекс заходів в навчальному закладі, які необхідні для створення комфортних умов для самореалізації і розвитку учасників навчально-виховного процесу.*

**Ключові слова:** здоров'я, здоров'язбережувальне середовище, здоровий спосіб життя, здоров'язберігаюча інфраструктура, психологічна служба, фізкультурно-оздоровча робота, діагностика, моніторинг.

*В статье представлен анализ здоровьесберегающей среды для учащихся общеобразовательной школы. Анализируются подходы к решению здоровьесбережения учащихся, рассматривается комплекс мероприятий в учебном заведении, которые необходимы для создания комфортных условий для самореализации и развития участников учебно-воспитательного процесса.*

**Ключевые слова:** здоровье, здоровьесберегающая среда, здоровый образ жизни, здоровьесберегающая инфраструктура, психологическая служба, физкультурно-оздоровительная работа, диагностика, мониторинг.

**Актуальність.** Сьогодні життя визначає одним із пріоритетних напрямків діяльності навчальних закладів освіти формування у дітей і підлітків цінності здоров'я, здорового способу життя як основи успіху та самовдосконалення особистості. І це не випадково. У сучасних умовах нестабільної економіки та наростаючого навантаження на нервову систему й психіку людини залишатися здоровим проблематично, якщо немає внутрішньої мотивації до здорового способу життя. Прийняття цінності здоров'я як домінанти орієнтує учнів на збереження і зміцнення здоров'я свого й оточуючих; успішну адаптацію в освітньому і соціальному просторі; розвиток творчих здібностей; як найповнішу реалізацію особистісного потенціалу.

Наша держава на найвищому рівні визначає, що кожна шоста дитина в Україні народжується з відхиленнями у здоров'ї, а час навчання школярі

втрачають щонайменше третину свого здоров'я: погіршується зір, слух, постава; зростає кількість випадків невротичних розділів, захворювань травної системи тощо. Така ситуація викликає занепокоєння, оскільки здоров'я молодого покоління є фундаментом його подальшого благополуччя в житті, запорукою конкурентоспроможності на ринку праці, а здорова молода особистість – запорукою стабільного розвитку нашої країни [1].

За нормальних природних умов організм людини за рахунок саморегуляції здатний гармонійно розвиватись і бути здоровим, але сьогодні це правило не діє, оскільки ми мусимо щодня протистояти негативному впливу довкілля, загальній соціальній екології, пагубним життєвим умовам, шкідливим звичкам батьків. Негативний вплив на здоров'я також мають засоби масової інформації і постійні стресові ситуації [2].

У статті «Фізична культура – культура здоров'я» В. Платонов зазначає про те, що кому потрібна країна-партнер, показник здоров'я населення якої на останньому місці в Європі, та ще з величезним відривом від інших? Сьогодні це уже усвідомлено, але чомусь нікого не цікавить на загальнодержавному рівні й не впливає на політику в цій сфері.

Мене, як вчителя фізичної культури школи, цікавлять не постанови, не накази, які зараз частково не діють, а цікавить проблема – як виховати здорову дитину, бо кожен раз натикаєшся на нерозв'язні проблеми, як в метафорі: *«Однажды по лесу шёл мудрец. Он увидел лесоруба, пилившего огромное дерево старой тупой пилой. Было ясно, что работает тот уже давно, сильно устал, а результат был очень невелик. “Что ты делаешь?” – спросил мудрец. “Не видишь, я работаю!” – сердито ответил лесоруб. “Если ты заточишь свой инструмент, дело пойдёт гораздо быстрее”, – посоветовал мудрец. “Не мешай, мне некогда, мне работать надо”, – ответил упрямый лесоруб».*

Ситуація, представлена в даній метафорі, добре знайома усім, хто працює в школі вчителем. Найчастіше, проводячи до тисячі уроків за один тільки навчальний рік, стикаємося з проблемою лісоруба. Причини такого стану справ в протиріччях сучасної системи освіти. Це протиріччя між:

- цілями, що стоять перед системою освіти, спрямованими на розвиток особистості і кінцевим результатом, акцентованим на знання, вміння і навички;
- спрямованість на збереження здоров'я учасників навчально-виховного процесу та його інтенсифікація;
- високими вимогами, що пред'являються державою до педагога і низьким статусом учителя в суспільстві;
- необхідністю розвитку мотивації досягнень у школярів і оціночною діяльністю, орієнтованою на фіксацію невдач;

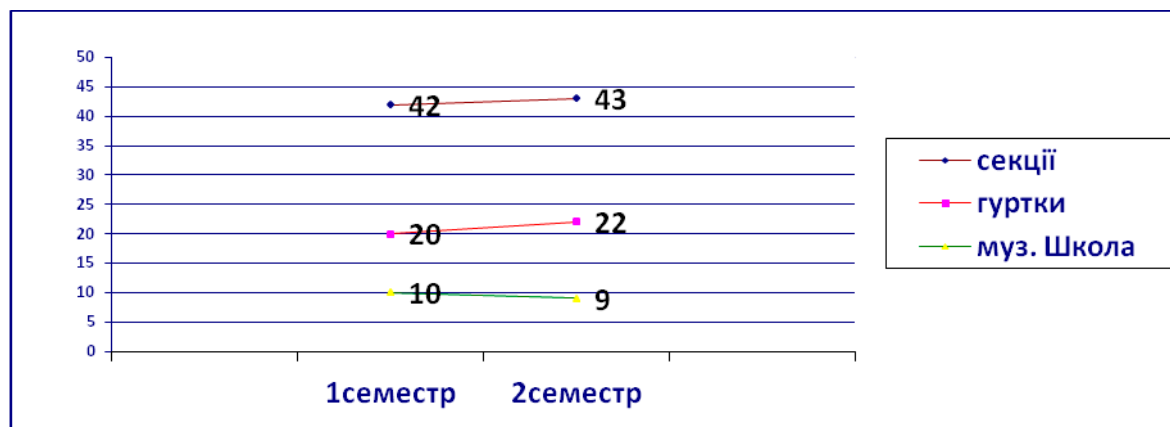
- організацією методичної роботи в школі, спрямованої на зростання спеціально - предметної компетентності, і необхідністю підвищення психолого-педагогічної компетентності;
- слабкістю дидактико-технічного оснащення і сучасними вимогами до якості образів вчителя; досить жорсткою організацією навчального процесу та психофізіологічними ресурсами учнів.

### **Як вирішити дану проблему?**

На даний момент бачиться тільки одне: які би методи вчитель не застосовував і скільки би не примушував до навчання, результату добитися можна тільки вирішуючи проблему комплексно – через розвиток і збереження здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

У загальноосвітній школі № 13 м. Соледар Донецької області програма роботи по збереженню здоров'я складається з п'яти блоків-напрямів.

**1. Створення здоров'язберігаючої інфраструктури.** Створення комплексних умов для розвитку дитини і збереження його здоров'я . Досить сприятливе соціальне середовище (округ) дозволяє дітям відвідувати в другу половину дня секції волейболу, футболу, плавання, тренажерний зал спортивного комплексу. Великою популярністю у наших дітей користуються танцювальні гуртки, гуртки вокалу і хорового співу при Будинку культури, в музичній школі (рис. 1).



*Рисунок 1 – Моніторинг зайнятості учнів у секціях та гуртках у 2014-2015 н.р. (1-2 семестри)*

Тісний зв'язок зі спортивним комплексом і Будинком культури, ЦДЮТ дозволяє не тільки вирішити проблему зайнятості дітей, а й боротися з нестачею рухової активності. Стан і утримання будівлі та приміщень відповідно до санітарно-гігієнічними нормами. Але діти відвідують заняття в позаурочний час уже перевтомлені, бо розпочинаючи з 6 класу вони сидять у школі по 7 уроків (при європейському стандарті – 24 години на тиждень).

*Організація якісного гарячого харчування.* Шкільна їдальня забезпечує всіх учнів повноцінним гарячим харчуванням відповідно до режиму роботи школи. Організація двозмінного якісного гарячого харчування (сніданок, обід) не тільки сприятливо впливає на стан здоров'я учнів, а й дозволяє без шкоди для здоров'я школярів проводити різні види діяльності в другу половину дня (відвідування ГПД, заняття в гуртках, секціях).

*Психологічна служба.* Рівень психічного здоров'я визначається рівнем тривожності. Для діагностики та аналізу рівня тривожності застосований «Тест шкільної тривожності Філліпса». Результати діагностики показали, що до 16-річного віку проблемна навантаженість слабшає, виняток становить лише область майбутнього. Найбільшу навантаженість проблемами мають підлітки у віці 12-13 років. При сприятливих умовах і соціальної підтримки з боку оточення ці діти будуть відчувати соціальний комфорт. В учнів початкової школи серед факторів тривожності переважає страх ситуації перевірки знань і невідповідність очікуванням оточуючих. Найменш яскраво виражені переживання соціального стресу, що говорить про сприятливий емоційний клімат – соціально-правова служба. Серед причин, що негативно впливають на здоров'я підростаючого покоління, фахівці виділяють соціально-економічні, внаслідок яких багато сімей не в змозі забезпечити належний догляд за дітьми.

**2. Раціональна організація навчального процесу (це – проблема!)** Реалізація цього блоку частково створює умови для зняття перевантаження, нормального чергування праці і відпочинку, підвищує ефективність навчального процесу, запобігаючи при цьому надмірне функціональне напруження і перевтома:

- дотримання гігієнічних норм і вимог до організації навчальної та позакласної роботи з учнями;

- використання при складанні розкладу нової шкали труднощів навчальних предметів, що дозволяє будувати розклад уроків з урахуванням кожної вікової групи;

- застосування здоров'язберігаючих технологій в навчальному процесі (проблемне навчання, диференційоване навчання, проектне навчання, розвивальне навчання, ігрові технології);

- медико-педагогічний контроль за навчальним процесом.

**3. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи.** Реалізація цього блоку передбачає роботу по раціональній організації рухового режиму школярів, сприяє нормальному фізичному розвитку і підвищує адаптивні можливості дитячого організму. Очолює цю роботу спортивно-оздоровчий клуб «Спартак».

Робота в режимі навчального дня передбачає наступні заходи:

- комплекс ранкової гімнастики;

- рухливі ігри на перерві, завдяки яким можна зняти статичне навантаження і коригувати особистісні якості дітей;
- фізкультхвилинки та динамічні паузи на уроці, що дозволяють підтримати працездатність школярів, зняти втому з конкретних фізіологічних систем;
- комплекс вправ для профілактики короткозорості і зняття зорового стомлення.

Позакласна робота:

- уроки здоров'я;
- Спортивні змагання, спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи;
- заняття в спортивних секціях (учні мають можливість відвідувати спортивні секції в школі і спортивному комплексі).

#### ***4. Профілактика і динамічне спостереження за станом здоров'я:***

- профілактика захворювань, які потребують постійного спостереження лікаря;
- моніторинг стану здоров'я учнів з обговоренням на педрадах, доступність даних відомостей для кожного педагога.

На кожного учня заведена «Діагностико-корекційна карта персонального оцінювання рівня здоров'я», де можливо відстежити результати фізичної підготовленості та фізичного розвитку, яку аналізуємо та надаємо практичні рекомендації учням та батькам.

У 2015-2016 навчальному році заведені «Щоденники здоров'я класів». Щоденник у зручній формі допомагає вчителю фізичної культури та класному керівнику проаналізувати участь учнів у фізкультурно-оздоровчих заходах, проаналізувати рухливу активність учнів протягом тижня. У брошурі надані рекомендації по харчуванню, складанню режиму дня, по правилам самостійних занять фізичними вправами (самоконтролю).

Аналізуючи матеріали діагностики робимо висновки про те, що:

- в учнів середньої ланки збільшуються захворювання – ВСД, кардіопатія, захворювання шлунково-кишкового тракту, сольовий діатез;
- є недосконалою система розподілу учнів на групи для занять фізичною культурою (бронхіальна астма – підготовча, здоровий – спеціальна);
- рівень валеологічних знань є високий та достатній рівень, але не всі учні використовують їх на практиці;
- рівень індексу фізичних кондицій на кінець року підвищується у порівнянні з початком року, що свідчить про те, що учні влітку ведуть малорухомий спосіб життя (крім учнів, які відвідують дитячі оздоровчі центри);



- фізичний розвиток учнів складає у середньому: норма – 30 %, вище за норму – 60 %, а нижче за норму – 10 %;

- створення системи комплексної педагогічної, психологічної, соціальної допомоги дітям зі шкільними проблемами здійснюється завдяки роботі з профілактики та динамічного спостереження за станом здоров'я та включає комплекс заходів, що дозволяють вести спостереження і вживати необхідних заходів щодо профілактики:

- комплексний медичний огляд учнів 1-4, 5-8 та 9-11 класів;
- паспортизація класів з метою збору інформації та відстеження захворюваності – критеріями оцінки стану здоров'я є показники фізичного стану учнів, рівні загальної і гострої захворюваності.

**5. Просвітницько-виховна робота.** Даний блок реалізує систему заходів, спрямованих на формування в учнів понять про цінності здоров'я і ЗСЖ, профілактику шкідливих звичок. Робота проводиться за наступними напрямками:

- самопізнання – звертається увага на стан загального душевного комфорту, виховується система ціннісних установок;
- «Я й інші» – даний розділ передбачає роботу з соціальної адаптації учнів, навчання способам поведінки в суспільстві;
- здоровий спосіб життя – даний розділ передбачає роботу з вивчення стану здоров'я, профілактику шкідливих звичок; освіта батьків і педагогів з питань здоров'я дітей (консультації фахівців, робота батьківського лекторію).

Відтак, робота в комплексі всіх 5-ти блоків передбачає наступні результати:

- збереження і по можливості зміцнення здоров'я школярів через опанування навичок ЗСЖ;
- покращення санітарно-гігієнічних умов у школі;
- позитивна динаміка результатів навчання за рахунок скорочення кількості уроків, пропущених через хворобу;
- підвищення адаптаційних можливостей дитячого організму і стабілізація рівня навченості при переході учнів з одного ступеня навчання на інший;
- підвищення рівня психологічної комфортності в системі "учень – вчитель";
- створення волонтерського руху в школі, навчання їх основним способам спілкування, партнерських взаємин;
- покращення взаємин сім'ї і школи, підвищення відповідальності батьків за здоров'я дитини;

• створення єдиного здоров'язберігаючого простору «школа – спортивний комплекс – установи культури».

**Висновки.** Здоров'я так само заразливо, як і хвороба. «Заразити здоров'ям» – ось мета нашої роботи. А постійна заклопотаність охороною здоров'я школярів може і повинна набути характеру закону, що визначає дії педагога.

Правильна організація навчання дає можливість запобігти перевантаженню і втому у школярів, допомагає дітям усвідомити важливість збереження здоров'я.

На закінчення, слідом за великим гуманістом і педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочеться сказати: *«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».*

### Література

1. Поуль В.С. Навчання без шкоди для здоров'я // Довідник-практикум керівника та педагогів школи сприяння здоров'ю. – Донецьк, 2013. – С. 7-9.
2. Здоров'я та фізична культура // Газета для вчителів фізичної культури та основ здоров'я, методистів, тренерів. – № 3 (291), лютий 2014.
3. Фізичне виховання в школі : науково-методичний журнал. – 2009. – № 2 (56). – С. 40-41.

### Створення здоров'язбережувального і розвивального простору навчального закладу в контексті освітніх інновацій

*Петрик Н.П.*

Селидівська загальноосвітня гімназія (Селидово, Україна)

*У статті висвітлено систему роботи педагогічного колективу Селидівської загальноосвітньої гімназії щодо реалізації проекту «Наш вибір – розвиток і здоров'я!» Провідна ідея проекту полягає в поєднанні завдань розвитку особистості з формуванням здоров'язбережувальної компетентності та створенням здоров'язбережувального освітнього простору.*

**Ключові слова:** *проект, система роботи, здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язбережувальний освітній простір, розвиток особистості, модель навчально-виховного процесу.*

*In his article is highlighted the system of work of pedagogical organization of Selidovo Educational Gymnasium for realization of the project “Our choice is development and health.” The leading idea of the project is connection the tasks of the personal development with the formation of health saving competence and creating of health saving educational space.*

**Key words:** *project, the system of work, health saving, health saving educational space, the personal development, the model of educational and bringing-up process.*

Конституція України визначає як найвищу цінність в державі «людину, її життя і здоров'я». Формування здорового способу життя, свідомого ставлення до здоров'я, створення умов для його збереження і зміцнення входить до числа пріоритетних напрямків діяльності держави й, зокрема, освітніх закладів. У Державному стандарті базової і повної середньої освіти серед ключових компетентностей особистості визначено й здоров'язбережувальну компетентність – «здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей». Освітні заклади мають побудувати таку модель навчально-виховного процесу, яка би забезпечувала виконання освітніх завдань без шкоди для здоров'я.

Для організації системної і комплексної роботи щодо створення здорового освітнього простору в Селидівській загальноосвітній гімназії розпочато реалізацію проекту «Наш вибір – розвиток і здоров'я!»

**Мета проекту:** створення й відпрацювання здоров'язбережувальної моделі навчально-виховного процесу в гімназії.

**Завдання проекту:**

- поглиблення науково-теоретичної підготовки вчителів з питань здоров'язбережувальних педагогічних технологій;
- впровадження здоров'язбережувальних технологій в навчально-виховний процес, аналіз ефективності їх використання;
- формування засад здорового способу життя як необхідної умови життєвого успіху.

**Актуальність проблеми та наукове обґрунтування.** Колектив Селидівської загальноосвітньої гімназії впродовж останніх років працював за програмою «Формування здорового способу життя». Реалізовано певну систему заходів відповідно до напрямків програми:

1. Створення в гімназії умов для зміцнення і збереження здоров'я учнів.
2. Забезпечення належного рівня рухової активності учнів.
3. Формування валеологічної культури учасників навчально-виховного процесу.
4. Створення позитивного мікроклімату в гімназії.
5. Створення належних санітарно-гігієнічних умов навчально-виховного процесу.

До виконання заходів залучені вчителі, учні, медичний персонал, батьки. Маємо певні результати щодо профілактики шкідливих звичок, створення позитивного мікроклімату в колективах, в забезпеченні рухової активності, організації харчування. Але, на жаль, не вдається суттєво впливати на стан

здоров'я учнів: за результатами останнього медогляду з 207 учнів гімназії виявлено здорових лише 50 (25 %), 155 учнів знаходяться на диспансерному обліку.

Аналіз характеру навчально-виховного процесу допоміг визначити чинники, які можуть негативно впливати на здоров'я дітей:

- протиріччя між потребами дітей і змістом освіти, засобами викладання;
- недостатнє використання в навчально-виховному процесі сучасних здоров'язбережувальних освітніх технологій;
- недостатній рівень готовності вчителів щодо використання в своїй практиці здоров'язбережувальних технологій.

Аналіз науково-педагогічних досліджень дозволяє констатувати, що теоретичні засади проблеми досить глибоко вивчені. Продуктивні шляхи формування здоров'язбережувального освітнього середовища запропоновані О. Ващенком, Л. Карамушкіною, В. Звєковим, М. Смирновим, О. Клєстовим. Багатий практичний досвід з цієї проблеми напрацьовано в навчальних закладах Донецької області – Школах сприяння здоров'ю.

**Гіпотеза.** Ми виходимо з припущення про те, що формування здоров'язбережувальної компетентності особистості можливе лише за умови реалізації комплексного підходу до вирішення проблеми, створення такої моделі навчально-виховного процесу, що не шкодить здоров'ю, з одночасним оновленням форм і методів навчальної діяльності, впровадженням інновацій, забезпеченням постійного зростання професійної майстерності вчителів.

**Календарний план реалізації проекту**  
**«Наш вибір – розвиток і здоров'я»**  
**«Створення здоров'язбережувального і розвивального простору гімназії в**  
**контексті освітніх інновацій»**

Назва етапу	Зміст роботи	Очікуваний результат	Виконавці
<b>Підготовчий етап</b>  <i>Завдання:</i> - планування роботи; - прогнозування результатів; - визначення змісту діяльності творчих груп, педагогів	1. Обговорення теми проектної роботи (актуальність, доцільність, корисність), створення позитивної мотивації участі педагогів в проекті	Спільний вибір теми, створена мотивація до участі в проекті	Учителі - учасники проекту
	2. Діагностика готовності учасників проекту до експериментальної роботи	Висновок про стан готовності колективу до експериментальної роботи	Заступник директора з НВР
	3. Створення творчих груп для реалізації міні-проектів, визначення індивідуальних тем інноваційної діяльності	Визначені теми індивідуальної, групової діяльності	Учителі – учасники проекту
	4. Планування роботи творчих груп над міні-проектами	Визначений зміст діяльності творчих груп	Керівники творчих груп
	5. Планування навчання педколективу з теоретичних питань проекту	Реалізація планового підходу до реалізації завдань проекту	Заступник директора з НВР
	6. Планування самоосвітньої діяльності педагогів з теми	План самоосвітньої діяльності	Учасники експерименту
	7. Розробка та затвердження плану реалізації проекту на педраді	Затверджений план проекту	Заступник директора з НВР, завідувачі кафедрами
	8. Реалізація завдань підготовчого етапу, планів роботи творчих груп, планів індивідуальної інноваційної діяльності, самоосвітньої діяльності.	Розпочато планову діяльність з вирішення завдань I етапу	Учасники проекту
	9. Започаткування моніторингу основних показників навчально-виховного процесу	Визначення відправних показників	Учасники проекту

Назва етапу	Зміст роботи	Очікуваний результат	Виконавці
<p><b>Організаційний етап</b></p> <p><i>Завдання:</i></p> <p>- організація діяльності вчителів на реалізацію проекту;</p> <p>- поглиблення теоретичної підготовки педагогів з теми проекту;</p> <p>- аналіз проміжних результатів</p>	1. Аналіз виконання завдань підготовчого етапу проекту	Визначення стану реалізації проблем	Учасники проекту
	2. Корекція плану проекту	Відкоригований план роботи	Заступник директора з НВР, завідувачі кафедрами
	3. Реалізація міні-проектів: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Рух – це здоров'я!» (забезпечення належного рівня рухової активності);</li> <li>• Три «У»: узнаю, усвідомлюю, удосконалюю!» (профілактична робота);</li> <li>• «Я і здоров'я» (моніторинг стану здоров'я учасників та умов навчально-виховного процесу, медичний супровід);</li> <li>• Три «П»: порозуміння, підтримка, партнерство» (створення позитивного мікроклімату, психологічний супровід);</li> <li>• «Урок – простір розвитку і здоров'я!» (створення здорового простору уроку);</li> <li>• «Я – особистість і частка колективу!» (формування соціальної складової здоров'я);</li> <li>• «Юне обдарування» (забезпечення сталого розвитку обдарованості).</li> </ul>	Організовано діяльність вчителів на реалізацію проекту	Учасники проекту
	4. Реалізація індивідуальних методичних тем	Організовано діяльність вчителів на реалізацію проекту	Учасники проекту
	5. Організація теоретичного навчання учасників проекту з теми (за окремим планом)	Зростання рівня теоретичної підготовки учасників проекту	Учасники проекту
	6. Здійснення моніторингу основних результатів навчально-виховного процесу	Спостереження за перебігом реалізації проекту, його ефективністю	Учасники проекту

Назва етапу	Зміст роботи	Очікуваний результат	Виконавці
<b>Організаційно-виконавчий етап</b>  <i>Завдання:</i>  - апробація нових форм і методів НВП;  - аналіз ефективності проекту;  - удосконалення теоретико-практичної підготовки вчителів з теми	1. Моделювання нової структури навчально-виховного процесу: апробація нових методів і форм роботи.	Оновлення змісту, форм, методів навчання і виховання	Учасники проекту
	2. Аналіз ефективності нових форм і методів роботи.	Систематизація, спостереження	Учасники проекту
	3. Психологічний супровід проекту	Висновок про психологічний стан учнів, вчителів	Психолог
	4. Методична допомога учасникам проекту	Обговорення, висновок про доцільність і ефективність методів	Члени МР
	5. Організація роботи теоретико-практичного семінару з проблеми (за окремим планом)	Теоретико-практичне оволодіння матеріалом теми	Учасники проекту
	6. Регулювання та корекція ходу проектної роботи на нарадах при директорі, педраді	Висновок, аналіз ходу реалізації проекту	Адміністрація проекту
<b>Моделюючий етап</b>  <i>Завдання:</i>  - моделювання оновлених форм і змісту; - аналіз ефективності нової моделі;  - удосконалення теоретико-практичної підготовки вчителів	1. Моделювання нової організації уроку: впровадження здоров'язбережувальних технологій навчання	Оновлення змісту, форм і методів навчання	Учасники проекту
	2. Створення здоров'язбережувальної моделі навчально-виховного процесу, спрямованого на розвиток і формування компетентної особистості випускника	Сформована модель НВП	Учасники проекту
	3. Визначення ефективності впровадження нових методів і форм навчання, моніторинг стану здоров'я учасників НВП	Висновок про ефективність методів, форм	Учасники проекту
	4. Продовження роботи теоретико-практичного семінару з проблеми	Поглиблення знань, теоретико-практичне оволодіння матеріалом теми	Учасники проекту

Назва етапу	Зміст роботи	Очікуваний результат	Виконавці
	5. Регулювання та корекція ходу реалізації проекту (наради при директорі, засідання методичної ради, педрада)	Забезпечення якості експериментальної роботи	
<p><b>Підсумковий етап</b></p> <p><i>Завдання:</i></p> <p>- системний аналіз отриманих результатів;</p> <p>- узагальнення та систематизація досвіду</p>	<p>1. Системний аналіз отриманих результатів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- моніторинг стану здоров'я учасників навчально-виховного процесу;</li> <li>- вивчення мікроклімату учнівських та учительського колективів;</li> <li>- динаміка формування здоров'язбережувальної компетентності;</li> <li>- аналіз якісних показників результатів навчання</li> </ul> <p>2. Систематизація і узагальнення досвіду:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- круглий стіл «Шляхи формування здоров'язбережувальної компетентності: досвід, проблеми, знахідки, перспективи»</li> <li>- оформлення матеріалів проекту</li> </ul>	<p>Висновок про доцільність використання нових форм і методів організації навчально-виховного процесу</p> <p>Портфоліо «Наш вибір – розвиток і здоров'я»; методичний вісник; методичні рекомендації, публікації</p>	<p>Учасники проекту</p> <p>Заступник директора з НВР</p>

**Висновки.** Сподіваємося, що реалізація проекту дозволить в нашому закладі створити таку модель навчально-виховного процесу, яка забезпечить, по-перше, успішне виконання сучасних освітніх завдань, по-друге, буде сприяти самореалізації й розвитку учнів, по-третє, формувати свідоме ставлення до здоров'я, по-четверте, сприятиме створенню здорового освітнього простору. Все це і є запорукою й необхідною умовою успіху наших випускників у подальшому житті.

### Література

1. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти / Інформаційний збірник та коментарі Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України – 2012 – № 4-5. – С. 3-56.
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.



3. Від школи радості до Школи сприяння здоров'ю : з досвіду роботи навчальних закладів Шкіл сприяння здоров'ю Донецької області / під ред. В.С. Поуль, Г.Є. Челах. – Донецьк : Витоки, 2012. – 236 с.

4. Навчання без шкоди для здоров'я. Довідник-практикум керівника та педагогів школи сприяння здоров'ю / за заг. ред. В.С. Поуль. – Донецьк : Витоки, 2013. – 290 с.

5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

### **Сучасні оздоровчі системи на уроках фізичної культури – як засіб формування особистих інтересів і мотивацій учнів**

*Приведенцева В.В.*

Костянтинівська спеціалізована загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 6  
з поглибленим вивченням окремих предметів  
(Костянтинівка Донецької області, Україна)

*Стаття присвячена збереженню та зміцненню здоров'я підростаючого покоління за допомогою використання сучасних оздоровчих систем. Розглянуто методи які, формують особисті інтереси і мотивації учнів до занять фізичної культури.*

**Вступ.** Збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління – одна з найбільш важливих і складних завдань сучасності. В даний час тільки незначна частина випускників шкіл є повністю здоровими, тому виховання дітей і підлітків набуває соціальної значущості. В останні роки відзначається стійка тенденція до погіршення показників здоров'я дітей шкільного віку. Стан здоров'я дитини, починаючи з минулого століття і по сьогоднішній день, викликає занепокоєння. Численні дослідження останніх років показують, що близько 25-30 % дітей, що приходять в 1-і класи, мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я; серед випускників шкіл вже більше 80 % не можна назвати абсолютно здоровими.

Чим більше зручностей надає нам цивілізація, тим менше ми рухаємося. У наші дні основна маса школярів самостійно здійснює лише близько половини необхідної для них кількості рухів. Сучасний ритм життя дітей збільшив навантаження на нервову систему, мозок, серце, судини і в той же час скоротив роботу м'язів. Все це призводить до гіподинамії. *Гіподинамія* – це зниження м'язової діяльності. Гіподинамія може призвести до порушень функцій серцево-судинної, дихальної, системи травлення, опорно-рухового апарату, у деяких випадках – психіки.

Іноді використовують термін *гіпокінезія* – це обмежена рухова активність організму, яка обумовлена малорухомим способом життя, внаслідок

довготривалого зниження рухової активності організму, що супроводжується розладами функціональних систем.

Знижена рухова активність стала небажаним фоном нашого життя. А м'язове голодування для здоров'я людини несе таку ж небезпеку як нестача кисню або вітамінів. Це було неодноразово підтверджено різними експериментами. Наприклад, якщо здорова людина в силу будь-яких причин, навіть протягом кількох тижнів, не рухається (наприклад, при переломах), то м'язи починають худнути, відбувається атрофія, робота легень та серця порушується. Тому в сучасних умовах зростає роль пошуку оптимальних засобів і методів у сфері фізичної культури, спрямованих на зміцнення здоров'я людини.

У наш час сучасних технологій стає дедалі важче зацікавити та заохотити учнів до занять фізичними вправами, а ще важче мотивувати учнів займатися спортивними вправами у позаурочний час. Дослідження гігієністів доводять, що урок фізичної культури у той день, коли він є компенсує тільки приблизно 11 % необхідної добової рухової активності, а 82-85 % денного часу, учні перебувають без руху – сидять.

Виникає питання як заохотити учнів до занять фізичною культурою? Як зацікавити до виконання вправ у повному обсязі? Як мотивувати займатися самостійно шкільними комплексами у позаурочний час? Треба якось зацікавити учнів, стимулювати їх до подальшої співпраці це було зроблено за допомогою сучасних оздоровчих систем. І тому виникає проблема як за допомогою сучасних оздоровчих систем на уроках фізичної культури формувати особисті інтереси і мотивацію учнів.

**Актуальною** проблемою в даний час є збереження, зміцнення здоров'я учнів як цінності, а також формування мотивації до занять фізичними вправами, у тому числі до уроків фізичної культури. Одним з таких шляхів є заняття з використанням *сучасних спортивно-оздоровчих систем*. Оздоровчі системи є сьогодні лідером світового спортивного руху, розвивають рухову підготовленість учнів і дозволяють залишатися бадьорим і енергійним протягом усього дня, легко переносити навантаження і виробляти широкий круг фізичних дій.

Таким чином уроки, на яких використовуються оздоровчі системи, орієнтовані на те, щоб закласти в учнів прагнення до самоаналізу, самооцінки, самовдосконалення. Сюжетно-ігрова, танцювально-хореографічна, профілактична, релаксаційна направленість уроків – це реалізація естетичних мотивів та установок, розвиток координаційних здібностей, профілактика різних захворювань, відновлення після занять, зняття напруги та розслаблення.

Рух у цьому напрямку зробить фізичну культуру засобом безперервного вдосконалення особистості.

**Мета досвіду** – мотивація до здорового способу життя учнів за допомогою освоєння основ змісту оздоровчих систем, вміння зберігати і удосконалювати своє тілесне «Я», знімати стомлення, викликаного навчальною діяльністю, а також сприяти самореалізації та самовдосконалення, розвитку фізичних, інтелектуальних та моральних якостей особистості.

Відповідно до мети формуються наступні **завдання**:

- формування знань про оздоровчі системи, що відображають соціокультурні, психолого-педагогічні та медико-біологічні основи;
- удосконалення навичок базових елементів оздоровчих систем, їх варіативного використання в самостійних навчальних заняттях;
- розширення рухового досвіду за допомогою ускладнення раніше освоєних вправ і оволодіння новими рухами з підвищеною координаційною складністю;
- формування навичок і вмінь у виконанні вправ різної педагогічної спрямованості, пов'язаних з профілактикою порушення здоров'я, естетичної корекцією статури, правильної постави та культури рухів;
- формування навичок і умінь, необхідних в організації та проведенні самостійних занять;
- розширення функціональних можливостей систем організму, підвищення адаптивних властивостей за рахунок спрямованого розвитку основних фізичних якостей та здібностей;
- виховання морально-вольових, естетичних якостей;
- формування музично-рухових навичок і вмінь.

Сформульовані цілі і завдання базуються на вимогах обов'язкового мінімуму змісту освіти з фізичної культури і відображають основні напрямки педагогічного процесу з розвитку фізичної культури особистості: теоретичної, практичної та фізичній підготовці учнів.

**Виклад основного матеріалу.** Якщо ми нашим дітям скажемо, що спортом та фізичною культурою треба займатися, щоб бути здоровими, то навряд чи вони нас почують. Для занять потрібна мотивація і стійкий інтерес. Для люблячих змагатися – змагання, для тих, кому це не підходить, щось інше, не менш переконливе. Цю проблему я вирішувала за допомогою сучасних оздоровчих систем. Сучасні оздоровчі системи – це стиль рухів, який подобається молоді. Музика додає азарт, відчуття радості руху. Учні можуть творчо підходити до виконання різних вправ і комплексів, самостійно складати нові комплекси, допомагати вчителю у підборі музичного супроводу за власними уподобаннями.

Я практикую використовувати у *підготовчій частині уроку* замість загальноприйнятого комплексу загальнорозвиваючих вправ, котрий ми використовуємо постійно, або класичної аеробіки – який підвищує емоційний настрій учнів, їх інтерес до уроку в цілому і зокрема до підготовчої частини. Музичний супровід вибирається в залежності від вирішуваних завдань: у підготовчій частині – слід застосовувати музичний супровід для організації, активізації уваги учнів, і підготовки кістково-м'язової системи до подальшої частини уроку. Цілеспрямований підбір музики своїми динамічними відтінками мимоволі регулює ступінь напруги і розслаблення працюючих м'язів, характер наростання або ослаблення м'язових зусиль, плавність або поривчастість виконуваних рухових дій. Виникаюча при цьому гармонія музики і пластики тіла доставляє задоволення, підвищує інтерес і задоволеність від виконуваної фізичної роботи.

*Основна частина уроку* служить безпосереднього вирішення передбачених програмами та планами поточної роботи освітніх, виховних та гігієнічних (оздоровчих) завдань фізичного виховання. Це гармонійний загальний і необхідний спеціальний розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем, формування та підтримку хорошої постави, загартовування організму; озброєння займаються загальними і спеціальними знаннями в області рухової діяльності, умінням управляти своїм руховим апаратом, а також формування та вдосконалення рухових умінь і навичок загальноосвітнього, прикладного та спортивного характеру; загальне та спеціальне виховання рухових (фізичних), а також моральних, інтелектуальних і вольових якостей.

Вирішення задач основної частини вимагає від учнів максимальної концентрації і велику кількість фізичних затрат, і щоб переключити учнів з одного виду діяльності на інший, або зробити відпочинок між вправами корисний я використовую вправи статичного стрейтчингу.

Стрейтчинг використовується як «заминка» після активно фізичного навантаження, профілактика травматизму, зниження психічної напруги. Вправи стрейтчингу направлені на відновлення дихання, розслаблення м'язів після нагрузок, розслаблення нервової системи – після вправ відчувається приємне відчуття розслаблення і відпочинку, незважаючи на значну роботу, яку проробляє тіло.

*Заключна частина уроку* призначена для завершення роботи, приведення організму в оптимальний для подальшої діяльності стан, а також створення в можливій мірі установки на цю діяльність. Найбільш характерними завданнями заключної частині уроку є: зниження загального збудження серцево-судинної,

дихальної та нервової систем, зайвої напруги окремих груп м'язів; регулювання емоційних станів – все це поєднує в собі оздоровча система пілатес.

У заключній частині, на відміну від основної, використовується інструментальна музика без будь-яких слів. Також позитивно впливає на учнів звуки природи, причому, звуки повинні бути гармонійними і спокійними, так само як і вся композиція в цілому. Тільки така музика допоможе вирішити завдання які вирішуються в заключній частині. Це може бути диск із записом співу птахів, шумом моря або вітру.

Учні в процесі всього уроку регулярно отримують необхідні теоретичні відомості, які формують у них свідоме ставлення до того, чим вони займаються, а також до самого себе, свого тіла і здоров'я. На кожному уроці вирішуються оздоровчі, освітні та виховні завдання. Для успішної реалізації потрібно аналізувати і підбирати ті вправи, зв'язки, які необхідні для вирішення завдань.

Заняття з використанням сучасних оздоровчих систем дають можливість гармонійно поєднувати вправи для розвитку таких якостей, як витривалість, координація рухів, сила і гнучкість.

Вивчення базового руху може здійснюватися кількома методами: словесним, показу, цілісного розучування вправи і методом розчленованого розучування вправи. По-перше, широко використовується дзеркальний показ, а також показ «спиною». По-друге, використовується так званий акцентуємий показ окремих фаз руху. Показ обов'язково супроводжується підрахунком і методичним коментарем. При цьому необхідно здійснювати візуальний контроль, що, крім правильності навчання, забезпечить ще й безпеку на заняттях.

**Висновки та результативність.** Критеріями оцінки з фізичної культури є якісні і кількісні показники. Якісні показники успішності – це ступінь оволодіння програмним матеріалом: знаннями, руховими вміннями і навичками, способами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Кількісні показники успішності – це зрушення у фізичній підготовленості, що складаються зазвичай з показників розвитку основних фізичних здібностей: силових, швидкісних, координаційних, витривалості, гнучкості.

Відмітка по фізичній культурі грає стимулюючу і виховну роль, оскільки враховується індивідуальні особливості та приріст показника фізичної підготовленості, досягнуті учнем за певний період. На підставі тестування в відносно короткий термін можна отримати важливу інформацію про стан здоров'я, планувати підходи, визначати стратегію і тактику його поліпшення.

Використання даної системи дозволило досягти наступних результатів:

2013 р. – III місце у зональному етапі спортивно-масового заходу серед учнів 5-6 класів « Олімпійське лелеченя», м. Артемівськ;

04.03.2014 р. – III місце в міських змаганнях «Старти надій», м. Костянтинівка;

26.11.2014 р. – I місце у фізично-оздоровчому фестивалі школярів «Козацький гарт», м. Костянтинівка;

2014-2015 н. р. – I місце у міських змаганнях «Олімпійське лелеченя» м. Костянтинівка;

2015 р. – II місце в міських змаганнях «Старти надій», м. Костянтинівка;

2015 р. – II місце в міських змаганнях з футзалу серед загальноосвітніх шкіл м. Костянтинівки, «Кубок Біюрі» під патронатом Фонду розвитку ігрових видів спорту;

2015-2016 н. р. – II місце на міських змаганнях з легкої атлетики м. Костянтинівка;

2015-2016 н. р. – I місце на міських змаганнях з міні-футболу 6 -7 класи, м. Костянтинівка;

2015-2016 н. р. – I місце на міських змаганнях «Веселі старти» серед учнів 5 класів, м. Костянтинівка;

2015-2016 н. р. – участь у третьому (зональному) етапі змагань «Веселі старти», м. Бахмут (Артемівськ);

2015-2016 н. р. – I місце у фізично-оздоровчому фестивалі школярів «Козацький гарт», м. Костянтинівка.

### **Література**

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

2. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Фізичне виховання : навч. пос. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

3. Григоренко В.Г. Теоретические и методические аспекты оптимизации профессиональной подготовки учителя физической культуры / В.Г. Григоренко. – М. : изд-во ФСИ России, 1992. – 141 с.

4. Деминская Л. А. Оздоровительная физическая культура в процессе сохранения и восстановления здоровья современного человека / Л.А. Деминская // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 11. – С. 33-35.

5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання // Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – Олімпійська література. – Т. 1. – 2003. – 424 с.

## **Здоров'язбережувальні технології навчання і виховання школярів у забезпеченні культури здоров'я**

*Самойленко А.О., Пристинський В.М.*

Маріупольський державний університет (Маріуполь, Україна)

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

(Слов'янськ, Україна)

*Упродовж останніх років зростає пріоритетність проблеми здоров'я дітей і підлітків, що пов'язано з різким погіршенням стану їхнього фізичного й розумового розвитку та зниженням рівня розумової працездатності. Для її розв'язання необхідно створювати відповідні умови, прагнути органічного поєднання навчально-виховного та оздоровчого процесів. Свідоме оцінювання власної успішності, компетентний вибір і визначення особистістю, яка розвивається, цілей життєдіяльності є підґрунтям ефективного впровадження здоров'яформувальних і здоров'язбережувальних технологій.*

**Ключові слова:** навчання, виховання, учні загальноосвітніх навчально-виховних закладів, здоров'язбережувальні технології.

**Вступ.** У сучасних умовах інформатизації суспільства на здоров'я учнівської молоді впливає багато чинників, дія яких раніше була значно меншою. Особливо помітний цей вплив у підлітковому та юнацькому віці. Йдеться, зокрема, про зниження фізичного і підвищення нервово-психічного навантаження, інформаційне перевантаження, стрімке поширення серед молоді шкідливих звичок. Причини зростання захворюваності школярів пов'язують і з недоліками у системі шкільної та вищої освіти, з тими чинниками навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи і заважають створенню належних умов для задоволення потреб у самопізнанні, самовдосконаленні й самореалізації. Через навчальні перевантаження більшість школярів страждає від недостатньої рухової активності. На стані здоров'я учнів також позначаються невідповідність нових шкільних програм фізіологічним і психологічним особливостям їхнього розвитку, брак навичок організації ефективного навчання, здорового дозвілля, правильного харчування. Окрім того, у багатьох навчальних закладах недостатньо впроваджується система здоров'язбереження школярів.

**Виклад основного матеріалу.** Важлива роль сучасного загальноосвітнього навчального закладу щодо забезпечення здоров'я школяра зумовлена також особливостями його функціонування як цілісної багаторівневої системи, що упродовж тривалого часу істотно впливає на психічний та фізичний розвиток особистості. Більшість форм життєдіяльності школяра реалізується в межах виховної, комунікативної, соціальноадаптивної функцій школи. Неперервність і довготривалість дії певного соціального

оточення можуть створювати сприятливі, гальмівні або індиферентні. Упродовж останніх років зростає пріоритетність проблеми здоров'я дітей і підлітків, що пов'язано з різким погіршенням стану їхнього фізичного й розумового розвитку та зниженням рівня розумової праце здатності. Для її розв'язання необхідно створювати відповідні умови, прагнути органічного поєднання навчально виховного та оздоровчого процесів.

Свідоме оцінювання власної успішності, компетентний вибір і визначення особистістю, яка розвивається, цілей життєдіяльності є підґрунтям ефективного впровадження здоров'яформувальних і здоров'язбережувальних технологій, умовою для гармонійного розвитку та самореалізації особистості.

Дослідження останніх років дали змогу обґрунтувати гігієнічні принципи збереження здоров'я школярів в умовах упровадження педагогічних технологій, до яких належать: фізіолого-гігієнічна регламентація навчального навантаження; етапний моніторинг здоров'я школярів і чинників внутрішньошкільного середовища; використання скринінгових методик; забезпечення активного скеровування учнів на збереження індивідуального здоров'я та розвиток здоров'яформувального середовища у школі; психолого-педагогічна підтримка заходів з первинної профілактики порушень здоров'я, активізація медико-профілактичної роботи [4].

Здоров'язбережувальні технології в освітньо-виховному процесі розглядаються в працях багатьох авторів. Зокрема, теоретичні й методологічні засади використання здоров'язбережувальних технологій у роботі вчителя та школи розкриті в публікаціях В. Горашука [3], М. Смирнова, І. Чупахи та ін. М. Безруких виділяє групу факторів ризику для здоров'я школярів – педагогічний комплекс, який розвивається під впливом авторитарно-репродуктивної системи навчання [1]. Медико-соціальні аспекти здоров'язбережувальних освітніх технологій досліджували О. Лук'янова, М. Гончаренко [2] та ін.

Результати наукових досліджень свідчать, що впровадження нових форм навчання може негативно позначитися на здоров'ї школярів унаслідок впливу багатьох чинників, до яких варто віднести: кількісну та якісну інтенсифікацію навчальної діяльності; зміни режиму дня; тривалу психоемоційну напругу, розвиток «шкільного стресу»; порушення санітарно-гігієнічних та протиепідемічних нормативів шкільного середовища; впровадження нових форм навчання без відповідного медико-психолого-педагогічного супроводу й оцінки ефективності.

Здоров'язбережувальний супровід освітнього процесу становить систему умов, заходів і педагогічних технологій, спрямованих на збереження і оптимізацію резервних можливостей організму дітей та підлітків, підтримання



високої працездатності й оптимального розвитку фізичних, психічних можливостей.

Здоров'язбережувальні технології, в широкому розумінні, – всі ті технології, використання яких в освітньому процесі забезпечує формування, збереження і зміцнення здоров'я школярів; у більше конкретному розумінні – це педагогічні прийоми, методи, які не завдають шкоди здоров'ю учнів і педагогів, створюють їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в освітньому закладі; технології, що засновані на вікових особливостях пізнавальної діяльності учнів, навчанні на оптимальному рівні складності, варіативності методів і форм навчання, оптимальному поєднанні рухових і статичних навантажень, навчанні в малих групах, використанні наочності та поєднанні різних форм надання інформації, створенні емоційно сприятливої атмосфери, формуванні позитивної мотивації до навчання («педагогіка успіху»), на культивуванні в учнів знань з питань здоров'я.

Необхідно зазначити, що технології, педагогічні прийоми, які застосовуються вчителем на уроці, можуть бути оцінені за ступенем впливу на здоров'я школярів. Дослідження підтверджують, що якщо розглядати використання здоров'язбережувальних технологій учителем на уроці й під час проведення організаційно-педагогічних заходів як виконання завдання-мінімуму, тобто здійснення захисту здоров'я учнів від нанесення потенційної шкоди, то значна частина програм школи, що стосуються сфери здоров'я, виявиться за межами здоров'язбереження.

Водночас завдання школи з підготовки учня до самостійного життя передбачають формування в нього культури здоров'я, виховання потреби вести здоровий спосіб життя, забезпечення необхідними знаннями, закріплення відповідних навичок. Так, М. Смирнов пропонує виділяти поняття «здоров'яформувальні освітні технології», розуміючи їх як психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню й зміцненню, формування уявлення про здоров'я як цінність, а також мотивації на ведення здорового способу життя.

Діяльність школи зі збереження і зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися ефективною, коли повною мірою, професійно і в єдиній системі реалізуються здоров'язбережувальні і здоров'яформувальні технології. В. Сонькін, здоров'язбережувальні технології пропонує розуміти як фактори, котрі сприятливі умовам навчання дітей і підлітків у школі (відсутність стресу, адекватність вимог, методик навчання і виховання); оптимальна організація навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних

особливостей, гігієнічних вимог); достатній і раціонально організований руховий режим.

Комплексна програма здоров'я в дитячому колективі має передбачати наступні компоненти: освіту в галузі здоров'я; фізичне виховання; шкільну медичну службу; службу харчування; службу здоров'я персоналу школи; шкільну психологічну службу; соціальні служби; участь батьків і громадськості.

М. Безруких доповнює здоров'язбережувальні технології поняттям «здоров'язбережувальні заходи», до яких відносить: диспансеризацію учнів; профілактичні щеплення; дні здоров'я, турпоходи; шкільні спортивні свята; бесіди про здоров'я з учнями та батьками; вітамінізацію; програму «Здоров'я» (шкільний компонент); випуск санбюлетеня, листків здоров'я тощо.

Крім того необхідно зазначити, що здоров'я – це цінність не тільки особистісна і соціальна, а й освітня. Попри всі труднощі в соціальній сфері, найважливішим завданням закладів освіти залишається охорона і поліпшення здоров'я дітей та підлітків, забезпечення гармонійного фізичного та нервово-психічного розвитку.

Для реалізації цього завдання необхідним є створення оздоровчих програм, які би комплексно розв'язували проблеми здоров'я й успішного навчання. Управління педагогічним процесом з метою поліпшення здоров'я його учасників можливе на двох рівнях:

- управління діяльністю учнів;
- управління діяльністю педагога-організатора навчально-виховного процесу.

На першому рівні головним фактором суб'єкта управління є педагогічні засоби, до яких варто віднести те, що має бути використано для поліпшення здоров'я. У практиці освітніх установ це зміст, принципи, методи навчання і виховання, форми організації навчального процесу, способи і стилі спілкування тощо.

Здоров'язбережувальний супровід навчального процесу в освітніх закладах має передбачати реалізацію наступних завдань:

- організація особистісно орієнтованого навчання з урахуванням індивідуальних можливостей дитини;
- діагностика індивідуального здоров'я з урахуванням психосоматичних, конституційних і соціально-духовних особливостей учня;
- реалізація системи рекреаційних, корекційних і реабілітаційних заходів зі збереження здоров'я та створення комфортних умов для дітей, які належать до «групи ризику»;

- вибір оптимальних технологій і навчальних програм, що враховують стать, вік, соціальне та екологічне середовище;
- формування індивідуальних потреб особистості та профорієнтації на основі знань про власні можливості й особливості соматичного, психічного, інтелектуального, духовного і соціального здоров'я;
- навчання методам самодіагностики, самооцінювання, самоконтролю, самокорекції психосоматичного статусу особистості;
- оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності дітей, вихователів і педагогів.

У зв'язку з цим вирізняють такі типи здоров'язберезувальних технологій:

- медико-гігієнічні технології, що спрямовані на дотримання оптимальних гігієнічних умов навчання і виховання школярів (функціонування медичного кабінету, контроль і допомогу в забезпеченні належних гігієнічних умов, надання консультативної і невідкладної допомоги учасникам освітнього процесу, проведення заходів щодо санітарно-гігієнічної освіти учнів і педагогічного колективу, спостереження за динамікою здоров'я учнів, організація профілактичних заходів, проведення занять ЛФК);
- екологічні здоров'язберезувальні технології, які спрямовані на формування навичок бережливого ставлення до природи, встановлення гармонійних взаємин з навколишнім природним середовищем, залучення учнів до дослідницької діяльності у сфері екології, облаштування пришкольньої території, розведення зелених рослин у класах, організації діяльності «живого куточка», участі у природоохоронних заходах;
- лікарсько-оздоровчі технології, призначення яких полягає у впровадженні ідей лікувальної педагогіки та лікувальної фізкультури, вплив яких забезпечує відновлення фізичного здоров'я;
- фізкультурно-оздоровчі технології орієнтовані на фізичний розвиток учнів шляхом загартування, тренування сили, витривалості, швидкості, гнучкості й інших фізичних якостей під час уроків фізичної культури та в роботі спортивних секцій;
- соціально-адаптивні та особистісно-розвивальні технології спрямовані на формування та зміцнення здоров'я учнів, підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості, проведення соціально-психологічних тренінгів, реалізацію програм соціальної і сімейної педагогіки, до участі в яких залучаються не тільки школярі, а й батьки та педагоги;
- технології забезпечення безпеки життєдіяльності спрямовані на впровадження в навчально-виховний процес рекомендацій фахівців з охорони праці, інженерно-технічних служб, цивільної оборони, пожежної інспекції з

метою поінформованості школярів з питань основ здоров'я і безпеки життєдіяльності;

- здоров'язбережувальні педагогічні технології, до яких відносимо організаційно-педагогічні технології, які визначають структуру навчального процесу, що сприяє запобіганню перевтомі, гіподинамії та іншим дезадаптаційним станам; психолого-педагогічні технології, що пов'язані з безпосередньою роботою вчителів на уроці, та психолого-педагогічний супровід усіх елементів освітнього процесу; навчально-виховні технології, які охоплюють програми формування культури здоров'я учнів, мотивації їх до ведення здорового способу життя, попередження шкідливих звичок.

Необхідно зазначити, що всі розглянуті технології можуть бути представлені в ієрархічному порядку з урахуванням ступеня залучення учня в освітній процес:

- позасуб'єктні – технології раціональної організації освітнього процесу, формування здоров'язбережувального освітнього середовища, форми організації здорового харчування (зокрема дієтичного) тощо;

- технології, що передбачають пасивну позицію учня – фітотерапія, масаж, офтальмотренажери тощо;

- технології, що передбачають активну позицію учня – різні види гімнастики, технології навчання способів збереження та зміцнення здоров'я, виховання культури здоров'я.

Ефективність здоров'язбережувальних освітніх технологій залежить також від цілеспрямованої взаємодії вчителя та учнів, послідовної системи активних дій учасників навчально-виховного процесу, спрямованої на створення здорового середовища з метою формування життєво важливих навичок, які зумовлюють збереження, зміцнення та відтворення здоров'я, орієнтують на утвердження здорового способу життя, розвиток духовно, психічно, фізично та соціально здорової особистості.

Здоров'язбережувальний супровід навчального процесу має охоплювати такі компоненти: змістовий (добір, систематизація та методичне забезпечення навчальних матеріалів, що становлять змістову основу проведення роботи з формування основ здорового способу життя); ціннісно-орієнтаційний (формування усвідомленого ставлення до здоров'я як пріоритетної цінності); операційно-діяльнісний (активне, діяльнісне засвоєння та активізація знань про здоров'я, методи розвитку та збереження шляхом організації навчальної і позакласної роботи учнів); оцінно-результативний (проведення опитувань, тестування учнів та батьків, творчих робіт, підготовка й організація культурно-масових заходів святкового та спортивно-ігрового характеру).

Важливими елементами здоров'язбережувального супроводу навчального процесу є розклад уроків і організація уроку. Саме від них найбільшою мірою залежатимуть рівень розумової працездатності, успішність та здоров'я школяра. Врахування фізіологічних коливань працездатності під час організації навчання дає можливість забезпечити відповідність розкладу занять гігієнічним вимогам, підтримати працездатність учнів на оптимальному рівні впродовж тривалого часу.

Правильна організація уроку передбачає врахування динаміки працездатності школярів. Під час фази «впрацьовування» (перші 3-5 хв.) навантаження має бути відносно невеликим, що дає можливість школярам поступово включитися в роботу. У період оптимальної стійкої працездатності (у початковій школі цей період триває 15-20 хв., а в середніх і старших класах – 20-25 хв.) навантаження має бути максимальним.

З метою профілактики гіподинамії, зменшення статичного компонента та підвищення рухової активності навчальний процес має будуватися на умовах сенсорної та психомоторної свободи. Необхідний ефект досягається за рахунок створення можливостей для пересування учнів по класу, використання фізкультхвилинок, проведення вправ для профілактики загального і зорового стомлення.

Важлива роль у збереженні працездатності на уроці належить фізкультхвилинкам. Їх доцільно проводити в той момент, коли спостерігаються перші ознаки втоми (розсіяна увага, зміна поз, відволікання тощо). Під час проведення фізкультхвилинок бажано здійснювати провітрювання класу. Середня тривалість фізкультхвилинок складає 40-60 секунд.

Для зменшення втоми від розумової діяльності рекомендуються самомасаж усіма пальцями волосистої частини голови, стимуляція розташованих на обличчі і шиї біологічно активних точок, дихальні вправи.

Зберегти високу працездатність на уроці допомагають правильна регламентація тривалості уроку та раціональне чергування видів діяльності. Здоров'язбережувальній регламентації підлягає не тільки тривалість уроку, а й навчальні операції. Так, доведено, що тривалість безперервного читання в молодших класах не має перевищувати 15 хв., а в 1-му класі – 10 хв.

Отже, висока працездатність школяра може бути збережена за умови раціональної організації уроку та дотримання здоров'язбережувальних рекомендацій щодо структури і тривалості навчальних занять.

Одним із здоров'язбережувальних компонентів, що сприяє зниженню рівня втомлюваності учнів у процесі навчання є формування позитивної мотивації та сприятливого емоційного клімату в класі. Емоційним фактором у школі є оцінка успішності. Низька оцінка викликає негативні емоції. Саме тому

головним генератором позитивних емоцій є інтерес до уроку. Відсутність зацікавленості уроком – це фактор утомлюваності навіть тоді, коли немає справжніх елементів труднощів.

Для створення сприятливого емоційного клімату велике значення має похвала вчителя, тоді як образа призводить до пригніченого стану учнів. Тому одним із вагомих елементів здоров'язбереження під час організації уроку є ставлення вчителя до учня. Взаємини між педагогами й учнями мають будуватися на основі поваги, справедливості, доброзичливості. Створення умов для психологічного та фізичного розвантаження дає можливість знизити рівень «шкільного стресу», підвищити функціональний стан організму школярів.

Шляхи профілактики «шкільного стресу» можуть бути умовно поділені на два напрями. Перший напрям – це створення стабільної сприятливої атмосфери, зменшення ризику виникнення стресових ситуацій, реалізація якого має здійснюватись завдяки своєчасної діагностики і корекції готовності дітей до шкільного навчання; дотримання вікових регламентів навчальних навантажень; психофізіологічної оптимізації змісту начальних програм; проведення психогігієнічної експертизи педагогічних технологій та освітніх інновацій, надання їм здоров'язбережувальної спрямованості; реалізації особистісно орієнтованого навчання, в якому враховуються індивідуальні особливості та стан здоров'я дітей; культивування атмосфери доброзичливості; використання методів контролю знань, що враховують віково-статеві особливості дітей, передбачають індивідуальний підхід, впровадження тестових форм; підвищення соціального статусу вчителя (оздоровчі програми, підвищення емоційної стійкості); надання дієвої психологічної допомоги учням і вчителям. Другий напрям – це підвищення функціональних можливостей організму школярів, стійкості їх до стресу. Цей напрям реалізується шляхом оздоровлення дітей і підлітків, підвищення і мобілізації функціональних резервів; посилення ролі фізичного виховання у навчальному процесі; формування стійких стереотипів безпечної поведінки.

Одним із важливих аспектів здоров'яформувального впливу педагогічних технологій та освітніх інновацій є пропаганда здорового способу життя. З огляду на те, що здоровий спосіб життя – це діяльність, що найбільш характерна для конкретних умов, спрямована на збереження, поліпшення і зміцнення здоров'я, реалізація цього впливу здійснюється, перш за все, завдяки створення факторів здоров'язбереження та подолання чинників ризику.

Як підтверджують дослідження, ефективність формування здорового способу життя пов'язана з підвищенням рівня залучення учня до здоров'язбережувального освітнього процесу, виробленням активної позиції щодо особистого здоров'я. Відтак, процес можна цілком умотивовано називати

освітнім, оскільки для вирішення зазначених завдань використовуються засоби й потенціал педагогіки та психології.

Найбільш ефективними необхідно вважати педагогічні технології, які дають змогу спиратися на комплексний характер здоров'я; брати до уваги найбільшу кількість факторів, що впливають на здоров'я; враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів; забезпечувати прийняття цілей і змісту освітньої політики закладу щодо зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя; контролювати дотримання правил, які містять здоров'яохоронний і профілактичний зміст (правила не вживати психоактивні речовини та алкоголь, не курити тощо); постійно поліпшувати санітарно-гігієнічні умови школи, матеріально-технічну та навчальну базу, соціально-психологічний клімат у колективі; забезпечувати залучення учнів до планування діяльності та аналізу результатів виконаної роботи; формувати позитивне ставлення школярів до навчального закладу, сприятливий клімат у педагогічному та учнівському колективах, у відносинах вчителів та учнів; обґрунтовувати умови послідовності й наступності у реалізації технології; здійснювати оцінювання ефективності технології; залучати батьків до роботи зі збереження і зміцнення здоров'я учнів; практикувати особистісно орієнтований стиль викладання і відносин з дітьми; взаємодіяти із засобами масової інформації; проектувати освітнє середовище і створювати комфортні умови життєдіяльності.

Сьогодні ведеться активний пошук моделі, яка інтегрувала би форми здоров'язбереження школярів в освітньому просторі. Однією з таких вдалих спроб є концепція «Школи здоров'я».

Водночас, лише одними здоров'язбережувальними технологіями проблему збереження і зміцнення здоров'я не вирішити. Вважаємо, що необхідна також цілеспрямована робота з формування цінності здоров'я в структурі особистості учня. Успішне використання можливостей зазначених педагогічних засобів для підвищення рівня здоров'я відбувається через характер діяльності учнів і особистість учителя. Беручи участь у формуванні особистості школяра, педагог насамперед повинен поставити мету власної діяльності. Для її реалізації вчитель сам має володіти високим рівнем здоров'я.

**Висновок.** Таким чином, розв'язання проблеми збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу в сучасних умовах інтенсифікації навчання можливе шляхом формування здоров'язбережувального простору.

Здоров'язбережувальні технології навчання і виховання школярів мають забезпечити високий рівень психосоматичного здоров'я, розумової працездатності, формувати мотивацію до ведення здорового способу життя та виховувати високу культуру здоров'я.

## Література

1. Безруких М.М. Почему учиться трудно? / М.М. Безруких. – М., 2001. – 68 с.
2. Гончаренко М.С. Валеопедагогічний словник / М.С. Гончаренко, С.Є. Лупаренко. – Х., 2009. – 148 с.
3. Горащук В.П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. ... докт. пед. наук / В.П. Горащук. – Х., 2004. – 21 с.
4. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе : методология анализа, формы, методы, опыт применения : метод. рекомендации / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002. – 142 с.

### **Возрастная динамика развития координационных способностей и оценивание их уровня у школьников**

*Самойлюк Т.А., Котович Ю.Э.*

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»  
(Брест, Республика Беларусь)

*В статье проведен анализ динамики развития координационных способностей и оценивание их уровня у школьников. Определены темпы развития координационных способностей у школьников с 6 до 17 лет.*

**Ключевые слова:** *школьники, координационные способности, оценка.*

*The article analyzes the dynamics of development of coordination abilities and assessment of their level at the school. Determined the rates of development of coordination abilities in schoolchildren from 6 to 17 years.*

**Key words:** *students, coordination abilities, assessment.*

**Введение.** Современное общество предъявляет определенные требования к уровню двигательной подготовленности всех возрастных групп населения. Критерием оценки уровня развития двигательных способностей у представителей разных возрастных групп чаще всего служит способность индивидуума выполнять учебные нормативы, предусмотренные учебными программами.

Физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях является обязательной учебной дисциплиной. Оно формирует жизненно важные для школьников знания, умения, навыки, развивает двигательные способности. Одновременно физическое воспитание оказывает оздоровительное воздействие, восстанавливает умственную работоспособность школьников. Основными задачами школьного физического воспитания являются укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и двигательной подготовленности. Эти задачи не новы для специалистов в области физического воспитания, но



умение их эффективно и правильно решать требует значительных усилий со стороны учителей физической культуры и здоровья, что бы сформировать физическую культурную личность школьника.

Последовательное физическое совершенствование на каждом возрастном этапе является главной целью физического воспитания, которое к окончанию средней школы должно обеспечить уровень всесторонней двигательной подготовленности школьников к предстоящим общественно важным видам деятельности.

В управлении движениями человека важную функцию выполняют координационные способности. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям.

Л.П. Матвеев отмечал, что высокий уровень развития координационных способностей – основная база для владения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям и в условиях научно-технического прогресса значимость координационных способностей постоянно возрастает.

**Цель исследования** – определение уровня развития координационных способностей у школьников 6-17 лет.

**Методы и организация исследования.** Анализ литературных источников, тестирование, математико-статистическая обработка результатов.

В исследовании приняли участие школьники в возрасте 6-17 лет, 903 человека. Использовался тест – челночный бег 4х9 м (с).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате исследования, установлено, что координационные показатели от возраста к возрасту у школьников возрастают, но это увеличение идет неравномерно и имеет свои закономерности (табл. 1).

Так, у мальчиков младшего школьного возраста наблюдаются наибольшие темпы прироста с 7–8 до 8–9 лет, у мальчиков среднего школьного возраста в 11–12 и 12–13 лет. В старшем школьном возрасте темпы развития скоростных способностей снижаются.

**Возрастная динамика развития координационных способностей школьников (по данным челночного бега 4x9 м)**

Возраст	Челночный бег 4x9 м (с)		Сдвиги в результатах каждой последующей группы по сравнению с предыдущей				Рост результатов (%) по отношению к 6-7 летним
			Абсол. разница (с)	Относит. разница (%)	t	p	
6–7	13,1	0,74	–	–	–	–	100,0
7–8	12,6	0,92	0,50	3,81	2,432	< 0,05	96,1
8–9	11,9	0,78	0,70	5,55	3,333	< 0,05	90,8
9–10	11,6	0,81	0,30	2,52	1,523	> 0,05	88,5
10–11	11,3	0,74	0,30	2,58	1,570	> 0,05	86,2
11–12	10,8	0,65	0,50	4,42	2,916	< 0,05	82,4
12–13	10,3	0,72	0,50	4,62	2,961	< 0,05	78,6
13–14	9,9	0,74	0,40	3,88	2,222	< 0,05	75,5
14–15	9,7	0,58	0,20	2,02	1,221	> 0,05	74,0
15–16	9,5	0,51	0,20	2,06	1,487	> 0,05	72,5
16–17	9,2	0,48	0,30	3,81	2,460	< 0,05	70,2

Анализируя показатели координационных способностей у школьниц можно констатировать следующее: наибольшие темпы роста изучаемого показателя наблюдаются у школьниц младшего школьного возраста с 6–7 до 7–8 лет.

Оценивая показатели челночного бега 4x9 м у школьников по 10-балльной шкале оценок, можно отметить следующее: у мальчиков младшего школьного возраста по показателям изучаемого контрольного упражнения отмечен достаточно высокий показатель оценок, равных от 1 до 5 баллов (80 %) и не высокий процентный показатель оценок, соответствующих оценкам от 6,0 до 8,0 баллов (20 %).

В среднем и старшем школьном возрасте школьников, процентное соотношение оценок по результатам челночного бега 4x9 м, равных 1 и 2 баллов не наблюдается. Незначительное количество оценок в 3 балла отмечено в 10–11 и 11–12, а также в 12–13 лет ( табл. 2).

**Процентное соотношение оценок школьников в возрасте 6–10 лет по результатам челночного бега 4x9 м**

Возраст лет	Балл, %									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6–7	–	–	5,0	5,0	10,0	8,2	33,8	9,0	5,0	4,0
7–8	–	2,0	4,0	5,0	8,0	29,8	34,2	8,0	6,0	3,0
8–9	–	3,0	2,0	4,0	10,0	29,0	35,0	7,0	7,0	3,0
9–10	2,0	3,0	2,0	3,0	9,0	30,0	36,0	6,0	4,0	5,0
10–11	–	–	6,6	13,4	16,6	18,4	25,5	11,3	8,2	–
11–12	–	2,5	6,3	15,2	20,6	31,4	21,2	2,8	–	–
12–13	2,7	3,3	5,2	12,8	31,2	20,6	19,4	4,8	–	–
13–14	3,0	5,0	7,0	5,9	25,1	30,8	23,2	–	–	–
14–15	–	6,0	5,0	10,7	30,4	29,8	18,1	–	–	–
15–16	–	4,5	4,5	9,2	40,8	30,1	10,9	–	–	–
16–17	4,5	4,5	9,2	10,8	21,0	25,5	24,5	–	–	–

**Выводы.** Изучение уровня развития координационных способностей школьников 6–17 лет позволили выявить характерные особенности этого процесса, что необходимо учитывать при планировании и проведении уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

### Литература

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – С. 158-180.

### Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи в высших учебных заведениях

*Ткачева Е.Г., Андреевко Т.А.*

Волгоградский государственный социально-педагогический университет (Волгоград, Российская Федерация)

*В работе представлены результаты исследования по выявлению состояния здоровья современных студентов и даны рекомендации по оздоровлению молодежи в вузе.*

**Ключевые слова:** *здоровье, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, физическое воспитание.*

*The paper presents the results of a study to identify the health of today's students, and recommendations for improvement of youth in high school.*

**Key words:** *health, healthy lifestyle, students, physical education.*

**Актуальность.** Снижение здоровья населения нашей страны и, в первую очередь, учащейся молодёжи требует неотложных мер по изменению сложившейся ситуации в обществе [2].

Здоровье – это одно из важнейших слагаемых, определяющих способностей человека к трудовой деятельности, к познанию окружающего мира, к самоутверждению, как личности.

Поэтому в процессе обучения в высших учебных заведениях, физическая культура студентов осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга, представляя собой единый процесс повышения не только уровня физической подготовленности, но и здоровьесберегающего [2].

Проблема здоровьесбережения студенческой молодежи и обеспечение его высокого уровня, представляется в следующих аспектах:

- личностно-индивидуальное стремление к хорошему здоровью;
- общественная значимость состояния здоровья каждого индивида и населения в целом;
- формирование действенных систем обеспечения здоровья каждого индивида и населения (укрепления, сохранения, восстановления);
- государственная подготовка специалистов – «строителей» здоровья.

Современная система физического воспитания студенческой молодежи вузов является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов. Особую актуальность эта проблема приобрела в условиях переустройства российского общества, реорганизации вузовского образования и ее гуманитаризации.

В современных социально-экономических условиях становится необходимым проведение мероприятий по разработке и совершенствованию социально-педагогических информационных технологий и оздоровительных программ студентов в образовательном пространстве высшего учебного заведения.

Показатели состояния здоровья студенческой молодежи является условием, результатом и критерием социального, личностного развития, формирование которых происходит под воздействием разнообразных факторов природного и социального характера. Особое место принадлежит физическому воспитанию.

Исходя, из вышеизложенного **целью исследований** был процесс физического воспитания в системе высшего образования и его влияние на состояние здоровья студенческой молодежи и можно ли его считать оздоровительной мерой.

**Методы исследований:** теоретический анализ литературных источников, анализ медицинских карт студентов, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По данным медицинского обследования за 5 лет с 2010 по 2015 учебные годы 62,5% студентов ВГСПУ относятся по состоянию здоровья к основной медицинской группе, 29,2% отнесены к специальной медицинской группе, 8,3% освобождены от занятий физической культурой на длительный срок (рис. 1).

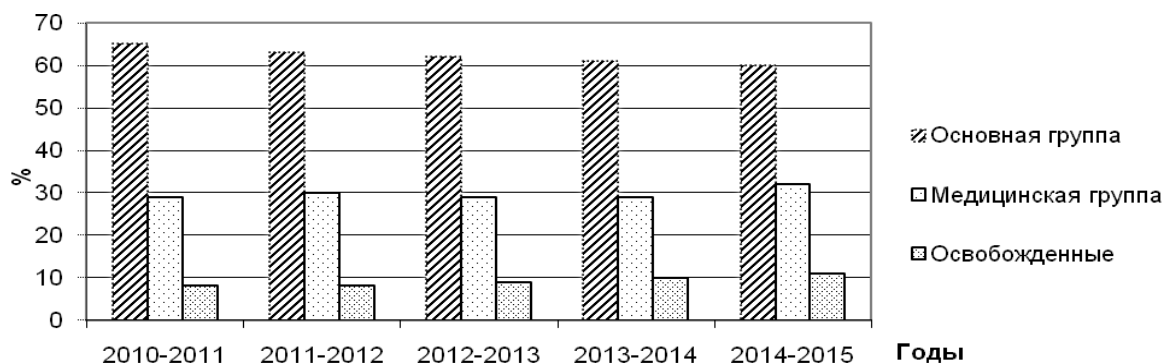


Рис.1. Данные медицинского обследования студентов ВГСПУ с 2010 по 2015гг.

Как видно из рисунка, состояние здоровья студентов ВГСПУ от года к году имеет тенденцию к ухудшению. Это тревожный фактор, и требует неотложного разрешения.

Тесная связь здоровья и двигательной активности доказана многочисленными исследованиями [1] и установлено, что здоровье на 10-15% зависит от медицины, 15-20% от состояния окружающей среды, 50-55% от условий и образа жизни.

Проблема оздоровления студенческой молодежи является общегосударственной задачей. Ситуация осложняется отсутствием в обществе традиций здорового образа жизни и пренебрежительным отношением молодежи к использованию оздоровительного потенциала физической культуры, которая в силу своей специфики, имеет очень большой арсенал практических средств для укрепления здоровья. Одной из главных задач физического воспитания является достижение оптимального уровня развития физических и психических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья [3].

Для пропаганды здорового образа жизни в Волгоградском государственном социально-педагогическом университете используются также следующие средства.

1) Сайт Волгоградского государственного педагогического университета является одним из важнейших источников формирования информационно поля жизнедеятельности университета. Ежедневно происходит

обновление новостной ленты сайта и фотоальбома ВГПУ. Ссылка – vsru.ru.

2) В университете помимо корпоративной газеты «Учитель» издается студенческая газета «RENDOM». «PR-клуб студентов ВГПУ» – инициатор многих общественно значимых молодежных акций в городе Волгограде, дважды в год проводит летнюю и зимнюю школы «Территория PR», в которой участвуют студенты других регионов Юга России.

3) С начала 2009 года функционирует студенческое телевидение ВГПУ (в декабре 2009 г. – 1 место в конкурсе студенческих телестудий вузов Волгограда). На студенческом телевидении программа «Стадион» освещает спортивные достижения спортсменов университета, различных уровней; проводимые соревнования и спортивные праздники; интервью с наиболее отличившимися спортсменами и тренерами. Большое внимание в программе уделяется учебным занятиям по физической культуре.

Эти информационные ресурсы используются для освещения вопросов формирования и пропаганды здорового образа жизни, борьбы с вредными привычками, творческой и культурно-досуговой деятельности; для популяризации физической культуры и спорта.

4) В ФГБОУ ВО «ВГСПУ» преподаватели кафедры физической культуры совместно со спортивным клубом, который является подразделением учебно-спортивного комплекса, используют различные подходы к организации учебного процесса по физической культуре.

Основными формами оздоровительной системы в ВГСПУ стали: мероприятия спортивного клуба: состязания «Ты и спорт» по пяти видам спорта (каждый месяц), отдельный чемпионат ВГСПУ по футболу «Лига педагогов», занятия в спортивных секциях, отдых в оздоровительно-спортивном лагере и др., а также различные виды физкультурной активности такие, как настольный теннис, атлетическая гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, плавание и фитнес-аэробика.

25 июня 2015 г. на базе Волгоградского государственного социально-педагогического университет был проведен областной научно-практический круглый стол: «Научно-методические аспекты реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательных учреждениях.

Цель круглого стола – научное обоснование поэтапного внедрения комплекса ГТО в образовательные учреждения региона и обоснование рекомендаций по его реализации.

В рамках круглого стола велась online-трансляция с АНО «Исполнительная дирекция спортивных проектов» г. Казань.

**Выводы.** Представленные физкультурно-оздоровительные мероприятия позволяют студентам активно участвовать в спортивной жизни ВГСПУ,

увеличивая потенциал собственного здоровья, познавая особенности индивидуального развития и возможности активного формирования себя как личности.

### Литература

1. Агаджанян Н. А. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт [Текст] / Н. А. Агаджанян., Т. Е. Батоцыренова., Л.Т. Сушкова. – Владимир : изд-во ВЛГУ, 2004. – 136 с.

2. Бальсевич В.К. Физическая культура : молодежь и современность [Текст] / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-8.

3. Беляков Н.И. Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры на основе личностно-деятельностного подхода [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. – Усть-Каменогорск, 2001. – 165 с.

### Застосування інноваційних технологій на уроках фізичної культури

*Тухова В.В.*

Дружківська ЗОШ № 12 (Дружківка, Україна)

Пріоритетним напрямком роботи кожної школи є підвищення якості освіти через використання інноваційних технологій на уроках і позакласних заняттях. Тому сучасний педагог повинен досконало володіти знаннями в області цих технологій і успішно застосовувати їх на своїх уроках. Учитель, використовуючи сучасні технології, може удосконалювати не лише фізичні якості, а також розвивати творчий потенціал учнів.

Здоров'язберегаюча технологія, вживана в системі освіти, виділяє декілька груп, що відрізняються різними підходами до охорони здоров'я і, відповідно, різними методами і формами роботи. Учителям фізичної культури близькі фізкультурно-оздоровчі технології. Вони спрямовані на фізичний розвиток учнів. До них відносяться: загартовування, тренування сили, витривалості, швидкості, гнучкості та інших якостей, що відрізняють здорову, треновану людину від фізично слабкої.

За характером дії розрізняють наступні технології:

✓ *стимулюючі* – дозволяють активізувати власні сили організму, використовувати його ресурси для виходу з небажаного стану (наприклад, температурне загартовування, фізичні навантаження тощо);

✓ *захисно-профілактичні* – полягають у виконанні санітарно-гігієнічних норм і вимог; обмеженні граничного навантаження, що виключає

перевтому; використання страхувальних засобів і захисних пристосувань в спортивній залі, що виключає травматизм;

✓ *компенсаторно-нейтралізуючі* – фізкультхвилинки, фізкультпаузи, які першим чином нейтралізують несприятливу дію статичності уроків;

✓ *інформаційно-навчальні* – забезпечують учням рівень письменності, необхідний для ефективної турботи про здоров'я.

Для досягнення цілей здоров'язберігаючих технологій застосовуються наступні групи засобів:

✓ *фізичні вправи* (фізкультхвилинки і рухливі перерви; емоційні розрядки і хвилинки «спокою», гімнастика (оздоровча, коригувальна, дихальна, для профілактики простудних захворювань, для бадьорості); лікувальна фізкультура, рухливі ігри; спеціально організована рухова активність (заняття оздоровчою фізкультурою, своєчасний розвиток основ рухових навиків); масаж, самомасаж; психогімнастика тощо);

✓ *оздоровчі сили природи* (проведення занять на свіжому повітрі);

✓ *гігієнічні чинники* (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста і суспільна гігієна (чистота тіла, чистота місця занять, повітря тощо); провітрювання і вологе прибирання приміщень; дотримання загального режиму рухової активності, режиму харчування і сну; навчання елементарним прийомам здорового способу життя (ЗОЖ), простим навикам надання першої медичної допомоги при порізах, опіках, укусах тощо); обмеження граничного рівня учбового навантаження щоб уникнути перевтоми.

Однією з головних вимог до перерахованих засобів є їх системне і комплексне вживання у формі занять з використанням профілактичних методик; із застосуванням функціональної музики; аудіосупровід уроків, з чергуванням занять з високою і низькою руховою активністю; реабілітаційних заходів; через масові оздоровчі заходи, спортивно-оздоровчі свята здоров'я; вихід на природу, екскурсії; через здоров'язберігаючі технології процесу навчання і розвитку; в роботі з сім'єю з метою пропаганди здорового способу життя.

Практика показує, що впровадження *ігрових технологій* з урахуванням вікових особливостей не втрачає актуальності. Кожному віку відповідає свій набір ігор, хоча бувають і виключення. Ігрова технологія є унікальною формою навчання, яка дозволяє зробити звичайний урок цікавим і привабливим. Ігрова діяльність на уроках фізичної культури займає важливе місце в освітньому процесі. Цінність ігрової діяльності полягає в тому, що вона враховує психологотипну природу дитини, відповідає її потребам і інтересам. Гра формує типові навички соціальної поведінки, специфічні системи цінностей,



орієнтацію на групові і індивідуальні дії, розвиває стереотипи поведінки в людських спільнотах.

Ігрова діяльність на уроках в школі дає можливість підвищити в учнів інтерес до учбових занять. Дозволяє засвоїти більшу кількість інформації, заснованої на прикладах конкретної діяльності, що моделюється в грі, допомагає дітям в процесі гри навчитися приймати відповідальні рішення в складних ситуаціях. Використання ігрових форм занять веде до підвищення творчого потенціалу учнів і до більш осмисленого і швидкого засвоєння дидактичного матеріалу.

Ігрові форми роботи в учбовому процесі можуть нести низку функцій:

- ✓ навчальна;
- ✓ виховна;
- ✓ коректувально-розвивальна;
- ✓ психотехнічна;
- ✓ комунікативна;
- ✓ розважальна;
- ✓ релаксаційна.

Прискорення темпу сучасного життя ставить завдання активніше використовувати гру для виховання підрастаючого покоління. Зараз зрозуміло, що ігри необхідні для забезпечення гармонійного поєднання розумових, фізичних і емоційних навантажень, загального комфортного стану.

Особливу увагу слід приділяти рухливим іграм в початковій і середній ланці, оскільки в цьому віці закладаються основи ігрової діяльності, направлені на вдосконалення ігрових умінь і техніко-тактичних взаємодій, необхідних при подальшому вивченні й опануванні спортивних ігор. І, звичайно, рухливі ігри, це ефективне підґрунтя для розвитку рухових здібностей і умінь.

У модулі програми «Легка атлетика» використовуються рухливі ігри, направлені на закріплення і вдосконалення навиків бігу, стрибків і метань, на розвиток швидкісних, швидкісно-силових здібностей, здібностей орієнтування в просторі. У модулі програми «Спортивні ігри», це ігри і естафети на опанування тактико-технічних навиків спортивних ігор. У модулі «Гімнастика», це рухливі ігри з елементами єдиноборств.

Через особливості дітей не всяку гру можна використовувати, необхідно враховувати рівень складності гри і складність її у взаємодії гравців. Гра буде цікава, якщо доступна і зрозуміла. Для цього можна використовувати різні варіанти однієї гри, які передбачають збереження її правил і умінь дітей з врахуванням їх віку і індивідуальних особливостей. Для того, щоб гра приносила користь, необхідно продумувати її до дрібниць. Строго дотримувати правила гри, техніку безпеки. Ігри з дидактичною спрямованістю вчать дітей

об'єднувати рухи і отримані на заняттях і в повсякденному житті знання, факти, систематизуючи їх в єдине, цілісне уявлення про навколишню дійсність.

Вимоги до добору ігор наступні:

- ✓ гра повинна давати нові поняття;
- ✓ у грі повинні розвиватися здібності правильно оцінювати просторові і часові характеристики, швидко реагувати на часту зміну ситуації;
- ✓ дидактичний і руховий зміст гри повинен відповідати особливостям програмного матеріалу;
- ✓ міра складності гри повинна відповідати засвоєним умінням і навичкам.

При організації і проведенні гри необхідно дотримуватися наступних правил:

- ✓ простота і доступність правил;
- ✓ кожна дитина має бути активним учасником гри;
- ✓ виключити щонайменшу можливість ризику загрози здоров'ю дітей;
- ✓ безпека використовуваного інвентаря;
- ✓ гра не повинна принижувати гідності тих, що грають.

В ході модернізації освіти, одному з основних завдань у викладанні предмету «Фізична культура» стає засвоєння знань про фізичну культуру і спорт, їхню історію і сучасний розвиток, роль у формуванні здорового способу життя. Позбавлення дітей необхідної рухової активності на користь вивчення теорії, або вивчення теоретичної частини, не акцентуючи на цьому великої уваги, заставляє вчителя шукати нові стратегії у викладанні саме теоретичної частини предмету.

Практика показує що найбільш раціональним є впровадження *методу проектів*, що дозволяє вирішувати відразу декілька завдань:

- розвиток особових компетентностей учнів;
- інтегрованість процесу навчання;
- заощадження часу на самому уроці.

Проектна технологія на уроці фізичної культури дозволяє будувати навчання на активній основі через цілеспрямовану діяльність учня з урахуванням особистого інтересу. Складаючи проект, учень перетворюється з об'єкту в суб'єкт навчання, самостійно вчиться і активно впливає на зміст власної освіти. Така робота дає можливість усвідомити, що уроки фізичної культури розвивають не лише фізично, а й інтелектуально.

Проектна діяльність – це створення проблемних ситуацій, активізація пізнавальної діяльності учнів у пошуку і вирішенні складних питань, що вимагають актуалізації знань, побудови гіпотез тощо. Метод проектів завжди орієнтований на самостійну діяльність учнів (індивідуальну, групову), яку вони

виконують у відведений для цієї роботи час (від декількох хвилин уроку до декількох тижнів, а інколи і місяців).

Виділяють чотири основні категорії проектів:

- ✓ інформаційний і дослідницький проект;
- ✓ оглядовий проект;
- ✓ продукційний проект;
- ✓ проекти інсценування.

Проекти на уроках фізкультури – це проекти по дослідженню впливів засобів фізичного виховання на організм людини, історії спорту, підготовці і проведенню змагань і спортивних свят. Вживання технології проектного навчання робить учбовий процес більш захопливим для учнів: самостійний збір матеріалу по темі, теоретичне обґрунтування необхідності виконання того або іншого комплексу фізичних вправ, опанування тих або інших фізичних умінь і навиків для власного вдосконалення, виховання вольових якостей. В учнів при розробці власного проекту закладатимуться основи знань щодо методик підтримки здоров'я і фізичного вдосконалення. Інформація, самостійно здобута учнями для власних проектів, дозволить усвідомити життєву необхідність рухових умінь, що набуваються на уроках. Учні, таким чином, стануть компетентними і в теорії предмету, що необхідно як умова грамотного виконання фізичних вправ. Проектні технології дозволяють зробити з уроку рухової активності – урок освітнього напрямку. У кожній школі є учні, що мають обмеження в руховій активності, для яких такий вид діяльності дає можливість проявити себе.

Використання *інформаційних комп'ютерних технологій* (ІКТ) в позаурочній діяльності і на уроках робить предмет «Фізична культура» сучасним. Складовими частинами ІКТ є електронний, програмний і інформаційний компоненти, спільне функціонування яких дозволяє вирішувати завдання розвитку особистості. Не дивлячись на те, що урок фізкультури – це практика, тут є місце і теорії. Вчителеві необхідно знаходити і використовувати такі методи навчання, які дозволили би кожному учневі проявити свою активність, творчість, активізувати рухову і пізнавальну діяльність. Сучасні педагогічні технології, а так само використання Інтернет-ресурсів, нових інформаційних технологій, дають можливість педагогові досягти максимальних результатів. ІКТ дозволяють організувати учбовий процес на новому, вищому рівні, забезпечувати повніше засвоєння учбового матеріалу. Інформаційно-комунікативні технології дозволяють вирішити проблему пошуку і зберігання інформації, планування, контролю і управління заняттями фізичною культурою, діагностувати стану здоров'я і рівень фізичної підготовленості учнів. Використання презентацій на уроках дозволяє детальніше і наочно

надавати теоретичний матеріал, що робить процес навчання більш ефективним. Цей вид роботи може бути використаний при вивченні техніки виконання рухів, оскільки за допомогою наочної картинки рух можна розподіляти не лише на етапи навчання, а й більш короткотривалі стадії і фази, створюючи тим самим правильне уявлення про техніку.

За допомогою презентації також можна доступно пояснити правила спортивних ігор, тактичні дії гравців, історичні події, біографії спортсменів. Наявність візуального ряду інформації дозволяє закріпити в пам'яті викладені факти. Створення флеш-презентацій і відеороликів з комплексами загальнорозвиваючих вправ також можуть стати в пригоді вчителям-предметниками при проведенні ранкової зарядки.

Одним із видів домашнього завдання може бути створення презентації по темах: «Здоровий спосіб життя і я», «Способи гартування», «Шкідливі звички», «Гімнастика» – азбука рухів тощо. Діти можуть виконувати такі завдання як самостійно, так і в групах, що дозволяє переходити їм до виконання проектів, проявляючи свою творчість.

У позакласній роботі також можна використовувати ІКТ з метою представлення команд, оформлення змагань, опис конкурсів тощо. Електронні освітні ресурси, також дозволяють учням удома детальніше познайомитися з вивченою темою на уроці, знайти необхідні вправи для вдосконалення фізичних якостей і поповнити багаж своїх знань в області фізичної культури і здорового способу життя.

За допомогою *технології рівневої диференціації* у навчанні на уроках фізкультури можна укріпити здоров'я і розвивати рухову активність учнів. Основні результати занять – профілактика захворюваності у дітей, а також підвищення інтересу до занять фізичними вправами, можливість кожному реалізуватися, досягати успіху. Даний вид технології може бути застосований по наступних напрямам:

- ✓ завдання з врахуванням рівня підготовки, розвитку, особливості мислення і пізнавального інтересу до предмету;
- ✓ облік не лише досягнутого результату, а й динаміки фізичної підготовленості учня;
- ✓ розподіл учнів на медичні групи з врахуванням стану здоров'я;
- ✓ окремі завдання для учнів спеціальної медичної групи;
- ✓ для учнів, звільнених від занять за станом здоров'я, розроблені і затверджені теми рефератів;
- ✓ залучення учнів на додаткові заняття різними видами спорту і внутрішньошкільні змагання;
- ✓ участь обдарованих учнів в змаганнях різних рівнів.

Диференціація навчання (диференційований підхід у навчанні) – це створення умов навчання для різних шкіл, класів, груп з метою обліку особливостей їх контингенту за допомогою комплексу методичних, педагогічних, психолого-педагогічних і організаційно-управлінських заходів, що забезпечують навчання в гомогенних групах.

По характерним індивідуально-психологічним особливостям дітей розрізняють:

- ✓ по віковому складу (шкільні класи, вікові паралелі, різновікові групи);
- ✓ по статевому признаку (чоловічі, жіночі, змішані класи, команди, школи);
- ✓ по області інтересів (гуманітарні, фізико-математичні, хімічні та інші групи, напрями, відділення школи);
- ✓ по рівню розумового розвитку (рівню досягнень);
- ✓ по особово-психологічним характеристикам (тип мислення, характеру, темпераменту);
- ✓ по рівню здоров'я (фізкультурні групи, групи ослабленого зору, слуху тощо).

Якщо кожному учневі відводити час, відповідний його особистим здібностям і можливостям, то можна забезпечити гарантоване засвоєння базисного ядра шкільної програми.

*Технологія особово-орієнтованого* навчання передбачає розвиток особових (соціально значимих) якостей учнів за допомогою учбових предметів. Сучасний урок фізичної культури і підвищення його ефективності неможливо без розробки питання особово-орієнтованого навчання. На початку навчального року необхідно виявити рівень фізичної підготовленості за допомогою тестів і стан здоров'я учнів (за даними медичних карт).

Особистісно-орієнтований і диференційований підходи важливі для учнів як з низькими, так і з високими результатами в області фізичної культури. Низький рівень розвитку рухових якостей часто буває однією з головних причин неуспішності учнів по фізичній культурі, а учням з високим рівнем не цікаво на уроках, розрахованих на середнього учня. Окрім розподілу учнів на основну і підготовчу групи майже в кожному класі умовно можна розділити дітей ще на декілька груп (категорій):

- ✓ абсолютно здорові діти, але що не бажають працювати;
- ✓ діти, що тимчасово перейшли в підготовчу групу із-за хвороби;
- ✓ недостатньо фізично розвинені діти, які бояться кепкувань, замикаються;

✓ добре фізично розвинені діти, які можуть втратити бажання займатися на уроках, якщо їм буде дуже легко і нецікаво.

Тому і необхідне диференціювання і завдань, і змісту, і темпу освоєння програмного матеріалу, і оцінки досягнень. Зміст особово-орієнтованого навчання – це сукупність педагогічних технологій диференційованого навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей, формування знань і методичних умінь і технологій управління освітнім процесом, що забезпечують досягнення фізичної досконалості.

*Навчання руховим діям* проводиться цілісним методом з подальшою диференціацією (виділенням деталей техніки і "розведенням" їх по складності) і далі інтеграцією (об'єднанням) цих частин різними способами залежно від рівня підготовленості учнів з метою якіснішого виконання вправи.

Навчання руховим діям передбачає можливість вибору операцій для вирішення тих або інших рухових завдань. В цьому випадку кожен учень може освоїти рухову дію в переважному для нього складі операцій, що стане основою для формування індивідуального, найефективнішого стилю діяльності. Учні сильної групи (у середині класу) освоюють учбовий матеріал в середньому на два уроки швидше за середніх і слабких учнів.

На уроках учням даються різні учбові завдання: одній групі – підготовчі або підводящі вправи, що виконуються в полегшених умовах; іншій – ускладнені підводящі вправи; третій – дія в цілому, але в полегшеному варіанті. Більш підготовлені діти виконують вправи в умовах змагань або ускладнених умовах (обтяжувань, підвищена опора, різні опори), що змінюються, а так само для них збільшується кількість повторень і кількість проходження кола. Менш підготовлені учні працюють в стандартних умовах.

На уроці обов'язково проводиться індивідуальна робота з тими учнями, в яких не виходить виконання тієї або іншої рухової дії. Індивідуальна робота з учнями на різних етапах уроку сприяє збереженню фізичного, етичного і соціального здоров'я учнів.

*Диференційований розвиток фізичних якостей* в групах різної підготовленості здійснюється з використанням як однакових, так і різних засобів і методів, але величина навантаження повинна плануватися різна, внаслідок чого рівень фізичної підготовленості учнів повинен покращуватися в порівнянні з вихідним рівнем. Обов'язковий контроль фізичних навантажень кожного учня по частоті серцевих скорочень перед початком і після закінчення заняття. Для визначення функціонального стану учнів у процесі фізичних навантажень різного характеру можна використовувати порівняння величини зрушень пульсу з характером і величиною навантажень, а також просліджувати динаміку відновлення пульсу під час відпочинку.

При проведенні вправ в ігровій або у формі змагання слабких учнів можна розподіляти по всіх командах і частіше проводити заміну цих гравців. Продовжуючи таким чином займатися на уроках, ці діти набувають упевненості в своїх силах і поступово включаються в регулярні заняття. На цьому етапі режим занять для різних груп має бути різним: тренувальний, тонізуючий, помірний.

При *диференційованій оцінці* фізичної підготовленості учнів враховується як максимальний результат, так і приріст результату. При цьому індивідуальні досягнення (тобто приріст результатів) мають пріоритетне значення. При виставленні відмітки по фізичній культурі слід враховувати і теоретичні знання, і техніку виконання рухової дії, і старанність, й уміння здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність. В роботі обов'язково застосовувати методи заохочення, схвалення. Одних дітей треба переконувати у власних можливостях, заспокоїти, підбадьорити; інших – стримати від зайвого завзяття; третіх – зацікавити. Все це формує у школярів позитивне відношення до виконання завдань, створює основу для суспільної активності. Усі відмітки обов'язково аргументувати.

Тимчасово звільнені діти, віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи мають бути присутніми на уроках: допомагати в підготовці інвентаря, суддівстві. В іграх їм цікаві посильні ролі, в естафетах їх можна призначити капітанами команд для організації дітей і допомоги з дисципліною, вони можуть взяти участь в допустимих завданнях, знайомляться з теоретичними відомостями, з технікою виконання рухових дій, що не вимагають великих енергетичних витрат, можуть виконувати вправи, які рекомендовані лікарем. Орієнтувати сильних дітей на те, що вони зобов'язані допомагати слабким, пропонувати їм підготувати слабкішого товариша до успішного виконання вправи і ставити їм за це високу оцінку.

Таким чином, всебічне вивчення школярів, співвідношення різних даних дозволяє виявити причини відставання дітей, встановити головні з цих причин і здійснювати педагогічну дію, засновану на методиці диференційованого навчання. Дана технологія полегшує процес навчання, до наміченої мети учень дійде з поступовим накопиченням запасу рухових умінь, з яких і формується потрібна дія.

## **Методы применения инновационных технологий на уроках спортивной медицины**

*Утегенов Е.К., Чимбергенова Г., Куракбаев Е.У., Тохтаров А.М.*

Жетысуский государственный университет им. И. Жансугурова  
(Талдыкорган, Республика Казахстан)

*В данной статье рассматриваются вопросы применения современных инновационных технологий для изучения вопросов здоровья спортсменов, исследовательские умения по организации медико-педагогического обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом.*

*Ғылыми мақала спорттық медицина сабағында жаңа технология әдістемелерін қолдана отырып студенттерді дене жаттығуларымен шұғылданатындардың және спортшылардың денсаулығын сақтауда, нығайту және спорттық жарақаттарды алдын алу мәселелерін қарастырады.*

В современных условиях приоритетными направлениями национальной политики являются вопросы сохранения жизни, охрана и укрепление здоровья настоящего и будущего поколений человечества. Одной из главных задач высшей школы, кроме освоения профильных предметов, является повышение уровня общей культуры студентов, неотъемлемая часть которой – это умение человека грамотно и бережно относиться к своему здоровью. Эффективным направлением в реализации проблемы формирования здоровья у спортсменов является ведение в вузах дисциплины «Спортивная медицина».

Основной целью данной дисциплины является формирование у студентов знания, исследовательские умения по организации медико-педагогического обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Рассматривает вопросы общей патологии, понятие о здоровье спортсменов, врачебно-педагогического контроля и профилактики спортивных травм. В период обучения в высшей школе необходимо использовать замечательную возможность научить каждого студента правильно относиться к своему здоровью, грамотно оценивать его состояние, владеть методами профилактики нарушений здоровья и способами оказания первой доврачебной помощи при различных спортивных травмах. Эти положения входят в цели и задачи предмета "Спортивная медицина".

Внедрение новых информационных технологий в профессиональную деятельность педагогов является приоритетным направлением модернизации казахстанского образования, поэтому современный педагог должен использовать новые технологий в своей деятельности, так как главная задача – воспитать новое поколение грамотных, умеющих самостоятельно получать знания. Информационные технологии обучения на уроках спортивной медицины применяются на продуктах самого разнообразного назначения.



Студенты обучающиеся успешно применяют текстовые и графические работы, оформляют рефераты и доклады к занятиям, составляются кроссворды, готовят компьютерные презентации, подбирают тематический материал в электронном виде.

Современные методики преподавания и инновационные технологии позволяют повысить уровень знаний студентов, убедить молодое поколение в необходимости сохранять и укреплять свое здоровье.

Основным методом обучения здоровью являются традиционные формы обучения, основанные на непосредственном взаимодействии преподавателей и студентов.

Лекции позволяют студентам получить наиболее полную информацию по изучаемой теме. Использование мультимедийных технологий при проведении лекций-презентаций позволяет иллюстрировать теоретический материал, наглядно показать основные клинические признаки и способы оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах, профилактика травм, что особенно важно в условиях обучения студентов в вузе немедицинского профиля.

Методика проведения семинаров довольно разнообразна, и зависит от темы и конечной цели занятия. Занятия включают в себя: обсуждение значимости, изучаемой темы; проверку и оценку знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельной подготовки; ролевые игры по определенным темам; отработку навыков и умений применения знаний на практике; просмотр художественных и учебных видеофильмов с последующим обсуждением проблемы, а также научно-исследовательскую работу студентов и диспуты.

Инновационной формой образовательной деятельности является разработка программ дистанционного обучения по дисциплине «Спортивная медицина». Методические разработки для самостоятельной работы студентов представлены методическими рекомендациями и тестовыми заданиями для самоконтроля.

Методические рекомендации для студентов дополняют основной учебный материал, помогают выполнить практические задания (например, выполнить качественную и количественную оценку пищевого рациона), подготовиться к выполнению контрольных тестовых заданий.

Выполнение тестовых заданий при изучении определенных тем, позволяет акцентировать внимание студента на важных моментах, необходимых для усвоения учебного материала, а также объективно оценить уровень знаний. Учебно-методические рекомендации к практическим занятиям по «Спортивной медицине», позволяет использовать различные методики для

оценки знаний студентов с применением компьютерных технологий. Используются тестовые задания, все предлагаемые вопросы тестов разделены на три уровня сложности: первый уровень сложности включает выборочные тесты, второй уровень – тесты на знание определений, третий уровень – это задания на сопоставление, установление правильности или последовательности действий при определенных ситуациях. Преимуществами контроля знаний студентов в виде тестов является широкий охват студенческой аудитории, исключение субъективизма в оценке, стимулирует познавательную деятельность студентов.

Разработанные программы дистанционного обучения студентов по дисциплине «Спортивная медицина» являются результатом внедрения инновационных технологий в учебный процесс. Дистанционное обучение, в отличие от заочной формы обучения, обеспечивает постоянное взаимодействие между участниками образовательного процесса, что повышает интерес к обучению и качество знаний студентов, а так же открывает новые возможности по организации самостоятельной работы студентов.

Вначале курса студенты могут ознакомиться с программой изучения дисциплин, тематикой занятий, правилами обучения. Обучение возможно по календарному методу (для смешанной формы обучения), в виде «Форума» (для коллективного обучения), по структурному типу (для самостоятельного обучения).

Курсы дистанционного обучения состоят из тематических разделов. В каждом разделе представлен лекционный материал в виде текстовых страниц, а также предлагаются лекции-презентации в форме слайд-шоу. Теоретический материал дополнен иллюстрациями и «Глоссарием», содержащим определения основных терминов.

После изучения основного теоретического материала студентам предлагают выполнить задания по контролю полученных знаний в элементе курса «Задание».

В системе дистанционного обучения возможно проведение уроков (занятий), которые направляют работу студентов, основываясь на их ответах. После изучения основного материала студент отвечает на вопросы, и по результатам ответов автоматически переходит к следующей странице.

Знания студентов практически по всем разделам предлагается контролировать в виде тестирования. Тестирование ограничено по времени. Оценка знаний выставляется после завершения тестирования. Сформированная база тестовых вопросов позволяет преподавателю создавать новые варианты тестовых контрольных работ в зависимости от тематики и цели контроля.

Коммуникационное взаимодействие участников образовательного процесса в системе дистанционного обучения может реализоваться в форме интернет-конференций, форумов, дискуссий.

Программы дистанционного обучения студентов по дисциплине «Спортивная медицина» позволяют на качественно новом уровне проводить учебно-методическую работу со студентами по вопросам сохранения и укрепления здоровья, а также повышают профессиональный уровень преподавателей.

В качестве средств, реализующих такой подход, все большее признание находят активные методы обучения, в частности, использование компьютерных деловых игр и имитационных манекенов. Их применение отражает логику практической деятельности, и потому они являются эффективным средством усвоения знаний, формирования умений, навыков и играют большую роль в профессиональной подготовке кадров. Обучение прикладным медицинским дисциплинам сопряжено в настоящее время с рядом сложностей. Это вызвано вхождением сферы медицинских услуг в современное правовое поле, в котором отсутствует возможность отрабатывать профессиональные навыки в реальных условиях. Преподавание уроков по спортивной медицине для специальности «Физическая культура и спорт» происходит главным образом теоретически, и отработка практических навыков возможна лишь во время проведения практических занятий. В таких условиях студенты получают за период обучения в высшем учебном заведении необходимые умения и навыки. Все это сказывается на уровне профессиональной подготовки специалистов. Умение применить навыки на практике в ряде случаев оказывается неудовлетворительной [1].

Для развития познавательной и творческой деятельности студента в учебном процессе используются современные инновационные технологии, которые повышают качество образования, результативно применяют учебное время и понижают часть репродуктивной деятельности учеников за счет сокращения времени. Современные инновационные технологии обращены на индивидуализацию, дистанционность и мобильность образовательного процесса. В высшей школе представлено большое количество методик инновационных технологий, которые можно применить на уроках в процессе обучения.

Суть использования инновационных технологий на уроках основ медицинских знаний, состоит в направлении учебного процесса на вероятные возможности самого человека и их реализацию. Образование должно формировать механизмы инновационной деятельности, показывать креативные творческие способы решения актуальных задач.

В самой сути инновационных процессов в обучении лежат две немаловажные проблемы педагогики – проблема изучения, обобщения и распространения передового педагогического опыта и проблема введения инновационных технологий в процессе обучения.

Значит, предмет инновации, содержание и механизмы самих процессов соответственно должны находиться в союзе взаимосвязанных между собой процессов т.е. в результате применения инноваций в обучении должно приносить результаты среди учеников. Все это подчеркивает существенность преподавательской деятельности по изучению, созданию, использованию различных педагогических инноваций. Таким образом, учитель может быть и автором, новатором, исследователем и пользователем инновационных технологий, теорий и методик. Потребность в инновационной педагогической деятельности в нынешних условиях развития общества, культуры и образования обуславливается рядом обстоятельств.

Во-первых, сейчас происходят социально-экономические изменения в обществе и во всех сферах общества происходят обновления. Образование не исключение. Инновационная деятельности преподавателей, включающая в себя создание, освоение и использование педагогических новшеств, и есть обновление образовательной системы в политике.

Во-вторых, изменение количества уроков, объема информации, физической нагрузки, введения новых предметов, приводит к тому, что требуются новые формы организации технологий обучения. В данном случае повышается роль педагогического знания в учительской среде.

В-третьих, нужно менять отношение преподавателей к изучению и применению инновационных технологий. Смена информационно-объяснительного обучения к инновационно действенному связана с использованием новых компьютерных и других информационных технологий, электронных учебников, видеоматериалов, фотоматериалов, интернета. Это все обеспечивает учителю поисковую деятельность. Исходя из вышенаписанного, можно отметить разнообразные инновационные технологии. Такие как, проблемная и игровая технологии, технологии коллективной и групповой деятельности, имитационные методы активного обучения, методы анализа различных ситуаций, метод проектов, сотрудничество в обучении, креативное обучение, лекция пресс-конференция, лекция-беседа, лекция-визуализация, лекция-диспут.

На практике можно заметить, что инновационные методы обучения дают студентам возможность качественно и быстрее получить хороший результат. Применение разнообразных инновационных методов, повышает у школьников

интерес к самой учебно-познавательной деятельности, повышает мотивацию и решает комплекс воспитательных, обучающих, поставленных задач.

Применение инновационных методов на уроках основ медицинских знаний позволяет снизить остроту проблемы – низкого уровня профессиональной подготовки студентов.

Исследования психологов и педагогов показали, что обучение знаниям, умениям и навыкам идет гораздо эффективнее, если система «учащийся — педагог» получает не только собственную учебную информацию – прямую связь, но обратную связь т.е. сигналы о качестве усвоения этой информации [3]. В полной мере этому принципу соответствует метод использования деловых игр.

Таким образом, применение активных методов обучения позволяет студентам более эффективно усваивать учебную информацию, что несомненно положительно отражается на уровне их профессиональной деятельности. В то же время, внедрения соответствующих инновационных методов обучения в систему подготовки специалистов военно-медицинской службы до настоящего времени не происходило, что делает весьма актуальной тему представленного исследования.

Сравнительный анализ эффективности оказания первой врачебной помощи раненым в вооруженных конфликтах последних лет и ошибок при оказании до госпитальной помощи пострадавшим с тяжелыми сочетанными травмами свидетельствует о недостаточной подготовке войсковых врачей и врачей скорой медицинской помощи. Традиционные методы, используемые при обучении студентов военно-медицинской подготовке в современных условиях, не обеспечивают овладением практическими навыками и обладают недостаточной наглядностью. Это делает невозможным формирование за период обучения необходимого уровня теоретических знаний, практических навыков и умений.

Комплекс инновационных методов обучения существенно активизирует учебно-познавательную деятельность студентов, позволяет лучше усваивать учебный материал по курсу военно-медицинская подготовка и демонстрировать более высокие результаты в сравнении с традиционными методами подготовки. Применение разработанного прототипа компьютерной деловой игры способствует совершенствованию военно-медицинской подготовленности студентов, улучшая результативность решения ситуационных задач по оказанию первой врачебной помощи раненым и повышая уровень теоретических знаний и навыков в сравнении с традиционными методами обучения.

С целью стимуляции учебно-познавательной деятельности студентов в изучении спортивной медицины рекомендуется использовать компьютерную деловую игру, позволяющую отрабатывать перечень необходимых практических навыков, сформулировать собственное мнение, оказать первую доврачебную помощь при спортивных травмах, определять клинические признаки различных заболеваний, а также знать очередность выполнения мероприятий первой доврачебной помощи. Комплекс инновационных методов обучения рекомендуется использовать как в преподавании учебной дисциплины «Спортивная медицина» в системе вузовского и послевузовского образования, так и с целью контроля уровня подготовки студентов. Проявление качественных и количественных показателей в процессе подготовки характеризует в целом уровень качества проведения врачебно-педагогического контроля спортсменов. На основе анализа теоретического материала, характера и особенностей профессиональной деятельности выпускников, а также на основе мысленного эксперимента выделяются четыре уровня качества подготовки студентов: низкий, средний, достаточный, высокий. Одним из педагогических условий, обеспечивающих успешную подготовку студентов по спортивной медицине, является готовность преподавателя к использованию инновационных технологий.

Таким образом, комплект учебных, учебно-методических пособий и методических рекомендаций по спортивной медицине является современным комплексом, который позволяет использовать в образовательном процессе, как традиционные формы обучения, так и информационные и телекоммуникационные технологии, создающие новую форму интегрального обучения, совершенствуя процессы преподавания и обучения студентов в области сохранения и укрепления здоровья спортсменов.

### **Литература**

1. Дебердеева Т.Х. Новые ценности образования в условиях информационного общества, 2005.
2. Сластенин В.А. Педагогика : инновационная деятельность. – М. : «Издательство Магистр», 1997.
3. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии : учебное пособие. – М. : Народное образование, 1992.

## **Повышение уровня физической подготовленности школьников подросткового возраста средствами легкой атлетики на учебных занятиях по физической культуре**

*Фролов Е.В., Старостин А.В.*

ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова» (Ульяновск, Российская Федерация)

*Одним из важнейших условий обеспечения оптимального объема двигательной активности школьников подросткового возраста, является повышение уровня физической подготовленности. Для повышения уровня здоровья школьников важную роль играет использование многообразных оптимальных двигательных режимов и оздоровительных физических упражнений, которые бы удовлетворяли притязания учебного процесса и отвечали закономерностям развития физических качеств подростков. Важное значение при этом имеет организация и проведение учебного процесса по физическому воспитанию подростков.*

**Ключевые слова:** *физическая подготовленность, легкая атлетика, подростки 11-12 лет.*

*One of the most important conditions for optimal amount of physical activity adolescents, is to raise the level of physical fitness. To increase the level of health of schoolchildren plays an important role using a variety of optimal movement modes and Wellness physical exercises that would satisfy the claims of the educational process and respond to the patterns of development of physical qualities of adolescents. The importance is the organization and conducting educational process on physical education of adolescents.*

**Key words:** *physical fitness, athletics, adolescents 11-12 years.*

**Актуальность исследования.** Проблема физического воспитания подрастающего поколения в настоящее время объективно рассматривается в виде одной из приоритетных общественно педагогических задач. Для улучшения качества здоровья школьников важную роль играет использование многообразных оптимальных двигательных режимов и оздоровительных физических упражнений, которые бы удовлетворяли притязания учебного процесса и отвечали закономерностям развития физических качеств подростков. Важное значение при этом имеет организация и проведение учебного процесса по физическому воспитанию подростков [1].

Одним из важнейших условий обеспечения оптимального объема двигательной активности школьников подросткового возраста, является повышение уровня физической подготовленности. Как известно, одним из важнейших показателей, определяющих здоровье человека и эффективность его дальнейшей деятельности, является уровень общей физической подготовки,

которая также во многом влияет и на развитие других физических способностей [2].

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать методику физической подготовки школьников средствами и методами легкой атлетики.

**Задачи работы:**

1. Теоретическое обоснование целесообразности разработки методики физической подготовки школьников 11-12 лет на учебных занятиях легкой атлетики.

2. Экспериментально обосновать целесообразность и эффективность применения разработанной методики у школьников подросткового возраста.

Становление цивилизации способствует, сокращению роли физической культуры, что приводит к нарушению гармонии между физическим, интеллектуальным, эмоциональным и психологическим компонентами учебной деятельности и трудовой работой, что обусловило значительное падение двигательной активности, как основного фактора обычного функционирования организма. Это все способствует значительному понижению уровня здоровья детей, подростков и учащейся молодежи до критического уровня, о чем свидетельствуют многочисленные научные исследования [3, 4].

Главной целью подготовительной части занятий в экспериментальной группе школьников подросткового возраста являлось – функционально подготовить организм занимающихся к выполнению упражнений, запланированных в основной части урока. Исходя из этого, в начале урока решаются следующие методические задачи:

- обеспечение начальной организации занимающихся и их психического фона на учебном занятии;
- активирование внимания и увеличение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение единой морфофункциональной подготовленности организма к интенсивной мышечной работе (выполнение несложных физических упражнений);
- обеспечение особой готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

Для подготовки организма к последующей выполняемой нагрузке выбирались упражнения согласно с 3-мя ключевыми принципами. В первую очередь с этим расчетом, чтоб они равномерно включали в работу сначала небольшие, а затем все более крупные мышцы и мышечные группы; во-вторых, разминочные упражнения не могут быть слишком активными, иначе наступит утомление, что затруднит выполнение упражнений в основной части урока; в в-



третьих, в разминке обязана быть такая последовательность, чтобы общеразвивающие упражнения постепенно уступали место движениям, наиболее схожим по механизму и специфике двигательных действий основной части урока.

С данной целью рекомендовались разные построения, перестроения, уделялось внимание осанке, а также четкому выполнению всех команд, упражнения на внимание, различные варианты ходьбы и бега, также общеразвивающие и подготовительные упражнения (выполняемые на месте, в движении, без предметов, с предметами). При составлении комплекса упражнений для подготовительной части урока экспериментальной группы производился такой подбор физических упражнений, и их чередование которые зависели от задач учебного занятия. В комплекс следует включать доступные занимающимся упражнения для всех групп мышц. Упражнения выполнялись на счет 2, 4 и 8. Число упражнений в комплексе обычно не превышало 8-10.

Для экспериментальной проверки эффективности предложенной методики нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 32 учащихся подросткового возраста.

Были организованы контрольная (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ), в каждой по 16 школьника. Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование для выявления исходных показателей физической подготовленности. Для оценки физической подготовленности школьников использовался комплекс информативных и надежных тестов, получивших обширное распространение в теории и практике физической культуры и спорта. В качестве основных тестов выявления исходных показателей физической подготовленности применялись следующие контрольные упражнения: челночный бег 3x10 (с); бег на 30 м (с), прыжок в длину с места (см), наклон вперед из положения, стоя со скамейки (см), Обработка полученных данных не выявила существенных различий по уровню физической подготовленности занимающихся КГ и ЭГ ( $p > 0,05$ ).

На учебных занятиях по разработанной нами методике проводились общеразвивающие упражнения для активизации внимания занимающихся и повышения их эмоционального состояния, например:

- хлопки руками;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами;
- выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений (поз) на счет до 5-7;
- выполнение упражнений в различном темпе;
- выполнение упражнений с постепенным увеличением амплитуды движения;

- выполнение одного и того же упражнения из различных исходных положений.

Предложенная методика, способствующая оптимизации физической подготовленности школьников подросткового возраста на занятиях легкой атлетики содержала помимо прочего также упражнения в парах, выполнение упражнений с предметами (гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке). Включались упражнения, которые имеют эмоциональную окраску, насколько возможно использовалось музыкальное сопровождение. Выполнение упражнений в движении.

Для наиболее эффективного решения задач урока рекомендовано:

- адекватно подбирать место для показа упражнений;
- в подходящем и темпе, и комфортном для просмотра ракурсе демонстрировать упражнения;
- быстро и лаконично именовать показываемые упражнения;
- адекватно, вовремя и довольно звучно подавать команды;
- подсказывать ученикам зеркальным показом, совершать вовремя подсчеты;
- достигать четкого и синхронного исполнения двигательных заданий;
- поправлять по ходу исполнения упражнений ошибки, допущенные школьниками.

Специальные двигательные задания выполнялись в большом объеме, обязательно включались упражнения для формирования выносливости, силы, гибкости, скоростных качеств. Важно исполнять последующее условие – упражнения подготовительной части не должны вызывать усталости, обязаны начинаться из различных исходных положений (различных стоек, седов, положений лежа, упоров и положений рук); имели различную направленность, кинематические и динамические характеристики (различные группы мышц, направления, амплитуду, темп и характер выполнения); содержали в одном цикле от двух до восьми движений.

Учебные занятия легкой атлетикой в основной части решают задачи способствующие повышению уровня общей физической подготовленности учащихся, а также обучения и совершенствования техники выполнения того или иного легкоатлетического упражнения.

В содержание основной части урока экспериментальной группы входили:

- разучивание новых двигательных действий;
- закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;

- развитие физических качеств;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств;
- формирование специальных знаний.

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование для выявления динамики показателей физической подготовленности. Материалы исследования показали, что результаты улучшились в обеих группах, однако в ЭГ прирост оказался более значительным. У школьников ЭГ все изучаемые показатели физической подготовленности улучшились статистически достоверно примерно в спектре от 5,2 до 24,8% ( $P < 0,05-0,01$ ), тогда как в КГ прирост показателей физической подготовленности был существенно ниже и составил в среднем 3,7-12,5% от исходного уровня.

Таким образом, данные обстоятельства позволяют заключить, что внедрение в учебный процесс по легкой атлетике методики физической подготовки, определяют базовую разностороннюю подготовку, где гармоничное развитие физических качеств является одной из целевых установок, и предоставляет возможность их формирования у школьников подросткового возраста.

### **Литература**

1. Гаврюшенко, Ю.С. Проблема формирования у школьников потребности к занятиям физической культурой / Ф.И. Собянин, Т.А. Миронова, Ю.С. Гаврюшенко, О.В. Бугаков // Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тамбов, ТГУ им. Г.Р. Державина. – 2009. – С. 109-110.

2. Зарко, В.В. Научно-методические особенности силовой подготовки школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера / В.В. Зарко, Л.С. Дворкин, В.А. Баландин // Базовая физическая подготовка человека в онтогенезе : научно-теоретические, методические, спортивные и возрастные аспекты. – Том 1. Базовая физическая подготовка дошкольников, школьников и студентов. – Краснодар : Неоглори, 2011. – С. 408-471.

3. Сухарева, С.М. Методика повышения физической активности детей среднего школьного возраста / С.М. Сухарева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 148-152.

4. Цыбизов, А.Е. Элементы системной организации процесса физической подготовки на уроках различной образовательной направленности / А.Е. Цыбизов : материалы докладов 5-ой науч.-метод. конф. – М. : ПИФК МГПУ, 2006 – С. 131-133.

## Результаты социологического исследования культуры питания студентов спортивного вуза

Цымбалюк Е.А.

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

*Статья представляет собой попытку выяснить наличие, либо отсутствие зависимости культуры питания студентов спортивного вуза от бытовых условий, семейных традиций; определить место питания в системе типичных потребностей студентов, приоритеты последних в выборе продуктов и характере приготовления пищи.*

**Ключевые слова:** культура питания, здоровый образ жизни, социологическая информация, жизненные потребности личности, продукты питания, студенты, спортивный вуз.

*The article is the attempt to explain the presence or the absence of the dependence of the culture of the nourishment of the students of sport VUZ on the living conditions, the family traditions; to determine the place of nourishment in the system of the typical needs of students, the priorities of the latter in the selection of products and the nature of the preparation of food.*

**Key words:** culture of nourishment, the healthy means of life, sociological information, the vital needs of personality, food products, students, sport VUZ (Institute of Higher Education).

Как известно, под культурой питания понимают «уровень овладения теорией и практикой оптимизации процессов приготовления и потребления продуктов питания, обеспечивающих реализацию генетического потенциала человека в достижении телесной гармонии ..., улучшении физических кондиций» [1, с. 5]. Особое значение питание приобретает в спортивной деятельности, где наряду с физическими упражнениями, режимами чередования работы и отдыха, отсутствием вредных привычек, становится не второстепенным, а равнозначным фактором [2].

**Цель** настоящей статьи – представить результаты линейного социологического исследования, направленного на изучение культуры питания студентов спортивного вуза. Ее актуальность обусловлена тем, что сегодняшние студенты – это будущие учителя физической культуры и тренеры, которым придется заботиться о здоровом образе жизни свои подопечных, их физической культуре, в том числе и культуре питания. И только грамотные педагоги, имеющие соответствующие знания и убеждения, смогут успешно это сделать. Объект исследования была определена социологическая информация, полученная от студентов Учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» о специфике их питания,

предметом исследования – оценка характера питания студентов и меры их осведомленности по данному вопросу в зависимости от ряда уточняющих факторов. В процессе исследования необходимо было решить следующие задачи: выяснить наличие, либо отсутствие зависимости культуры питания студентов спортивного вуза от бытовых условий, семейных традиций; определить место питания в системе типичных потребностей студентов, приоритеты последних в выборе продуктов и характере приготовления пищи.

Результаты анкетирования 280 студентов третьего курса факультетов спортивных игр и единоборств, массовых видов спорта и оздоровительного факультета в течение 2015 учебного года показали следующее.

Питание входит в систему типичных жизненных потребностей студента спортивного вуза, однако стоит не на первом месте, уступая таким потребностям как зарабатывание денег, дружба, достойные бытовые условия проживания, поддержание хорошей физической формы. Одновременно вопросы питания студенты-спортсмены ставят несколько выше заботы о собственном здоровье, приобретения новых знаний, хорошей одежды и обуви, любви, стремления к путешествиям, развлечениям и наслаждению искусством (табл. 1).

*Таблица 1*

**Ответы на вопрос**  
**«Определите значимость для Вас типичных потребностей»**  
(оцените каждую позицию баллом, 10 – высший балл, 1 – низший балл)

№ ответа	Содержание ответа	Средний балл
1.1	Достойные бытовые условия	8
1.2	Любовь	7
1.3	Дружба	8,05
1.4	Питание	7,5
1.5	Одежда, обувь	7,25
1.6	Наслаждение искусством	5
1.7	Приобретение новых знаний	7,3
1.8	Путешествия	6,85
1.9	Развлечения	6,6
1.10	Поддержание хорошей физической формы	8
1.11	Зарабатывание денег	8,35
1.12	Постоянная забота о собственном здоровье	7,4

В повседневной жизни большинства студентов в равной мере присутствует домашняя и внедомашняя еда, заметно меньшее число респондентов употребляют домашнюю свежеприготовленную пищу, незначительная часть пользуется исключительно системой общепита, еще меньшее число едят дома, разогревая присланные родителями домашние

заготовки. Опрошенные не ограничиваются посещением только кафетерия, одновременно никто из опрошенных не может позволить себе ежедневную ресторанную кухню (табл. 2).

Таблица 2

**Ответы на вопрос  
«В процессе учебного года где Вы, как правило, питаетесь»  
(один вариант ответа)**

№ ответа	Содержание ответа	%
2.1	Ем дома, употребляя свежеприготовленную домашнюю еду	6,5
2.2	Пользуюсь системой общепита	7,5
2.3	Ем дома, разогревая домашние заготовки	4,5
2.4	Ограничиваюсь, как правило, кафетерием	0
2.5	Предпочитаю ресторанную кухню	0
2.6	В моей жизни в равной мере присутствует домашняя и внедомашняя еда	71,5

Подавляющее большинство респондентов удовлетворены своим питанием: «полностью» – более 20 %, «удовлетворены в целом» – более 60 %; часто недовольны своим питанием 17 %, категорически недовольных среди опрошенных не выявлено (табл. 3).

Таблица 3

**Ответы на вопрос  
«Удовлетворены ли Вы своим питанием»  
(один вариант ответа)**

№ ответа	Содержание ответа	%
3.1	Удовлетворен в полной мере	1,5
3.2	В целом, удовлетворен	61,5
3.3	Часто недоволен	17
3.4	Крайне недоволен	0

В родительских семьях половины респондентов еде уделяется серьезное внимание, у сорока пяти процентов семей еда стоит не на первом месте либо о характере еды серьезно не задумываются (21 % и 24 % соответственно), и лишь у одной двадцатой от числа опрошенных присутствует культ еды (табл. 4).

Таблица 4

**Ответы на вопрос  
«Каково место еды в семье Ваших родителей»  
(один вариант ответа)**

№ ответа	Содержание ответа	%
4.1	У нас в доме существует культ еды	5
4.2	Еде уделяется серьезное внимание	50

4.3	Еда стоит не на первом месте	21
4.4	В отношении еды особо не задумываемся – что поели, то поели	24

Внушительный процент студентов умеют готовить: около 20 % – очень хорошо, немногим менее половины могут приготовить полноценный обед, для 8 % поварские обязанности являются неподъемной ношей, менее трети в состоянии осилить лишь отдельные блюда (табл. 5).

*Таблица 5*

Ответы на вопрос «Вы сами умеете готовить (один вариант ответа)»

№ ответа	Содержание ответа	%
5.1	Готовлю очень хорошо	19,5
5.2	Смогу приготовить полноценный обед	45,5
5.3	Умею кое-что готовить	27
5.4	Сказать по правде, от приготовления пищи очень «далек»	8

Соответственно половина опрошенных относится к процессу приготовления пищи позитивно – готовить любят (38 %) и даже обожают (13,5%), приблизительно такое же число опрошенных готовит без особого энтузиазма, мала часть респондентов ощущают на кухне дискомфорт, и практически никто не высказал откровенного неприятия данного процесса (табл. 6).

*Таблица 6*

**Ответы на вопрос «Любите ли Вы готовить»**  
(один вариант ответа)

№ ответа	Содержание ответа	%
6.1	Обожаю готовить	13,5
6.2	В общем, готовить люблю	38
6.3	Готовлю без особого энтузиазма	45,5
6.4	Испытываю раздражение в процессе приготовления пищи	3
6.5	Ненавижу готовить	0

При самостоятельном выборе еды студенты обращают внимание, прежде всего, на вкусовые качества и стоимость, в меньшей степени – на величину порции и в последнюю очередь на количество калорий (табл. 7).

*Таблица 7*

**Ответ на вопрос**  
**«На что Вы, прежде всего, обращаете внимание в выборе еды»**  
(определитесь с каждой позицией, 10 – высший балл, 1 – низший балл)

№ ответа	Содержание ответа	Средний балл
7.1	Количество калорий	5,5
7.2	Вкусовые качества	8,5

7.3	Величина порции	7
7.4	Стоимость	7,9

Более трети респондентов в той или иной мере придерживаются полноценного трехразового питания, половина опрошенных подобный режим питания соблюдает далеко не всегда, более пятнадцати процентов трехразового питания не придерживаются (табл. 8).

Таблица 8

**Ответ на вопрос «В Вашем распорядке дня ежедневно присутствует полноценное трехразовое питание» (один вариант ответа)**

№ ответа	Содержание ответа	%
8.1	Да, практически всегда за редким исключением	19,5
8.2	Как правило, присутствует	12
8.3	Подобный режим питания соблюдаю далеко не всегда	52
8.4	Трехразового питания не придерживаюсь	16,5

Широкий разброс позиций наблюдается у студентов касательно количества потребляемой жидкости. Наибольший процент опрошенных выпивает, примерно, литр чистой жидкости в день, четверть респондентов – два литра, без малого двадцать процентов выпивают около полутора литров, менее десяти процентов – более двух литров жидкости за сутки. Двумя стаканами жидкости ограничиваются 7,5 %, аскетического отношения к воде ни у кого из опрошенных не наблюдается (табл. 9).

Таблица 9

**Ответ на вопрос «Сколько жидкости в день Вы пьете (один вариант ответа)**

№ ответа	Содержание ответа	%
9.1	Специально жидкости вообще не пью. Мне хватает той жидкости, которая находится в еде	0
9.2	Два стакана чая (кофе, сока) утром и вечером	7,5
9.3	Выпиваю, примерно, литр	39,5
9.4	Выпиваю, включая первые блюда, около 1,5 литров	19,5
9.5	Выпиваю два литра	25,5
9.6	Ежедневно выпиваю более двух литров жидкости	8

Внушительное число респондентов определенного режима питания не придерживаются, трети опрошенных удается быть пунктуальными лишь в отношении одного приема пищи – как правило, завтрака, реже – обеда или ужина, и только для менее десяти процентов часы приема пищи остаются неизменными (табл. 10).



Таблица 10

**Ответы на вопрос  
«Вас можно назвать пунктуальным человеком в отношении приема пищи»  
(один вариант ответа)**

№ ответа	Содержание ответа	%
10.1	Да, я стараюсь принимать пищу в одни и те же часы	7,5
10.2	В одно и то же время мне удастся только завтракать (обедать, ужинать)	30,5
10.3	Определенного режима не придерживаюсь – ем, когда получится	62

Более половины респондентов потребляют пищу спокойно и сосредоточенно, четвертая часть – быстро и наспех, остальные 9 % едят очень медленно (табл. 11).

Таблица 11

**Ответы на вопрос «Каков обычно Ваш характер потребления пищи  
(один вариант ответа)»**

№ ответа	Содержание ответа	%
11.1	Галопам по Европам	24,5
11.2	Спокойно, сосредоточенно	66,5
11.3	Очень медленно	9

Довольно часто студенты совмещают прием пищи с другими занятиями и лишь 10 % во время приема пищи ни на что не отвлекаются (табл. 12).

Таблица 12

**Ответы на вопрос  
«Вы практикуете совмещение приема пищи с другими занятиями –  
беседой, работой за компьютером, чтением журнала, просмотром телепередачи»  
(один вариант ответа)**

№ ответа	Содержание ответа	%
12.1	Да, именно так	20
12.2	Иногда так делаю	69,5
12.3	Когда я ем, я глух и нем	10,5

Оформление блюда и сервировка стола подавляющее большинство респондентов не интересует (табл. 13).

**Ответы на вопрос  
«Имеет ли для Вас значение оформление блюда и сервировка стола»  
(один вариант ответа)**

№ ответа	Содержание ответа	%
13.1	Да, это имеет для меня большое значение	12
13.2	В принципе, обращаю на это внимание	30
13.3	Обращаю на это внимание только в особо торжественных случаях	49
13.4	Мне все равно	9

Интересна позиция респондентов касательно выбора отдельных продуктов питания (табл. 14). Большинство с удовольствием потребляет молоко, молочнокислые продукты и творог, в меньшей мере – сыры, что обусловлено их высокой стоимостью. Среди напитков преобладают чай, простая питьевая вода, кофе, минеральная вода без газа. В меньшей мере студентов интересуют простая питьевая вода, соки, сладкая и минеральная газированные воды, малый процент респондентов склонны потреблять энергетические напитки. Отрадно отметить, что к спиртосодержащей продукции подавляющее большинство респондентов равнодушно. Легкие спиртные напитки изредка может себе позволить четверть опрошенных, крепкие спиртные напитки – мизерный процент.

Среди мясных продуктов в рационе студентов присутствует, по мере убывания, курятина, свинина, говядина, вареные колбасы и сосиски, крайне редко – копченые колбасы, баранина, сало, мясо дичи. Вегетарианцев среди студенческого состава не наблюдается. Беседы с респондентами показали, что их предпочтения в области мясных блюд, по аналогии с молочными, определяются не столько вкусовыми качествами последних, сколько соображениями материального порядка.

**Ответы на вопрос «Какова мера присутствия следующих продуктов в Вашем рационе»  
(определитесь с одним из вариантов ответов по каждой позиции)**

№ ответа	Продукты питания	Варианты ответов (%)				
		Постоянно	Часто	Периодически	Редко	Очень редко или никогда
14.1	Молоко	27	24	30	8	11
14.2	Молочнокислые продукты	13,5	31,5	39	16	0
14.3	Творог	19	21	27	19	14

14.4	Сыры	4	12	41	36	7
14.5	Простая питьевая вода	48	30	15	7	0
14.6	Простая питьевая газир. вода	22	7	21	27	23
14.7	Сладкая газир. вода	12	10,5	22	19,5	36
14.8	Минеральная вода без газа	4	30	15	19	32
14.9	Минеральная газир. вода	12	15	30	28,5	14
14.10	Кофе	30	18	19	10	23
14.11	Чай	57	22	18	3	0
14.12	Энергетические напитки	4	3	7	11	75
14.13	Мясо птицы	34	54	12	0	0
14.14	Мясо говядины	19,5	28,5	21	21	10
14.15	Мясо свинины	21	45	22	9	3
14.16	Мясо баранины	12	0	6	37,5	44,5
14.17	Мясо дичи	9	0	0	22	69
14.18	Сало	7	4	12	39	38
14.19	Прудовая рыба	4	7	45	27	17
14.20	Морская рыба	10	7	46,5	24	12,5
4.21	Морепродукты	7	6	33	37	17
4.22	Икра	12	0	6	54	28
14.23	Легкие спиртные напитки	4	3	24	42	27
14.24	Крепкие спиртные напитки	4	3	9	42	42
14.25	Соки	15	31	40	14	0
14.26	Картофель	25	48	21	3	3
14.27	Традиционные овощи	42	46	12	0	0
14.28	Традиционные фрукты	39	49	9	3	0
14.29	Экзотические фрукты	32	45	18	5	0
14.30	Макаронные изделия	7	48	26	16	3
14.31	Хлебобулочные изделия	34	31	23	6	6
14.32	Кондитерские изделия	25	33	25	14	3
14.33	Мороженое	24	16	36	18	6
14.34	Крупа гречневая	16	22	38	15	9
14.35	Шоколад темный	12	3	27	31	27

14.36	Конфеты	25	19	15	25,5	15,5
14.37	Сливочное масло	7	16	10,5	33	33,5
14.38	Подсолнечное масло	12	19	37	32	0
14.39	Оливковое масло	7,5	12	21	27	32,5
14.40	Майонез	14	8	29	21,5	27,5
14.41	Вареные колбасы, сосиски	18	15	27	25	15
14.42	Соусы и кетчупы	10	9	37	41	3
14.43	Копченые колбасы	11	3	37	30	19
14.44	Крупа перловая	4	4	21	35	36
14.45	Крупа рисовая	13,5	26,5	51	6	3
14.46	Крупа овсяная	22	21	16	24	17
14.47	Другие крупы	3	13	28	32	24
14.48	Сухофрукты	12	15	25	31	17
14.49	Орехи	20,5	3	29,5	29	18
14.50	Яйца	33	38	13	16	0
14.51	Бобовые	6	22	21	27	24
14.52	Зелень	18	19	45	9	9

В сравнении с мясной продукцией потребление студентами рыбных изделий находится на более низких позициях. В то время, когда мясо постоянно либо часто употребляют практически все опрошенные, то рыбные изделия – лишь немногим более 15 %. По степени предпочтения на первом месте идет морская рыба, затем прудовая рыба, морепродукты, икра. Невысокий интерес к рыбным изделиям студенты объясняют семейными традициями, трудоемкостью разделывания рыбы, а также сложностью потребления рыбных блюд в условиях общепита.

В качестве гарниров к мясным и рыбным блюдам либо в роли самостоятельных блюд студенты, по мере убывания, предпочитают традиционные овощи (капусту, свеклу, огурец, томаты), макаронные изделия, картофель, геркулес, зелень, гречневую крупу, рис, бобовые, перловую крупу, другие крупы. В роли заправки блюд выбирается подсолнечное масло, затем сливочное масло, в равной мере майонезы, соусы и кетчупы, последнюю позицию занимает оливковое масло. Важное место в питании белорусских студентов-спортсменов занимают хлебобулочные изделия и куриные яйца, что вполне соответствует национальным традициям.

Наблюдается очевидный интерес респондентов к сладкой пище. При этом на первом месте стоят традиционные белорусские фрукты (яблоки, груши, сливы) и экзотические плоды (бананы, манго, киви, цитрусовые), далее идут кондитерские изделия, конфеты, мороженое, сухофрукты, темный шоколад. В своем позитивном и негативном отношении к орехам респонденты разделились практически поровну.

В качестве основного способа приготовления еды (вторых блюд) около 40% студентов-спортсменов предпочитают жарение, 34 % – тушение, немногим более четверти любят отварную пищу, сыроедение респондентов не привлекает (табл. 15).

Таблица 15

**Ответы на вопрос «Какой способ приготовления еды Вы предпочитаете»**  
(один вариант ответа)

№ ответа	Содержание ответа	%
15.1	Жарение	39
15.2	Тушение	34
15.3	Отваривание	27
15.4	Увлекаюсь употреблением продуктов в сыром виде	0

Анализ полученных результатов позволяет заключить, что большинство студентов Белорусского государственного университета физической культуры придерживается сбалансированного питания, в котором присутствуют все необходимые компоненты – белки, жиры и углеводы. Респонденты удовлетворены питанием, последнее входит в систему их жизненных приоритетов наряду с интеллектуальными, эстетическими и материальными запросами. Студентов-спортсменов не привлекает фастфуд, спиртные напитки и сладкая газированная вода, они стремятся потреблять полноценную еду и оптимальное количество жидкости. Обладая в своем большинстве навыками приготовления пищи, респонденты могут позволить себе, наряду с общепитом, и еду домашнего приготовления. Выбор студентами продуктов питания напрямую зависит от стоимости продуктов и семейных традиций, выбор режима питания – от расписания занятий и графика тренировочного процесса. Представленные данные могут служить основой для дальнейшего более дифференцированного исследования заявленной проблемы.

### Литература

1. Григорьев В.И. Культура питания спортсмена : учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, В.А. Чистяков. – СПб. : изд-во СПбГУЭФ, 2011. – 191 с.
2. Питание спортсменов / Национальная академия наук США; пер. с англ. Н. Ворониной. – К. : Олимпийская литература, 2006. – 536 с.

## Сравнительный анализ культуры питания юношей и девушек – студентов спортивного вуза

Цымбалюк Е.А.

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

*Статья является логическим продолжением линейного исследования культуры питания студентов спортивного вуза. Автор пытается выявить общее и отличное в вопросах питания студентов-спортсменов с позиции гендерного принципа и представляет типичные образы юноши и девушки с точки зрения их взглядов на заявленную тему.*

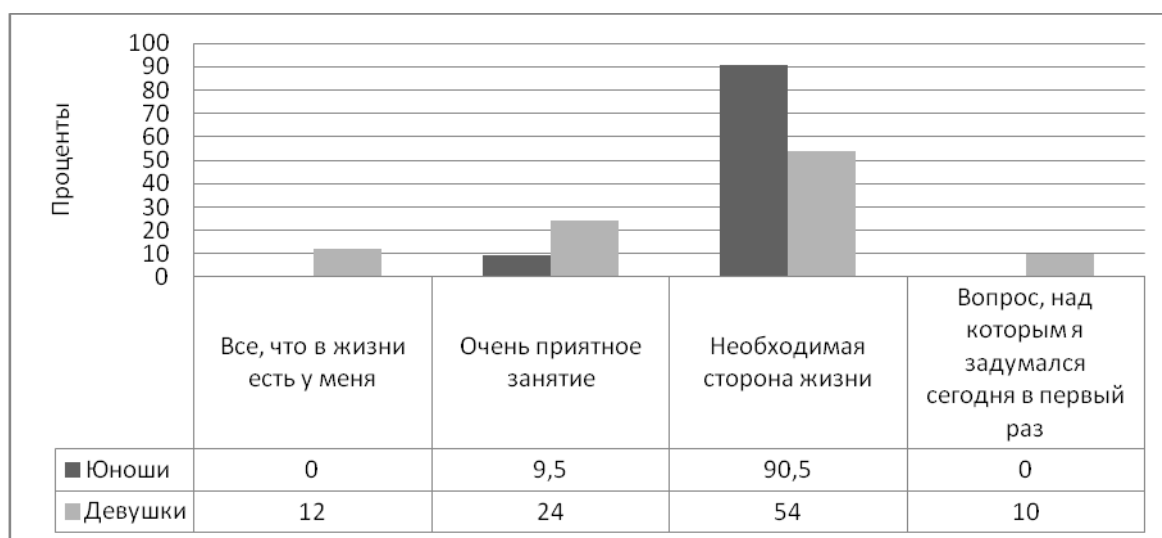
**Ключевые слова:** культура питания, гендерный принцип, студенты-спортсмены, диета, вкусовые предпочтения, пунктуальность питания, спортивный вуз.

*Is the logical continuation of a linear study of the culture of the nourishment of the students of sport VUZ. The author attempts to reveal general and outstanding in questions of the nourishment of student-athletes from the position of gender principle and presents the typical means of youth and girl from the point of view of their views to the declared theme.*

**Key words:** culture of nourishment, gender principle, student-athletes, diet, gustatory preferences, the punctuality of nourishment, sport VUZ (Institute of Higher Education).

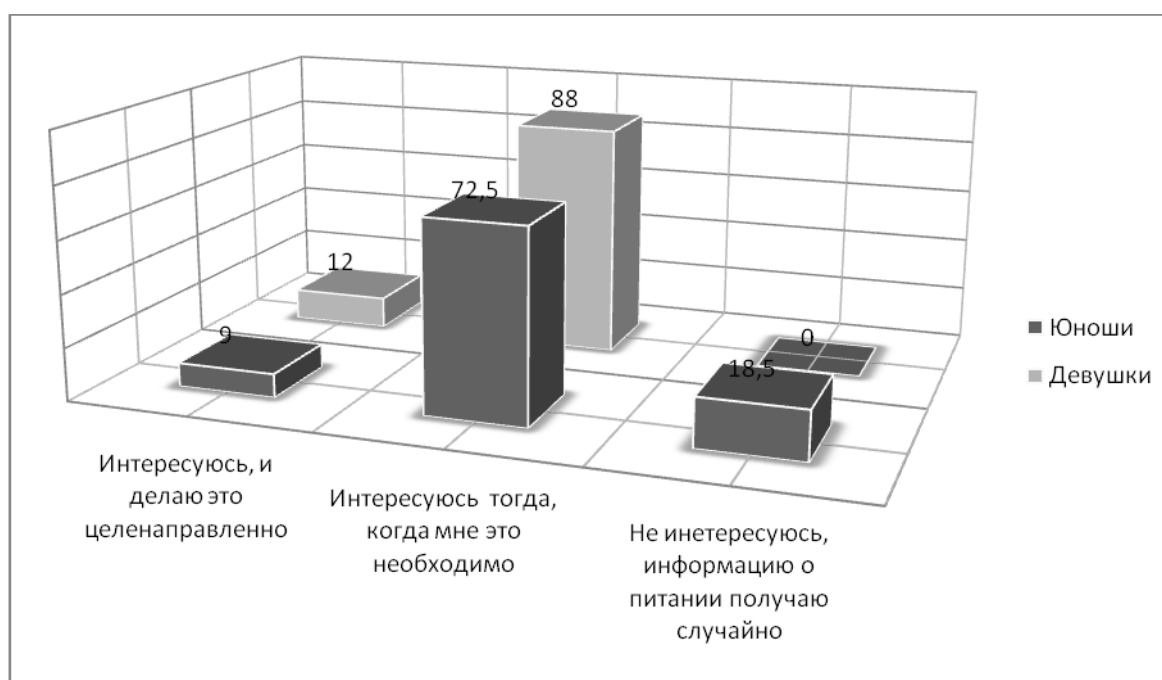
Данная статья является логическим продолжением линейного исследования культуры питания студентов спортивного вуза и имеет целью выявить общее и отличное в вопросах питания студентов-спортсменов с позиции гендерного принципа. Анкетирование проходило с сентября по ноябрь 2015 года и охватило 110 юношей и 170 девушек – студентов четвертого курса Учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Опрос показал, что юноши и девушки имеют разные позиции касательно роли еды в их жизни. В то время, когда для юношей еда имеет статус необходимой стороны существования, для девушек роль еды более разнопланова – от восприятия ее как смысла бытия до фактора, не заслуживающего особого внимания (рис. 1).



*Рисунок 1 – Ответы респондентов на вопрос "Для Вас еда это ..."  
(один вариант ответа)*

Естественно, девушки в большей мере заинтересованы вопросами питания – десятая часть делает это целенаправленно, остальные – по мере необходимости. Напротив, около двадцати процентов юношей информацией о питании не интересуется, и получают ее случайно (рис. 2).



*Рисунок 2 – Ответ на вопрос "Вы интересуетесь вопросами питания?"  
(один вариант ответа)*

Доля сладкоежек среди девушек заметно выше, чем среди юношей (78 % и 46 % соответственно), и именно девушки в большей мере тяготеют к соленой и острой пище (66% против 54 %).

Для большинства респондентов расходы на питание составляют значительную часть бюджета (табл. 1).

Таблица 1

**Ответы на вопрос  
«Какое место занимают расходы на питание в Вашем бюджете?»**  
(один вариант ответа)

№ ответа	Содержание ответа	%	
		юноши	девушки
1.1	Основное	36	34
1.2	Значительное	54	60
1.3	Небольшое	10	6

Тем не менее, более половины опрошенных предпочитают полноценное питание, состоящее из нескольких блюд (табл. 2).

Таблица 2

**Ответы на вопрос «Какое питание Вы предпочитаете?»**  
(один вариант ответа)

№ ответа	Содержание ответа	%	
		юноши	девушки
2.1	Состоящее из нескольких блюд	64	66
2.2	Состоящее из одного блюда	36	34

Большой процент юношей и девушек едят, как правило, два раза в день, немного меньшее число респондентов – три и четыре-пять раз в день. И именно по данной позиции наблюдается полярные взгляды – от питания один раз в день у девушек до потребления пищи в любую свободную минуту у юношей (табл. 3).

Таблица 3

**Ответ на вопрос «Сколько раз в день Вы, как правило, питаетесь?»**  
(один вариант ответа)

№ ответа	Содержание ответа	%	
		юноши	девушки
3.1	Один раз	0	6
3.2	Два раза	36	40
3.3	Три раза	27	24
3.4	Четыре-пять раз	27	30
3.5	Более пяти раз	0	0
3.6	Ем всегда, когда появляется свободная минутка	10	0

При необходимости ограничить себя в употреблении тех или иных продуктов две группы респондентов проявили синхронность – около семидесяти процентов юношей и девушек могут с большими или меньшими



усилиями придерживаться диеты, заметно меньший процент вынуждены прибегать к помощи окружающих (табл. 4).

Таблица 4

**Ответы на вопрос «Если по каким-либо причинам Вам необходимо ограничивать себя в употреблении тех или иных продуктов, Вы делаете это?»**  
(один вариант ответа)

№ ответа	Содержание ответа	%	
		юноши	девушки
4.1	Только под жестким контролем окружающих	16	12
4.2	При периодическом напоминании окружающих	16	20
4.3	Самостоятельно, но с огромными страданиями	34	48
4.4	Самостоятельно и стойко	34	20

В «недиетный» период выбор продуктов и блюд девушки делают единолично, юноши – с оглядкой на тренера, родных и знакомых (табл. 5).

Таблица 5

**Ответы на вопрос «От кого зависит выбор Вами того или иного продукта, блюда?»**  
(один вариант ответа)

№ ответа	Содержание ответа	%	
		юноши	девушки
5.1	Только от Вас	46	52
5.2	В некоторой степени от окружающих (родных, знакомых, тренера)	54	48
5.3	В значительной мере от окружающих	0	0
5.4	Только от окружающих	0	0

Разнятся позиции респондентов касательно способа приготовления пищи – молодые люди чаще всего предпочитают жарение. Девушки, напротив, склонны употреблять пищу, приготовленную более щадящим способом (рис. 3).

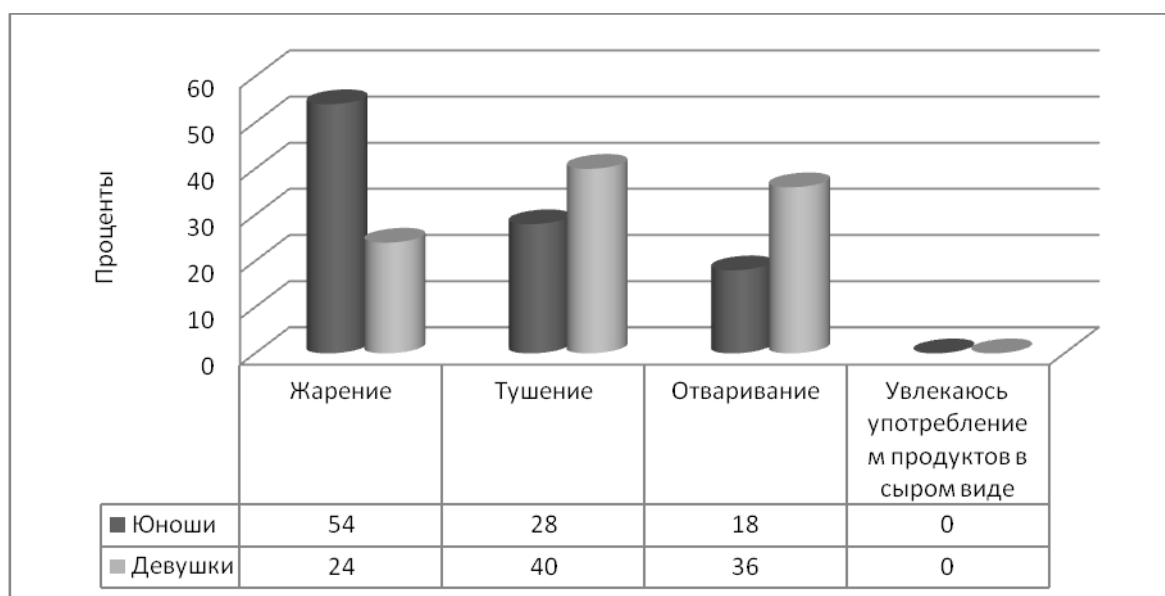


Рисунок 3 – Ответы на вопрос "Какой способ приготовления еды Вы предпочитаете?" (один вариант ответа)

Вкусовые предпочтения опрашиваемых также отличаются (табл. 6). Девушки предпочитают молоко, юноши – молочнокислые продукты, творог и сыры. И те, и другие регулярно пьют чай и простую питьевую воду. Среди прочих напитков наблюдается определенная разница – девушки равнодушны к кофе, молодые люди – к сокам, разнообразным газированным напиткам (простой питьевой газированной воде, сладкой газированной воде, минеральной газированной воде) и минеральной воде без газа; последнюю девушки употребляют лишь периодически. Среди небольшого респондентов, интересующихся энергетиками, легкими и крепкими спиртными напитками преобладают молодые люди.

Таблица 6

### Ответы на вопрос

«Какова мера присутствия следующих продуктов в Вашем рационе?»

(определитесь с одним из вариантов ответов по каждой позиции)

№ ответа	Продукты питания	Варианты ответов (%)									
		постоянно		часто		периодически		редко		очень редко или никогда	
		ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
6.1	Молоко	18	36	36	12	36	24	10	16	0	22
6.2	Молочнокислые продукты	19	18	27	36	55	24	19	24	0	0
6.3	Творог	27	12	18	24	36	18	19	30	10	18
6.4	Сыры	19	10	8	6	27	54	6	6	10	6

6.5	Простая питьевая вода	45	42	18	12	18	12	9	6	0	0
6.6	Простая питьевая газированная вода	7	8	9	6	40	42	36	18	28	18
6.7	Сладкая газированная вода	18	16	19	20	27	18	29	30	37	36
6.8	Минеральная вода без газа	9	10	36	24	30	30	29	30	46	18
6.9	Минеральная газированная вода	18	6	18	12	18	42,5	27	30	10	18
6.10	Кофе	18	2	8	18	27	12	9	12	28	8
6.11	Чай	5	60	27	18	18	18	0	6	0	0
6.12	Энергетические напитки	9	0	0	6	9	6	10	12	72	78
6.13	Мясо птицы	27	42	73	36	0	24	0	0	0	0
6.14	Мясо говядины	27	12	45	12	18	24	0	42	10	12
6.15	Мясо свинины	18	24	73	18	9	36	0	18	0	6
6.16	Мясо баранины	18	6	0	0	0	12	46	30	36	54
6.17	Мясо дичи	18	0	0	0	0	0	27	18	55	84
6.18	Сало	9	6	9	0	18	6	36	42	28	48
6.19	Прудовая рыба	9	0	9	6	54	36	18	36	10	24
6.20	Морская рыба	9	12	9	6	45	48	18	30	19	6
6.21	Морепродукты	9	6	0	12	36	30	27	48	28	6
6.22	Икра	18	6	0	0	0	12	36	72	46	10
6.23	Легкие спиртные напитки	9	0	0	6	18	30	36	48	37	18
6.24	Крепкие спиртные напитки	9	0	0	6	0	18	36	48	55	30
6.25	Соки	18	12	27	36	45	36	10	18	0	0
6.26	Картофель	27	24	54	42	19	24	0	6	0	6
6.27	Традиционные овощи	36	48	45	48	19	6	0	0	0	0
6.28	Традиционные фрукты	36	42	46	54	18	0	0	6	0	0
6.29	Экзотические фрукты	36	30	36	54	18	18	10	0	0	0
6.30	Макаронные изделия	9	6	54	42	28	24	9	24	0	6
6.31	Хлебобулочные изделия	45	24	27	36	28	18	0	12	0	12
6.32	Кондитерские изделия	27	24	36	30	27	24	10	18	0	6
6.33	Мороженое	18	30	9	24	54	18	19	18	0	12
6.34	Крупа гречневая	27	6	27	18	28	48	18	12	0	18
6.35	Шоколад темный	18	6	0	6	18	36	45	18	19	36
6.36	Конфеты	27	24	9	30	18	12	27	24	19	12
6.37	Сливочное масло	9	6	27	6	9	12	18	48	37	30

6.38	Подсолнечное масло	18	6	9	30	45	30	28	36	0	0
6.39	Оливковое масло	9	6	18	6	18	24	36	18	19	46
6.40	Майонез	18	10	0	16	30	28	27	16	25	30
6.41	Вареные колбасы, сосиски	18	18	18	12	36	18	9	42	19	12
6.42	Соусы и кетчупы	9	12	18	0	45	30	28	54	0	6
6.43	Копченые колбасы	18	5	0	6	54	20	18	42	10	27
6.44	Крупа перловая	9	0	9	0	18	24	28	42	36	36
6.45	Крупа рисовая	10	18	36	18	54	48	0	12	0	6
6.46	Крупа овсяная	27	18	36	6	9	24	18	30	10	24
6.47	Другие крупы	0	6	9	18	27	30	46	18	18	30
6.48	Сухофрукты	18	6	18	12	27	24	27	36	10	24
6.49	Орехи	36	6	0	6	18	42	28	30	18	18
6.50	Яйца	36	30	46	30	9	18	9	24	0	0
6.51	Бобовые	0	12	27	18	18	24	36	18	19	30
6.52	Зелень	18	18	27	12	55	36	0	18	0	18

При общем высоком интересе к мясным продуктам следует отметить, что юноши потребляют их чаще девушек; конкретные же предпочтения респондентов идентичны – на первой позиции находится мясо птицы, затем, по мере убывания, мясо свинины, говядины, баранины и сало. В отличие от девушек, некоторые молодые люди уже приобрели опыт употребления дичи, а также не отказывают себе в приобретении копченых и вареных колбас и сосисок. Не пользуется особой популярностью среди представителей обоего пола рыбная продукция. Тем не менее, анализируя данную позицию, следует отметить, что юноши чаще выбирают прудовую рыбу и икру, девушки – морскую рыбу и морепродукты.

Среди овощной продукции лидирующие позиции у девушек занимают капуста, свекла, огурцы и томаты, заметно ниже – картофель, у юношей все овощи находятся на равных позициях. На фоне высокого интереса к макаронным изделиям юноши употребляют их заметно чаще девушек.

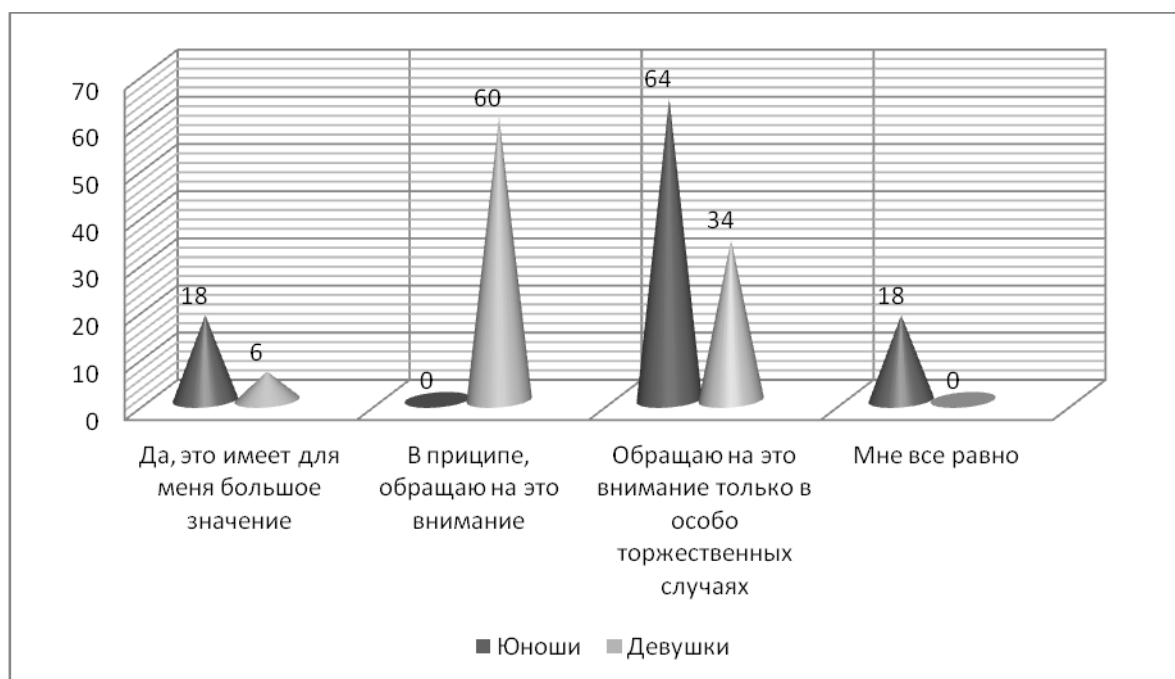
Разнятся позиции респондентов по отношению к крупяным изделиям. Юноши, по мере убывания, предпочитают геркулес, гречневую, рисовую, перловую кашу и каши из других круп. Девушкам интересен рис, затем, в равной мере, гречка, овсянка, другие крупы; перловая каша никем из опрошенных студенток не употребляется.

Юноши-спортсмены чаще девушек употребляют зелень, яйца и сухофрукты, а также занимают лидирующие позиции в отношении орехов. Девушек привлекают традиционные и экзотические фрукты и бобовые. Обе группы испытуемых равнодушны к сладкому и мучному, при этом молодые

люди тяготеют к хлебобулочным изделиям, выпечке и темному шоколаду, девушки – к мороженому и конфетам.

Однозначно присутствуют в рационе опрашиваемых жиры и приправы. У юношей на первом месте стоит сливочное масло, затем, в равном количестве, подсолнечное масло, оливковое масло, соусы и кетчупы, последнюю позицию занимает майонез. У девушек – подсолнечное масло, майонез и, в равной мере, сливочное масло, оливковое масло, соусы и кетчупы.

Ожидаемые результаты показало исследование отношения респондентов к оформлению блюд и сервировке стола. Около семидесяти процентов девушек как будущие хозяйки обращают серьезное внимание на данный факт, в то время когда более восьмидесяти процентов юношей затрагиваемая проблема не волнует (рис. 4).



*Рисунок 4 – Ответы на вопрос "Имеет ли для Вас значение оформление блюда и сервировка стола?" (один вариант ответа)*

Большинство юношей и девушек привыкли совмещать прием пищи с другими занятиями (табл. 7), и не отличаются пунктуальностью в отношении питания (табл. 8).

Таблица 7

**Ответы на вопрос**  
**«Вы практикуете совмещение приема пищи с другими занятиями –**  
**беседой, работой за компьютером, чтением журнала, просмотром телепередачи?»**  
 (один вариант ответа)

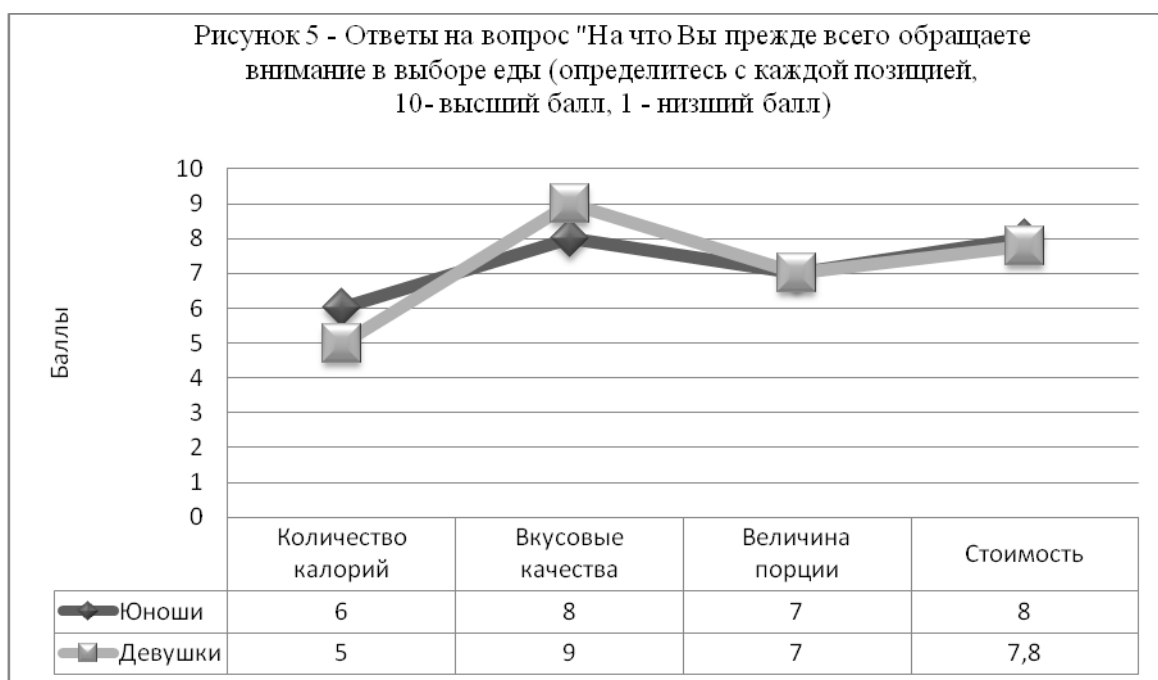
№ ответа	Варианты ответов	%	
		юноши	девушки
7.1	Да, именно так это и бывает	18	22
7.2	Иногда так делаю	73	66
7.3	Когда я ем, я глух и нем	9	12

Таблица 8

**Ответы на вопрос**  
**«Вас можно назвать пунктуальным человеком в отношении приема**  
**пищи?»** (один вариант ответа)

№ ответа	Варианты ответов	%	
		юноши	девушки
8.1	Да, я стараюсь принимать пищу в одни и те же часы	9	6
8.2	В одно и то же время мне удастся только завтракать (обедать, ужинать)	27	34
8.3	Определенного режима не придерживаюсь – ем, когда получается	64	60

При выборе еды юноши обращают внимание в равной мере на ее вкусовые качества и стоимость, затем на величину порции и количество калорий. Девушки еще в большей степени заинтересованы вкусовыми характеристиками блюд, а также стоимостью и величиной порции. Примечателен факт, что калорийность продуктов волнует девушек-спортсменок в еще меньшей степени, чем юношей (рис. 5).



*Рисунок 5 – Ответы на вопрос "На что Вы прежде всего обращаете внимание в выборе еды?" (определитесь с каждой позицией, 10- высший балл, 1 - низший балл)*

В отличие от молодых людей, девушки в большей мере обучены кулинарным навыкам (табл. 9) и соответственно в большей мере удовлетворены своим питанием (табл. 10).

*Таблица 9*

**Ответы на вопрос «Вы сами умеете готовить?»**  
(один вариант ответа)

№ ответа	Варианты ответов	%	
		юноши	девушки
9.1	Готовлю очень хорошо	27	12
9.2	Смогу приготовить полноценный обед	27	64
9.3	Умею кое-что готовить	36	18
9.4	Сказать по правде, от приготовления пищи очень далек	10	6

*Таблица 10*

**Ответы на вопрос «Удовлетворены ли Вы своим питанием?»**  
(один вариант ответа)

№ ответа	Варианты ответов	%	
		юноши	девушки
10.1	Удовлетворен в полной мере	19	24
10.2	В целом, удовлетворен	63	60
10.3	Часто недоволен	18	16
10.4	Крайне недоволен	0	0

Таким образом, проведенное исследование позволяет очертить своеобразный портрет юношей и девушек – студентов спортивного вуза с позиции их взглядов на питание.

Типичный юноша-спортсмен не считает потребление пищи доминирующим фактором своей жизни и соответственно его информированность о питании носит обрывчатый характер. Молодой человек стремится питаться часто, и, не будучи искушенным в вопросах питания, при выборе блюд в значительной мере опирается на мнение ближайшего окружения. Если же данный вопрос приходится решать самостоятельно – его взгляд падает на жареную и жирную пищу, богатую калориями, белками и углеводами. Студент спортивного вуза – мясоед, любит молочнокислые продукты, хлебобулочные изделия, сладости в виде выпечки и шоколада, потребляет много жидкости – чай, воду, соки, газированные напитки. Очевидная симпатия у молодого человека наблюдается к орехам, яйцам, традиционным овощам и макаронным изделиям. Зачастую прием пищи совмещается с работой за компьютером или общением с друзьями и не отличается регулярностью.

Девушка – студентка спортивного вуза, как правило, умеет неплохо готовить и потому, в отличие от юноши, в большей мере удовлетворена своим питанием. Вкусовые качества блюда являются для нее основополагающим критерием. Одновременно она определяет для себя и сдерживающий фактор в стремлении не употребить лишнего – постоянно контролируемую величину порции. Студентка спортивного вуза тоже мясоед, однако, потребляет мясные продукты заметно реже юноши, периодически включая в свой рацион морскую рыбу и морепродукты. Девушка любит тушеные и вареные блюда и потому использует меньше растительного и животного масла; потребляет много жидкости – молока, кофе, простой питьевой воды, в качестве гарниров предпочитает рис и овощи. Учебный и тренировочный процесс не позволяют нашей героине пунктуально питаться, однако она стремится обеспечить себе обед из нескольких блюд и, в отличие от юноши, проявляет в процессе питания большую сосредоточенность и эстетический вкус.



## **Фізічнае выхаванне студэнтаў з выкарыстаннем трэніровачных сродкаў разнастайнай накіраванасці**

*Чарэнка В.А., Глебава Л.А.*

Мазырскі дзяржаўны педагагічны ўніверсітэт ім. І.П Шамякіна  
(Беларусь, Мазыр)

*У артыкуле прадстаўлена дынаміка фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў, што знаходзіліся пад назіраннем у перыяд навучання на 1-4 курсах. Устаноўлены прычыны зніжэння ўзроўня развіцця хуткасна-сілавых якасцей, шпаркасці, сілавой вынослівасці студэнтаў пасля другога курса. Разгледжаны асаблівасці прынцыпу суперпазіцыі ў арганізацыі трэніровачных нагрузкаў разнастайнай накіраванасці. Прадстаўлена накіраванасць сродкаў фізічнай падрыхтоўкі студэнтаў у навучальным годзе. Распрацаваны крытэрыі інтэгральнай адзнакі паказчыкаў фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў.*

**Ключавыя словы:** *фізічнае выхаванне, студэнты, рухальная актыўнасць, трэніровачныя сродкі рознай накіраванасці.*

*The analysis of references on the studied problem is presented in article. Dynamics of physical fitness of the students who are under supervision during training on 1-4 courses is studied. Progressive decrease in a level of development of high-speed and power qualities, speed, power endurance of students after the second year are established. Features of the principle of superposition in the organization of training loads of various primary orientation are considered. The orientation of means of physical training of students in academic year is presented. Criteria of an integrated assessment of indicators of physical fitness of students are developed.*

**Key words:** *physical training, students, physical activity, training means of various orientation.*

**Уводзіны.** Важнейшым бокам фізічнага выхавання студэнцкай моладзі з'яўляецца мэтанакіраванае ўздзеянне на комплекс натуральных уласцівасцей арганізма, да якіх адносяцца рухальныя магчымасці, працаздольнасць і стан здароўя чалавека.

Агульнавядома, што прафесійная дзейнасць спецыяліста ў значнай меры залежыць ад яго фізічнага развіцця і здароўя ў цэлым. Гэты факт абумоўлівае неабходнасць мець эфектыўную сістэму педагагічных мерапрыемстваў, што забяспечваюць аздараўленне і пэўны ўзровень развіцця рухальных здольнасцей студэнтаў у час навучання.

У той жа час, аналіз атрыманых вынікаў фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў сведчыць аб тым, што ў паказчыках узроўня развіцця рухальных здольнасцей студэнцкай моладзі адсутнічае якая-небудзь станоўчая дынаміка. На наш погляд, адной з прычын такога становішча з'яўляецца недастатковы рэжым рухальнай актыўнасці студэнтаў, які, як правіла, абмяжоўваецца 4 гадзінамі ў тыдзень.

Аналіз спецыяльнай метадычнай літаратуры паказаў, што праблема ўдасканалення сродкаў і метадаў развіцця фізічных якасцей студэнтаў у перыяд навучання ў вышэйшай навучальнай установе (ВНУ) удзяляецца вялікая ўвага. Пры гэтым пытанні выкарыстання сучасных тэхналогій спартыўнай трэніроўкі ў сістэме фізічнага выхавання студэнтаў застаюцца недастаткова вывучанымі і эксперыментальна абгрунтаванымі.

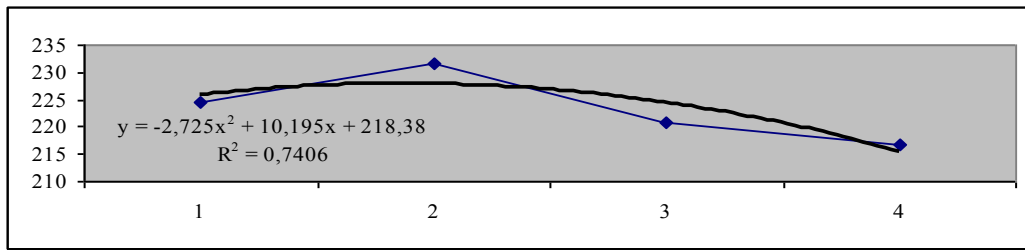
Істотным недахопам зместу фізічнага выхавання сучаснай студэнцкай моладзі з'яўляецца кансерватызм метадычнага забеспячэння і недахоп сучасных эфектыўных тэхналогій арганізацыі вучэбных і трэніровачных заняткаў па фізічнаму выхаванню. Выкарыстанне на працягу доўгага часу стандартных сродкаў і метадаў фізічнай падрыхтоўкі на абавязковых занятках па фізічнаму выхаванню, прадугледжаных праграмнымі дакументамі ВНУ, істотна паніжае іх эфектыўнасць, зводзіць на «не» трэніровачны эфект фізічных практыкаванняў.

**Мэта даследавання** заключаецца ў абгрунтаванні рацыянальнай метадыкі фізічнага выхавання студэнтаў на аснове паслядоўнага прымянення трэніровачных сродкаў рознастайнай накіраванасці і распрацоўка крытэрыяў інтэгральнай адзнакі паказчыкаў фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў.

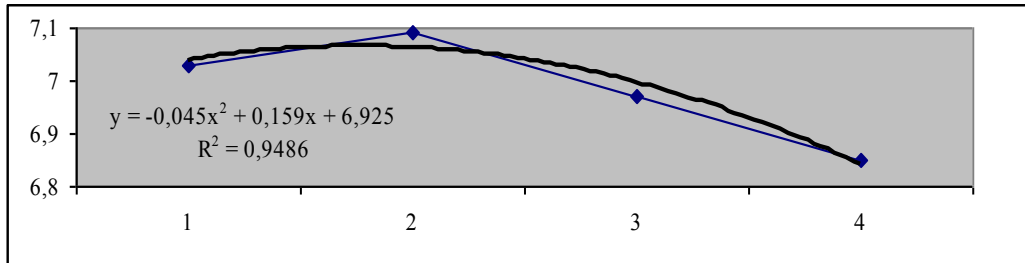
**Метады даследавання.** Тэарэтычны аналіз і абагульненне навукова-метадычнай літаратуры, дакументаў планавання навучальнага працэсу, педагагічныя назіранні і хранаметраванне заняткаў, педагагічны эксперымент, метады матэматычнай статыстыкі.

**Арганізацыя даследавання.** На развіццё фізічных якасцей праграмай па фізічнай культуры Рэспублікі Беларусь адводзіцца 140 гадзін ў год на кожным курсе навучання. Фізічная падрыхтоўка ажыццяўляецца шляхам прымянення сродкаў лёгкай атлетыкі, спартыўных гульней, гімнастыкі і іншых відаў спорту пры комплексным развіцці фізічных якасцей.

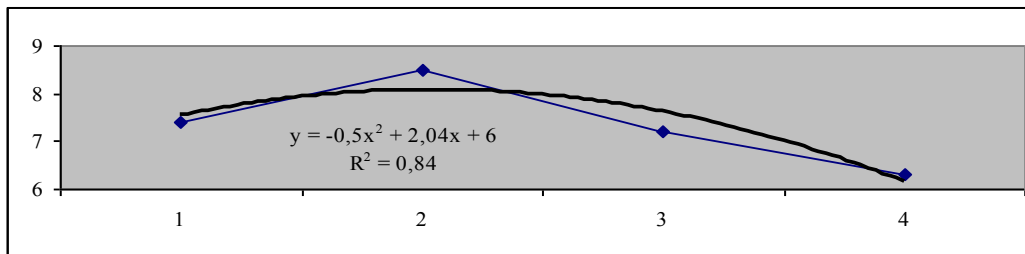
Вывучэнне дынамікі фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў, якія знаходзіліся пад назіраннем у перыяд навучання на 1-4 курсах, дазволіла ўстанавіць, што нягледзячы на некаторыя паляпшэнні вынікаў у тэстах, якія адлюстроўваюць узровень развіцця хуткасна-сілавых якасцей, шпаркасці, сілавой вынослівасці на другім курсе, у далейшым назіраецца прагрэсіўнае зніжэнне ўзроўня развіцця гэтых фізічных якасцей (малюнак 1 А, Б, В). Узровень развіцця вынослівасці мае тэндэнцыю да стабілізацыі на першым і другім курсах навучання, а ў перыяд навучання на трэцім і чацвёртым курсах назіраецца выражаная тэндэнцыя да зніжэння ўзроўня вынослівасці (малюнак 1 Г).



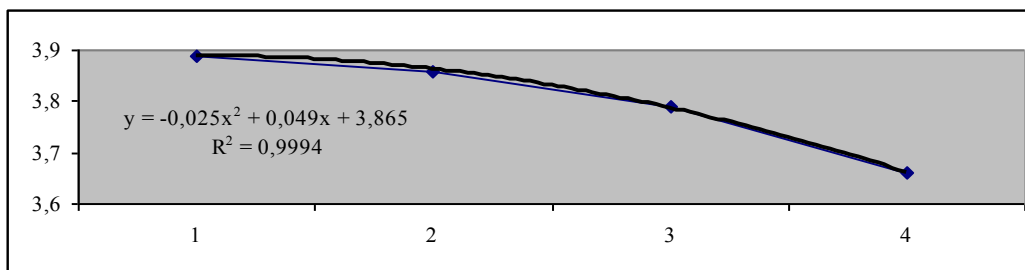
А



Б



В



Г

Малюнак 1 – Дынаміка вынікаў тэстаў у студэнтаў у перыяд навучання на 1-4 курсах : «Скачок у даўжыню з месца» (А); «Бег на 100м» (Б); «Падцягванне на перакладзіне» (В); «Бег 3000 м» (Г)

Такім чынам, відавочна, што рэгулярны паўтор адных і тых жа знешніх уздзеянняў не дазваляе ажыццяўляць працэс фізічнага выхавання ў ВНУ эфектыўна. Практыка паказвае, што аднатыпныя трэніровачныя нагрузкі перастаюць быць актыўным раздражальнікам, працэс актыўнага прыстасавання да іх спыняецца, адбываецца «прывыканне», арганізм адказвае на іх строга вызначанай звычайнай рэакцыяй, іх трэніровачнае значэнне знікае.

Пры планаванні нагрузак важна ўлічваць узаемаўплыў трэніровачных эфектаў практыкаванняў разнастайнай накіраванасці.

Зразумела, што на занятках комплекснай накіраванасці, калі прымяняюцца практыкаванні, якія развіваюць розныя рухальныя здольнасці, улічыць узаемадзеянне трэніровачных эфектаў вельмі складана. Часта на

практыцы гэта прыводзіць да ліквідацыі станоўчага ўплыву аднаго ўздзеяння другім.

Пры фарміраванні эксперыментальнай праграмы па фізічнай падрыхтоўцы мы ўлічвалі данныя даследаванняў, у якіх эксперыментальна ўстаноўлена, што станоўчы эфект узаемадзеяння нагузак з'яўляецца ў тых выпадках, калі:

практыкаванні аэробнага характару выконваюцца пасля работы алактатна-анаэробнага ўздзеяння;

практыкаванні аэробнага характара выконваюцца пасля неабходных нагузак анаэробна-глікалітычнага ўздзеяння;

практыкаванні глікалітычнай анаэробнай накіраванасці выконваюцца пасля нагузак алактатнага ўздзеяння.

У гэтых умовах папярэдня нагузка стварае спрыяльныя ўмовы для выканання наступнай нагузкі і забяспечвае эфектыўнасць вучэбна-трэніровачнага занятка ў цэлым.

Было ўстаноўлена, што працаздольнасць пры выкананні аб'ёмнай працы аэробнага характару вяртаецца да першапачатковага ўзроўню праз 36 гадзін, а фаза суперкампенсацыі назіраецца праз дзве сутак. Вынослівасць пры працы анаэробнага характару вяртаецца да першапачатковага ўзроўню праз суткі.

Нагузкі хуткасна-сілавога характару, якія не вызываюць глыбокіх парушэнняў гомеастазу, могуць планавацца практычна штодзённа, паколькі дасягненні зыходнага ўзроўню працаздольнасці пасля такой працы не перавышае 14-20 гадзін.

З улікам вышэй сказанага і лімітаваннем часу, адведзенага на вучэбна-трэніровачныя заняткі ў ВНУ, можна гаварыць аб неабходнасці іх раўнамернага размеркавання на працягу тыдня. Пры прымяненні аднапраўленых уздзеянняў мы праводзілі два заняткі па 2 гадзіны праз дзень (панядзелак, серада).

У гэтых рамках перыядызацыі заняткаў прадстаўлялася магчымасць планаваць працу, значную па аб'ёму і інтэнсіўнасці без рызыкі зрыва адаптацыі, так як усе нагузкі выконваліся на фоне дастаткова поўнага аднаўлення ад папярэдняй працы.

У практыцы падрыхтоўкі высокакваліфікаваных спартсменаў распрацаваны і апрабаваны прынцып суперпазіцыі [1] ў арганізацыі трэніровачных нагузак разнастайнай пераважнай накіраванасці.

Дадзены прынцып заключаецца ў такім размеркаванні нагузак у гадавым цыкле, якое прадугледжвае паслядоўнае накладанне больш інтэнсіўных трэніровачных уздзеянняў на адаптаваныя сляды папярэдняй працы.

У практычнай рэалізацыі прынцып суперпазіцыі нагурузак мае некаторыя асаблівасці:

1) пры змене пераважнай накіраванасці нагурузак рэкамендуецца наступная паслядоўнасць: развіццё агульнай вынослівасці, развіцце сілы і лакальнай мышачнай вынослівасці, павышэнне хуткасна-сілавых якасцей і хуткаснай вынослівасці;

2) прынцып прадугледжвае паступовую замену (выясненне) адных нагурузак другімі на працяглых этапах падрыхтоўкі.

Пры гэтым папярэднія нагурузкі забяспечваюць функцыянальна-марфалагічную аснову для эфектыўнага ўздзеяння на арганізм наступных нагурузак.

Вышэйпададзены падыход быў апрабаваны ў працэсе 4-гадовага педагагічнага эксперыменту, накіраванага на абгрунтаванне метадыкі фізічнага выхавання студэнтаў на аснове паслядоўнага выкарыстання трэніровачных сродкаў разнастайнай накіраванасці.

У эксперыменце прынялі ўдзел 136 студэнтаў фізіка-матэматычнага факультэта, факультэта тэхналогіі і інжынерна-педагагічнага факультэта Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта ім. І.П. Шамякіна (Рэспубліка Беларусь).

Распрацаваны эксперыментальны вучэбны план уключаў паслядоўнае выкарыстанне сродкаў лёгкай атлетыкі для развіцця агульнай вынослівасці, гімнастыкі для развіцця сілы і лакальнай мышачнай вынослівасці і спартыўных гульней для развіцця хуткасна-сілавых якасцей і хуткаснай вынослівасці. Інтэнсіўнасць ужывальных сродкаў фізічнай падрыхтоўкі ў перыяд эксперыменту мела тэндэнцыю да павелічэння як на працягу навучальнага года, так і ў перыяд з першага па чацвёрты курсы на 8-10 % (2-2,5 % у год), пры гэтым агульны аб'ём вучэбнай нагурузкі па фізічнаму выхаванню не павялічваўся і, згодна з праграмнымі патрабаваннямі, складаў 140 гадзін у год. Такім чынам, працэс фізічнага выхавання ў ВНУ ў перыяд педагагічнага эксперыменту набыў прыкметы спартыўнай трэніроўкі.

Адной з задач нашага даследавання была распрацоўка крытэрыяў інтэгральнай адзнакі паказчыкаў фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў.

Як правіла, у даследаваннях па фізічнаму выхаванню студэнтаў прымяняюцца лінейныя шкалы. У нашым даследаванні дыяпазон ад 0 да 10 балаў ахапіў вынікі, якія адрозніваюцца ад сярэдніх значэнняў на  $\pm 2,5 \sigma$ . Сярэдні вынік усёй выбаркі прыраўноўваўся да 5 балаў. У адпаведнасці з рэкамендацыямі спецыялістаў [2], рухальная якасць, што ацэньваецца ў 7 балаў і вышэй, разглядалася як вядучае (моцнае) звяно ў структуры фізічнай падрыхтаванасці студэнта, а адзнака ў 3 балы і ніжэй, сведчыла аб нізкім узроўні

падрыхтаванасці (лімітуючае зв'язно).

Для вызначэння інтэгральнага ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці паказчыкі некаторых тэстаў суміраваліся ў балах і размяркоўваліся на пяць узроўняў (табліца 1).

Табліца 1

**Інтэгральная адзнака ўзроўня фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў у залежнасці ад колькасці выкананых тэстаў**

Узровень фізічнай падрыхтаванасці	Колькасць выкананых тэстаў					
	1	2	3	4	5	6
Высокі	10–8	≥ 15	≥ 23	≥ 32	≥ 40	≥ 48
Вышэй сярэдняга	7–6	14–12	22–18	31–24	39–30	47–36
Сярэдні	5	11–10	17–15	22–20	29–25	35–30
Ніжэй сярэдняга	4–3	9–7	14–10	19–13	24–16	29–19
Нізкі	2–0	≤ 6	≤ 9	≤ 12	≤ 15	≤ 18

Прадстаўленая сістэма адзнакі дазваляе аператыўна апрацоўваць вынікі тэсціравання, прасачыць індывідуальную дынаміку рухальных здольнасцей студэнтаў і, адпаведна, уносіць карэктывы ў структуру зместу вучэбнага і трэніровачнага працэсу, што ў цэлым складае аснову кіравання працэсам фізічнага выхавання студэнтаў.

Разглядаючы дынаміку фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў, што знаходзіліся пад назіраннем у перыяд навучання ў ВНУ, з пазіцыі бальнай адзнакі (табліца 2), неабходна адзначыць, што на першым і другім курсах не выяўлена выражаных лімітуючых бакоў фізічнай падрыхтаванасці назіраемага кантынгенту студэнтаў пры адносна суразмерным узроўні развіцця фізічных якасцей

На трэцім і чацвёртым курсах назіралася паніжэнне вынослівасці, хуткасна-сілавых і сілавых якасцей у параўнанні з вынікамі першага і другога курсаў.

На аснове атрыманых у даследаванні вынікаў можна сцвярджаць, што прымяняльныя ў вучэбна-трэніровачным працэсе сродкі і метады фізічнага выхавання і трэніроўкі студэнтаў, якія характарызуюцца пастаянствам на працягу ўсяго перыяду навучання ў ВНУ, дастаткова эфектыўны на першым і другім курсах навучання. На трэцім і чацвёртым курсах эфектыўнасць гэтых сродкаў і метадаў паніжаецца.

**Інтэгральная адзнака ўзроўня фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў у перыяд навучання**

Рухальныя якасці	Тэсты	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Шпаркасць	Бег 100 м	5,3 ± 1,3	5,8 ± 1,4	4,7 ± 0,7	4,8 ± 0,6
Хуткасна сілавая	Скачок у даўжыню з месца	4,7 ± 0,4*	4,1 ± 0,9*	3,4 ± 0,2*	3,3 ± 0,4*
	Скачок у даўжыню з разбега	4,9 ± 0,6*	4,5 ± 0,8	3,2 ± 0,5*	3,1 ± 0,2*
Вынослівасць	Бег 1000 м	4,5 ± 0,9*	4,5 ± 0,7	1,4 ± 0,6*	1,3 ± 0,5*
	Бег 3000 м	4,8 ± 0,6*	3,7 ± 1,2	1,3 ± 0,4*	1,4 ± 0,8
Сілавая вынослівасць	Падцягванне на перакладзіне	5,7 ± 0,6*	5,2 ± 0,7	3,6 ± 0,3*	3,2 ± 0,4*
Сума сярэдніх значэнняў		29,9	27,8	17,6	17,1

\* – вылучаны пэўна значныя адрозненні паказчыкаў ( $p < 0,05$ )

**Вынікі даследавання і іх абмеркаванне.**

Так вынікі ў тэсце «Бег на 100 м» зарэгістраваныя ў эксперыментальнай групе ў перыяд з першага па чацвёрты курсы не мелі дакладных адрозненняў, што сведчыць аб стабілізацыі ўзроўня хуткасных якасцей у перыяд навучання ў ВНУ. У кантрольнай групе назіралася тэндэнцыя да паніжэння вынікаў на 3 і 4 курсах.

У эксперыментальнай групе назіралася дакладнае павелічэнне ў тэсце «скачок у даўжыню з месца» з першага па чацвёрты курс. У гэты ж перыяд узровень хуткасна-сілавой падрыхтоўкі істотна не змяняўся. У студэнтаў кантрольнай групы назіралася паніжэнне вынікаў у тэсце «скачок у даўжыню з месца» на 2-4 курсах.

Дынаміка вынікаў у тэсце «падцягванне на перакладзіне» сведчыла аб прагрэсіўным павелічэнні ўзроўня сілавой вынослівасці ўдзельнікаў педагагічнага эксперыменту з першага па трэці курсы і яго стабілізацыі на чацвёртым курсе. Студэнты кантрольнай групы мелі адмоўную дынаміку ўзроўня сілавой вынослівасці з другога па чацвёрты курс ( $p < 0,05$ ).

Аналагічная дынаміка назіралася ва ўзроўні развіцця аэробнай вынослівасці. На трэцім курсе студэнты-ўдзельнікі эксперыменту паказалі пэўна больш высокія вынікі ў бегу на тры кіламетры ў параўнанні з вынікамі, зарэгістраванымі ў канцы першага курсу. На чацвёртым курсе назіралася

некаторае паніжэнне ўзроўню агульнай вынослівасці да паказчыкаў, зарэгістраваных на першым і другім курсах, што, відаць, звязана з павышэннем напружаннасці навучальнага працэсу. У кантрольнай групе назіраецца тэндэнцыя да зніжэння вынікаў у тэсце «бег на 3000 м» з першага па трэці курс навучання ( $p < 0,05$ ).

Параўнальны аналіз інтэгральных адзнак фізічнай падрыхтаванасці эксперыментальнай і кантрольнай груп паказаў, навучэнцы эксперыментальнай групы дасягнулі сярэдніх значэнняў узроўня фізічнай падрыхтаванасці ў адпаведнасці з распрацаванай сістэмай адзнак. Пры гэтым яны малі больш высокія адзнакі ў тэстах «падцягванне на перакладзіне» і «бег на 3000 м». Узровень фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў кантрольнай групы на трэцім і чацвёртым кутсах быў нізкім. Найбольш істотнае зніжэнне вынікаў у гэтай групе адбылося ў тэстах, якія адлюстроўваюць узровень развіцця хуткасных якасцей, сілавой і агульнай вынослівасці: «бег на 100 м», «падцягванне на перакладзіне» і «бег на 3000 м».

**Высновы.** Методыка паслядоўнага ўключэння ў навучальны працэс трэніровачных сродкаў, напраўленых на развіццё агульнай вынослівасці, развіццё сілавых якасцей, павышэнне хуткасна-сілавых якасцей і хуткаснай вынослівасці, спрыяла больш эфектыўнаму развіццю фізічных якасцей і стабілізацыі паказчыкаў фізічнай падрыхтаванасці ў студэнтаў 3-4 курсаў у параўнанні з традыцыйнымі метадычнымі падыходамі да фізічнага выхавання ў ВНУ.

Аналіз вынікаў педагагічнага эксперыменту паказаў, што распрацаваная методыка фізічнага выхавання студэнтаў, заснаваная на рэалізацыі прынцыпу суперпазіцыі спрыяла павышэнню эфектыўнасці фізічнага выхавання студэнтаў у перыяд навучання ў ВНУ.

### Літаратура

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1985. – 176 с.
2. Журавлев, А. Н. Оптимизация двигательной активности учащихся средних специальных учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук / А. Н. Журавлев. – М., 2001. – 162 л.



## **Готовность учащихся старшего школьного возраста к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

*Шакирова Ч.Р., Никитин А.С., Гуляков А.А.*  
Казанский (Приволжский) федеральный университет  
(Казань, Российская Федерация)

*В проведенном исследовании был определен уровень готовности учащихся старших классов г. Казани к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Установлено, что 60 % от общего числа исследуемых юношей готовы к выполнению норм ГТО: из них на бронзовый знак – 20 %, на серебряный знак – 40%. Однако, следует отметить, что 40 % из всех исследуемых юношей не смогли сдать нормативы комплекса ГТО. Данный факт свидетельствует о необходимости в совершенствовании организации процесса физического воспитания для детей школьного возраста.*

**Ключевые слова:** *юноши старшего школьного возраста, ГТО, физическая подготовленность.*

*In Kazan-city in conducted research the level of high school student preparedness was determined to exam the standards of All-Russian physical culture and sport complex «Ready to work and defense» (RWD). It is determined, that 60% boys, which were under investigation , from general quantity, were ready to fulfill the RWD standards: 20 % – from all of them are on Bronze sign; 40% – on Silver sign. However, it should be noted, that 40 % from all boys, who were under the investigation, couldn't pass the RWD standards. This fact demonstrates the need of improving the organization of the process of physical education for the school-age children.*

**Key words:** *boys of high school age; RWD; physical preparedness.*

**Актуальность.** Острой проблемой в развитии современного российского общества является ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения. В стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г. имеются данные о том, что не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения здоровья. По данным Минздравсоцразвития России только 14 процентов обучающихся старших классов считаются «практически здоровыми» [2]. Как известно, большую роль в повышении уровня здоровья подрастающего поколения играет привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Исходя из этого, в последнее время возникла необходимость в создании эффективной системы физической подготовки учащейся молодежи. В целях решения данной проблемы в соответствии с Указом Президента РФ (№172 от 24 марта 2014 года) с 1 сентября 2014 г. был введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1]. Однако, в условиях данного нововведения, актуальным становится вопрос готовности учащихся к сдаче норм ГТО на

начальном этапе, ответ на который позволит внести необходимые изменения в процесс физического воспитания подрастающего поколения, повышая его эффективность.

**Цель исследования** – определение уровня подготовленности учащихся старшего школьного возраста к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Методы и организация исследования.**

В проведенных нами экспериментальных исследованиях приняли участие юноши 11-х классов, обучающиеся в «Гимназии № 122» Московского района г. Казани и систематически занимающиеся физическими упражнениями на уроках физической культуры в рамках школьной программы. Общее количество испытуемых составило 20 человек. По состоянию здоровья все исследуемые школьники отнесены к основной медицинской группе и находятся под постоянным медицинским контролем врачей по месту жительства г. Казани.

Для определения уровня физической подготовленности у исследуемых школьников были предложены тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО V ступени (16-17 лет) [3].

При проведении тестирования условия для всех учащихся были одинаковыми. Прием контрольных упражнений проводился во время занятий по физической культуре после 10-минутной разминки. Период проведения экспериментальных исследований: сентябрь – май 2014-2015 учебного года.

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводилось в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса ГТО осуществлялся медицинский контроль. Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности тестовые упражнения выполнялись, начиная с наименее энергозатратных, при этом был предоставлен достаточный период отдыха между выполнением нормативов.

Все полученные результаты исследования были подвержены математико-статистической обработке с использованием пакета программ «STATISTIKA v.6.0». При этом сравнительный анализ полученных данных был осуществлен путем определения t-критерия Стьюдента.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

По итогам проведенного нами исследования были определены результаты сдачи старшеклассниками норм ГТО, которые представлены в таблице.

**Результаты выполнения тестовых упражнений юношами 11-х классов  
в рамках ВФСК «ГТО» (V ступень)**

Нормативный тест / кол-во юношей	Знаки отличия			
	не сдавшие норматив	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Бег на 100 м (с)	15,2±0,2	14,4±0,1*	14,2±0,1*	13,1±0,2*
	4	3	6	7
Бег на 3 км (мин)	15,3±0,0	14,6±0,1*	13,8±0,1*	-
	4	5	11	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6,0±0,0	8,0±0,1*	11,0±0,6*	14±0,2*
	2	5	6	7
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	5,0±0,0	6,7±0,2*	9,6±0,4*	13,3±0,3*
	2	6	9	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	162,5±2,5	202,4±1,1*	219,2±1,4*	246,7±5,8*
	2	5	6	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	-	37,8±1,1	46,0±0,4*	54,3±1,1*
	-	4	8	8
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	-	29±0,58	34,4±0,50*	39,2±0,40*
	-	6	8	6
Кросс на 5 км по пересеченной местности (мин,с)	-	без учета времени	без учета времени	без учета времени
	-	-	-	20
Итого сдавших юношей (%)	40	40	20	0

Примечание: \* - достоверность показателей между исследуемыми группами ( $P \leq 0,05$ ).

Исходя из данных, представленных в таблице, результаты выполнения норматива «Бег на 100 м» выглядели следующим образом: из всей исследуемой нами группы юношей количество выполнивших данный норматив на бронзовый знак составило 15%, на серебряный знак – 30%, на золотой знак – 35%, не смогли выполнить данный норматив – 20% учащихся.

При анализе результатов юношей в беге на 3 км, установлено, что на бронзовый знак данный норматив сдали 25 % исследуемых, на серебряный – 55%, на золотой – 0 %, не смогли выполнить – 20 % учащихся.

По итогам выполнения исследуемыми школьниками наклона вперед из

положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье были получены следующие результаты: из всей исследуемой нами группы, 30% юношей выполнили норматив на бронзовый знак, на серебряный знак – 45%, на золотой знак – 15%, 10% учащихся не смогли выполнить данный норматив.

Норматив «Прыжок в длину с места» юноши 11-х классов выполнили в следующем процентном соотношении: 25 % – на бронзовый знак, 30% – на серебряный знак, 35% – на золотой знак, и 10% – не выполнили нормативные требования.

При сдаче школьниками норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине» были получены следующие результаты: 20 % юношей сдали на бронзовый знак, 25% – на серебряный знак, 45% – на золотой знак, а 10 % учащихся не выполнили данный норматив.

При выполнении тестового упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине» 20% юношей достигли показателей соответствующих бронзовому знаку, по 40% – серебряному и золотому знакам. Школьников, не сдавших данный норматив, не оказалось.

Испытанием по выбору явилось «Метание снаряда весом 700 г». В результате установлено, что 30 % исследуемых выполнили данный норматив на бронзовый знак, 40 % – на серебряный знак, 30% – на золотой знак.

Заключительным нормативным тестом, который необходимо было выполнить учащимся в рамках сдачи комплекса ГТО, являлся «Кросс на 5 км по пересеченной местности». Для выполнения данного норматива юноши V ступени должны были пробежать дистанцию без учета времени. Все испытуемые выполнили данный норматив.

**Выводы.** По результатам проведенных нормативных тестов V ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО нами была определена готовность юношей к выполнению данного комплекса:

- из всех исследуемых нами юношей, 60 % готовы к выполнению всех норм комплекса ГТО: из них результаты 20 % учащихся соответствуют бронзовому знаку, 40% – серебряному знаку, а выполнивших на золотой знак – не выявлено;

- у 40 % из числа исследуемых юношей результаты выполнения тестовых заданий в рамках комплекса ГТО не соответствуют тому или иному знаку отличия.

Таким образом, полученные нами результаты исследования свидетельствуют о недостаточном уровне готовности учащихся старшего школьного возраста к выполнению норм комплекса ГТО. На наш взгляд, решение данной проблемы может быть достигнуто путем совершенствования современной системы физической подготовки школьников в рамках

организации учебно-воспитательного процесса.

### Литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" // «Российская газета», №6340, 26 марта 2014 г.

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р об утверждении «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [Электронный ресурс] // Правовой портал «Поиск закона» URL: <http://poisk-zakona.ru/38148.html> (дата обращения 18.01.2016).

3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [http://www.gto.ru/bundles/gtofront/img/norms/gto\\_norm\\_05.pdf?1.594](http://www.gto.ru/bundles/gtofront/img/norms/gto_norm_05.pdf?1.594)

### **Рациональная организация двигательной активности в условиях современной школы как основа оздоровления учащихся специальных медицинских групп**

*Шалаева И.Ю., Сазонова И.М.*

Волгоградская государственная академия физической культуры  
(Волгоград, Российская Федерация)

*В данной статье рассмотрены основные пути сохранения здоровья детей, в условиях современной школы. Предложен новый подход к рациональной организации двигательной активности, необходимый для успешной реализации программы оздоровления школьников специальных медицинских групп.*

**Ключевые слова:** *здоровьесберегающая среда, специальная медицинская группа, центр «Здоровье», физическая культура.*

*In this article the main ways of preservation of health of children, in the conditions of modern school are considered. The new approach to the rational organization of physical activity necessary for successful implementation of the program of improvement of school pupils of special medical groups is offered.*

**Key words:** *health saving environment, special medical group, center «Zdorovyе», physical culture.*

**Введение.** Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки.

Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни.

Вопрос сохранения здоровья подрастающего поколения приобрел в последнее время особую актуальность. Количество хронически больных, физически слабых, инвалидов среди детей и подростков стало значительно больше.

Ухудшение здоровья, уровня физического развития и функционального состояния детей обусловлено экологическими факторами, гиподинамией, нерациональным питанием и многим другим. В таких условиях число школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), остается значительным – на уровне 10-12% [3].

В условиях современной школы на часто болеющих детей и детей, имеющих какие-либо хронические заболевания, ложится двойная нагрузка, так как им приходится “догонять”, усваивать учебный материал, пропущенный во время болезни. В результате происходит перегрузка функциональных систем. Причем основная нагрузка ложится на “слабое звено”, больной орган или систему. И, как следствие, снова наступает болезнь. Выбраться из этого замкнутого круга очень сложно. Поэтому весьма актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях современной школы.

Существуют два пути сохранения здоровья детей:

- 1) построение валеологически обоснованного учебно-воспитательного процесса;
- 2) обучение детей укреплению собственного здоровья (формирование культуры здоровья).

Реализация первого направления требует создания в образовательном учреждении здоровьесберегающей среды, в основе которой лежат следующие положения:

- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- положительный психологический микроклимат в классе;
- валеологически обоснованное расписание занятий;
- рациональное чередование умственной и физической деятельности [2].

Одним из важнейших средств сохранения и укрепления здоровья является двигательная активность. Рациональное сочетание умственной деятельности и активного отдыха – необходимое условие профилактики перенапряжения.

Одной из форм двигательной активности в школе являются уроки физической культуры, которые восполняют потребность детей в движении (хотя и в минимальной форме).

Уроки физической культуры для учащихся основной группы носят оздоровительно-тренирующий характер. Школьники получают разностороннюю нагрузку на различные группы мышц, развивают основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, координацию. На уроках физической культуры дети обучаются основным двигательным действиям и умениям, навыка игры в волейбол, баскетбол и другим спортивные игры. Общеизвестно, что школьникам, имеющим значительные отклонения в состоянии здоровья, низкий уровень физической подготовленности назначается специальная медицинская группа. Важным фактором реабилитации школьников специальных медицинских групп являются занятия физической культурой, которые проводятся по специальным программам [1].

В настоящее время, занятия с детьми данного контингента являются одним из самых слабых мест в учебном процессе общеобразовательных школ. Комплектование учебных групп проводится, как правило, только по возрастному критерию без учета нозологии учащихся. Что, в свою очередь, ведет к использованию обобщенно-упрощенного подхода к проведению занятий физической культурой. В результате возникает ситуация, когда дети и подростки, перенесшие какое-либо заболевание, оказываются надолго лишенными активных занятий физической культурой. И, что самое главное, не соблюдается основной принцип, определяющий методику и организацию занятий, – оздоровительная и лечебно-профилактическая направленность физической культуры.

При формировании спецмедгрупп, занимающихся необходимо объединять по принципу общности патологии определенной анатомо-физиологической системы (например, кардиореспираторной, мочевыделительной и другие). Это позволяет осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к занимающимся и контролировать состояние здоровья детей.

Достижение этого эффекта является необходимым условием занятий физической культурой в специальных медицинских группах. С этой целью в настоящее время создаются Центры «Здоровья». На базе одной школы, имеющей наилучшие материально-технические условия, комплектуются СМГ, в которых занимаются дети с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Такой Центр действует в лицее № 9 г. Волгограда, работа которого является очень актуальной и своевременной.

**Целью исследования** явилось выявление влияния рациональной организации учебной деятельности и двигательной активности на состояние здоровья учащихся специальных медицинских групп.

**Методы и организация исследования.** Педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики, педагогическое тестирование исходного уровня здоровья и функционального состояния детей СМГ по ряду показателей:

- оценка физического развития по весо-ростовому индексу (индекс Кетле);
- оценка сердечно-сосудистой системы по показателям ЧСС и АД (индекс Робинсона);
- оценка адаптационных резервов дыхательной системы по показателям ЖЕЛ (индекс Руфье);
- оценка устойчивости организма к гипоксии по показателям задержки дыхания (индекс Скибинского).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Занятия в Центре «Здоровье» проводятся три раза в неделю и включают в себя: занятия в игровых и гимнастических залах, в тренажерном зале (с использованием кардиотренажеров) и в плавательном бассейне. На уроках широко применяется индивидуально-дифференцированный подход, чередуют нагрузки и активный отдых в соответствии с физической подготовленностью детей, их основными заболеваниями, наличием сопутствующих заболеваний с обязательным учетом степени нарушения функций организма. Чтобы не допустить перегрузки, интенсивность нагрузок определяется исходя из состояния наиболее слабого органа.

Основными задачами, решаемыми на уроках, является: укрепление и оздоровление всего организма, обучение необходимым двигательным умениям и навыкам, коррекция нарушений в состоянии здоровья.

Программный материал по физической культуре содержит следующие разделы:

- основы теоретических знаний;
- легкая атлетика и ОФП;
- гимнастика;
- подвижные и спортивные игры (баскетбол и волейбол);
- оздоровительная аэробика;
- коррекционные упражнения по заболеванию;
- упражнения на развитие гибкости, координации, равновесия;
- оздоровительное плавание.



Занятия в бассейне показаны детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата и кардиореспираторной системы. Школьники, страдающие другими заболеваниями, могут посещать бассейн только с разрешения лечащего врача. Содержание занятий включает в себя плавание в медленном темпе с погружением лица в воду, длительным выдохом и удлиненной паузой скольжения, а также специальные комплексы упражнений, проводимых в воде.

Школьные уроки в Центре «Здоровье» дополнены системой домашних заданий, а также проведением спортивно-массовых мероприятий.

По результатам работы за учебный год проводится аттестация учащихся.

Дважды в год проводится тестирование уровня физического здоровья. Врачи областного врачебно-физкультурного диспансера также два раза в год проводят осмотр осанки детей, и дают рекомендации родителям.

Мы проанализировали результаты тестирования физического здоровья детей, относящихся к специальной медицинской группе за 2 года занятий (с ноября 2013 по ноябрь 2015 года). Было выявлено, что количество детей с низким уровнем развития снизилось во всех возрастных группах, а со средним и выше среднего увеличилось.

На основании представленных в таблице 1 результатов, можно увидеть положительное изменение уровня здоровья, как в качественном, так и в количественном отношении.

Так, в младшей группе, количество детей, имеющих низкий уровень здоровья, снизился с 59% до 8%. Соответственно, увеличилось количество детей с уровнем здоровья «ниже среднего» с 23% до 33%. Наблюдается и значительное прибавление детей со «средним» уровнем здоровья (в начале эксперимента – 18%, в конце – 42%). Аналогичная картина наблюдается и с показателями здоровья, имеющими оценку «выше среднего». Если в начале эксперимента не было детей с данным уровнем здоровья, то к концу – уже 17%.

Значительное улучшение состояния здоровья детей происходит в средней возрастной группе – на начало эксперимента представлены следующие показатели: «низкий» уровень здоровья – 17%; «ниже среднего» – 45%; «средний» уровень – 38%; детей имеющих «высокий» и «выше среднего» уровень здоровья на данном этапе эксперимента нет. На итоговой стадии эксперимента показатели значительно улучшились и составили соответственно: «низкий» уровень – 16%; «ниже среднего» – 35%; «средний» уровень здоровья составляет 44%; уровень здоровья «выше среднего» – 5%.

## Динамика уровня здоровья детей экспериментальных СМГ

Группы	Год	Уровни %				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Младшая группа (n=9чел.)	2013	59	23	18	0	0
	2014	9	43	43	5	0
	2015	8	33	42	17	0
Средняя группа (n=25чел.)	2013	17	45	38	0	0
	2014	28	28	42	2	0
	2015	16	35	44	5	0
Старшая группа (n=9чел.)	2013	18	41	41	0	0
	2014	15	35	50	0	0
	2015	18	33	44	5	0

Иная обстановка в старшей возрастной группе. Так же как и в предыдущих группах существует тенденция улучшения состояния здоровья детей – процентное соотношение с «низким» уровнем здоровья как на начало эксперимента, так и на его окончательном этапе составляет 18%, уменьшается количество детей (с 41% до 33 %) с уровнем здоровья «ниже среднего», но увеличивается со «средним» уровнем – с 41 % до 44 %. К концу эксперимента показатели здоровья некоторых детей перемещаются на уровень «выше среднего» (с 0% до 5%).

Оценка физического здоровья детей проводилась по бальной системе. Для этого, с помощью формул рассчитывались индексы. Суммарная оценка индексов определяет уровень здоровья. В качестве примера приводим функциональный профиль одного из занимающихся в СМГ (рис. 1).

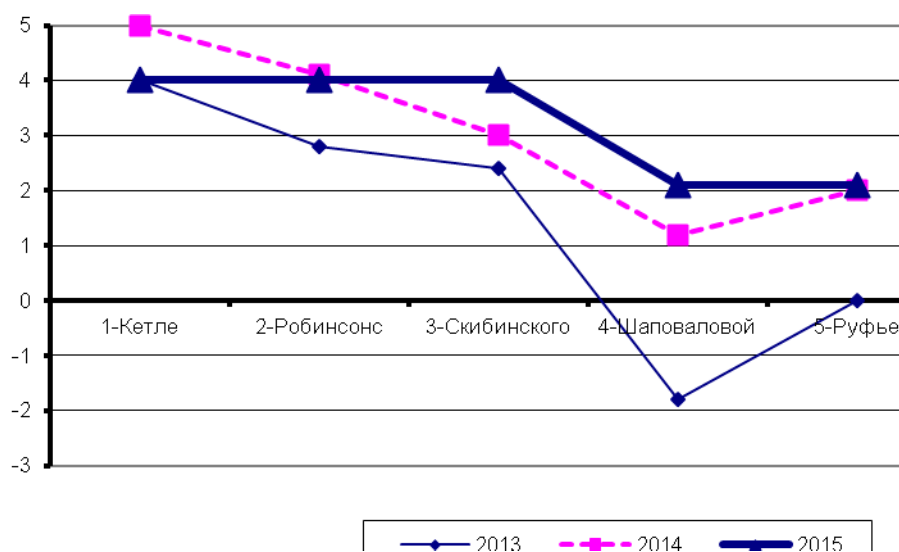


Рисунок 1 – Функциональный профиль уровня здоровья мальчика (12 лет) СМГ

В начале исследований уровень здоровья оценивался «ниже среднего», причем наименьшее количество баллов приходится на индексы: Шаповаловой и Руфье, которые характеризуют недостаточное проявление физических качеств и адаптационных резервов дыхательной системы. К концу исследований уровень здоровья существенно повышается.

В результате проведенных исследований можно сделать следующие **выводы:**

1. Вопрос сохранения здоровья подрастающего поколения приобрел в последнее время особую актуальность. Количество хронически больных, физически слабых среди детей и подростков стало значительно больше. Одним из путей повышения здоровья детей является организация оздоровления на базе образовательных учреждений, подразумевающее создание здоровьесберегающей среды.

2. Важнейшим средством сохранения и укрепления здоровья являются систематические занятия физической культурой. Движение – это универсальное лекарство против любого стресса.

3. Весьма актуальным является создание Центров «Здоровье», в которых занятия физической культурой со школьниками специальных медицинских групп строятся по принципу максимальной оздоровительной направленности.

4. Результаты работы Центра «Здоровье» проявились уже после первого года работы и выразились в стойком уменьшении количества детей с низким и ниже среднего уровнем здоровья и увеличении количества учащихся со средним уровнем (по результатам тестирования); улучшении осанки (по результатам осмотра врачом-ортопедом); повышении интереса к занятиям физической культурой (по опросам учеников и их родителей).

В заключении хочется сказать, что здоровье складывается по крупицам, которые можно легко растерять. Лишь целенаправленная совместная работа педагогов, родителей и самих обучающихся позволит заложить фундамент высокой работоспособности (в том числе и умственной). Основным показателем результативности этой работы является здоровье детей.

### **Литература**

1. Рипа М.Д. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к спецмедгруппе / М. Д. Рипа. – М. : Просвещение, 1988. – 175 с.

2. Шалаева И.Ю. Новые подходы к организации занятий в специальных медицинских группах в условиях современной школы / И.Ю. Шалаева // Здоровье для всех : материалы II Международной научно-практич. конференции (Полесский гос. университет, г. Пинск, Республика Беларусь, 20-22 мая 2010 г.). – Пинск : ПолесГУ, 2010. – С. 273-276.

3. Шалаева И.Ю. Здоровьесберегающая среда как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья школьников специальных медицинских групп / И.Ю. Шалаева : научно-методический журнал // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 1 (11). – С. 75-80.

### **Внедрение спортивно-ориентированного физического воспитания в учебную программу технических вузов**

*Шырин И.К., Долинный Ю.А.*

Донбасская государственная машиностроительная академия  
(Краматорск, Украина)

*В статье раскрывается вопрос оптимизации процесса физического воспитания студентов в высших учебных заведениях на основе спортивно-ориентированного физического воспитания. На основе обзора литературных источников отечественных и зарубежных авторов рассматривается опыт проведения занятий по физическому воспитанию с внедрением в учебный процесс спортивно-ориентированных технологий.*

**Ключевые слова:** спортивно-ориентированное физическое воспитание, спортивно-ориентированные технологии, студенческая молодёжь.

*У статті розкривається питання оптимізації процесу фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах на основі спортивно-орієнтованого фізичного виховання. На основі огляду літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів представлено досвід проведення занять з фізичного виховання з впровадженням в навчальний процес спортивно-орієнтованих технологій.*

**Ключові слова:** спортивно-орієнтоване фізичне виховання, спортивно-орієнтовані технології, студентська молодь.

*The article deals with the issue of optimization of process of physical training of students in higher educational institutions on the basis of the sports-oriented physical education. Based on the literature review of domestic and foreign authors Input a word experience in physical education classes with the introduction in the educational process of sports-oriented technologies.*

**Key words:** sports-oriented physical education, sports-oriented technology, student youth.

**Актуальность исследования.** Отношение современной молодежи к занятиям по физическому воспитанию можно изменить, модернизируя процесс физического воспитания, используя новые современные спортивно-ориентированные технологии в высших учебных заведениях (вузах) Украины [5].

Современные подходы в образовании требуют радикальных изменений в использовании образовательных технологий учебно-воспитательного процесса

студенческой молодежи и интеграции ее в европейское и мировое образовательное пространство.

Спортивно-ориентированные технологии как особая отрасль физической культуры направлена в первую очередь на стимулирующий аспект к занятиям физическим воспитанием, на укрепление здоровья, повышение умственной работоспособности и успеваемости во время учебы, длительной творческой активности и жизнедеятельности современной студенческой молодежи.

Спортивно-ориентированные технологии способствуют росту и совершенствованию всестороннего и гармоничного развития и использования приобретенных двигательных качеств в будущей трудовой, бытовой и общественной деятельности современного человека [2, 6].

**Анализ последних исследований и публикаций.** Большой интерес представляют работы, в которых раскрываются аспекты организации спортивно-ориентированного физического воспитания студенческой молодежи, овладение основами теории и практики спорта, технологиями реализации в условиях демократизации и гуманизации молодежи (А. Бабешко, В. Бальсевич, Л. Барыбина, В. Бондин, В. Выдрин, М. Виленский, А. Забора, А. Иващенко, В. Кузин, Л. Лубышева, А. Лотоненко, Ю. Николаев, Г. Сиренко, В. Темченко, С. Таянський, В. Шилько) [4, 6].

Остается неразработанной проблема оптимизации физического воспитания студентов высших учебных заведений на основе программных занятий, направленных на повышение функционального состояния и физического совершенствования студентов; укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни, необходимых в будущей профессиональной и повседневной деятельности; формирование мотивационных предпосылок к систематическим занятиям физическим воспитанием и спортом, развитие личностной физической культуры.

**Цель исследования.** На основе литературных источников отечественных и зарубежных авторов проанализировать состояние вопроса, что касается спортивно-ориентированного физического воспитания студенческой молодежи с целью оптимизации программы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях на основе спортивно-ориентированных технологий.

**Задачи исследования.** Изучение и обобщение данных литературных источников, которые раскрывают вопросы оптимизации физического воспитания студентов на основе спортивно-ориентированных технологий.

**Изложение основного материала исследования.** Системный анализ в решении практических вопросов развития личности студентов высшей школы

является характерной тенденцией внедрения современных образовательных технологий.

Современные образовательные технологии предполагают формирование данной цели через результаты обучения, которые отражаются в действиях студентов, осознаются ими, принимаются, определяются и проверяются.

Разработка педагогических технологий – это объективный процесс, новый этап в эволюции образования, на котором будут пересмотрены подходы к сопровождению и обеспечению процесса естественного развития человека. Современные педагогические технологии направлены на обеспечение формирования таких качеств личности, как осознание единства природы и человека, отказ от авторитарного стиля мышления, терпимость, склонность к компромиссу, уважительное отношение чужого мнения, других культур, ценностей и веры.

Сегодня образование направляется на проработку технологий индивидуально-ориентированного обучения, целью которой является не накопление знаний и умений, а постоянное обогащение творчества, формирование механизма самоорганизации и самореализации личности каждого студента. В этом контексте интересной является проектная технология, в которой практика личностно-ориентированного обучения базируется на свободном выборе студента с учетом его интересов.

Надо признать, что духовно и физически развитая личность является приоритетным направлением развития образования в мире. Физическая культура предоставляет широкие возможности студентам для самовыражения, саморазвития, самосовершенствования не только своих физических, но и духовных возможностей для формирования активной жизненной позиции.

При этом физическое воспитание студентов в Украине построено в основном на тотальной унификации и стандартизации учебных занятий, что приводит к снижению двигательной активности и мотивации к занятиям студентов [6].

Анализ исследований и публикаций последних десятилетий, отечественных и зарубежных авторов в области физической культуры и спорта раскрывает составляющие спортивно-ориентированного физического воспитания студенческой молодежи по следующим направлениям:

- современные представления об организации спортивной тренировки (Ю.В. Верхошанский, В.М. Зациорский, Л.П. Матвеев, В.М. Платонов, Н.А. Фомин, А.И. Завьялов и др.);

- основные положения теории и методики физического воспитания (Б.А. Ашмарин, В.К. Бальсевич, В.М. Зациорский, Л.П. Матвеев и др.);

- концепция формирования физической культуры личности (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева и др.);
- современные теории организации образовательного процесса на основе педагогических технологий (П. Беспалько, В.И. Богомолов, Г.К. Селевко, В.Г. Шилько и др.);
- современные педагогические концепции и технологии физического воспитания студентов (Н.А. Алексеев, С.В. Барбашев, Г.Н. Пономарев, В.В. Пономарев, В.В. Сериков, Л.К. Сидоров, А.П. Матвеев и др.);
- концепция физкультурно-спортивной мотивации (Г.Д. Бабушкин, Г.А. Пилюян и др.).

В основу спортивно-ориентированного физического воспитания молодежи заложен переход от традиционной формы организации учебных занятий к учебно-тренировочным, что позволяет каждому студенту приобщиться к занятиям спортом и ценностям спортивной культуры [7].

Спортивно-ориентированное физическое воспитание позволяет наиболее эффективно

- осваивать каждому студенту ценности физической культуры и спорта в соответствии с задатками, способностями, личностными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития, подготовленностью и состоянием здоровья;
- использовать технологии спортивной, общекондиционной и оздоровительной тренировки;
- объединять студентов в учебно-тренировочные группы, относительно однородные по интересам, потребностям, уровню физической подготовленности, степени биологической зрелости, особенностям морфофункционального статуса.

Современные оздоровительные технологии, ориентированные на гармоничное физическое развитие личности, сейчас требуют всестороннего и глубокого анализа для внедрения их в отечественные оздоровительные системы (В. Бальсевич, Л. Лубышева, И. Манжелей, В. Шилько и др.).

**Выводы.** Анализ педагогической литературы отечественных и зарубежных исследователей указывает на положительную роль занятий физическим воспитанием в укреплении здоровья, развития физических качеств будущего специалиста, повышение интереса и мотивационных ценностей у студентов к систематическим занятиям физическим воспитанием и спортом, навыков здорового образа жизни.

### Литература

1. Беяничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беяничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт : интеграция науки и практики. – Саратов : ООО Издательский центр

«Наука», 2009. – Вып. 2. – С. 6.

2. Дуркин П. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание студентов как перспективное направление формирования физической культуры личности / П. К. Дуркин // Проблемы и перспективы физического воспитания и студенческого спорта в условиях модернизации высшей школы : тезисы докладов VI Всероссийской научно-практической конференции. – Казань : Стар, 2007. – С. 109-110.

3. Козлов А. В. Внедрение структуры спортивно-ориентированного физического воспитания студентов / А. В. Козлов, А. С. Игнатьев, Б. В. Федоров // Культура физическая и здоровье. – Воронеж : ВГПУ, 2004. – № 2. – С. 33-35.

4. Тянянський С. Результати застосування спортивних спеціалізацій у технічному ВНЗ / С. Тянянський, Л. Барібіна, О. Церковна // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С. 166-169.

5. Темченко В. А. Секционная форма организации физического воспитания студентов / В. А. Темченко, Р. Р. Сиренко // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХООНОКУ : ХГАДИ, 2010. – № 3. – С. 99-104.

6. Трещалин В. Ф. Концепция развития спортивно-ориентированного воспитания студентов и её реализация в учебном процессе / В. Ф. Трещалин, А. В. Лотоненко, В. В. Трунин // Культура физическая и здоровье. – 2005. – № 1(3). – С. 19-22.

**Использование упражнений системы йога с партнером в физическом воспитании студенток специального отделения Гродненского государственного университета им. Я. Купалы**

*Юраго О.Л., Храмова Т.А., Болохов А.В.*

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»  
(Гродно, Республика Беларусь)

*В статье представлены данные о эффективном использовании нетрадиционных методов физического воспитания. Полученные данные показали, что применение упражнений системы «йога в парах» способствуют улучшению физической подготовленности и гибкости студентов.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, нетрадиционные методы, гибкость.*

*The article presents data on the effective use of non-traditional methods of physical education. The data showed that the application of the system of exercise "Yoga in pairs" contribute to improving the physical fitness of students, and flexibility.*

**Key words:** *healthy lifestyle, non-traditional methods, flexibility.*



Одной из основных проблем в современном обществе является формирование здоровья студентов, полноценное развитие их организма. Физическая культура способствует воспитанию тех сторон жизни, которые имеют решающее значение для нормального физического развития двигательных возможностей человека. Как средство оздоровления физическая культура выступает лишь при рациональном, разумном ее использовании. Особенно это важно для тех, кто имеет отклонения в состоянии здоровья временного или постоянного характера.

Формирование здорового образа жизни определяется особым вниманием и изучением особенностей оздоровительных систем, основанных на неразрывной связи тела и сознания. В настоящее время рост числа студентов, направляемых для занятий физической культурой в специальные медицинские группы, способствует расширению средств и методов лечебно-профилактического характера для более быстрого восстановления здоровья и трудоспособности занимающихся в этих группах. В результате чего образуются особые нетрадиционные направления, которые имеют характер оздоровительного воздействия на человека. К таким нетрадиционным методам физического воспитания относится и йога.

Йога относится к древнейшей системе оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия, она не опасна для формирования сознания личности, так как это не религиозное учение, способное увлечь за собой еще не сформированную личность, не способную адекватно оценить все плюсы и минусы религиозных направлений. Основной задачей йоги является развитие гибкости, увеличение подвижности в суставах, формирование здорового и выносливого тела. Упражнения йоги укрепляют и оживляют деятельность таких органов, как печень, селезёнка, кишечник, лёгкие и почки.

**Целью исследования** явилось определение эффективности использования нетрадиционных методик физического воспитания для развития гибкости у студенток под влиянием упражнений системы Йога в процессе физического воспитания.

Исследования проводились в период с октября по декабрь (включительно) 2015 года на базе Гродненского Государственного университета им. Я. Купалы со студентками первого курса факультета психологии, отнесенных к специальной медицинской группе, имеющие изменения (заболевания) опорно-двигательного аппарата.

На протяжении трех месяцев два раза в неделю, девушки во второй подчасти основной части занятия по физической культуре занимались по специальному комплексу упражнений йога, который был разработан по книге

Джесси Чампен «Йога с партнером».

Парная йога (йога с партнером) представляет собой вид практики йоги, когда йога упражнения выполняются при поддержке партнера. Этот вид йоги фокусируется на том факте, что при работе с партнером, упражнения осваиваются легко и без усилий. Партнер представляется помощником, помогающим правильно сделать нужную растяжку. Так упражнения выполняются гораздо удобнее и легче. Партнеры помогают друг другу держать равновесие, делать наклоны, прогибы, служат друг другу опорой. Кроме физического и физиологического воздействия, парная йога обладает мощным психологическим эффектом, то есть учит доверять партнеру и людям вообще.

Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым. В начале и по завершению исследования был использован линейный метод определения гибкости.

В данном случае гибкость оценивалась наклоном вперед из положения сидя на полу, ступни параллельно, расстояние между ними двадцать сантиметров. Испытуемый выполнял наклон вперед с касанием пальцами рук мерной линии, начало которой находилось на уровне пяток.

Полученные данные позволили проанализировать показатели физической подготовленности студенток первого курса. Эффективность использования упражнений системы йога, направленных на развитие гибкости оценивалась посредством сравнения исследуемых показателей.

В процессе эксперимента у каждой девушки улучшились показатели гибкости. Но следует отметить – так как уровень гибкости зависит от ряда факторов, то и динамика, хоть она была и положительная, у каждой девушки разная.

В целом, положительная динамика исследуемого показателя во многом связана со специфичностью системы йога. При выполнении упражнений соблюдались основные принципы: концентрация внимания, контроль над дыханием, точность, плавность, синхронизация движений, сохранение равновесия, спокойствия и доверительные отношения к партнеру. Кроме этого, в процессе занятий давались как организационные, так и методические указания, позволившие достичь точного выполнения упражнений.

Таким образом, эксперимент подтвердил эффективность применения нетрадиционных методов физического воспитания для развития гибкости у девушек 17-19 лет.

### **Литература**

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : учебное пособие / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение,

1995. – 269 с.

2. Лях, В.И. Тесты физического воспитания школьников : пособие для учителя. – М. : ООО «Фирма «издательство АСТ», 1998.

3. Миллер, Э.Б. Упражнения на растяжку : Простая йога везде и в любое время года / Э.Б. Миллер, К Блекман; пер. с англ. Е. Богдановой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – С. 75-80.

4. Крапивина, Е.А. Физические упражнения йогов. – М. : Знание, 1991.

5. Чампен, Д. Йога с партнером / пер. с англ. О. Смуровой. – М. : изд-во «Эксмо», 2005. – 208 с.

## Розділ 5

### Інформаційно-комунікаційні технології в забезпеченні фізичного виховання і спорту, здоров'я і здорового способу життя

#### Научно-теоретические предпосылки проблемы разработки электронного учебного пособия и внедрения его на занятиях по волейболу в Назарбаев интеллектуальные школы (НИШ)

*Ботагариев Т.А., Срымova Б.Ж., Кубиева С.С., Срымov Р.М., Торин Д.Ш.*

Актюбинский региональный государственный университет  
имени К. Жубанова

Назарбаев интеллектуальная школа физико-математического направления  
(Актобе, Республика Казахстан)

*В статье определены основные составляющие предмета исследования. Обоснована необходимость внедрения электронного учебного пособия в учебный процесс на занятиях по волейболу школьников в Назарбаев интеллектуальные школы. Определяющим фактором является направленность интегрированной учебной программы по предмету «Физическая культура». Она обязывает использование в учебном процессе информационно-коммуникационных технологий. Представлены компетенции, которые должны быть сформированы у школьников.*

**Ключевые слова:** *компетенция, информационно-коммуникационные технологии, физическая культура, школьники, электронный учебник.*

*The article specifies the basic components of the research work. The necessity of an e-book introduction into educational process of volley-ball classes at Nazarbayev Intellectual Schools is demonstrated by the research. The defining factor is the integrity scope of Physical Education curriculum. It engages the usage of ICT in educational process. The competences, necessary to develop in pupils, have been identified.*

**Key words:** *competence, Information and Communication Technologies, Physical Education, pupils, e-books.*

**Актуальность темы.** По мнению специалистов [1], в рамках уроков физической культуры необходимость повышения теоретического и методического уровня учащихся и обучения двигательным действиям и развития физических качеств вступают в противоречие. Разрешить это противоречие можно с помощью информационных технологий обучения. Как известно, в настоящее время в республике Казахстан открыты интеллектуальные школы Назарбаева. В разработанной для школ подобного типа учебных программах имеется раздел «Компетентность в использовании информационно-коммуникационных технологий» [3, с. 14]. «...Компетенция в использовании цифровых технологий предусматривает уверенное и критическое использование технологий для работы, досуга и взаимодействия в

XXI веке. Она поддерживается основными навыками информационно-компьютерных технологий. В программе по предмету «Физическая культура» включено: использование фото и видео материалов с целью научить детей техникам самооценки, анализа и оценки и помочь им в измерении и улучшении двигательных действий. Данной проблеме уделили свое внимание Швыдка Н.Ш. [8], Мухаммед Д.Г. [7]. Так, Швыдка Н.Ш. обосновала применение информационных технологий как средства формирования ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой. Д.Г. Мухаммед разработал методику обучения школьников техническим приемам в баскетболе с использованием мультимедиа и хармедиа.

**Цель исследования** – определить научно-теоретические предпосылки проблемы разработки электронного учебного пособия и внедрения его на занятиях по волейболу в Назарбаев интеллектуальные школы.

**Задачи исследования:**

1. Определить основные составляющие предмета исследования.
2. Обосновать необходимость внедрения электронного учебного пособия в учебный процесс на занятиях по волейболу школьников в Назарбаев интеллектуальные школы.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, экстраполяция, теоретическое моделирование.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ научно-методической литературы показал, что в рассматриваемом предмете исследования можно выделить следующие его составляющие.

Первой составляющей мы обозначили *понятие информационно-коммуникационные технологии*. По определению Н.М. Левкиной [6], *информационная технология* – это процесс, использующий совокупность средств и методов сбора, обработки и передачи данных (первичной информации) для получения информации нового качества о состоянии объекта, процесса или явления (информационного продукта). В понятие новой информационной технологии включены также *коммуникационные технологии*, которые обеспечивают передачу информации разными средствами, а именно – телефон, телеграф, телекоммуникации, факс и др. В современном обществе основным техническим средством технологии переработки информации служит персональный компьютер.

Вторая составляющая – это *разработка электронного учебника*. Как считают В. Ланкин, О. Григорьева [5] электронный учебник – это обучающая программа, осуществляющая дидактический цикл процесса обучения, обеспечивающая интерактивную учебную деятельность и контроль уровня

знаний. Электронные учебники призваны автоматизировать все основные этапы обучения – от изложения учебного материала до контроля знаний и выставления итоговых оценок. А.И. Башмаков, И.А. Башмаков [2] отмечают, что оформление ЭУИ должно способствовать эстетичному и удобному представлению учебного материала для его легкого усвоения. При этом количество слов должно быть ограниченным, чтобы объем текстового материала не утомлял обучаемого. Основное содержание, непосредственно относящееся к целям и задачам ЭУИ, должно находиться в центре внимания. Фоновое содержание должно привлекать минимальное внимание. Абзацы в основном содержании не должны быть большими, что облегчит зрительное восприятие учебного материала.

Следующей составляющей является *интегрированная учебная программа по предмету «физическая культура»* [3] Назарбаев интеллектуальная школа. Она нацелена на воспитание знаний по истории развития предмета «Физической культуры»; усовершенствование основных двигательных навыков и соответствующих способностей и развитие спортивно-специфических двигательных навыков; развитие коммуникативных навыков; в частности способности использовать информацию из различных источников, четко представлять ее в соответствующей форме; развитие мыслительных и исследовательских навыков; развитие личного характера: независимости, выносливости (стойкости), терпения и терпимости; мотивация учеников к укреплению их физического и психического здоровья.

Следующей составляющей мы считаем *формирование у школьников компетенций. Информационная компетенция.* При помощи реальных объектов (телевизор, магнитофон, телефон, факс, компьютер, принтер, модем, копир) и информационных технологий (аудио- и видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет), формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её. Эта компетенция обеспечивает навыки деятельности ученика с информацией, содержащейся в учебных предметах и образовательных областях, а также в окружающем мире.

**Коммуникативная компетенция** включает знание необходимых языков, способов взаимодействия с окружающими и удалёнными людьми и событиями, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе. Ученик должен уметь представить себя, написать письмо, анкету, заявление, задать вопрос, вести дискуссию и др. Чтобы освоить эту компетенцию в учебном процессе, фиксируется необходимое и достаточное количество реальных объектов коммуникации и способов работы с ними для

ученика каждой ступени обучения в рамках каждого изучаемого предмета или образовательной области.

**Компетенция разрешения проблем** представляет собой самостоятельную познавательную деятельность ученика, включающую элементы логической, методологической, общеучебной деятельности, с использованием реальных познаваемых объектов. Сюда входят знания и умения целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности. Ученик овладевает креативными навыками продуктивной деятельности: добыванием знаний непосредственно из реальности, владением приёмами действий в нестандартных ситуациях, эвристическими методами решения проблем.

Свое мнение по соотношению терминов «компетенция» и «компетентность» предложила К.У. Кунакова [4] на основе данных, взятых из «Гипертекстового словаря методических терминов» (под ред. А.Г. Шмелева). «Компетентность понимается как уровень достижений индивида в области определенной компетенции». «Компетенция – область деятельности, значимая для эффективной работы организации в целом, в которой индивид должен проявить определенные знания, умения, поведенческие навыки, гибкие способности и профессионально важные качества личности». Она считает, что семантическое поле «компетенции» шире поля «компетентности» (т.е. область деятельности, в которой индивид должен проявить знания шире уровня достижений его в этой области).

На основании вышеотмеченных составляющих мы попытались обосновать необходимость внедрения электронного учебного пособия в учебный процесс по занятиях по волейболу школьников в Назарбаев интеллектуальные школы.

Как было отмечено, электронный учебник – это обучающая программа, осуществляющая дидактический цикл процесса обучения, обеспечивающая интерактивную учебную деятельность и контроль уровня знаний. Электронные учебники позволяют автоматизировать все основные этапы обучения – от изложения учебного материала до контроля знаний и выставления итоговых оценок. Он позволяет использовать фото и видео материалов с целью научить детей техникам самооценки, анализа и оценки и помочь им в измерении и улучшении двигательных действий.

Используя эти направления возможностей электронного учебника мы считаем, что его разработка должна строиться с учетом этих особенностей.

Через реализацию электронного учебного пособия можно сформировать у учащихся компетенции разрешения проблем, коммуникативную и информационную компетентность.

Во-первых, как формируется компетенция разрешения проблем. Работая на уроке с электронным учебником, учитель может ставить перед учащимися проблему. Например, «Уважаемые ученики! Сегодня мы прошли тему «Бег с низкого старта!» Вы должны самостоятельно развивать ваши двигательные качества. Какие качества надо развивать для успешного выполнения низкого старта и с помощью каких средств и методов их надо развивать?» В электронном учебнике ученик найдет различный материал для решения этой проблемы.

В чем заключаются отличительные особенности формирования информационной компетентности?

Аспект – планирование информационного поиска. Первый уровень – указывает, с какой информацией для решения поставленной задачи из представленного списка обладает, а какой нет; выделяет из информации ту, которая необходима при решении поставленной задачи; пользуется справочником, энциклопедией. Второй уровень – называет, какая информация (о чем) требуется при решении поставленной задачи; пользуется карточным и электронным каталогом. Третий уровень – планирует информационный поиск в соответствии с поставленной задачей деятельности (в ходе которой необходимо использовать искомую информацию); самостоятельно и аргументировано принимает решение о завершении информационного поиска (оценивает полученную информацию с точки зрения достаточности для решения задачи).

В электронном учебнике предусмотрены эти составляющие, то есть дополнительные материалы, другая информация справочного характера, сам непосредственный материал, который необходимо изучать.

При формировании коммуникативной компетентности необходимо учесть следующие моменты.

Аспект – письменная коммуникация. Первый уровень – оформляет свою мысль в форме стандартных продуктов письменной коммуникации простой структуры. Излагает вопрос с соблюдением норм оформления текста и вспомогательной графики, заданных образцом. Второй уровень – оформляет свою мысль в форме стандартных продуктов письменной коммуникации сложной структуры; излагает тему, имеющую сложную структуру и грамотно использует вспомогательные средства. Третий уровень – представляет результаты обработки информации в письменном продукте нерегламентированной формы; создает письменный документ, содержащий аргументацию за или против предьявленной для обсуждения позиции.

При работе с электронным учебником школьник ищет необходимую информацию и результатом этого поиска должно стать формулирование им самим размышления по выполнению двигательной задачи в соответствии со



своими возможностями. Например, «в соответствии с длиной моих ног колодки для правой и левой ноги необходимо расставить в адекватном расстоянии друг от друга».

**Выводы.** Для решения проблемы научно-теоретических предпосылок проблемы разработки электронного учебного пособия и внедрения его на занятиях по волейболу в Назарбаев интеллектуальные школы необходимо рассмотреть следующие ее составляющие: понятие информационно-коммуникационные технологии; разработка электронного учебника; направленность интегрированной учебной программы по предмету «физическая культура» Назарбаев интеллектуальная школа, место в ней использования ИКТ на теоретических и практических уроках по «физической культуре»; формирование у школьников компетенций.

Необходимость внедрения электронного учебного пособия в учебный процесс по занятиям по волейболу школьников в Назарбаев интеллектуальные школы связана со следующим: позволяет использовать фото- и видео материалов с целью научить детей техникам самооценки, анализа и оценки и помочь им в измерении и улучшении двигательных действий; сформировать у учащихся компетенции разрешения проблем, коммуникативную и информационную компетентность.

### Литература

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры //Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 55-59.

2. Башмаков А.И., Башмаков И.А. Разработка компьютерных учебников и обучающих систем. – М. : Информационно-издательский дом «Филинь», 2003. – 616 с.

3. Интегрированная Образовательная программа :Учебная программа по предмету «Физическая культура» // Основная школа. – Июнь 2014 г.

4. Кунакова К.У. К вопросу определения терминов «компетенция» и «компетентность» // Открытая школа. – 2006. – № 5(54). – С. 3-5.

5. Ланкин В., Григорьева О. Электронный учебник : возможности, проблемы, перспективы // Высшее образование в России, 2008. – Выпуск № 2. – С. 56-60.

6. Левкина Н.М. Информационно-коммуникационные технологии. – Социальная сеть работников образования. –nsportal.ru. 14.12.2012.

7. Мухаммед Д.Г. Методика обучения школьников техническим приемам в баскетболе с использованием мультимедиа и хармедиа : автореф. дисс. ... к.п.н. : 13.00.04. – Тамбов, 2010. – 24 с.

8. Швыдкая Н.Ш. Информационные технологии как средство формирования ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой : автореф. дисс. ... к.п.н. : 13.00.04. – Курск, 2013. – 24 с.

9. Яровой Н.М. Формирование навыков управления выполнением физических упражнений на основе видео-фонографического тренинга : автореф. дисс. ... к.п.н. : 13.00.04. – Ставрополь, 2006. – 24 с.

## **Впровадження інформаційно-комунікаційних технологій на уроках фізичної культури**

*Гладун Н.В.*

Водянська ЗОШ І-ІІІ ступенів № 11 Добропільської міської ради  
Донецької області (Добропілля, Україна)

*У даній статті розглядаються питання щодо нових підходів до роботи з учнями по залученню їх до фізичних вправ та пропаганді здорового способу життя, стимулюванню учнів до виконання фізичних вправ без страху помилитися, виконати неправильно, заохочуванню їх освоювати всі види діяльності на уроці, спонуканню учнів у необхідності здорового способу життя та самостійних занять фізичними вправами, за допомогою впровадження інформаційно-комунікаційних технологій на уроках фізичної культури. Використання засобів нових інформаційних технологій в якості засобу навчання, творчого розвитку учня, автоматизації процесів контролю, корекції, тестування фізичного розвитку учнів, функціональності і результативності в цілому дозволяє учням самостійно виконувати фізичні вправи, контролювати навантаження та стан свого здоров'я, якісно оцінювати навички учнів.*

**Ключові слова:** *інформаційно-комунікаційні технології, спорт, методи, здоровий спосіб життя.*

*This article deals with the issues of the new approaches of working with pupils to attract them to do the physical exercises and promote of the healthy way of lifestyle, stimulate pupils to do physical exercises without fearing to make the mistakes, to do in the wrong way, to encourage them to explore all the activities at the classroom, to motivate pupils in necessity of the healthy way of lifestyle and the physical self-exercising by the help of introduction of the technologies of information and communication at the lessons of Physical Education. Using of the new technologies of information as a mean of the studying and creative development of the pupils, processing of a control, correction, testing the physical development of pupils, functioning and resulting in generally, allows pupils to do the physical self-exercising, control their health, assess the skills of pupils qualitatively.*

**Key words:** *technologies of communication and information, sport, methods, a healthy way of life.*

Актуальність теми полягає в тому, що в умовах науково-технічного прогресу, суцільної інформатизації та комп'ютеризації суспільства, переоцінки цінностей виникає нагальна необхідність інформатизації вітчизняної системи освіти. Зростає інтерес до можливостей широкого впровадження комп'ютеризованого керування навчально-тренувальним процесом. Одним із важливих напрямів освіти в галузі фізичної культури та спорту, здоров'я і здорового способу життя, є впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, котрі забезпечують подальше вдосконалення навчально-виховного процесу, підготовку молодого покоління до життєдіяльності в інформаційному суспільстві [3].

Спрямованість навчання на використання інформаційних комп'ютерних технологій як вискоєфективного способу навчання не лише забезпечує підвищення рівня професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, але й суттєво впливає на їхню мотиваційну сферу, зумовлюючи формування пріоритетних професійних і навчально-пізнавальних мотивів навчання, що забезпечують успішність оволодіння знаннями і вміннями. У зв'язку з цим, використання новітніх інформаційно-комунікаційних технологій в забезпеченні фізичного виховання та спорту варто розглядати як найважливішу складову фундаментальної підготовки вчителя з фізичної культури [5].

Використання інформаційно-комунікаційних технологій на уроках фізичної культури є одним із нетрадиційних підходів до вивчення техніки фізичних вправ. Таке навчання дає змогу різко збільшити процент засвоєння матеріалу, оскільки впливає не лише на свідомість учня, а й на його почуття, волю, дії, практику.

Розробка та застосування інформаційно-комунікаційних засобів навчання стали предметом дослідження таких науковців, як Т.І. Коваль, І.І. Костікова, Н.В. Морзе, В.В. Осадчий, Є.С. Полат, І.В. Роберт, П.І. Самойленко, Г.К. Селевко, О.М. Спірін, Ю.В. Триус, Л.В. Філенко, Б.О. Шевель, В.А. Ясвін та ін. Автори довели, що застосування ІКТ у галузі фізичного виховання і спорту оптимізує навчальний процес, діяльність вчителя й учнів, сприяє якісному, засвоєнню навчального матеріалу.

Питанням ролі технології у системі освіти XXI століття та майбутнього цього напрямку цікавляться все більше людей. Нині переважна більшість навчальних закладів мають лімітовану кількість комп'ютерів через фінансові труднощі. Це свідчить проте, що ми вже вступили в нову інформаційну еру, в якій зв'язки між технологією та навчальним процесом налагоджуються.

Саме використання Інтернету спричинило революційні зміни у викладанні, зокрема навчальні матеріали, запропоновані в Інтернеті, ставали

дедалі достовірнішими та авторитетнішими. Інтернет – це низка таких технологій як мережі персональних комп'ютерів, гіпертекст та гіпермедіа, всесвітня комп'ютерна мережа та інші, котрі за останні декілька років почали здійснювати великий вплив на підходи, що застосовуються учнями та викладачами у процесі навчання та викладання.

Існує тісний зв'язок між структурами та процесами, які пропонуються Інтернетом, з одного боку, та основними структурами і процесами системи викладання та програмованого навчання загальноосвітніх навчальних закладів, з іншого. Подібний зв'язок ніколи не простежувався і такими явищами як радіо, кіно чи телебачення, та саме це у багатьох відношеннях відіграє вирішальну роль у виборі методів навчання.

Цей зв'язок полягає у можливості самостійного додаткового продовження та розширення учнями навчального процесу за допомогою ресурсів Інтернету, користуючись такими ж методами, що перекликаються з традиційними методами програмованого навчання у класах, на семінарах, у бібліотеці, в рамках неформальних дискусійних груп. Так, наприклад, Інтернет забезпечує доступ до практично необмежених ресурсів інформації, котрі інколи важко отримати з інших джерел. Припустимо, що більшість технічних та інших проблем пов'язаних з Інтернетом, вирішено: існують процедури контролю якості інформації, створено ефективні методи пошуку необхідної інформації для користувачів та більш ефективний зв'язок між різноманітними видами знань. На такому етапі відповідні ресурси Інтернет та створені на основі цієї мережі технології матимуть ознаки масивної бібліотечної системи, де кожен зможе використовувати електронні еквіваленти книжкових полиць, вишуковуючи необхідні книги чи інші матеріали і отримувати допомогу від електронних еквівалентів бібліотечних консультантів.

**Мета** даної роботи – розробка й теоретичне обґрунтування програми впровадження інформаційно-комунікаційних технологій в забезпеченні фізичного виховання, здоров'я і здорового способу життя.

Для досягнення мети були сформульовані наступні **завдання**:

- створення мотивації навчання для позитивного досягнення запланованих результатів у розвитку фізичних якостей та пропаганді здорового способу життя за допомогою впровадження комп'ютерних технологій;
- досягнення оптимального вибору форм і методів роботи з учнями;
- формування за допомогою впровадження новітніх інформаційно-комунікаційних технологій активної мотивації для уважного ставлення до власного здоров'я, удосконалювання фізичного, соціального, психічного і духовного здоров'я учнів;

- визначити засоби фізичної культури для формування здорового способу життя за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій;

- навчити нормам здорового способу життя, прийомам і методам реалізації за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій.

На уроках фізичної культури існує певна специфіка застосування методів: наочні методи полягають у стимулюванні та активізації рухової діяльності учнів, полегшення сприйняття та відтворення елементів фізичних вправ, забезпечення наочності, підвищує в учнів інтерес і мотивації до навчання. Метод практичного виконання учнями вправ підвищує ефективність навчання через використання ІКТ в учбовому процесі, підвищує якості знань, умінь та навичок із предмета [4].

Результативність та ефективність впровадження на уроках фізичної культури ІКТ сприяє виконанню фізичних вправ, самодисципліні при виконанні цих вправ, дає набагато вагоміші результати. Завдання викладача фізичної культури переконати учнів в необхідності здорового способу життя, навчити учнів самостійно виконувати фізичні вправи, контролювати навантаження та стан свого здоров'я. Саме для виконання цих завдань викладачу в своїй роботі необхідно використовувати ІКТ.

За допомогою комп'ютерів переглядаються методичні фільми загального спрямування; навчальні фільми програмового матеріалу; пропагандистські відеоролики; виконуються тести фізичного розвитку учнів, функціональні і комплексні тести учнів і груп в цілому; складаються графіки росту індивідуальних результатів; здійснюється огляд інтернет-ресурсів на допомогу учню і викладачу [2].

Використання презентацій на уроках дозволяє детальніше і наочно надавати теоретичний матеріал, що робить процес освіти найбільш ефективним. Цей вигляд роботи може бути використаний при вивченні техніки виконання розучуваних рухів, оскільки за допомогою наочної картинки даний рух можна розбивати не лише на етапи виконання, але і коротші фрагменти і створити правильне представлення рухових дій, спортивної техніки.

За допомогою презентації також можна доступно пояснити правила спортивних ігор, тактичні дії гравців, піднести історичні події, біографії спортсменів. Наявність візуального ряду інформації дозволяє закріпити в пам'яті.

Навчання здоровому способу життя повинно бути системним і має сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей учнів. Воно не зводиться лише до періодичного спрямування на усвідомлення здорового способу життя як цінності шкільного колективу, а передбачає: формування свідомості і культури здорового способу життя; розробку методик навчання

молоді здоровому способу життя; впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя і збереження здоров'я; розробку і впровадження моніторингу здорового способу життя учнів; збереження і зміцнення психічного, фізичного і соціального здоров'я учнів [1].

ІКТ забезпечують необхідною інформацією школярів для формування стратегій і технологій, які дозволяють зберігати і зміцнювати здоров'я; формують знання і навички практичних дій, спрямованих на збереження здоров'я; зацікавлюють до систематичних занять фізкультурою, виробляють звички до виконання фізичних вправ, зміцнюючих здоров'я учнів.

**Висновки.** Підсумовуючи сказане, можна дійти висновку, що комплексне застосування засобів нових інформаційних технологій навчання на сучасному етапі – це головна умова виховання молоді, здатної орієнтуватися в обставинах, що змінюються, адекватно діяти в навколишньому середовищі, аналізувати проблемні ситуації, що виникають, та знаходити раціональні засоби орієнтації в них.

ІКТ дозволяють організувати учбовий процес на новому, вищому рівні, забезпечувати повніше засвоєння учбового матеріалу. Інформаційно-комунікативні технології дозволяють вирішити проблему пошуку і зберігання інформації, планування, контролю і управління заняттями фізичною культурою, діагностики стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості учнів.

Використання ІКТ в навчальному процесі стимулює пізнавальний інтерес до фізичної культури, створюючи умови для мотивації до вивчення цієї дисципліни, спонукає до підвищення якості освіти, пропагандує здоровий спосіб життя.

Значне місце у вихованні в учнів здорового способу життя займають різні публікації про спортивне життя, фотовиставки, фоторепортажі про спортивні змагання, публікації і презентації, які висвітлюють спортивне життя і пропагують переваги занять фізкультурою і спортом.

Зміни на всіх рівнях технології та суспільства вимагають нових підходів у галузі освіти. Телекомунікаційні технології, володіючи потенціалом глобальної інтерактивності навчання у процесі спільної діяльності та необмеженої можливості і продовження навчання протягом усього життя, є частиною нової структури освіти. Така структура освіти надає великого значення міжнародній співпраці, відкриває нові можливості навчання та вирішення різноманітних проблем.

### Література

1. Биков В. Ю. Інформатизація регіональної системи освіти: загальний опис і основні компоненти реалізації / В. Ю. Биков, Н. М. Чепурна, В. М. Саух // Комп'ютер у школі та сім'ї. – № 3. – 2006.

2. Драгнев Ю. В. Інформатизація і комп'ютеризація процесу фахової підготовки майбутнього вчителя фізичної культури – майбутнє вищої фізкультурної освіти в Україні / Ю.В. Драгнев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. –2011. – № 6. – С. 47-49.

3. Сікорський П. І. До питання про поняття комп'ютерних технологій навчання / П.І. Сікорський // Інформаційно-телекомунікаційні технології в сучасній освіті : досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць. – Львів : ЛДУ БЖД, 2006. – 601 с.

4. Снігур О.А. Новітні інформаційні технології в професійній підготовці майбутнього педагога / О.А. Снігур // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. праць. – Київ-Вінниця, 2006. – 458 с.

5. Щербак О. Підготовка педагогів професійного навчання до творчого використання інформаційно-комунікаційних технологій / О. Щербак // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наукових праць. – Київ-Вінниця, 2006. – С. 14-20.

## **Проблема підвищення якості освіти в галузі фізичної культури і спорту шляхом використання інтерактивних методів навчання**

*Гринь Я.В.*

Новолуганська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів  
(Артемівськ, Україна)

*У статті розглядаються проблеми підвищення якості освіти в галузі фізичної культури і спорту шляхом використання інформаційно-комунікаційних технологій, інтерактивних методів навчання, мультимедійних засобів, впровадження електронних засобів навчання, комп'ютерних навчальних програм.*

**Ключові слова:** *технології, підготовка, виховання, спорт, методи, засоби, програми.*

*„Педагогічна майстерність – це високе мистецтво навчання і виховання, що постійно вдосконалюється, доступне кожному педагогу, основу якого складають професійні знання, вміння і здібності”*

*А. Макаренко*

Сучасному суспільству необхідна якісна освіта, яка спроможна забезпечити зростання потреби споживача та виробника матеріальних і

духовних благ. Перехід до інформаційного суспільства кардинально змінює положення освіти.

Однією з основних цілей розвитку інформаційного суспільства в Україні є забезпечення комп'ютерної та інформаційної грамотності населення, насамперед шляхом створення системи освіти, орієнтованої на використання новітніх інформаційно-комунікаційних технологій у формуванні всебічно розвиненої особистості.

Згідно «Основних засад розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007-2015 роки», затверджених Законом України від 9 січня 2007 року, № 537-в, однією з основних цілей розвитку інформаційного суспільства в Україні є забезпечення комп'ютерної та інформаційної грамотності населення, насамперед шляхом створення системи освіти, орієнтованої на використання новітніх ІКТ у формуванні всебічно розвиненої особистості.

Реформування освіти в Україні в найближчі роки передбачає її перебудову з метою впровадження в освітню практику таких технологій, які б створили максимально сприятливі умови для розвитку і саморозвитку особистості учня, виявлення та активного використання його індивідуальних особливостей у навчальній діяльності.

Використання нових технологій у навчальному процесі приводить до:

- розвитку нових педагогічних методів і прийомів;
- зміні стилю роботи вчителів, розв'язуваних ними завдань;
- структурним змінам у педагогічній системі.

Стрімкий розвиток інформаційно-комунікативних технологій – один із факторів, що визначає розвиток світової спільноти ХХІ століття. Цивілізація постійно рухається до побудови інформаційного суспільства, де головну роль буде відігравати інформатизація та наукові знання.

У зв'язку з активним розвитком інформаційних технологій і їх упровадженням у різні сфери життя все більшої актуальності набуває формування інформаційної культури сучасних школярів.

На сучасному етапі інтенсивне впровадження інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) у сферу освіти є національним пріоритетом.

Основною метою всіх інновацій в освітній галузі є сприяння переходу від механічного засвоєння учнями знань до формування вмінь і навичок самостійно здобувати знання. Успішність розв'язання цього завдання значною мірою залежить від мети використання комп'ютера в навчальному процесі, якості й можливостей програмного забезпечення та від того, яке місце посяде комп'ютер в системі дидактичних засобів.

Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді. Основною метою навчального предмета «Фізична



культура» є формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Використання ІКТ на уроках фізичної культури сприяє рішенню наступних проблем:

- створенню умов для розкриття і збагачення досвіду учнів на основі діагностики індивідуально-психологічних особливостей учнів;
- створенню на уроках інтелектуально-емоційного комфорту, ситуацій успіху, здійсненню індивідуального підходу, диференціації навчання;
- активізації навчальної діяльності учнів;
- підготовці висококваліфікованого, конкурентноздатного на ринку праці робітника;
- розумінню учнями необхідності самостійних занять фізичними вправами;
- пропаганді здорового способу життя.

У своїй роботі я використовую ІКТ в кінці вивчення кожного модуля.

#### *План-конспект уроку.*

Тема: Футбол.

Мета: систематизувати знання учнів з теми з використанням комп'ютерних технологій. Розвивати логічне мислення. Виховувати інтерес до занять спортивними іграми.

Місце проведення: кабінет обладнаний комп'ютером, інтерактивною дошкою, проектором.

Тривалість: 45 хв.

#### *Хід уроку.*

I. Організаційний компонент. Шиккування. Рапорт. Повідомлення завдань уроку.

II. Вікторина у вигляді тестів «Теоретичний матеріал за темою футбол». Перевірка домашнього завдання. Презентація «Футбольні клуби України».



### III. Підведення підсумків.

Свідоме виконання фізичних вправ, самодисципліна при виконанні цих вправ, дають набагато вагоміші результати, ніж виконання завдань, як кажуть, «з під палки». Завдання викладача фізичної культури переконати учнів в необхідності здорового способу життя, навчити учнів самостійно виконувати фізичні вправи, контролювати навантаження та стан свого здоров'я, переконати учня в тому, що тільки він, а не будь-хто інший, є будівничим свого тіла, розуму, знань, вмінь, особистості. Саме для виконання цих завдань викладачу в своїй роботі необхідно використовувати комп'ютер. З його допомогою переглядаються методичні фільми загального спрямування; навчальні фільми програмового матеріалу; пропагандистські відеоролики; виконуються тести фізичного розвитку учнів, функціональні і комплексні тести учнів і груп в цілому; складаються біомеханічні схеми і рухи при вивченні складних вправ, графіки росту індивідуальних результатів; здійснюється огляд інтернет-ресурсів на допомогу учню і викладачу.

Комп'ютер – це пропагандист здорового способу життя. Він допомагає робити фотовиставки, фотоальбоми, публікації і презентації, які висвітлюють спортивне життя школи і пропагують переваги занять фізкультурою і спортом.

Значне місце у вихованні в учнів здорового способу життя займають різні публікації про спортивне життя школи, фотовиставки, фоторепортажі про спортивні змагання. Переглядаючи спортивні фільми, фотографії, учні, дивлячись на своїх колег, і самі виявляють бажання займатися спортом, показати свої спортивні досягнення, позмагатися з різних видів спорту. А саме така мета і ставиться, проводячи дані заходи. І тут комп'ютер також допомагає в роботі.

Ні для кого не є секретом сучасний стан фізичного розвитку підростаючого покоління, і тому, розвиваючи фізичні здібності, навички і вміння, викладач фізкультури повинен, як ніхто інший, знати стан серцево-судинної системи, дихальної системи і загального фізичного розвитку кожного учня, який приходить до нього на урок. Вирішувати це питання йому допомагають інтернет-ресурси і спеціальні програми, складені провідними спеціалістами галузі. Найчастіше використовується експрес-діагностика, яку можна знайти на сайті <http://www.medn.ru/test/>. Це дозволяє швидко і якісно провести тести з визначення стану серцево-судинної системи (проба Руф'є, проба з присіданнями, проба з підскоками та ін.), дихальної системи (частота дихання, проба Серкіна з оцінки рівня здоров'я), загальні показники здоров'я (Гарвардський степ-тест) та ін. За корисними порадами, фаховим відео і літературою, сучасними вимогами до організації тренувань і викладач, і учні звертаються до сайту <http://miytrener.com/>.

**Висновок.** Таким чином, нема сумніву, що на уроках фізичної культури і в позаурочний час основне місце по праву належить фізичній вправі, адже тільки вона здатна зробити з учня сильного, спритного, витривалого робітника, захисника Вітчизни, людину, яка не зупиниться ні перед якими труднощами. І коли учень, самостійно, виконуючи ту чи іншу вправу, свідомий в своїх діях, то теоретично-практичні заняття з використанням комп'ютерних технологій, за твердим переконанням викладача, просто необхідні. Свідомо займаючись фізичною культурою і спортом, учні неодмінно виростуть справжніми громадянами України, сильними духом, з чистими і світлими намірами. І в цьому їм допоможе спорт!

### Література

1. Ливицкий А.Н., Факторович Л.М. О некоторых аспектах компьютеризации физкультурных вузов // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 3/4.
2. Тимошенко В.В. Основные направления применения вычислительной техники в физической культуре и спорте // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 1.
3. Газета для вчителів фізкультури, основ здоров'я, ОБЖ // Здоров'я та Фізична культура». – № 9 (141), березень 2009.

### Аспекти використання інформаційно-комунікаційних технологій в процесі фахової підготовки студентів спеціальності «Фізичне виховання»

Міненко Г.М., Крошка С.А.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж  
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»  
(Лисичанськ, Україна)

*У статті розглядаються проблеми формування інформаційної культури у майбутніх вчителів фізичного виховання в процесі фахової підготовки в сучасних умовах реформування та інформатизації вищої освіти України.*

**Ключові слова:** інформаційне забезпечення, медіа, фахова підготовка, інформатизація, компетентність.

*In the article the problem of formation of information culture of the future teachers of physical education in the professional training in modern conditions of reforming higher education and Informatization of Ukraine.*

**Key words:** provision of information, media, professional training, information, competence.

**Актуальність.** Розвиток педагогічної науки та інформаційно-комунікаційних технологій, перехід загальноосвітніх навчальних закладів до

профільної освіти та університетів до ступеневої в умовах безперервної відкритої освіти, заснованої на особистісно орієнтованому навчанні, потребують перегляду теоретичних і методичних засад традиційного навчання майбутніх учителів, зокрема фізичного виховання.

Інформатизація як провідна тенденція соціально-економічного прогресу розвинених країн є об'єктивним процесом в усіх галузях людської діяльності, в тому числі й у вищій освіті.

Входження України в європейський освітній простір та її приєднання до Болонської декларації вимагає відносного реформування системи вищої освіти відповідно до європейських стандартів. «Інновації потрібні як в галузі процесу навчання, так і в методиці навчання. Необхідно перейти від формального викладу, спрямованого на отримання знань, до навчання, яке приводить до засвоєння компетенції», зазначено у Великій Хартії Університетів (Болонья, 1998) [3].

Очевидно, що використання лише традиційних форм, методів і засобів навчання не дає змогу усунути існуючі суперечності, зокрема в частині інтенсифікації процесу навчання, розвитку творчого мислення студентів, формування умінь працювати в безперервно змінному освітньому середовищі.

Якщо студент буде володіти та активно використовувати різноманітні засоби фізичного виховання, то поліпшить свій фізичний стан, рівень фізичної підготовленості, показники фізичного здоров'я. Актуальність інтеграції медіа-освіти в навчально-виховний процес, зокрема для студентів спеціальності «Фізичне виховання», обумовлена потребою оптимізації пізнавальної діяльності особистості за рахунок інтенсифікації розвитку її уяви, мислення, розширення соціалізаційного простору.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що розгляду формуванню інформаційної культури присвячено дослідження таких учених О. Повідайчик, А. Светлорусова, Г. Олельченка [3], та ін. Використання інформаційних технологій та проблеми формування інформаційної культури в фізичному вихованні і спорті розглядаються в працях Р. Ріпака, В. Свістельника [4, 5].

Теорія і практика медіа-освіти в сучасній освіті активізує увагу вітчизняних науковців до широкого кола проблем, а саме Н. Духаніна (модель застосування медіа-освітніх технологій), Л. Найдьонова (модель медіа-культури), І. Курліщук (педагогічні основи соціалізації студентської молоді засобами масової комунікації), І. Сахневич (педагогічні умови застосування медіаосвітніх технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців).

Проте проблема інтеграції медіа-освіти, зокрема використання медіа-засобів у навчально-виховний процес студентів спеціальності «Фізичне

виховання», потребує всебічного дослідження. Новизна запропонованого дослідження полягає у виокремленні засобів медіа-освіти, які використовують викладачі Лисичанського педагогічного коледжу у навчально-виховній роботі, зокрема студентів фізичного виховання.

Отже, **мета** статті – розглянути теоретичні аспекти застосування медіа-засобів у роботі коледжу, зокрема фахової компетентності студентів спеціальності «Фізичне виховання».

**Результати досліджень.** Відомо, що першим і невід’ємним етапом при використанні влюбій сфері діяльності сучасних інформаційних технологій є формування у кожної людини «інформаційної культури» – необхідного мінімуму знань, умінь та навичок їх використання в освітній та професійній діяльності.

Необхідно зазначити, що формування «інформаційної культури» у студентів ЛПК, зокрема студентів фізичного виховання, відбувається уже на I курсі і продовжується на протязі всього періоду їх навчання в коледжі. Крім загальних дисциплін вони вивчають курс «Основи інформатики та обчислювальної техніки» (I курс), «Технічні засоби навчання і методика їх застосування» (III курс), «Методика використання інформаційних технологій на заняттях з фізичної культури» (IV курс).

Актуальним є запровадження мультимедійних методів у технології викладання фізичної культури у ВНЗ. Тому в Лисичанському педагогічному коледжі створена матеріально-технічна база для забезпечення такого процесу (фаховий кабінет з мультимедійним обладнанням, електронні посібники та контролюючі програми, науково-дослідні роботи, проекти за програмою Intel – версія 10.1, блоги з кожної навчальної дисципліни). Як джерело новітніх засобів, що сприяють підвищенню ефективності педагогічного процесу, комп’ютерні технології можуть перетворити навчальний процес з фізичного виховання на високопродуктивний та інноваційний процес.

Системний підхід до залучення медіа-освітнього досвіду, наробок дали можливість змінити діяльнісну навчально-виховну сферу як студента, так і викладача. Для студента – це потреба в самостійному здобутті знань, більш ґрунтовний рівень підготовки завдань, зростаюча активність на заняттях з позанавчальної роботи, а найголовніше – свідомий критично-аналітичний підхід до оцінювання явищ дійсності.

Лисичанський педагогічний коледж має свою уніфіковану структуру медіа-простору: медіа-центр – сучасна бібліотека, що комплектується різними за формою документами і надає їх користувачам на вищому сервісному рівні. Соціокультурна і просвітницька робота, популяризація знань за різними напрямками серед студентів залишались одним з найважливіших компонентів

діяльності бібліотеки. Сформований веб-простір центру: оновлено веб-сайт, блог, електронні сегменти (картотека, каталог тощо), сторінки у соціальних мережах, Google+; укомплектований фонд відеоподкастами, треками, тематичними фільмами, створено зручну навігацію для користування відвідувачами медіа-центру; приєднані до проекту електронної бібліотеки України ELibUkr.

Інформаційне забезпечення навчального процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту включає індивідуальне та колективне отримання наукової, навчально-методичної, пізнавальної інформації з використанням сучасних комп'ютерних технологій.

Інструментальні засоби комп'ютерних комунікацій, які використовуються для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, включають декілька форм, що базуються на Інтернет-ресурсах: WWW-сторінки, електронні конференції (ЧАТи, форуми, News), електронна пошта (e-mail, ICQ). У поєднанні зі стрімким розвитком інформаційних технологій, мультимедіа і віртуальної реальності, Інтернет відкриває нові можливості для надання студентам навчальних матеріалів, підвищення ступеня мотивації і самостійності їх роботи, реалізації індивідуального підходу до навчання.

Діалогова комунікація off-line і on-line (e-mail, ICQ) дає можливість обміну листами між всіма користувачами комп'ютерів, підключених до Інтернету. Варто зауважити, що серед всіх інформаційно-комунікаційних навчальних технологій, освітні можливості електронного листування є найбільш доступними, і в той же час найбільш недооціненими. За допомогою електронної пошти викладач може якісно змінити управління навчальним процесом, здійснюючи дистанційне обговорення питань з навчальних дисциплін у режимі індивідуального консультування. Таке використання електронної пошти створює у студентів відчуття особистісного контакту з викладачем, що сприяє індивідуалізації навчання.

Полілогова комунікація off-line і on-line (конференції, форуми, ЧАТи) – асинхронне комунікативне середовище, яке використовується для співробітництва викладачів і студентів та є певним структурованим форумом, на якому можна в письмовій формі висвітлити свої думки, своє бачення тієї чи іншої проблеми, задати питання і прочитати репліки інших учасників. Спільна участь в тематичних електронних конференціях та форумах мережі Інтернет, інформацію про які студенти отримують заздалегідь електронною поштою від викладача, позитивно впливає на самоосвіту як самих викладачів, так і студентів.

Робота з навчально-методичним забезпеченням сайту інформаційної підтримки студентів дозволяє організувати навчальну діяльність майбутніх

фахівців з фізичного виховання та спорту у такий спосіб, коли студенти самостійно шукають, аналізують і узагальнюють матеріал, що покращує ефективність навчального процесу.

Робота з навчально-методичним контентом сайту передбачає наявність індивідуального логіна і пароля у кожного викладача і студента, які дозволяють їм авторизуватися для роботи з електронними навчально-методичними комплексами дисциплін (блогосфера). Структурування і контроль інформаційного контенту складає основний зміст процесу професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

Інформаційно-комп'ютерна підтримка навчальних дисциплін передбачає створення електронних навчально-методичних комплексів. Електронний навчально-методичний комплекс дисципліни (ЕНМК) – це чітко визначена сукупність електронних навчально-методичних документів, які являють собою модель освітнього процесу з певної дисципліни і включають набір різних засобів навчання, що складають одне ціле.

Застосування електронних навчально-методичних комплексів в підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту створює передумови для формування їх готовності до професійної фізкультурної діяльності через активізацію пізнавальної діяльності та варіативність навчального процесу, ефективне підвищення якості знань та мотивацію до навчання, а мультимедійні можливості сучасного комп'ютера, який є потужним педагогічним інструментом навчання на відстані, надзвичайно затребувані для супроводу самопідготовки студентів.

Молодіжний медіа-центр – один із підрозділів навчального закладу, що становить інтегроване інформаційно-педагогічне середовище, де стали можливими нові форми в організації пізнавальної і комунікативної діяльності її споживачів.

Медіа-освіта у Лисичанському педагогічному коледжі орієнтована на свободу самовираження і права на інформацію, є інструментом підтримки демократичних поглядів викладацького складу та студентської молоді. Володіння медіа-ресурсами дозволять сучасному студенту розширити рамки інформаційної грамотності та культури відповідно до сучасного рівня розвитку інформаційних технологій, удосконалювати ІКТ-компетентність з урахуванням специфіки майбутньої професії.

Інформаційне забезпечення спортивно-масової роботи включає в себе, насамперед, зведений календарний план спортивно-масових та оздоровчих заходів, який складається на основі планів зональної обласної першості, відповідних чемпіонатів видів спорту, які культивуються в спортивному клубі (СК «ЛПК»), та положень про їх організацію і проведення.

Медіа-забезпечення цього розділу роботи відбувається і концентрується за двома основними напрямками:

1) програмно-методичне забезпечення тренувальних (або секційних) занять з видів спорту, які культивуються в СК «ЛПК» (електронні та роздруковані версії програм, плани-конспекти тренувань; розклад навчально-тренувальних занять; класифікаційні нормативи, контрольні вимоги та тести; плани підготовки збірних команд та окремих спортсменів до конкретних змагань; комплекси загально-розвиваючих та спеціальних вправ; протоколи проведення та результати участі членів спортклубу в змаганнях тощо);

2) інформаційне забезпечення спортивно-масових та оздоровчих заходів (їх календарні плани, картотека відеофільмів, сценаріїв масових заходів, музикального супроводження).

Таким чином, медіа-забезпечення, яке акумулюється в спортивному клубі, допомагає адміністративному та викладацькому складу організувати та проводити навчально-тренувальний і соціально-гуманітарний процес на високому професійному рівні.

Обираючи форми, методи, прийоми роботи із застосуванням медіа-засобів викладач коледжу навчає студентів критично мислити. Унікальність медіа-засобів пояснюється в можливостях надавати доступ до аутентичних медіатекстів, формувати навички самостійної роботи, залучати до інтерактивного навчання, розвивати творчі здібності.

Робота з високими технологіями – візитна картка сучасного студента. І ті, хто навчаються у педагогічному коледжі, самі переконуються у цьому, адже сучасні технології вже давно «прописалися» на ниві освіти, що дозволило суттєво покращити як навчальний процес, так і самостійну педагогічну діяльність молодих фахівців.

Плідне співробітництво педагогічного коледжу (директор Мінєнко Г.М.) з корпорацією Intel вже стало доброю традицією. З року в рік електронні розробки викладачів і студентів навчального закладу стають володарями численних нагород цієї корпорації. Студенти оволодівають новими для себе навичками на тренінгах «Intel® Навчання для майбутнього». Запорукою того, що це навчання буде успішним, є компетентність самих викладачів коледжу, які теж мають сертифікати корпорації Intel. Всі студентські електронні здобутки знаходять застосування під час проходження практики.

Сьогодні Українська держава та її громадяни стають безпосередніми учасниками процесів, які мають надзвичайно велике значення для подальшого визначення. Серед виховних напрямів сьогодні найбільш актуальними виступає патріотичне. Реалізація Концепції національно-патріотичного виховання відбувається під час вивчення теоретико-методичних знань. В руслі реалізації



даної концепції викладачі циклової комісії фізичного виховання розробляють мультимедійні презентації, проекти, інформаційно-просвітницькі години: «Відродження Олімпійських ігор», Зоряний калейдоскоп Лисичої балки», «Коледж олімпійський», «В здоровому тілі – здоровий дух», «На обрядах спортивної слави». Викладачі створюють комп'ютерні програми «Спортивна слава України», «З Україною в серці спорт прославляємо» (Крошка С.А.), «Плекаємо здоров'я України» (Борисенко Л.Л.), телекомунікаційні проекти «Сучасні цінності олімпізму», «Скарбниця фізичного виховання» (Крошка С.А., Борисенко Л.Л.).

На допомогу студентам розроблені електронні підручники «Рухливі ігри», «Гігієна фізичних вправ», «Здоров'язберігаючі технології навчально-виховного процесу», «Спортивна реабілітація» (Крошка С.А.); «Валеологія» (Борисенко Л.Л.) де можна ознайомитися з теоретичним матеріалом, вибрати завдання для практичного виконання, скористатися мультимедійними презентаціями, відеофрагментами та визначити рівень знань з даних предметів через проходження тестів; тезауруси працівника фізичної культури: теорія і методика фізичного виховання, спорт, здоровий спосіб життя. Це дає змогу студентам скористатися визначенням невідомих діфініцій та повторити вивчені.

На допомогу майбутнім фахівцям з фізичного виховання, для проведення уроків фізичної культури викладачі створюють методичні рекомендації, портфоліо сценаріїв олімпійських уроків і свят з олімпійської тематики, а також методичні рекомендації щодо їх проведення; посібники з висловами про здоровий спосіб життя – плід роздумів людей, які досягли чималих результатів у різних галузях науки та культури.

На базі коледжу проводяться семінари-практикуми, науково-практичні конференції в режимі off-line і on-line з питань організації навчальних занять зі студентами: «Інноваційні підходи до викладання предмету фізична культура», «Актуальні проблеми фізичного і валеологічного виховання в Україні», «Актуальні проблеми розвитку спорту з собаками у регіоні»; «Валеоуроки як основа забезпечення здорового навчального середовища», «Сучасна освіта – простір для піклування про здоров'я», «Формування культури здоров'я молоді з особливими потребами», «Сучасні правила суддівства з баскетболу».

**Висновки.** Все це сприяє розвитку у майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту пізнавальної самостійності, активності, підвищення професійної компетентності, забезпечення «освіти через усе життя» як єдиної можливості бути конкурентоспроможним на ринку фізкультурних послуг за будь-яких соціально-економічних умов. Використання інформаційно-комп'ютерних технологій при плануванні, організації та проведенні занять з фізичного виховання зі студентами дозволяє підвищити якість та ефективність

їх навчання відповідно до сучасних вимог вищої школи і Болонського процесу. Медіа-освіта стала невід'ємною частиною сучасної освіти і інтегрована у навчально-виховний процес коледжу.

### Література

1. Концепція впровадження медіаосвіти в Україні. – Режим доступу : [http://www.ispp.org.ua/news\\_44.htm](http://www.ispp.org.ua/news_44.htm).

2. Литвин А.В. Завдання медіаосвіти в контексті підвищення якості професійної підготовки / А.В. Литвин // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2009. – № 4. – С. 9-21.

3. Омеляненко Г.А. Психолого-педагогічні засади використання інформаційно-комунікативних технологій в професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту [Електронний ресурс] / Г.А.Омеляненко. – Режим доступу : [http://www.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/ppmb/texts/2008-10/08ogapts.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2008-10/08ogapts.pdf)

4. Ріпак Р. Інформаційно-методична підтримка самоосвіти вчителів з питань зміцнення здоров'я засобами фізичної культури // Молода спортивна наука України : збірник наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 9: у 4-х т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2005. – Т. 3. – С. 298-303.

5. Свістельник І.Р. Вища фізкультурна освіта : тенденції інформаційного розвитку // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 4. – С. 8-10.

### **Впровадження та ефективність використання 3D технологій в умовах фізкультурно-спортивної діяльності як чинник соціалізації учнівської молоді**

*Качан О.А.*

Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти  
(Слов'янськ, Україна)

*У статті розглядається ефективність впровадження 3D технологій у процес фізичного виховання учнів. Їх застосування на уроках фізичної культури буде сприяти зацікавленості в змінах та сприйманню світових трендів.*

**Ключові слова:** 3D-технологія, інноваційні пристрої, інноваційні технології, віртуальні 3D тренажери, доповнена реальність, динамічно керована модель, 3D візуалізація, растрові технології.

*В статье рассматривается эффективность внедрения 3D технологий в процесс физического воспитания учащихся. Их применение на уроках физической культуры будет способствовать заинтересованности в изменениях и восприятию мировых трендов.*

**Ключевые слова:** 3D-технология, инновационные устройства, инновационные технологии, виртуальные 3D тренажеры, дополненная реальность, динамично управляемая модель, 3D визуализация, растровые технологии.

*The article examines the effectiveness of the implementation of 3D technology in the process of physical education students. Their use at physical training lessons will promote interest in the perception of the world changes and trends.*

**Key words:** 3D-technology, innovative products, innovative technologies, virtual 3D training devices, augmented reality, dynamically driven model, 3D visualization, raster technology.

Одним з найважливіших стратегічних завдань модернізації освіти України є забезпечення якісного фізичного виховання учнів на рівні міжнародних стандартів. Розв'язання цього завдання можливе за умови зміни педагогічних методик та впровадження інноваційних технологій навчання.

Відомо, що інформаційні технології стрімко розвиваються: комп'ютер став доступним високопродуктивним робочим інструментом, його замінюють різні модифікації інноваційних пристроїв [1, 2]. В свою чергу це призводить до становлення принципово нової освітньої системи, яка може забезпечити надання освітніх послуг більш якісно та ефективно.

Підвищення якості освіти повинно здійснюватися через впровадження та використання інноваційних технологій, які орієнтовані не тільки на передачу готових знань, але й на формування комплексу особистісних якостей учнів. [3].

Ідею розробки нових технологій навчання на основі широкої комп'ютеризації та інформатизації педагогічних систем зумовили такі світові тенденції:

- інформатизація та автоматизація всіх галузей науки, техніки;
- зміна професійної структури суспільства і поглядів людини на працю;
- інформаційна інтеграція освіти у світову систему.

Тепер і 3D-технології міцно влаштувалися в світі комп'ютерної індустрії. Тривимірне моделювання стало невід'ємною частиною інженерного проектування різноманітних технічних пристроїв, архітектурно-ландшафтного дизайну і, звичайно ж, сфери розваг. Зовсім недавно, в 2009-2010 рр. на ринку з'явилися 3D-телевізори домашнього користування, укомплектовані спеціальними окулярами для створення стереоскопічного ефекту.

Техніка стрімко розвивається. В даний час з'явилася чудова можливість використовувати сучасні технології, як створення, так і використання 3D зображень і 3D відеофільмів у практиці освітньої діяльності. Причому пропонувані варіанти спираються на використання вільно-розповсюдженого програмного забезпечення і самостійно виготовлені пристосування для роботи з фото і відео. Що дуже важливо, учні самі, під керівництвом викладача, зможуть

створювати 3D відеоролики і 3D фотографії. Тим самим вони отримують навички роботи з новітніми технологіями, навчаються створювати найпростіші пристосування для перегляду тривимірних об'єктів, будуть створювати красиві презентації, прикрашати сторінки сайтів та блогів, навчаються працювати з проектами та отримують унікальний, затребуваний життєвий досвід.

В даний час інтерес до 3D-технологій величезний. Доступність даного обладнання є основним поштовхом до розвитку цього напрямку не тільки у вузькоспеціалізованих галузях, але тепер і в освітніх установах, в першу чергу, в школах, гімназіях та ліцеях. Незважаючи на це, багато хто до цих пір до кінця не усвідомлює, наскільки корисним, наочним і продуктивним може стати використання таких технологій в освітньому процесі.

Наочність 3D дозволяє учням вникнути в принцип дії. Складні поняття легше засвоюються, якщо їх розбити на зображення. Завдяки графічній візуалізації учні можуть сприймати об'єкти більшої складності, оскільки анімація дозволяє їм бачити структурні компоненти і розуміти принцип роботи. Використання 3D в навчальному процесі призводить до позитивних зрушень в моделях поведінки і спілкування, а також до поліпшення взаємодії в аудиторії.

Звичайно ж, використовувати тільки технології 3D на уроці не доцільно, а найбільший ефект досягається лише тоді, коли в сукупності будуть працювати всі інструменти: смартфони, планшети, фаблети, медіа центри, проектор, телевізор, відео камери, хмарні сховища і, звичайно ж, тривимірне зображення (рис. 1).



*Рисунок 1 – Поєднання 3D технологій з різними пристроями*

Учні та молодь взагалі часто користуються різними технологічними пристроями. Як стало зрозуміло з недавнього європейського дослідження, проведеного під керівництвом А. Бемфорд («LiFE: Learning in Future Education. Evaluation of Innovations in Emerging Learning Technologies»), 90,1% учнів мають комп'ютер, 85,3% володіють хоча б одним мобільним телефоном, а у 74,6% є портативні ігрові консолі. Цілком природно, що учні часто користуються Інтернетом: більше 91% з них використовують мережеві технології не менше години в день. Що ж стосується досвіду «спілкування» з 3D, то 90% учнів дивилися тривимірні фільми, причому більшість дивилася їх не менше трьох. Бесіди з учнями показують хорошу обізнаність про новинки 3D фільмів і виявляються досить поінформованими споживачами 3D-продуктів, що є в даний момент на ринку. На заняттях практично всі позитивно відгукуються про 3D і були б раді, якби 3D зустрічалося їм у житті та навчанні частіше. Для сучасних учнів виявляються досить важливими технології, оскільки цифрове середовище для них «рідне», технології часом змінюють погляд на життя.

В рамках проекту Learning in Future Education («Навчання в освіті майбутнього»), або LiFE, група дослідників, очолювана професором, доктором наук А. Бемфорд, директором Міжнародного дослідницького агентства, провела детальне вивчення впливу технології 3D на навчання. Дане дослідження є одним з небагатьох, що звернуло увагу на можливість та вплив впровадження 3D технологій в освіту. Приклади впровадження таких технологій у фізичне виховання взагалі відсутні. Саме це визначило тему нашого дослідження.

Сучасна освіта стає глобальною, тому освітні установи повинні модернізувати підхід до освіти. При чому застосування 3D технологій, інтерактивності та мобільності стає вимогою. Звичайно, зараз виготовлено недостатньо 3D матеріалів для освіти. Щоб відповідати освітньому тренду, необхідно розвиватися і в інших перспективних технологіях.

Однією з перспективних освітніх технологій є віртуальні 3D тренажери. Схоже, що вже через кілька років візуальне та інтерактивне подання інформації стане нормою для мобільних пристроїв. І освіта повинна встигати за технологіями учнів. Віртуальні 3D тренажери - це інтерактивні 3D програмні моделі технічних пристроїв або процесів, з вбудованими завданнями і сценаріями, з можливістю дистанційного навчання та контролю. Вони не тільки володіють перевагою об'ємного подання інформації, але і дозволяють учню взаємодіяти з віртуальним середовищем.

Інший освітньою технологією, яка привносить нові властивості в освітній процес, є 3D доповнена реальність. Цей термін був запропонований

дослідником Томом Коделом в 1990 році. Існує кілька визначень доповненої реальності: дослідник Рональд Азума в 1997 році визначив доповнену реальність як систему, яка поєднує віртуальне і реальне; взаємодіє в реальному часі; працює в 3D. Доповнена реальність це додавання до вступників з реального світу відчуття уявних об'єктів, зазвичай допоміжно-інформативної властивості.

Доповнена реальність має цілком визначені характеристики:

1. Моделювання в реальному часі. Система доповненої реальності повинна видавати користувачу «картинку», звук, а також імітації інших відчуттів, якщо такі передбачені, у відповідь на вчинені дії. При цьому система повинна коректно суміщати віртуальні об'єкти і процеси з реальними.

2. Інтерактивність. У «віртуальному всесвіті» користувач не повинен бути виключно пасивним спостерігачем.

Доповнена реальність характеризує досить широкий спектр рішень і вже активно використовується в освіті. Одним з нових напрямків застосування доповненої реальності стали 3D тренажери доповненої реальності.

Зараз важливо саме практичне застосування інтегрованих технологій для досягнення максимального освітнього ефекту. Ефективність віртуальних тренажерів оцінюється як досить висока. Люди запам'ятовують 20% того, що вони бачать, 40% того, що вони бачать і чують, і 70% того, що вони бачать, чують і роблять, всі ці можливості реалізовані у віртуальних тренажерах. Таким чином, віртуальні 3D тренажери і доповнена 3D реальність є хорошим технологічним доповненням до 3D стереоефекту і дозволяє більш ефективно використовувати техніку і технології.

Сьогодні тривимірні технології прокладають собі дорогу і в області організації навчальних занять, де їх величезний потенціал як засобу викладання очевидний. Прикладами використання таких технологій можуть бути:

- показ складних тем та уроків, тематичні уроки та лекції;
- створення учнями власних VR додатків і 3D роликів;
- написання учнями 3D проектів, презентацій і робіт;
- спеціальні технології для розвитку;
- здоров'я зберігаючі технології (в яких навчання поєднується з поліпшенням здоров'я);
- залучення уваги учнів до уроків, підвищення концентрації та уваги, поліпшення сприйняття матеріалу.

Але, на наш погляд, наведені приклади в одиничних випадках використовуються в учбовому процесі окремих дисциплін. Стосовно ж фізичного виховання такі приклади відсутні (рис. 2).

Ми розглядаємо можливість виправлення такої ситуації у поєднанні 3D технологій з динамічно керованими моделями [5].

- Біологія
- Географія
- Фізика
- Хімія

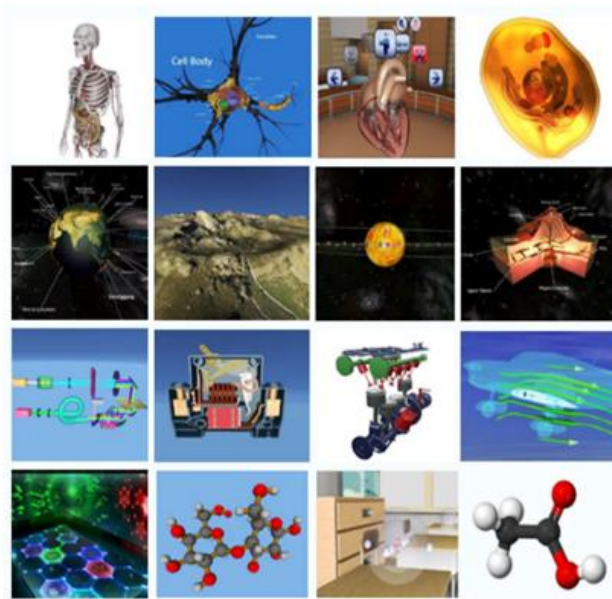


Рисунок 2 – Приклади використання 3D технологій в окремих дисциплінах

Ефективність такого поєднання полягає, на нашу думку, в наступному (рис. 3):

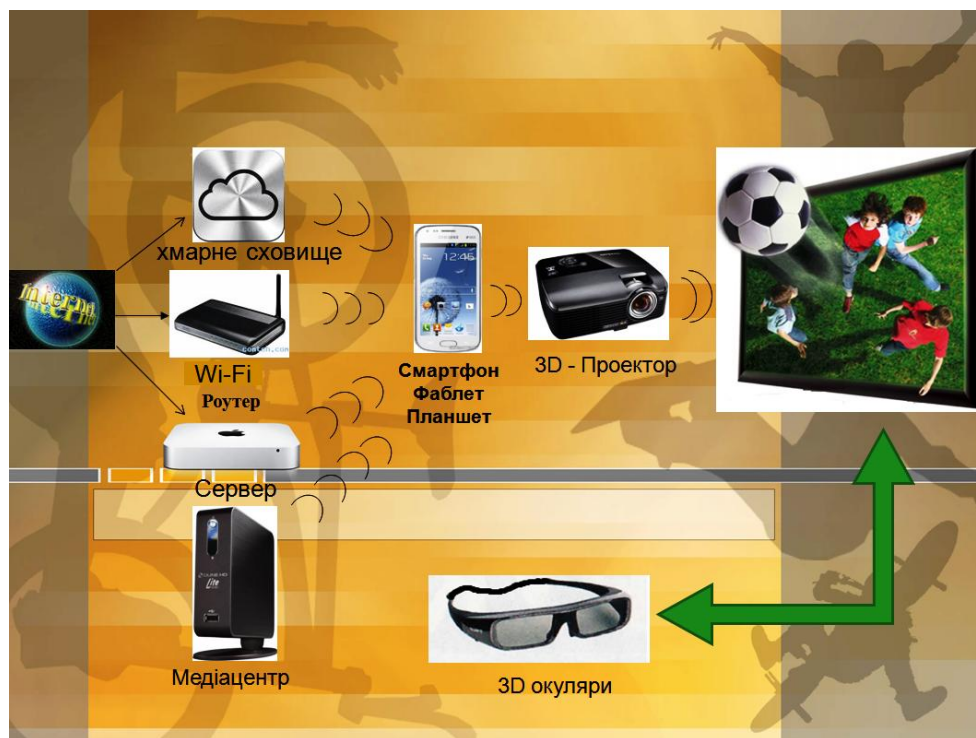
- з'являється можливість перегляду, вивчення та аналізу техніко-тактичних дій учнів та спортсменів;
- здійснюється перегляд та вивчення м'язової системи людини;
- створення та використання комплексів вправ;
- розміри 3D моделей стають більш реалістичними та природними.



Рисунок 3 – Форми використання 3D технологій в процесі фізичного виховання



В нашому випадку ми використовуємо поляризаційні окуляри, закріплюючи їх на голові за допомогою резинки. Їх перевага – це легкість, безпечність та низька вартість (рис. 4).



*Рисунок 4 – Використання тривимірних зображень за допомогою дистанційного Wi-Fi управління на уроках фізичної культури*

Але є і недолік – виникання втоми в очах та заважання при активних рухах. Тому на допомогу можуть прийти растрові технології - паралексний бар'єр і лентікулярні лінзи. Вони допомагають зробити перегляд тривимірного контенту більш зручним та привабливим. Саме тому можливість перегляду 3D без окулярів є дуже привабливою - позбутися всіх мінусів і при цьому зберегти позитивні сторони.

Відсутність наукових розробок, відставання та невміння сприймати нові технології, в тому числі 3D, що призводить до слабкої зацікавленості в змінах та несприйманню світових трендів і відсутності їх впровадження. Потрібні наукові заклади в розробці методик використання 3D в процесі фізичного виховання та проведення учбових експериментів.

Сьогодні в освіті потрібно впровадити три тренди:

- планшетизація;
- мобільність;
- 3D візуалізація.

Саме третій тренд займає центральне місце в учбовому процесі. Він поєднує 3D стерео технології, інтерактивність та мобільність. Інтерактивність



та дистанційність суттєво підвищують ефект сприйняття, зацікавленості учнів і зручність навчання.

Результати використання 3D технологій:

- розвивається просторове мислення;
- прискорюється процес освоєння матеріалу (рухів);
- з'являється зацікавленість до предмету;
- матеріал стає доступним, а процес навчання цікавим;
- вчитель може оптимізувати роботу.

Це унікальний і, безсумнівно, затребуваний в майбутньому життєвий досвід. За такими технологіями майбутнє.

### Література

1. Качан О.А. Використання інформаційно-комунікативних технологій на уроках фізичної культури / О.А. Качан // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2013. – № 2/2013. – С. 21-23.

2. Качан О.А. Особливості використання інформаційно-комунікативних технологій у викладанні предмета «Фізична культура» /О.А.Качан // Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – № 2/2014. – С. 22-24.

3. Качан О.А. Контроль за фізичним навантаженням новітніми інноваційними засобами на уроках фізичної культури/ О.А. Качан // Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – № 4/2014. – С. 20-22.

4. Качан О.А. Використання новітніх гаджетів на уроках фізичної культури / О.А. Качан // Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – № 6/2014. – С. 12-15.

5. Качан О.А. Використання динамічно керованих моделей і безконтактних сенсорних технологій в процесі фізичного виховання /О.А.Качан // Фізичне виховання в рідній школі. – 2015. – № 3/2015. – С. 18-21.

### **Динамічно керовані моделі й безконтактні сенсорні технології в забезпеченні фізкультурно-спортивної діяльності учнів професійно-технічних навчальних закладів як соціально-педагогічна умова гармонійного розвитку особистості**

*Качан О.А.*

Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти  
(Слов'янськ, Україна)

*У статті розглядається ефективність впровадження динамічно керованих моделей і безконтактних сенсорних технологій у процес фізичного виховання учнів. Їх застосування на уроках фізичної культури буде сприяти удосконаленню фізичних якостей та технічної майстерності через використання тривимірної комп'ютерної анімації та поширенню свободи спілкування засобами Інтернет - технологій.*

**Ключові слова:** динамічно керовані моделі, безконтактні сенсорні технології, інформаційні технології, тренажерні пристрої, рухові дії, тривимірна комп'ютерна анімація, онлайн турніри.

*В статье рассматривается эффективность внедрения динамически управляемых моделей и бесконтактных сенсорных технологий в процесс физического воспитания учащихся. Их применение на уроках физической культуры будет способствовать совершенствованию физических качеств и технического мастерства через использование трехмерной компьютерной анимации и распространению свободы общения средствами Интернет-технологий.*

**Ключевые слова:** динамически управляемые модели, бесконтактные сенсорные технологии, информационные технологии, тренажерные устройства, двигательные действия, трехмерная компьютерная анимация, онлайн турниры.

*The article considers effectiveness of implementation dynamically controlled models and contactless sensor technology in physical education students. Their use in physical education classes will help improve physical qualities and technical skills through the use of three-dimensional computer animation and the spread of freedom of communication by means of the Internet-technologies.*

**Key words:** dynamically driven model, non-contact sensor technology, information technology, exercise devices, motor actions, three-dimensional computer animation, online tournaments.

Інформаційні технології є вирішальним фактором у розвитку системи освіти і стають основою для формування нового типу середовища навчання.

Неухильне підвищення рівня спортивних досягнень викликає необхідність пошуку нових більш ефективних шляхів спортивної підготовки, вимагає ще більш пильної уваги до можливості інтенсифікації процесів навчання і тренування учнів за допомогою тренажерних пристроїв. Причому все більшого поширення набувають такі пристрої, які дозволяють здійснити принцип сполученого впливу, тобто одночасно удосконалювати фізичні якості та технічну майстерність [2, 3, 7].

Найважливішим у фізичному вихованні та спортивному тренуванні є здатність самостійно здобувати знання, формувати й удосконалювати рухові навички та вміння. Викладач повинен не механічно передати готові зразки рухових дій, а виробити алгоритм рухів для організації та управління навчально-тренувальної, самостійної діяльності. Успішному вирішенню цих завдань багато в чому може допомогти програмоване навчання, спрямоване на оптимізацію процесу навчання та тренування учнів [4, 5].

Основним джерелом інформації, переданої викладачем учневі, є суб'єктивні думки самого викладача. Він зауважує основні, на його погляд, помилки при виконанні вправи і відповідно до цього дає вказівки на їх

виправлення. Однак навіть досвідченому викладачеві дуже важко вловити багато деталей швидко виконуваної вправи.

У сучасному спорті цього вже недостатньо. І викладачу, і учню необхідна термінова інформація про кількісні, часові, просторові і динамічні характеристики різних елементів здійснюваних рухів. Така інформація повинна безпосередньо обслуговувати навчально-тренувальний процес, стати його невід'ємною, органічною частиною. На основі термінової інформації про виконання рухів, про допущені помилки, що оцінюються в кількісних заходах простору і часу, спортсмен може не на наступному тренуванні, а вже в наступній спробі на цьому ж занятті внести необхідну корекцію.

Уже зараз теорія і практика спортивного тренування висувають завдання розробки технічних засобів для спорту наступного покоління – вимірювальної та діагностичної апаратури, навчальних і тренажерних пристроїв з програмним забезпеченням, використанням мікропроцесорів і зворотного зв'язку, а також тренажерів для примусового формування рухової дії з переміщенням ланок тіла.

Вагомий внесок в розвиток теоретичних та практичних основ використання тренажерів внесли Ю.К. Гавердовський, Н.Ф. Мітіна, Е.В. Гостев, Б.С. Савельєв, В.С. Савельєв, В.Т. Назаров та інші.

Ідея теорії побудови рухів, за якою будь-яка рухлива дія реалізується багаторівневою системою управління, була започаткована М.О. Бернштейном. Паралельно з ним П.К. Анохін за допомогою своїх досліджень сформулював положення про системну організацію нервових функцій.

Дослідження Лапутіна А.М. дозволили зробити висновок, що для підвищення ефективності управління навчання спортивним рухам необхідно використовувати автоматизовані системи управління.

Підвищення ефективності процесу вдосконалення рухових дій у штучно керованому інформаційному середовищі апробовані у працях І.П. Ратова.

Для отримання об'єктивної інформації стосовно техніці рухових дій в сучасну практику тренувань впроваджують різноманітні засоби термінової інформації. Значна роль в цьому належить методу термінової інформації В.С. Фарфеля.

Однак, не дивлячись на існування значної кількості технічних засобів, їх використання у процесі фізичного виховання недостатнє. Таким чином, для подальшого удосконалення технічних засобів навчання необхідний комплексний підхід до вирішення даної проблеми.

Існуючі тренажери та пристрої, що використовуються у навчанні рухам в різних видів спорту, призначені для забезпечення безпеки виконання вправ, отримання термінової та поточної інформації про різні характеристики рухів,

зміни зовнішніх умов виконання вправ з метою компенсації моторної недостатності (обмеження негативного впливу сили тяжіння, опору зовнішнього середовища, для зміни пружних і інерційних властивостей снарядів та ін.). Подібні технічні засоби дають позитивні результати, але можливість появи та закріплення рухових помилок не виключають.

Оскільки будь-яка вправа складається з набору елементарних суглобових рухів, можна визнати, що пристосування такого значення повинні здійснювати необхідне керування і забезпечувати виконання всієї вправи з запланованими показниками.

Реалізація цих завдань, на мій погляд, полягає в використанні динамічно керованих моделей. Даний термін запропонований мною і поєднує у собі тривимірну комп'ютерну анімацію фігури людини, якою можна керувати в динаміці.

Основою динамічно керованої моделі є спосіб моделювання, який має назву поверхневе ділення. Щоб створити складне тривимірне зображення, для відстеження зміни форми предметів, задаються спеціальні контрольні точки. Якщо предмет складної форми, точки розставляються таким чином, щоб розділити його на кілька багатокутників. Багатокутник в основі являє собою горбисту фігуру з безліччю граней і кутів, тому при необхідності кожен лінійний згинають і розтягують, досягаючи більш реалістичної схожості з природною формою предмета, який він імітує. І тим самим модель людини стає реалістичною, має правильні рухи [6].

Програмне забезпечення динамічно керованої моделі складається з наочної енциклопедії елементів, методичного посібника і щоденника тренувань. З його допомогою можна розробляти комплекси вправ і зберігати їх для подальшого використання. Це дозволяє правильно поєднувати послідовність елементів, скласти комплекс вправ з урахуванням індивідуальних особливостей.

Використання моделі дає можливість уповільнити виконання елемента, зробити паузу, уважно переглянути кожен рух з оглядом 360 градусів. Після запису та перегляду виконання різних елементів та їх комбінацій можна отримати оцінку такого виконання не лише вчителем, а й прийняти участь у онлайн турнірі. Такі турніри проводять звичайні люди з обраного ними спортивного напрямку. Для створення своєї програми виступу учасники обирають елементи, знімають виконання на відео та викладають на сайт. Такі змагання стають популярними та мотивують учнів до подальших занять з улюбленого виду спорту (рис. 1, 2, 3) [9, 10].

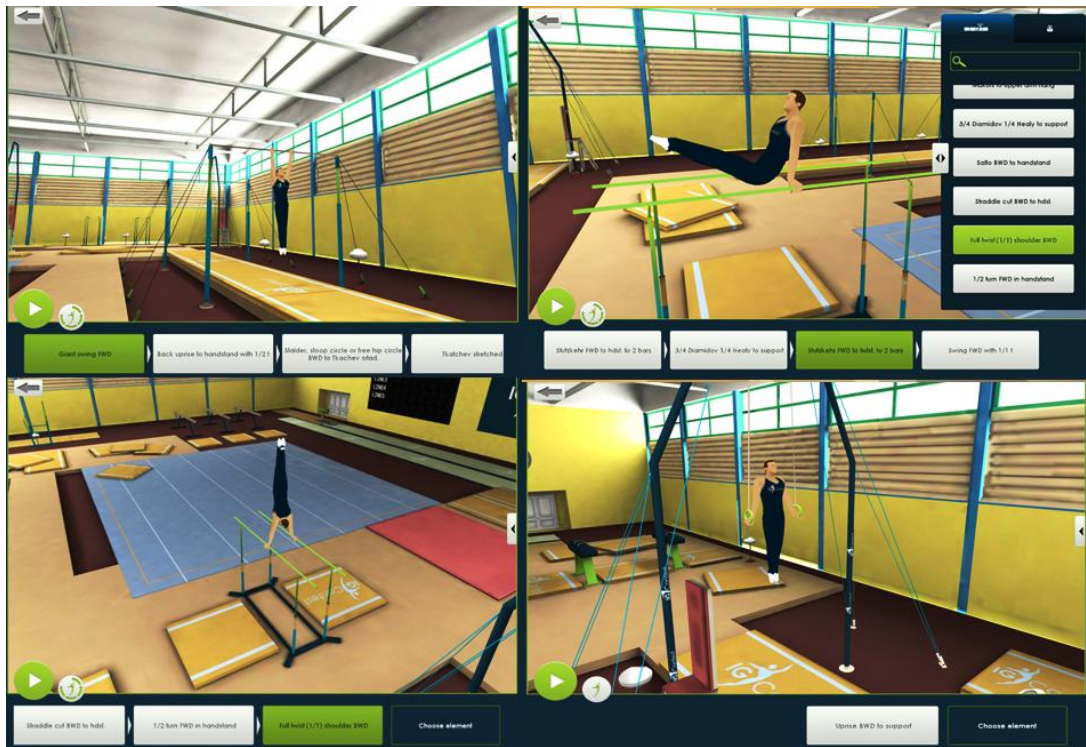


Рисунок 1 – Гімнастика

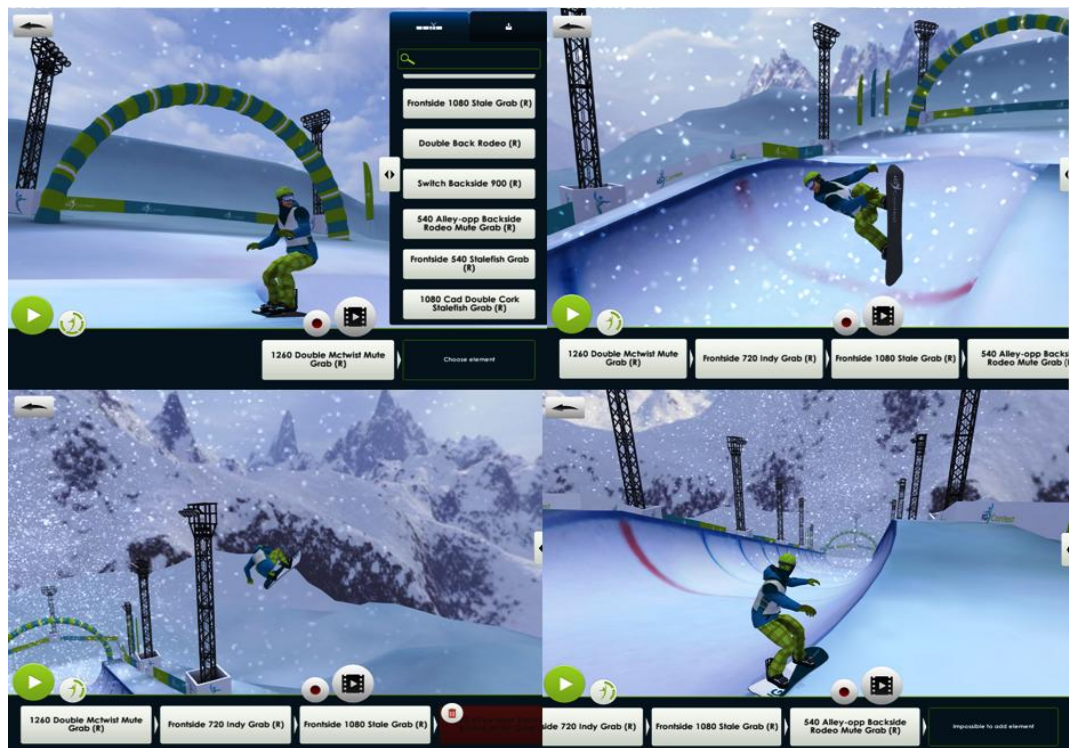
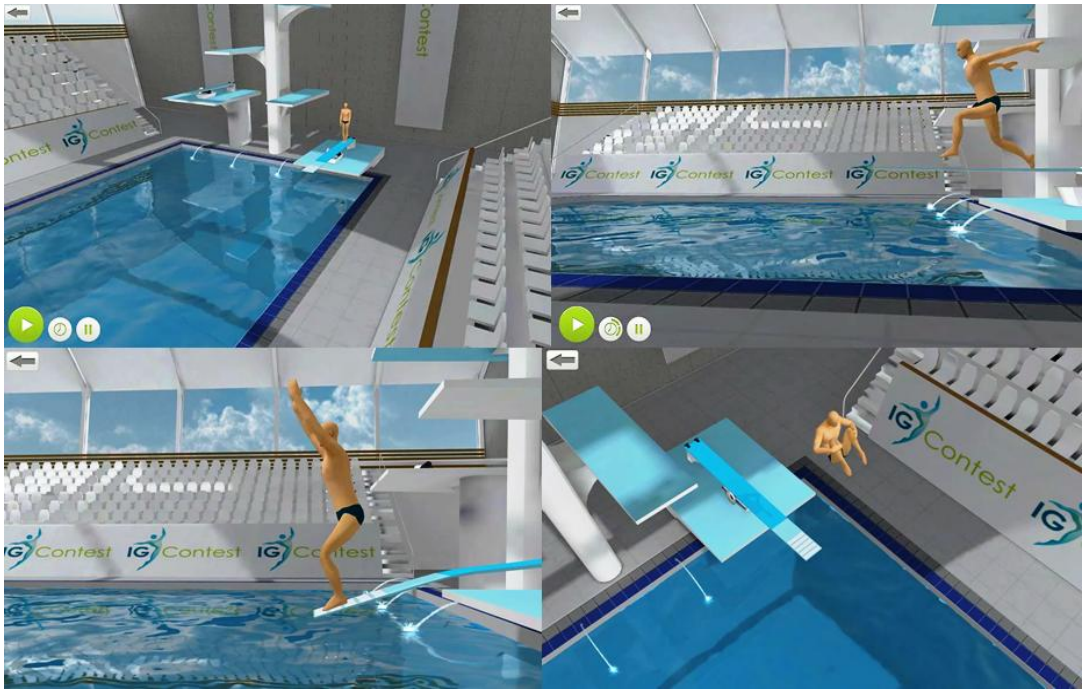


Рисунок 2 – Сноубординг





*Рисунок 3 – Стрибки у воду*

Наступним етапом розвитку динамічно керованих моделей при вивченні та корекції рухів в ігровій формі стало злиття та під'єднання до них безконтактних сенсорних систем (рис. 4).



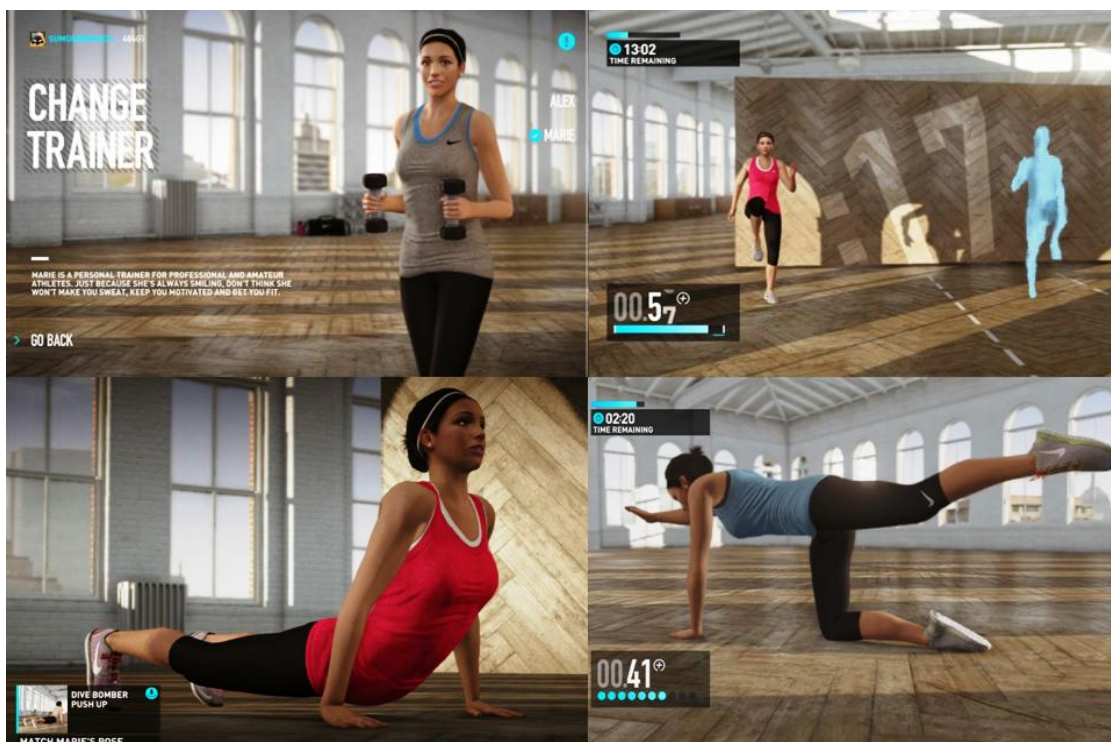
*Рисунок 4 – Безконтактні сенсорні системи ігрової форми*

Безконтактна сенсорна система дозволяє користувачеві взаємодіяти з нею через усні команди, пози тіла і показуються об'єкти або малюнки. Вона складається з двох сенсорів глибини, кольорової відеокамери та мікрофонної решітки. Програмне забезпечення здійснює повне тривимірне розпізнавання рухів тіла, міміки обличчя і голосу. Мікрофонна решітка дозволяє виробляти локалізацію джерела звуку і подавлення шумів, що дає можливість говорити без навушників та мікрофона. Датчик глибини складається з інфрачервоного проектора, об'єднаного з монохромною КМОП-матрицею, що дозволяє отримувати тривимірне зображення при будь-якому природному освітленні.

Дані моделі записуються спеціальним обладнанням з об'єктів, що реально рухаються і переносяться на їх імітацію в комп'ютері. Поширений приклад такої техніки - Motion capture (захоплення рухів). Спортсмени в спеціальних костюмах з датчиками здійснюють рухи, які записуються камерами та аналізується спеціальним програмним забезпеченням. Підсумкові дані про переміщення суглобів і кінцівок спортсменів застосовують до тривимірним скелетам віртуальних персонажів, чим домагаються високого рівня достовірності їх руху [1].

Дана модель існує в віртуальному спортивному залі, дає завдання і через камеру стежить за тобою, виражає емоції і розмовляє. Вона складається з серйозного і детального комплексу тренувань, який, оцінюючи ваші результати та враховуючи параметри вашого організму, здатний розробити особисту програму тренувань. Модель прорахує навантаження, кількість вдалих нахилів, віджимань і підняття ніг, призведе все це до спільного знаменника і, виходячи з цього, розрахує особливий коефіцієнт – диференційований показник ваших звершень.

Окремо хочеться відзначити, що модель з ідеальною професійною точністю оцінює будь-який рух, і після кожного переглядає свій подальший підхід до тренування, щоб зробити справжнього атлета. Своїми спортивними досягненнями можна поділитися з друзями в соціальних мережах. Також є можливість звірити свої успіхи з успіхами інших людей, що іноді здатне і підстобнути до того, щоб в якийсь момент напружитися і побити чужий рекорд. Спільні тренування теж передбачені і навіть, перебуваючи на різних материках, без зусиль можна поборотися з будь-якою незнайомою людиною за першість через Інтернет (рис. 5) [8].



*Рисунок 5 – Безконтактні сенсорні системи фітнес – тренувань*

Аналізуючи можливості моделі, можна виділити наступні її переваги і особливості:

- індивідуальні програми;
- функціональний екран рухів;
- динамічний план вправ вибудовується навколо цілей, встановлених користувачем, і змінюється в міру тренувань;
- інтерактивний тренер вносить корективи в тренування;
- приєднання до спортивних співтовариств;
- збір у команди або приєднання до вже створених;
- багатокористувацькі онлайн-вправи через відеочат – стрибкові сесії і завдання;
- стрічка соціальних новин;
- продвинуті тренувальні сесії.

Осмислення результатів викладеного матеріалу дає змогу зазначити про необхідність більш широкого використання існуючих технологій з метою удосконалення фізичних якостей та технічної майстерності через використання тривимірної комп'ютерної анімації та поширення свободи спілкування засобами Інтернет-технологій. Набуті знання, на мій погляд, можуть бути успішно використанні для удосконалення навчально-виховного процесу, розробки індивідуального обсягу рухової активності, вивченні та корекції рухів в ігровій формі.



Використання динамічно керованих моделей і безконтактних сенсорних технологій в процесі фізичного виховання має за мету надати кожному вчителю широкі можливості для оновлення, удосконалення, поглиблення своєї професійної підготовки та стати більш активним до інноваційних впроваджень у освіту.

Значна перевага запропонованої технології – онлайн турніри. Світова глобалізація та активне впровадження Інтернет-технологій в організацію і проведення спортивних турнірів дозволять при оцінці будь-якого спортивного заходу враховувати думку кожного, хто не байдужий до спорту і прагне брати в ньому найактивнішу участь. Інтернет-технології дають свободу спілкування та думки всім любителям спорту, ведуть до соціальної рівності.

### **Література**

1. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. – К. : Олімпійська література, 2006. – 200 с.

2. Качан О.А. Використання інформаційно-комунікативних технологій на уроках фізичної культури / О.А. Качан // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2013. – № 2/2013. – С. 21-23.

3. Качан О.А. Особливості використання інформаційно-комунікативних технологій у викладанні предмета «Фізична культура» / О.А. Качан // Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – № 2/2014. – С. 22-24.

4. Качан О.А. Контроль за фізичним навантаженням новітніми інноваційними засобами на уроках фізичної культури / О.А. Качан // Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – № 4/2014. – С. 20-22.

5. Качан О.А. Використання новітніх гаджетів на уроках фізичної культури / О.А. Качан // Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – № 6/2014. – С. 12-15.

6. Ратнер Питер. Трехмерное моделирование и анимация человека. – М. : Издательский дом «Вильямс», 2005. – 272 с.

7. Пристинський В.М. Соціалізація учнів професійно-технічних навчальних закладів у процесі використання інформаційно-комунікаційних технологій та мультимедійного обладнання на уроках фізичної культури [Текст] / В.М. Пристинський, О.А. Качан // Гуманізація навчально-виховного процесу: збірник наук. праць / за заг. ред. проф. В.І. Сипченка. – Вип. LXVI. – Словянськ : ДДПУ, 2013. – 417 с. – С. 364-370.

8. Онлайн – турнір : IGContest [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://igcontest.com/ru>

9. Divingpedia : IGContest [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://igcontest.com/ipad\\_preview\\_diving](http://igcontest.com/ipad_preview_diving)

10. Gymnopedia : IGContest [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://igcontest.com/ipad\\_preview](http://igcontest.com/ipad_preview)

## **The peculiarities of business communication in sport management**

*Pavitskaya Z.I.*

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism  
(Kazan, Russia)

*This scientific paper investigates business communication in sport management. It describes peculiarities and main components of communication process. Effective communicators have many tools at their disposal (words, pictures and actions). And this paper studies them. In the United States and other Western countries communication study is a well-developed field, but linguistic aspects of communication are largely ignored. In Russia, on the contrary, there is a strong preference for linguistics, but communication study is still at an early stage of its development.*

**Key words:** *communication, communication process, sport management, verbal communication, non-verbal communication.*

**Topicality of the research.** Today the theory and practice of communication attract more and more scholars. The present state of communication theory research is characterized by a lack of general methodological foundations and common conceptual approaches. There is no clear theoretical basis, commonly accepted terminology, which would allow representatives of different directions and trends achieve mutual understanding.

Communication is very important in all walks of life – at a personal level as well as at a professional level. Society, business and technology are all dependent on effective communication. Without effective communication there is confusion, dissatisfaction and misunderstandings. In order to operate a business appropriately, one must understand the basics of business communication and its essential role in creating success.

**Objective** is to explain communication process in sport management and investigate its peculiarities.

**Definition of communication.** Communication is a vital aspect of sport management. Sport and business can't exist without effective and meaningful communication. Communication is the exchange of thoughts, facts, opinions, and information by two or more people. This information can be in the form of words that are spoken, written messages, hand signals, a person's facial expressions, pictures, and images. Communication motivates and helps to overcome obstacles.

In every workplace there is a constant flow of information, correspondence, messages, instructions, announcements, explanations and discussions. Within sport organization, communication helps people bring together, train and work. It is

through communication sport manager influences subordinates. Thus, communication is vital to all phases of sport management and deserves the fullest attention [1].

### **What is sport management?**

Currently in Russia, according to governmental statistics, there are over 105 thousand different types of sport organizations. Sport management is an independent type of professional activity aimed at achieving the goals of sports and sport organizations operating in modern conditions through the rational use of material, labor and informational resources. Sport Management - is the theory and practice of effective management of sport organizations.

Sport Manager is a key figure in the sport organization, operating in modern competitive conditions. Sport manager plays an important role in the functioning and development of physical culture and sports.

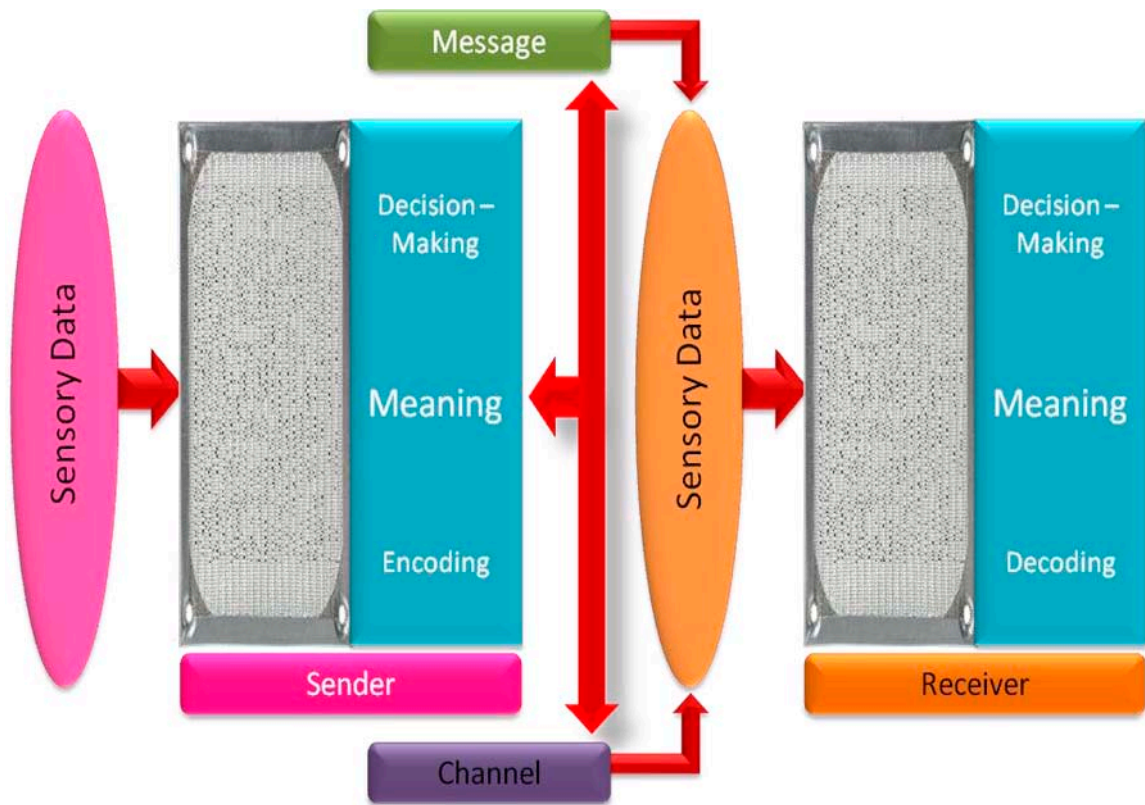
Analysis of the documents about physical culture and sports shows that sport management includes the following positions:

- Director of sport school;
- Chairman (President) of the sport club;
- Vice-chairman of the sport club;
- Head of sport club;
- Director (Head) of sport facilities;
- President of the Sports Federation (Union, Association);
- Vice President of Sports Federation;
- Chairman of the FSO;
- Vice-Chairman of the FSO;
- Manager (Head) of football team (and other sport team);
- Head (Chief) of the structural units of sports and sport organizations;
- Athlete's personal manager (tennis, football, hockey, athletics, etc.);
- The Chairman of the Physical Culture and Sports Committee;
- Heads of departments of physical culture and sport committees;
- Director of the fitness club and sport center.

Sport Managers are subdivided into three main groups:

- The highest level (top manager) – is the director of sport schools, sport centers, presidents of sport clubs and federations, etc.;
- The middle level (middle manager) – heads of departments, independent departments, etc.;
- Lower level (entry manager) – heads of departments, sectors, working groups, departments, etc.

**Communication process** involves the following steps: develop an idea, encode, transmit, receive, decode and feedback. The two distinct channels of communication in sport management as follows (picture 1):



*Picture – Communication process*

- The formal official channel of communication;
- The informal channel of communication.

Formal channels of communication provide vertical flow of communication and horizontal flow of communication in sport organization. Vertical communication flows downward as well as upward.

While directing activities of his subordinates, the sport manager issues instructions and orders and transmits information down the levels in sport management hierarchy.

**Communication media in sport management.** Words, pictures and actions are used for exchanging information and developing understanding between different people in the organization [1].

Words are the lifeblood of group interaction. Words are oral and written communication. Words are the most important symbols used in the communication network of the sport organization. A considerable part of the sport manager's time is consumed in personal contacts with subordinates and athletes. Written communication includes memo, report, office order, e-mail, fax, form, letter, leaflet, manuals. Oral communication – telephone, message, meeting, face-to-face discussion, presentation, conversation, speeches, and interview.

Pictures are visual aids, charts, blue prints, models, photos, drawings, graphic designs, films, graphs, and posters. They are very powerful communication media.

Pictures are frequently used for transferring information and understanding to other people. They have a tremendous impact upon the audience and create a lasting impression.

Communicators reinforce their words with gestures and actions. Actions are a handshake, a purposeful silence, a smile, and a frown. The most basic form of communication is non-verbal. Nonverbal communication adds nuance or richness of meaning that cannot be communicated by verbal elements alone. Nonverbal communication can be communicated through gesture and touch, by body language or posture, by facial expressions and eye contact.

Most communication is nonverbal. According to Mehrabian, three elements account differently for our liking for the person who puts forward a message concerning their feelings: words account for 7%, tone of voice accounts for 38%, and body language accounts for 55% of the liking. They are often abbreviated as the "3 Vs" for Verbal, Vocal & Visual:

$$\textit{Total Liking} = 7\% \textit{ Verbal Liking} + 38\% \textit{ Vocal Liking} + 55\% \textit{ Facial Liking}$$

Anthropologists theorize that long before human beings used words to talk things over, our ancestors communicated with one another by using their bodies. They gritted their teeth to show anger; they smiled and touched one another to indicate affection. Although we have come a long way since those primitive times, we still use non-verbal cues to express superiority, dependence, dislike, respect, love, and other feelings.

Although non-verbal communication is often unplanned, it has more impact than verbal communication. Non-verbal communication often "speaks louder than words". One advantage of non-verbal communication is its reliability. Most people can deceive us much more easily with their words than they can with their bodies. Words are relatively easy to control; body language, facial expressions, and vocal characteristics are not. Not surprisingly, we have more faith in non-verbal communication than we do in verbal messages.

Eye contact, touch, facial expressions and other non-verbal cues frequently mean different things in different contexts and cultures. Even colors are interpreted differently [2].

**Conclusion.** Communication is essence of management. The basic functions of management (planning, organizing, staffing, controlling, and directing) cannot be performed without effective communication. Choosing the right means of communication plays a vital role in the effectiveness of the message.

### References

1. Business management ethics and communication. – New Dehli : The Institute of Company Secretaries of India, 2012. – 490 p.

2. Thorne A. Management Communication. – South Africa : Macmillan, 2012. – 450 p.

## **Информационно-коммуникационные технологии в физическом воспитании и спорте**

*Самарченко А.Е., Пристинская Т.Н.*

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»  
(Славянск, Украина)

*Уже более 20 лет «информационное общество» является предметом программных разработок на национальном, международном и региональном уровнях, нацеленных на полноценное использование открывающихся возможностей. Физическая культура и спорт представляют идеальную модель для разработки новых идей в вопросах медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов.*

*В силу того, что личность только формируется, нужно максимально увлекать организм занятиями спортом, чтобы укреплять свое здоровье. Уже в молодом и зрелом возрасте человеку нужно заниматься спортом, правильно питаться, чтобы совершенствовать и поддерживать жизненно-важные функции. Так, как в молодом возрасте человек наиболее подвержен стрессам, вредным привычкам и прочим негативным факторам окружающей среды и общественности, следует максимально защищать и совершенствовать свое здоровье. Здоровый способ жизни помогает замедлять регресс организма и способствует сохранению тонуса тела, продолжительности трудоспособности и двигательной деятельности.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, информационные технологии, медико-биологическое обеспечение.*

*For over 20 years, "information society" is the subject of software development at the national, international and regional levels, designed to make full use of the opportunities. Physical culture and sport represent an ideal model for the development of new ideas in matters of biomedical support of training athletes.*

*Due to the fact that the person is just being formed, it is necessary to enthrall maximum body exercise, to improve their health. Already in young and middle age person needs to do sports, eat properly, in order to improve and maintain their vital-important functions. So as a young age a person is most prone to stress, bad habits, and other negative factors of the environment and the public, it should be possible to protect and improve their health. The healthy way of life helps slow the regression of the body and contributes to the preservation of the body tone, duration of disability and motor activity.*

**Key words:** *physical education, information technology, biomedical software.*

Для информационно-аналитического обеспечения сферы спорта необходима эффективная информационная среда (инфраструктура), обеспечивающая управление процессами и информационными потоками.

Традиционные формы информационного обеспечения оказались совершенно недостаточны для современного этапа, поскольку для достижения практических результатов необходима интеграция организационных, научных, технических и экономических усилий и средств для решения назревших критических проблем в возможно короткие сроки.

Необходимы новые принципы разработки и организации функционирования информационных систем и процессов, применения информационных технологий и систем в принятии решений на различных уровнях управления. Значимость происходящих сегодня перемен хорошо осознается ведущими странами мира. Они осуществляют стратегические вложения в совершенствование процессов управления регионами, городами, в развитие науки, образования, в наращивание информационных ресурсов, формирование информационного общества. Уже более двадцати лет «информационное общество» является предметом программных разработок на национальном, международном и региональном уровнях, нацеленных на полноценное использование открывающихся возможностей.

На данный момент опыт информатизации существует практически во всех развитых странах. Не останавливаясь на многочисленных примерах реализации концепции «электронного правительства» и автоматизации отдельных государственных сервисов, необходимо отметить, что примеров информатизации органов управления спортом практически не существует по следующим причинам:

- регулирование физической культуры и спорта не осуществляется обособленным органом власти, агентством или иным органом;
- часть направлений в области управления массовым спортом и физкультурой возложено на органы образования или здравоохранения.

Поступательное движение в развитии мирового спорта ставит перед руководящими спортивными структурами принципиально новые требования в вопросах медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, научно-методологической инфраструктуры, организации процессов управления и информационных технологий, призванных обеспечить эффективную разработку и внедрение в практику подготовки спортсменов новейших достижений научно-технического прогресса.

Система подготовки спортсменов – это многофакторное явление, где компоненты, с одной стороны, имеют свое специфическое функциональное назначение, с другой – являются подсистемами, вся совокупность усилий и действий которых должна быть подчинена достижению конечных целей и результатов. Основными, наиболее важными компонентами системы спортивной подготовки являются система соревнований и система тренировки,

а также система факторов, повышающих эффективность функционирования этих двух систем: отбор и кадры, информационное, научно-методическое и медико-биологическое обеспечение, материальная база, финансирование, условия внешней среды, управление и организационные структуры.

Каждый компонент имеет свое назначение и одновременно подчинен общим закономерностям построения, функционирования и развития системы, которая обеспечивается на всех уровнях: спортсмен, тренер, команда, спортивная школа. Единство процесса подготовки во многом определяется человеческим фактором, содержание и направленность зависят главным образом от спортсменов, тренеров, ученых, врачей, руководителей, обслуживающего персонала, их заинтересованности, таланта и профессиональной компетентности. Решение такой масштабной и многопрофильной задачи возможно только при условии создания комплексной и прогрессивной подсистемы научно-методического, медико-биологического и информационно-технологического обеспечения подготовки спортсменов.

Физическая культура и спорт представляют идеальную модель для разработки новых идей в вопросах медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов хотя бы по той причине, что спортсмены высокого класса до 320 дней в году находятся на сборах и соревнованиях в различных точках страны и мира. Кроме того, отмечается значительное возрастание различных заболеваний у спортсменов. Это относится и к возрастанию числа смертельных случаев даже в ходе соревнований. Подобное положение не может не настораживать и требует внимания со стороны специалистов.

Существующая система медико-биологического сопровождения нуждается в определенной коррекции, а появление таких явлений как «синдром неосознанной амортизации организма» у спортсменов высокого класса, снижение иммунитета в ходе выполнения значительных по величине тренировочных нагрузок, требуют оперативного привлечения средств и методов восстановления. Значительно выросло количество соревнований как национального, так и международного масштаба в связи с появлением таких соревнований как многоэтапные кубки мира, когда спортсмену необходимо постоянно находиться на пике спортивной формы, чтобы побеждать.

При разработке данного раздела работ перед разработчиками стояли следующие основные задачи:

создание нормативно-правовой базы медико-биологического обеспечения;

формирование единого информационного пространства в области медико-биологического обеспечения;

формирование типового центра медико-биологического обеспечения;



сохранение и развитие кадрового потенциала в сфере медико-биологического обеспечения.

Информационно-коммуникационные технологии обеспечения медико-биологического сопровождения подготовки спортсменов составляют:

- правильный выбор тестов и их соответствие метрологическим критериям надежности, объективности и информативности;
- определение оптимального объема показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартизация условий и источников получения информации;
- соответствие методов контроля задачам тестирования.

Сопровождение осуществляется в ходе четырех видов обследований:

- углубленных медицинских обследований;
- этапных комплексных обследований;
- текущих обследований;
- обследование соревновательной деятельности.

Современная жизнь опережает самые смелые ожидания. На основе уже накопленной информации мы предлагаем заглянуть в самое ближайшее будущее – открытие нового здания Центра инновационных спортивных технологий. Мы в спортивном зале, оборудованном по последнему слову техники. Чего здесь только нет! Турникет со всепонимающим чипом, мультимедийный проектор, компьютер с набором нужных программ. Спортсмены входят в зал, прикладывают личную карточку к считывающему устройству турникета. По беспроводной связи информация поступает на компьютер, а затем на экран монитора. Что же мы видим? Личные данные спортсмена, последние достижения, индивидуальный план развития.

Предположим, спортсмены выполняют пробежки, прыжки и приседания. Настенные видеокамеры, внимательно следящие за действиями каждого, фиксируют силовую нагрузку. Визуальная информация преобразуется в цифры и графики. Тренер запускает компьютерную программу, несколько минут и каждый спортсмен видит на экране время, затраченное на выполнение упражнений, и количество потерянных килокалорий. Зарядившись энергией, настроившись на работу, спортсмены выполняют дальнейшие указания своего наставника. На мультимедийном экране – план тренировки.

Наконец, наступает время подведения итогов. В электронный журнал в соответствии с объявленными ранее нормативами заносятся оценки. В конце тренировки спортсмены подходят к турникету, прикладывают личные карточки. Им автоматически начисляются новые очки. Если надо получить информацию о выполнении плана, она распечатывается на принтере. Совсем недалеко то время, когда в арсенале преподавателя в качестве обязательного

оборудования появится и компьютер, и интерактивная доска, и, возможно, электронный судья. А пока только от педагога зависит, будет ли он использовать новые технологии на своих уроках.

## **Вызначэнне патэнцыйных здольнасцяў спартсменаў на падставе матэматычнага мадэлявання**

*Старчанка У.М.*

УА «Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Ф. Скарыны»  
(Гомель, Беларусь)

*Аўтар прад'яўляе спосаб вызначэння патэнцыйных здольнасцяў спартсменаў на падставе матэматычнага мадэлявання.*

**Ключавыя словы:** адбор, здольнасці патэнцыйныя, здольнасці актуальныя, прагноз, матэматычная мадэль.

*Author presents way of the determination of the potential abilities athlete on the grounds of mathematical modeling.*

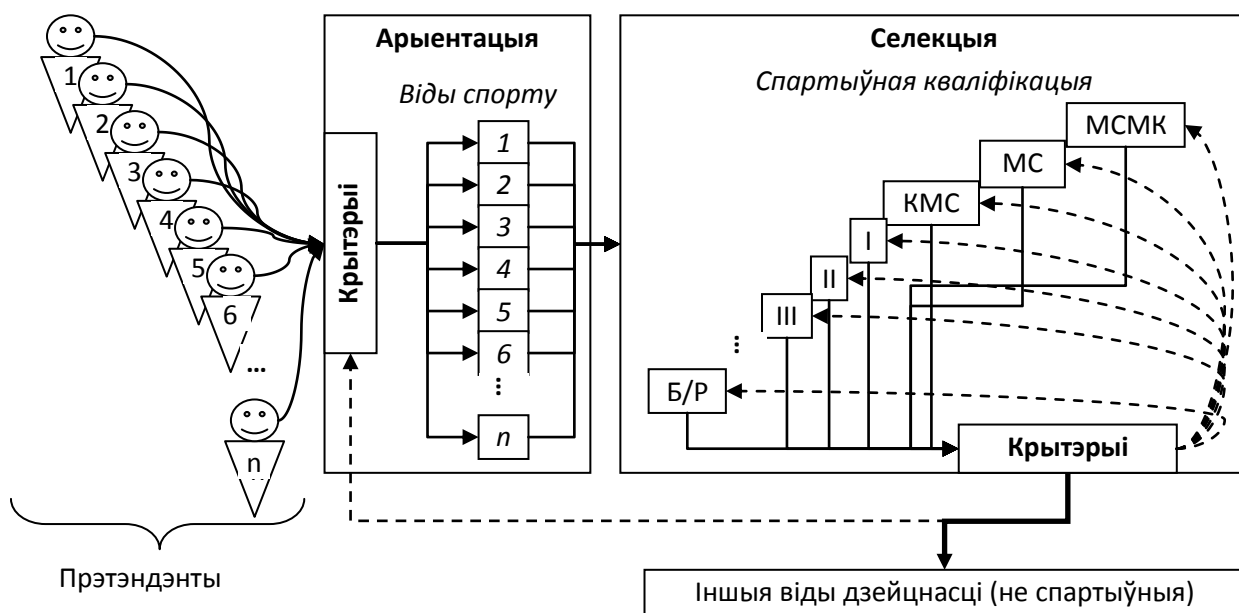
**Key words:** the selection, actual abilities, potential abilities, forecast, mathematical model.

**Уводзіны.** Спартыўны адбор у'яўляе сабой сістэму арганізацыйна-метадычных мерапрыемстваў, накіраваных на выяўленне найбольш здольных і перспектыўных спартсменаў і арыентацыю іх на заняткі “сваім” відам спорту. Адпаведна з гэтым, у спартыўным адборы вылучаюць спартыўную селекцыю і спартыўную арыентацыю. Прычым спартыўны адбор (селекцыя і арыентацыя) павінен робіцца на падставе навукова абгрунтаваных крытэрыяў пад якімі разумеюць педагагічныя, антрапаметрычныя, псіхалагічныя, фізіялагічныя, сацыяльныя або іншыя паказчыкі, якія нясуць інфармацыю аб патэнцыяльных магчымасцях спартсмена.

У агульным выглядзе сістэма спартыўнага адбору можа быць прадстаўлена так як на малюнку 1.

Далейшая спартыўная кар'ера звязана з перыядычнай селекцыяй. Асноўнымі крытэрыямі на гэтым этапе робяцца крытэрыі педагагічныя. А сярод педагагічных крытэрыяў першае месца займае спартыўны вынік, другое – тэмпы прыросту спартыўнага выніку, на трэцім – вынікі тэставання розных відаў падрыхтаванасці спартсмена (тэарэтычнай, псіхалагічнай, тэхнічнай, тактычнай, фізічнай). Досыць важнае значэнне маюць крытэрыі антрапаметрычныя, псіхалагічныя і фізіялагічныя.

Прэтэндэнты на спартыўную кар’еру на пачатковым этапе трапляюць у сістэму спартыўнай арыентацыі, дзе самастойна, а часцей з дапамогай бацькоў або трэнера абіраюць від спорту.



Малюнак 1 – Прынцыповая схема сістэмы спартыўнага адбору (селекцыі і арыентацыі)

Калі спартсмен паспяхова праходзіць крытэрыяльны адбор, выконвае спартыўныя разрады, павышае сваю спартыўную кваліфікацыю, адбіраецца ў зборныя каманды і паспяхова выступае на спаборніцтвах ўсё большага рангу, то ён працягвае займацца абраным відам спорту. Калі гэтага не атрымліваецца, то ён або “адсейваецца” і пакідае спорт, або праходзіць арыентацыю і абірае новую спартыўную спецыялізацыю.

Адсюль вынікае, што дваадзіная праблема адбору заключаецца ў тым, каб не “адсеяць” патэнцыйна здольнага спартсмена і каб не памыліцца з абраннем яго спартыўнай спецыялізацыі. Аднак праблема вызначэння патэнцыйных здольнасцяў спартсменаў застаецца на цяперашні час актуальнай для тэорыі і практыцы спартыўнай трэніроўкі.

**Мэтаі** нашага даследавання была рапрацоўка метадыкі вызначэння патэнцыйных здольнасцяў спартсменаў на падставе матэматычнага мадэлявання.

**Метады даследавання.** У працэсе нашага даследавання выкарыстоўваліся метады: аналіз, сінтэз, матэматычнае мадэляванне.

**Вынікі даследавання і іх абмеркаванне.** У сутнасных адносінах здольнасці (актуальныя і патэнцыйныя) спартсмена маніфесціруюцца ў рэальнай трэніровачна-спаборніцкай дзейнасці. Аднак чакаць іх поўнай рэалізацыі не выпадае, бо можна змарнаваць час і не дачакацца. Таму паўстае праблема вызначэння здольнасцяў спартсмена тут і цяпер, на падставе пэўных

крытэрыяў.

Выйсці на крытэрыяльныя паказчыкі здольнасцяў чалавека можна шляхам наступных разважанняў.

1. У розных людзей – розныя здольнасці. Абазначым іх сімвалам  $S$ .
2. Здольнасці складаюцца з актуальных (рэалізаваных) і патэнцыйных.
3. Крытэрыем актуальных здольнасцяў з’яўляецца спартыўны вынік.

Абазначым яго сімвалам  $R$ .

4. Крытэрыем патэнцыйных здольнасцяў з’яўляецца прырост спартыўнага выніку. Абазначым яго сімвалам  $\Delta R$ .

5. Тады здольнасці  $S = R_0 + \sum \Delta R_i$ . Дзе  $R_0$  – актуальныя здольнасці на пачатку спартыўнай кар’еры,  $\sum \Delta R_i$  – патэнцыйныя здольнасці (сума прыростаў спартыўнага выніку на працягу кар’еры).

6. Паміж актуальнымі і патэнцыйнымі здольнасцямі ў цэлым існуе адваротна прапарцыянальная залежнасць.

7. Актуальзацыя (рэалізацыя) здольнасцяў разгортваецца ў часе. Абазначым яго сімвалам  $t$ .

8. Маніфестацыя здольнасцяў чалавека адбываецца ў працэсе трэніровачна-спаборніцкай дзейнасці.

9. Ступень актуалізацыі здольнасцей залежыць ад разнастайных умоў трэніровачна-спаборніцкай дзейнасці. Абазначым іх сімвалам  $U$ .

10. Пры роўных умовах трэніровачна-спаборніцкай дзейнасці ( $U_1 = U_2 = U_n$ ) людзі з большымі здольнасцямі з цягам часу дасягаюць большых спартыўных вынікаў (калі  $S_1 > S_2$ , то  $R_1 > R_2$ ).

11. Дынаміка спартыўнага выніку ў часе добра апісваецца матэматычнай формулай:  $R = at^b$ .

11.1 Каэфіцыент  $a$  характарызуе актуальныя здольнасці (спартыўны вынік  $R_0$ ) на пачатку кар’еры,

11.2 Каэфіцыент  $b$  – характарызуе патэнцыйныя здольнасці спартсмена, задае тэмпы прыросту выніку ( $\Delta R$ ).

12. Пры умове выканання патрабаванняў пункта 10, большыя актуальныя здольнасці маюць людзі ў якіх значэнне  $R$  большае.

13. Пры умове выканання патрабаванняў пункта 10, большыя патэнцыйныя здольнасці маюць людзі ў якіх значэнне каэфіцыента  $b$  большае.

Патлумачым, што здольнасці чалавека ( $S$ ) – гэта інтэгральны паказчык, які можа дыферэнцыравацца на шматлікія складнікі. Ён утрымлівае ў сабе рухальныя, інтэлектуальныя, псіхалагічныя, антрапаметрычныя, фізіялагічныя, сацыяльныя і іншыя кампаненты. Прычым іх “вага” ў розных відах спорту можа істотна адрознівацца.

Што тычыцца параметра  $U$ , то ён таксама інтэгральна ўключае ў сабе

самыя розныя ўмовы трэніровачна-спаборніцкай дзейнасці. Прычым яго найважнейшымі кампанентамі з'яўляюцца: метадыка трэніроўкі (сістэма сродкаў, метадаў, форм работы, кантролю і карэкцыі); адэкватнасць трэнерскай тэорыі прыняцця рашэнняў; частата і ўмовы выступлення на спаборніцтвах; выкарыстанне сродкаў аднаўлення (улічваючы і допінг); псіхалагічная атмасфера і матывацыйны прэсінг; агульны рэжым працы і адпачынку; якасць медыцынскага абслугоўвання і многае іншае.

Адсюль зразумела, што практычная рэалізацыя прад'яўленай намі метадалогіі вызначэння здольнасцяў спартсмена (актуальных і патэнцыйных) сутыкаецца з шэрагам цяжкасцяў.

Тым не менш, прывядзем прыклад вызначэння патэнцыйных здольнасцяў спартсменаў.

У легкаатлетычнай літаратуры шырока распаўсюджана табліца дынамікі спартыўных вынікаў у бегу на 100 м у мацнейшых спрынтараў свету ў залежнасці ад узросту пачатку спецыялізацыі (табліца 1).

Табліца 1

**Дынаміка спартыўных вынікаў у бегу на 100 м у мацнейшых спрынтараў свету ў залежнасці ад узросту пачатку спецыялізацыі**

Узрост	n	Дынаміка сярэднегрупавых спартыўных вынікаў па гадах трэніроўкі (с)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13-14	12	11,69	10,88	10,76	10,68	10,5	10,36	10,31	10,2	10,17	<b>10,13</b>
15-16	9	11,28	10,98	10,8	10,61	10,48	10,38	10,26	<b>10,1</b>	10,25	10,2
17-18	11	11,15	10,66	10,48	10,43	10,46	10,29	<b>10,19</b>	10,32	10,25	10,3
19-20	5	10,98	10,78	10,55	10,34	10,4	10,23	10,25	<b>10,15</b>	<b>10,15</b>	10,2

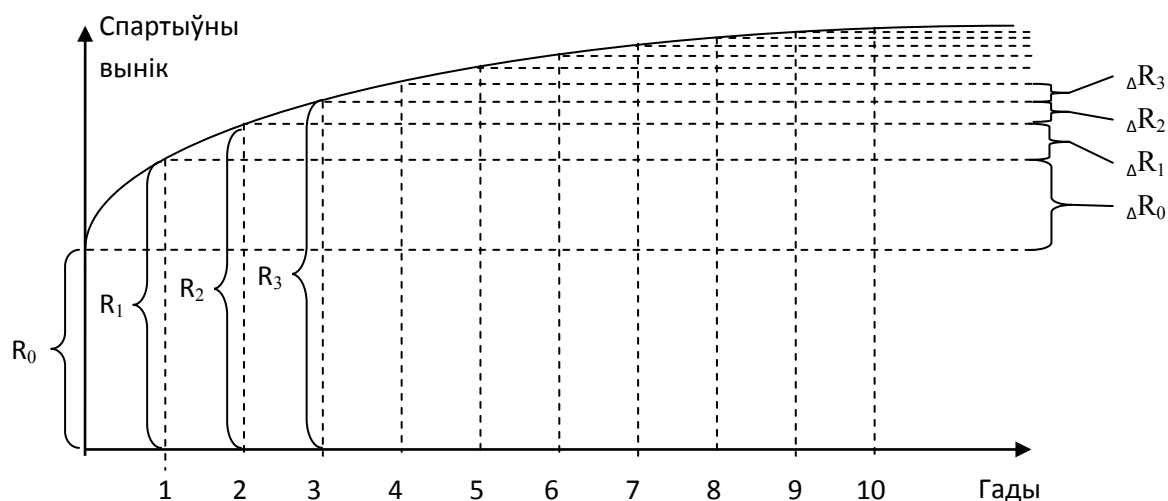
Відавочна, што незалежна ад пачатку спецыялізацыі спартыўны вынік павялічваецца на працягу 8-9 гадоў, пасля чаго стабілізуецца і нават зніжаецца. Прычым на першых гадах трэніроўкі прыросты выніку найбольшыя, але з кожным годам яны памяншаюцца і могуць набываць адмоўныя значэнні (табліца 2).

**Дынаміка прыростаў спартыўных вынікаў у бегу на 100 м у  
мацнейшых спрынтараў свету ў залежнасці ад узросту пачатку  
спецыялізацыі**

Узрост	n	Дынаміка сярэднегрупавых прыростаў спартыўных вынікаў па гадах трэніроўкі (с)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13-14	12		-0,81	-0,12	-0,08	-0,18	-0,14	-0,05	-0,11	-0,03	-0,04
15-16	9		-0,3	-0,18	-0,19	-0,13	-0,1	-0,12	-0,16	0,15	-0,05
17-18	11		-0,49	-0,18	-0,05	0,03	-0,17	-0,1	<b>0,13</b>	-0,07	<b>0,05</b>
19-20	5		-0,2	-0,23	-0,21	0,06	-0,17	<b>0,02</b>	-0,1	<b>0</b>	<b>0,05</b>

Гэта азначае, што на пачатку спецыялізацыі патэнцыйныя здольнасці спартсменаў найбольшыя, але ў працэсе трэніровак яны рэалізуюцца ў спартыўным выніку і няўхільна змяншаюцца.

Актуальныя здольнасці спартсмена маніфесціруюцца ў спартыўным выніку ( $R$ ). Патэнцыйныя здольнасці спартсмена маніфесціруюцца ў дынаміцы (прыросце) спартыўнага выніку ( $\Delta R$ ). На малюнку 2 паказана залежнасць паміж дынамікай спартыўнага выніку  $R$  (актуальныя здольнасці) і дынамікай зменаў (прыросту) спартыўнага выніку  $\Delta R$  (патэнцыйныя здольнасці). Відавочна, што рэалізацыя патэнцыйных здольнасцяў з аднаго боку вядзе да павелічэння спартыўнага выніку, а з другога – да змяншэння патэнцыйных здольнасцяў спартсмена.



Малюнак 2 – Дынаміка спартыўнага выніку  $R$  (рэалізаваныя здольнасці) і прыросту спартыўнага выніку  $\Delta R$  (патэнцыйныя здольнасці)

Спартыўны вынік спартсмена фіксуецца на спаборніцтвах. Вызначыць прырост спартыўнага выніку можна па нескладанай формуле:  $\Delta R = R_1 - R_0$ . Зразумела, што «прырост» можа мець і адмоўнае значэнне. Такая з'ява характэрна для спартсменаў, якія трэніруюцца дастаткова працяглы час (глядзі

таблицу 2). На этапе спартыўнага даўгалецця патэнцыйныя здольнасці спартсмена як правіла вычарпаны, але спартыўны вынік дастаткова высокі для таго, каб паспяхова ўдзельнічаць у міжнародных стартах.

Динаміка спартыўнага выніку ( $R$ ) ў часе добра апісваецца матэматычнай формулай:

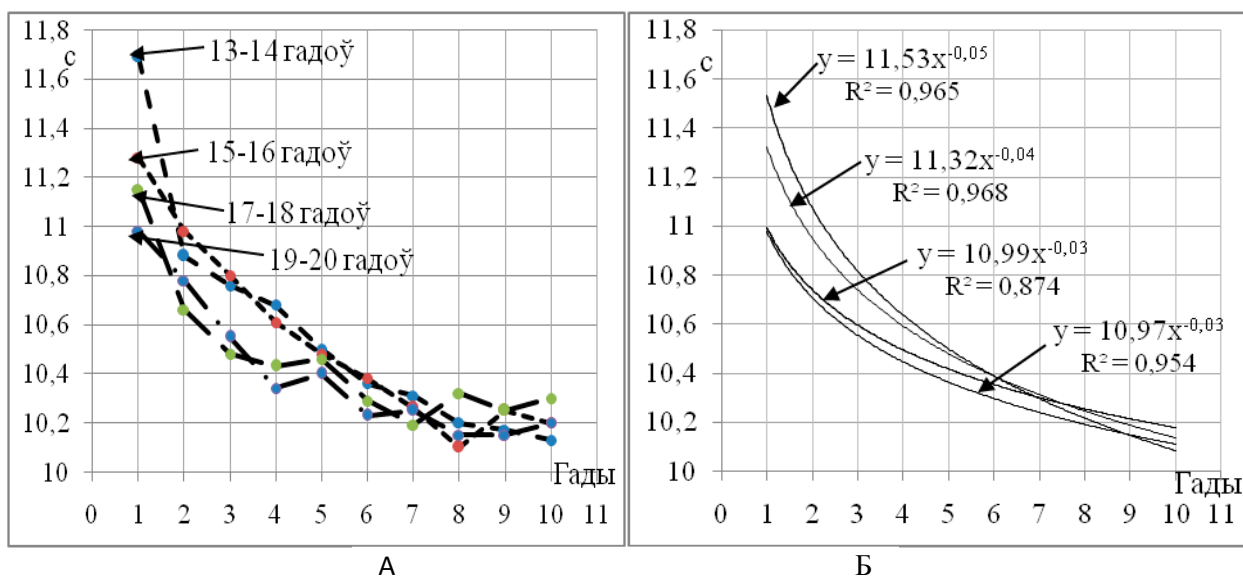
$$R = at^b, \quad (1)$$

дзе  $t$  – час,

$a, b$  – каэфіцыенты

Каэфіцыент  $a$  – сімвалізуе ступень рэалізацыі здольнасцяў (спартыўны вынік) на пачатку кар’еры, каэфіцыент  $b$  – патэнцыйныя здольнасці спартсмена.

На малюнку 3 паказана сямейства эмпірычных і апраксімацыйных крывых атрыманых з выкарыстаннем табліцы 1. Відавочна, што формула  $R = at^b$  добра апісвае залежнасць паміж часам і спартыўным вынікам спартсменаў. Ступень якасці набліжэння функцый (па метаду найменшых квадратаў) вагаецца ад 0,874 да 0,968.



Малюнак 3 – Сямейства эмпірычных (А) і апраксімацыйных (Б) крывых, якія адлюстроўваюць дынаміку спартыўнага выніку ў групах спартсменаў-спрынтэраў (па дадзеных табліцы 1)

Аналіз малюнка сведчыць, што найбольшыя патэнцыйныя здольнасці былі ў групы спартсменаў, якія пачалі займацца спрынтам у 13-14 гадоў ( $b = -0,05$ ), меншыя – у спартсменаў, якія пачалі займацца спрынтам у 15-16 гадоў ( $b = -0,04$ ) і яшчэ меншыя – у спартсменаў, якія пачалі займацца спрынтам у 17-18 і 19-20 гадоў ( $b = -0,03$ ).

Аднак актуальныя здольнасці на пачатку кар’еры наадварот былі найбольшымі ў спартсменаў, якія пачалі займацца спрынтам у 17-18 ( $a = 10,99$  с) і 19-20 гадоў ( $a = 10,97$  с). У той час як найменшая ступень рэалізаванасці

здольнасцяў на пачатку кар’еры была ў самых маладых 13-14 гадовых спартсменаў ( $a = 11,53$  с), трохі большая – ў 15-16 гадовых ( $a = 11,32$  с).

Зразумела, што пры адборы найбольшае значэнне мае прагноз дасягненняў спартсменаў. Зрабіць гэта можна з дапамогай формулы (1).

Напрыклад, у’явім, што нашы спрынтары (табліца 1) пражываліся усяго 5 гадоў. Правядзем апраксімацыю эксперыментальных крывых ураўненнем (1), вылічым значэнні каэфіцыентаў ( $a, b$ ) для кожнай групы, атрымаем матэматычныя мадэлі залежнасці паміж часам і спартыўным вынікам. Падставім у формулы значэнні  $x = 8$ ,  $x = 9$ ,  $x = 10$  і вылічым прагнозныя значэнні спартыўных вынікаў на 8, 9 і 10 гадах заняткаў. Атрымаем наступнае (табліца 3).

Параўноўваючы вынікі прагнозу з рэальнымі вынікамі можна адзначыць, што найбольшае супадзенне назіраецца ў групах спартсменаў, якія пачалі кар’еру спрынтараў у 13-14, 19-20 гадоў.

Заніжаны прагноз атрымаўся для групы спартсменаў, якія пачалі займацца спрынтам у 15-16 гадоў. Завышаны прагноз атрымаўся для спартсменаў, якія пачалі займацца спрынтам у 17-18 гадоў.

Табліца 3

**Матэматычныя мадэлі залежнасці паміж часам (гадамі заняткаў) і спартыўным вынікам і прагнозныя значэнні дасягненняў спартсменаў на 8, 9, 10 гадах заняткаў**

Узрост	n	Дынаміка сярэднегрупавых спартыўных вынікаў па гадах трэніроўкі (с)						Прагноз вынікаў (с)		
		1	2	3	4	5	Мадэль	Гады		
								8	9	10
13-14	12	11,69	10,88	10,76	10,68	10,5	$y = 11,57x^{-0,06}$	10,21	10,14	10,08
15-16	9	11,28	10,98	10,8	10,61	10,48	$y = 11,30x^{-0,04}$	10,4	10,35	10,31
17-18	11	11,15	10,66	10,48	10,43	10,46	$y = 11,06x^{-0,04}$	10,18	10,13	10,09
19-20	5	10,98	10,78	10,55	10,34	10,4	$y = 11,00x^{-0,04}$	10,12	10,07	10,03

Разыходжанне паміж прагнознымі і рэальнымі значэннямі спартыўных вынікаў непазбежна, як непазбежны памылкі вымярэнняў, як непазбежны ўплыў разнастайных знешніх і ўнутраных выпадковых фактараў на ход трэніровачна-спаборніцкай дзейнасці.

Тым не менш, прагнастычныя мадэлі даюць трэнеру рэальныя падставы для адбору спартсменаў шляхам параўнання іх патэнцыйных здольнасцяў (з улікам здольнасцяў актуальных).

### Вывады.

1. Дынаміка спартыўнага выніку ( $R$ ) ў часе добра апісваецца матэматычнай формулай:  $R = at^b$ . Прычым каэфіцыент  $a$  – сімвалізуе ступень



рэалізацыі здольнасцяў (спартыўны вынік) на пачатку кар’еры, а каэфіцыент  $b$  – патэнцыйныя здольнасці спартсмена.

2. Значэнне каэфіцыента  $b$  маніфестуе патэнцыйныя здольнасці спартсмена і можа быць выкарыстана ў якасці крытэрыя спартыўнага адбору.

3. Распрацоўка і выкарыстанне групавых і індыўідуальных прагнастычных матэматычных мадэляў трэніровачнага працэсу – магутны інструментарый навукова абгрунтаванага спартыўнага адбору.

## **Сетевой электронный портфолио как средство для организации проектной деятельности студентов**

*Федоров А.И.*

Южно-Уральский государственный университет  
Институт спорта, туризма и сервиса  
(Челябинск, Российская Федерация)

**Актуальность исследования.** Одним из важнейших направлений модернизации высшего профессионального образования является его информатизация, то есть широкое и активное использование средств современных информационных и коммуникационных технологий для решения задач обучения и воспитания.

Как отмечается в Государственной программе «Развитие образования» на период с 2013 по 2020 годы, приоритетное значение приобретает проблема создания системы открытого и дистанционного образования, которое ориентировано на реализацию идеи непрерывного образования.

Как отмечает И.В. Роберт (2014), современный период развития процесса информатизации, характеризующийся постоянным совершенствованием информационных и коммуникационных технологий, инициирует развитие всех сфер жизни и деятельности информационного общества, массовой сетевой коммуникации и глобализации, определяет социально-педагогические, информационные и технологические предпосылки развития профессионального образования [1].

К *социально-педагогическим предпосылкам* автор относит:

– создание сетевых педагогических сообществ по профессиональным интересам и по личностным предпочтениям;

– организацию распределенных сетевых научно-педагогических коллективов, работающих в свободном временном и территориальном режимах и расположенных на персональных рабочих местах.

К *технологическим предпосылкам* развития информатизации образования относятся:

– реализация вычислительных возможностей современных информационных и коммуникационных технологий (производительность, мультимедиа, гипертекст, коммуникации, искусственный интеллект, сетевые и облачные технологии и т.п.);

– развитие аппаратного обеспечения современных информационных и коммуникационных технологий, появление принципиально новых вычислительных устройств и систем (квантовые компьютеры, нейронные сети, мобильные устройства, роботизированные системы и т.п.);

– формирование и развитие информационных образовательных ресурсов, ориентированных на освоение новейших достижений компьютерной техники и их использование в системе образования (нанотехнологии, биокомпьютерные системы, сетевые технологии).

К *информационным предпосылкам* следует отнести:

– развитие социальных сетей, становление и развитие педагогических сетей и профессиональных сетевых сообществ, обеспечивающих взаимодействие как отдельных специалистов, так целых научных учреждений и образовательных организаций;

– избыточность и разнообразие электронных образовательных ресурсов, требующих от специалистов высокого уровня информационной готовности к осуществлению профессиональной деятельности в информационно насыщенной среде и активизации информационной деятельности [1].

Иными словами можно отметить, что в последние годы возможности современных информационных и коммуникационных технологий значительно возросли (в силу развития научно-технического прогресса), а реальная практика образования не в полной мере использует эти возможности для повышения эффективности обучения и воспитания.

Как свидетельствуют результаты многочисленных исследований, выполненных отечественными и зарубежными учеными (Е.С. Полат с соавт., О.Г. Смолянинова с соавт., Р. Abrami, Н. Barrett), традиционные подходы к организации образовательного процесса недостаточно эффективны и не способствуют достижению целей обучения [2, 3].

Проблема поиска эффективных способов организации образовательного процесса актуализировалась при внедрении ФГОС ВПО третьего поколения, ориентированных на реализацию компетентностного подхода.

Одними из наиболее эффективных технологий, способствующих модернизации современного педагогического образования, являются *метод сетевых проектов* и технология *web-портфолио*.

Однако вопросы организации проектной деятельности студентов вузов и факультетов физической культуры, направленной на создание образовательного продукта учебной деятельности и предполагающей использование возможностей современных web-технологий, не нашли должного отражения в научной и методической литературе.

**Цель исследования** – обосновать эффективность использования технологии web-портфолио для организации проектной деятельности студентов и оценивания их учебных достижений.

**Методика и организация исследования.** В ходе исследования выполнен анализ специальной литературы, изучен практический опыт использования сетевых технологий в образовательном процессе, выявлены особенности применения метода проектов и технологии электронного портфолио в учебном процессе, предложены методические подходы к организации проектной деятельности студентов на основе использования современных web-технологий.

В ходе исследования выполнена апробация технологии электронного портфолио и способов организации проектной учебно-исследовательской деятельности на основе использования современных web-технологий.

Исследование выполнялось в условиях реального учебного процесса Уральского государственного университета физической культуры в процессе преподавания дисциплин «Информационные технологии в юридической деятельности», «Информационные технологии в социально-культурном сервисе и туризме. Оргтехника», «Информационные технологии в физической культуре и спорте».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Ниже представлены некоторые результаты исследования, выполненного с целью апробации и оценки эффективности использования метода проектов и технологии web-портфолио в образовательном процессе.

**Метод проектов.** Анализ специальной литературы свидетельствуют о том, что впервые метод проектов был использован в практике образования еще в 20-30-х годов XX века. Однако по различным причинам этот метод не нашел своего применения в отечественной системе образования. И лишь в 90-е годы XX века были вновь предприняты попытки внедрения метода проектов в образовательный процесс.

Под *методом проектов* понимается педагогическая технология, которая предполагает достижение определенной дидактической цели посредством детальной разработки изучаемой проблемы. На завершающем этапе результаты проектной деятельности приобретают форму конечного полезного продукта [2].

Метод проектов всегда предполагает решение какой-либо проблемы. В свою очередь, решение проблемы предусматривает, с одной стороны, использование разнообразных средств и методов обучения, а, с другой стороны, предполагает необходимость интеграции теоретических знаний и умений применять знания из различных областей науки и техники. Условно выделяют следующие особенности метода проектов:

- четкое определение конечной цели проекта;
- планирование проектной деятельности;
- исследовательский характер работы;
- создание полезного конечного продукта (результата);
- презентация результата проектной деятельности.

При организации проектной деятельности выделяют этапы:

- выбор темы проекта, обоснование актуальности проекта;
- разработка плана реализации проекта;
- разработка технического задания (требований к проекту);
- осуществление контроля выполнения работы;
- презентация (публичная защита) проекта;
- оценка результатов проектной деятельности;
- анализ (самоанализ) проектной деятельности.

Применение метода проектов в образовательном процессе предполагает такой способ организации занятий, когда учащиеся осуществляют комплексную по своему характеру учебную деятельность, ориентированную на создание конечного образовательного продукта за определенный промежуток времени.

**Технология электронного портфолио.** Анализ результатов исследований, выполненных в нашей стране и за рубежом, свидетельствует о том, что технология электронного портфолио является одной из перспективных педагогических технологий в современном образовательном процессе (Curricularen «Tопtrends») [3].

Многие ведущие университеты мира используют технологию электронного портфолио как элемент целостной системы электронного обучения в условиях открытого образовательного пространства. В российской системе образования технология электронного портфолио наибольшую значимость приобрела как способ комплексного аутентичного оценивания учебных достижений студентов и освоенных ими компетенций.

Электронный (web-) портфолио – это сетевой ресурс (web-сайт), на котором размещены документы и образцы выполненных работ, характеризующих результаты и достижения автора.

Электронный портфолио является своеобразным способом накопления индивидуальных образовательных, профессиональных, творческих и личных достижений его владельца. Сущность портфолио заключается в том, чтобы предоставить возможность каждому учащемуся, педагогу, специалисту и даже какой-либо организации (кафедре, факультету, институту, научному центру, университету) продемонстрировать свой потенциал и достижения, создать стимул для дальнейшего роста и развития.

Как свидетельствуют результаты ранее проведенных исследований (О.Г. Смолянинова с соавт., 2014), технология электронного портфолио органично вписывается в образовательную систему любого уровня. В этом случае не имеет особого значения ни имеющаяся в наличии материально-техническая база (компьютерная техника), ни используемое программное обеспечение. Гораздо большее значение приобретает возможность доступа пользователя электронного портфолио к данным посредством современных информационных и коммуникационных технологий [3].

Электронный портфолио легко переносить из одной рабочей среды в другую, эта технология может быть использована не только в образовательном процессе, но и для создания профессионального (карьерного) портфолио специалиста.

Технология электронного портфолио является одной из наиболее эффективных педагогических технологий, способствующих модернизации системы подготовки будущих специалистов, использование которой:

- позволяет реализовать принципы индивидуализации обучения;
- обеспечивает устойчивую мотивацию студентов на развитие своего потенциала, создание ресурсов для повышения уровня профессиональной компетентности;
- способствует развитию академической мобильности;
- создает условия для расширенного внедрения в образовательный процесс технологий электронного обучения;
- обеспечивает открытость, доступность и гибкость образовательной системе высшего учебного заведения.

Процесс обучения предполагал выполнение студентами индивидуального учебно-исследовательского проекта, который представлял собой персональный web-сайт с размещенными на нем результатами проектной деятельности.

В состав web-портфолио входили следующие компоненты: сведения об авторе; описание учебно-исследовательского проекта; информация о партнерах (преподавателе и студентах); учебно-исследовательский проект;

авторские фотогалереи и видеоматериалы; контакты (контактная информация, адрес, Google-карта). Определенные разделы web-портфолио студента имеют гиперссылки на разделы своего сайта, на сайты других студентов и на информационные ресурсы Интернет.

Таким образом, персональный web-портфолио представляет собой конечный продукт, который характеризует учебные достижения студента.

В процессе создания электронного портфолио студенты овладевали такими общекультурными и профессиональными компетенциями, как: «владеть культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения»; «способность понимать сущность и значение информации в развитии современного информационного общества ...»; «владеть основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации ...»; «способность работать с информацией в глобальных компьютерных сетях».

**Заключение.** Предложенный подход к организации проектной деятельности на основе использования современных web-технологий способствует активизации познавательной деятельности студентов, повышению заинтересованности студента в достижении учебных целей и создании полезного образовательного продукта, объективизации процедуры оценивания учебных достижений студентов.

### **Литература**

1. Роберт, И.В. Основные направления фундаментальных и прикладных научных исследований, определяющих развитие информатизации отечественного образования / И.В. Роберт // Человеческий капитал. – 2014. – № 6. – С. 12-18.

2. Полат, Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: учебное пособие / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина, М.В. Моисеева, А.К. Петров / под ред. Е.С. Полат. – М. : Академия, 2008. – 272 с.

3. Смолянинова, О.Г. Электронный портфолио как средство поддержки интерактивного взаимодействия в информационно-образовательной среде / О.Г. Смолянинова, О.А. Иманова // Информатика и образование. – 2014. – № 1. – С. 12-17.

## Відомості про авторів

- Абзалов Наиль Ильясович** доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Казанского (Приволжского) федерального университета (Казань, Российская Федерация)
- Абзалов Рустем Ринатович** кандидат биологических наук, доцент Казанского (Приволжского) федерального университета (Казань, Российская Федерация)
- Адельшина Галина Александровна** кандидат биологических наук, доцент ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры» (Волгоград, Российская Федерация)
- Андреевко Татьяна Александровна** кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет» (Волгоград, Российская Федерация)
- Андріанов Тарас Вадимович** викладач кафедри фізичної культури та методики викладання Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, Україна)
- Анищенко Оксана Викторовна** студентка УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
- Антипова Елена Васильевна** кандидат педагогических наук, доцент, старший научный сотрудник ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» (СПбНИИФК), сектор физической реабилитации и оздоровительных технологий
- Антипов Вячеслав Александрович** кандидат педагогических наук ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» (СПбНИИФК), сектор физической реабилитации и оздоровительных технологий
- Антонов Максим Викторович** Директор Государственного образовательного бюджетного учреждения дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа № 2 Калининского района (Санкт-Петербург)

<b>Аппакова-Шогина Нурия Закариевна</b>	кандидат исторических наук, старший преподаватель ФГБОУ ВО «Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма» (Казань, Российская Федерация)
<b>Асхадуллин Ильдар Рахимзянович</b>	аспирант Казанского (Приволжского) федерального университета (Казань, Российская Федерация)
<b>Афонько Олег Михайлович</b>	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания УО Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина (Мозырь. Республика Беларусь)
<b>Ахметбекова Зауре Далихатовна</b>	магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры психологии Костанайского государственного педагогического института (Костанай, Республика Казахстан)
<b>Безносюк Олександр Олексійович</b>	доктор філософії, кандидат педагогічних наук, професор кафедри педагогіки вищої школи Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка; старший науковий співробітник Київського національного університету імені Тараса Шевченка
<b>Бекмухамбетова Ляззат Сайлаубаевна</b>	магистр экономических наук, специалист Научно-образовательного центра по проблемам физического воспитания и спортивной подготовки Костанайского государственного педагогического института (Костанай, Республика Казахстан)
<b>Белегов А.Н.</b>	Костанайский государственный университет им. А. Байтурсынова (Костанай, Республика Казахстан)
<b>Белова Татьяна Чеславовна</b>	преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Гродненского государственного университета имени Янки Купалы (Гродно, Республика Беларусь)
<b>Березявка Ирина Валерьевна</b>	студентка факультета физического воспитания Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина (Брест, Республика Беларусь)



<b>Беспутчик Владимир Георгиевич</b>	доцент УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (Брест, Республика Беларусь)
<b>Бисембаева Асем Кумаровна</b>	старший преподаватель кафедры психологии Костанайского государственного педагогического института (Костанай, Республика Казахстан)
<b>Блоцкий Сергей Михайлович</b>	кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» (Мозырь, Республика Беларусь)
<b>Блоцкий Александр Сергеевич</b>	старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» (Мозырь, Республика Беларусь)
<b>Богурин Александр Анатольевич</b>	магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы» (Гродно, Республика Беларусь)
<b>Бойко Алина Сергеевна</b>	студентка Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины (Гомель, Республика Беларусь)
<b>Болдирев Олександр Ігорович</b>	учитель фізичної культури Яковлівської ЗОШ І-ІІІ ступенів (Яковлівка, Артемівського району, Донецької області, Україна)
<b>Болохов Андрей Васильевич</b>	преподаватель Гродненского государственного университета имени Янки Купалы (Гродно, Республика Беларусь)
<b>Бондаренко Анатолий Михайлович</b>	преподаватель кафедры «Физическая подготовка», Филиал военной академии материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулёва (Омск, Российская Федерация)
<b>Бондаренко Антон Володимирович</b>	студент ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ Україна)

<b>Бондаренко Наталія Борисівна</b>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
<b>Бондарчук Вікторія Євгенівна</b>	студентка ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
<b>Борисенко Лілія Леонідівна</b>	викладач Відокремленого підрозділу «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка» (Лисичанськ, Україна)
<b>Ботагариев Тулеген Амиржанович</b>	доктор педагогических наук, профессор, проректор по учебно-методической работе Актюбинского регионального государственного университета им.К. Жубанова, Назарбаев Интеллектуальные школы (Актобе, Республика Казахстан)
<b>Бумарскова Наталья Николаевна</b>	кандидат биологических наук, доцент, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (Москва, Российская Федерация)
<b>Валеев Айрат Минегалимович</b>	кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры Казанского (Приволжского) федерального университета (Казань, Российская Федерация)
<b>Василенко Вадим Вікторович</b>	старший викладач кафедри фізичної культури та методики викладання Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, Україна)
<b>Веклич Олена Юріївна</b>	студентка ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ Україна)
<b>Вертель Александр Васильевич</b>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна)
<b>Вертипорох Олександра Олександрівна</b>	асистент кафедри основ здоров'я та фізичної реабілітації Бердянського державного педагогічного університету (Бердянськ, Україна)

<b>Викторов Дмитрий Валерьевич</b>	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ (Челябинск, Российская Федерация)
<b>Власенко Наталья Эдуардовна</b>	кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретико-методологических основ физической культуры УО «Белорусский государственный университет физической культуры», Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма» (Минск, Республика Беларусь)
<b>Гаврилович Александр Александрович</b>	старший преподаватель кафедры психологии УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (Брест, Республика Беларусь)
<b>Гапонова Людмила Юріївна</b>	студент Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ)
<b>Гейтенко Владислав Володимирович</b>	аспірант кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ Україна)
<b>Гергелюк Яна Ігорівна</b>	студентка природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, Україна)
<b>Гладун Наталя Вікторівна</b>	учитель фізичної культури Водянської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 11 Добропільської міської ради Донецької області (Добропілля, Україна)
<b>Глебова Людмила Андреевна</b>	преподаватель кафедры физического воспитания УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина» (Мозырь, Республика Беларусь)
<b>Голикова Елена Михайловна</b>	кандидат педагогических наук, доцент Оренбургского государственного педагогического университета, Институт физической культуры и спорта (Оренбург, Российская Федерация)

<b>Голубева Наталья Викторовна</b>	магистрант кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
<b>Горбатенко Надежда Владимировна</b>	студентка УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
<b>Гордеева Екатерина Сергеевна</b>	кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры ТМОФВиР ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет» (Славянск, Украина)
<b>Горина Анна Алексеевна</b>	студент ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» (Волгоград, Российская Федерация)
<b>Горовой Вячеслав Александрович</b>	старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, зам. декана по учебной работе факультета физической культуры УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» (Мозырь, Республика Беларусь)
<b>Гречанніков Едуард Євгенович</b>	кандидат фізико-математичних наук, доцент, начальник науково-дослідного сектору Мозирського державного педагогічного університету ім. І.П. Шамякіна (Мозир, Республіка Білорусь)
<b>Григорова Юлия Борисовна</b>	магистр социальных наук, старший преподаватель кафедры психологии Костанайского государственного педагогического института (Костанай, Республика Казахстан)
<b>Гринь Яна Валеріївна</b>	учитель фізичної культури Новолуганської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Артемівської районної ради Донецької області (Україна)
<b>Гришина Евгения Владимировна</b>	магистрант кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)

<b>Гуляков Андрей Анатольевич</b>	ассистент кафедры теории физической культуры и спорта Института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета (Казань, Российская Федерация)
<b>Гут Анжелика Викторовна</b>	кандидат педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма (Казань, Российская Федерация)
<b>Даниленко Алла Виленовна</b>	кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии УО "Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина" (Брест, Республика Беларусь)
<b>Долинний Юрій Олексійович</b>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна)
<b>Драндров Герольд Леонидович</b>	доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева (Чебоксары, Российская Федерация)
<b>Дунец Алла Витальевна</b>	магистрант кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
<b>Дюбкова Татьяна Петровна</b>	кандидат медицинских наук, доцент кафедры экологии человека факультета социокультурных коммуникаций Белорусского государственного университета (Минск, Республика Беларусь)
<b>Еншина Анна Николаевна</b>	кандидат медицинских наук, доцент кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)

<b>Єфімов Сергій Васильович</b>	старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету (Бердянськ, Україна)
<b>Жирнов Олександр Валерійович</b>	викладач кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ)
<b>Заколотная Елена Евгеньевна</b>	кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой педагогики УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
<b>Зданевич Александр Александрович</b>	кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина (Брест, Республика Беларусь)
<b>Зданевич Арсений Александрович</b>	студент факультета физического воспитания Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина (Брест, Республика Беларусь)
<b>Зенкевич Валентина Николаевна</b>	преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» (Гродно, Республика Беларусь)
<b>Зенкевич Сергей Александрович</b>	преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» (Гродно, Республика Беларусь)
<b>Зубарева Елена Владимировна</b>	кандидат медицинских наук, доцент ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры» (Волгоград, Российская Федерация)
<b>Зубченко Людмила Вікторівна</b>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна)
<b>Зыбин Юрий Валерьевич</b>	старший преподаватель кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)

<b>Зыбина Ольга Леонидовна</b>	старший преподаватель кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
<b>Ибраева Рахима Жаудановна</b>	кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и практики физической культуры, спорта и туризма Костанайского государственного педагогического института (Костанай, Республика Казахстан)
<b>Иванов Андрей Александрович</b>	студент ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова» (Ульяновск, Российская Федерация)
<b>Иванов Виктор Александрович</b>	старший преподаватель Гродненского государственного университета имени Янки Купалы (Гродно, Республика Беларусь)
<b>Кавардина Мария Васильевна</b>	аспирант кафедры спортивного совершенствования ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный университет» (Челябинск, Российская Федерация)
<b>Калашников А.П.</b>	Костанайский филиал Челябинского государственного университета (Костанай, Республика Казахстан)
<b>Калініна Ірина Анатоліївна</b>	учитель фізичної культури Званівської загальноосвітньої школи I-III ступенів Артемівської районної ради Донецької області (Україна)
<b>Калиниченко Оксана Викторовна</b>	магистр психологии, старший преподаватель Костанайского государственного педагогического института (Костанай, Республика Казахстан)
<b>Калюжин Владимир Георгиевич</b>	кандидат медицинских наук, доцент кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
<b>Касьянюк О.С.</b>	студент Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна)
<b>Качан Олексій Анатолійович</b>	завідувач відділом фізичної культури та спортивно-масової роботи Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (Україна)

<b>Каштелян Зоя Ивановна</b>	магістрант кафедри теорії і методики фізического виховання Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина (Брест, Республика Беларусь)
<b>Киреева Галина Васильевна</b>	студентка Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины (Гомель, Республика Беларусь)
<b>Клочко Наталья Николаевна</b>	студентка УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
<b>Комаров О.Ю.</b>	Казахская академия спорта и туризма (Алматы)
<b>Коршун Любов Сергіївна</b>	учитель фізичної культури Гірницької загальноосвітньої школи I-II ступенів № 18 Селидівської міської ради Донецької області (Гірник, Україна)
<b>Котович Юлія Едуардовна</b>	студентка факультета фізического виховання УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (Брест, Республика Беларусь)
<b>Коротенко Анастасия Игоревна</b>	магістрант Інститута спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета (НИУ) (Челябинск, Российская Федерация)
<b>Кравченко Юлія Володимирівна</b>	викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету (Бердянськ, Україна)
<b>Кривцун-Левшина Лариса Николаевна</b>	кандидат социологических наук, доцент кафедри легкой атлетики и лыжного спорта Витебского государственного университета им. П.М. Машерова (Витебск, Республика Беларусь)
<b>Крошка Світлана Андріївна</b>	викладач-методист, голова циклової комісії фізичного виховання відокремленого підрозділу «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка» (Лисичанськ, Україна)



<b>Крутогорська Наталія Юрїївна</b>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки ДВНЗ ”Донбаський державний педагогічний університет” (Слов’янськ, Україна)
<b>Кубиева Светлана Сарсенбаевна</b>	преподаватель Актюбинского регионального государственного университет им. К. Жубанова, Назарбаев Интеллектуальные школы (Актобе, Республика Казахстан)
<b>Кузьмина Ольга Ивановна</b>	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Иркутский национальный исследовательский технический университет (Иркутск, Российская Федерация)
<b>Куракбаев Ельдар Умиргалиевич</b>	магистрант Жетысуского государственного университета им. И. Жансугурова (Талдыкорган, Республика Казахстан)
<b>Кутишенко Анна Валерьевна</b>	кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивного совершенствования ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный университет» (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
<b>Кучуренко Виктор Леонидович</b>	преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Южно-Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского (Челябинск, Российская Федерация)
<b>Лазарева Елена Александровна</b>	доцент Национального исследовательского Московского государственного строительного университета (Москва, Российская Федерация)
<b>Лешуков Владимир Семёнович</b>	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ (Челябинск, Российская Федерация)
<b>Літус Руслан Іванович</b>	старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету; Майстер спорту України з важкої атлетики, тренер-викладач першої категорії з пауерліфтингу, відмінник освіти України

<b>Лисицина Марія Віталіївна</b>	студентка природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, Україна)
<b>Ляшенко Віталій Васильович</b>	викладач, керівник фізичного виховання, голова спортивного клубу відокремленого підрозділу «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка» (Лисичанськ, Україна)
<b>Ляшова Надія Миколаївна</b>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри природничо-математичних дисциплін ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
<b>Мазуринна Анна Валентиновна</b>	кандидат педагогических наук, доцент Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (Смоленск, Российская Федерация)
<b>Маканова Анар Жарулловна</b>	магистр социальных наук, старший преподаватель кафедры психологии Костанайского государственного педагогического института (Костанай, Республика Казахстан)
<b>Маклаков Виталий Анатольевич</b>	старший преподаватель Гродненского государственного университета имени Янки Купалы (Гродно, Республика Беларусь)
<b>Марчик Валентина Іванівна</b>	кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної культури та методики викладання Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, Україна)
<b>Масловский Евгений Александрович</b>	доктор педагогических наук, профессор УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь); Высшая школа физической культуры и туризма (Белосток, Республика Польша)
<b>Мельникова Марина Сергеевна</b>	исследователь в области педагогических наук, преподаватель кафедры общей и дошкольной педагогике Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка (Минск, Республика Беларусь)

<b>Мінєнко Галина Миколаївна</b>	магістр управління навчальним закладом, директор відокремленого підрозділу «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка» (Лисичанськ, Україна)
<b>Мінжоріна Ірина Леонідівна</b>	викладач кафедри фізичної культури та методики викладання Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, Україна)
<b>Мірошник Катерина Олександрівна</b>	студентка природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, Україна)
<b>Михєєв Алексей Николаевич</b>	преподаватель кафедры «Физическая подготовка», Филиал военной академии материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулёва (Омск, Российская Федерация)
<b>Мухаматгалєєв Євген Гєннадійович</b>	асистент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
<b>Мухамєтзянов Эльвир Маратович</b>	аспірант, асистент кафедри теорії и методики физической культуры и спорта Казанского (Приволжского) федерального университета (Казань, Российская Федерация)
<b>Некрасов Григорій Григорович</b>	старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету (Бердянськ, Україна)
<b>Нєстєрук Дарья Сергєєвна</b>	магістрант кафедри теорії и методики физического воспитания Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина (Брест, Республика Беларусь)
<b>Нєстєренко Дмитро Ігорєвич</b>	студент ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
<b>Нєхєєва Валєрия Георгєєвна</b>	магістр педагогических наук УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
<b>Ни А.Г.</b>	дирекция штатных национальных команд РК (Астана)

<b>Німець Ганна Олегівна</b>	студентка фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, Україна)
<b>Никитин Александр Сергеевич</b>	ассистент кафедры теории физической культуры и спорта Института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета (Казань, Российская Федерация)
<b>Николаичева Анна Сергеевна</b>	аспирантка Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (Смоленск, Российская Федерация)
<b>Никулин Алексей Александрович</b>	преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Южно-Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского (Челябинск, Российская Федерация)
<b>Опришкова Світлана Геннадіївна</b>	старший учитель фізичного виховання вищої категорії загальноосвітній школі I-III ступенів № 13 (Соледар Донецької області, Україна)
<b>Осіпов Віталій Миколайович</b>	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Бердянського державного педагогічного університету (Бердянськ, Україна)
<b>Осіпцов Андрій Валерійович</b>	кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна)
<b>Павицкая Зоя Ивановна</b>	кандидат педагогических наук, доцент кафедры иностранных языков и языкознания ФГБОУ ВО «Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма» (Казань, Российская Федерация)
<b>Пайгунова Юлия Викторовна</b>	кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма (Казань, Российская Федерация)
<b>Пальвинская Лилия Владимировна</b>	кандидат педагогических наук, магистрант кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)

<b>Парамонова Наталья Андреевна</b>	кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивной инженерии УО «Белорусский национальный технический университет» (Минск, Республика Беларусь)
<b>Пархоменко Лилия Александровна</b>	студентка факультета психологии и педагогики (спортивная психология) Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины (Гомель, Республика Беларусь)
<b>Пегов Владимир Анатольевич</b>	кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» (Смоленск, Российская Федерация)
<b>Пегова Анна Владимировна</b>	кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» (Смоленск, Российская Федерация)
<b>Передриенко Светлана Владимировна</b>	старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта Витебского государственного университета имени П.М. Машерова (Витебск, Республика Беларусь)
<b>Петрик Наталія Павлівна</b>	заступник директора з навчально-виховної роботи Селидівської загальноосвітньої гімназії Селидівської міської ради Донецької області (Україна)
<b>Поконова Татьяна Леонидовна</b>	студентка УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
<b>Поліщук Сергій Валентинович</b>	викладач кафедри фізичної культури та методики викладання Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, Україна)
<b>Попко Люцина Францевна</b>	старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Гродненского государственного университета имени Янки Купалы (Гродно, Республика Беларусь)

<b>Попков Юрій Олександрович</b>	старший викладач кафедри здоров'я людини і фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
<b>Попов Сергей Сергеевич</b>	студент Оренбургского государственного педагогического университета (Оренбург, Российская Федерация)
<b>Попова Галина Викторовна</b>	старший преподаватель кафедры физической реабилитации УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
<b>Приведенцева В.В.</b>	Костянтинівська спеціалізована загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 6 з поглибленим вивченням окремих предметів (Костянтинівка, Україна)
<b>Приймак Ганна Юрївна</b>	старший викладач кафедри здоров'я людини і фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
<b>Пристинська Тетяна Миколаївна</b>	магістр фізичного виховання, старший викладач кафедри здоров'я людини і фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
<b>Пристинський Володимир Миколайович</b>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; завідувач НДЛ взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
<b>Пьянзин Андрей Иванович</b>	доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева» (Чебоксары, Российская Федерация)
<b>Радонегова Катрина Арагоровна</b>	магистрант ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» (Смоленск, Российская Федерация)

<b>Романов Николай Степанович</b>	кандидат педагогических наук, Philosophy Doctor; президент Pose Method, Inc. Romanov Academy of Sports Science (Coral Gables, FL, USA)
<b>Романовская Виктория Олеговна</b>	студентка УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
<b>Романчук Екатерина Викторовна</b>	преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы» (Гродно, Республика Беларусь)
<b>Рудаскова Елена Станиславовна</b>	кандидат биологических наук, доцент ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры» (Волгоград, Российская Федерация)
<b>Савицький Ігор Олександрович</b>	студент факультету фізичного виховання, Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ, Україна)
<b>Сазонова Ирина Михайловна</b>	кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики водных видов спорта ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» (Волгоград, Российская Федерация)
<b>Сальников Виктор Александрович</b>	доктор педагогических наук, профессор, доцент кафедры «Физическая подготовка», Филиал военной академии материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулёва (Омск, Российская Федерация)
<b>Самарченко Алина</b>	студентка специальности «Здоровье человека» Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
<b>Самойленко Антон</b>	студент специальности «Здоровье человека» Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
<b>Самойлюк Татьяна Анатольевна</b>	магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической культуры УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (Брест, Республика Беларусь)

<b>Сапранович Инна Семеновна</b>	студентка УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
<b>Саскевич Алексей Петрович</b>	директор РСОУ «Вымпел» (Ивацевичи, Республика Беларусь)
<b>Саскевич Михаил Петрович</b>	студент УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия» (Горки, Республика Беларусь)
<b>Свитич Сергей Ростиславович</b>	студент факультета физического воспитания УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (Брест, Республика Беларусь)
<b>Сивохин И.П.</b>	доктор педагогических наук, профессор, Костанайский государственный педагогический институт (Костанай, Республика Казахстан)
<b>Сидоренко Катерина Олександрівна</b>	студентка ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
<b>Сизов Дмитрий Александрович</b>	преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Южно-Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского (Челябинск, Российская Федерация)
<b>Скрипниченко Е.В.</b>	Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ)
<b>Сліпецький Володимир Петрович</b>	викладач фізичного виховання відокремленого підрозділу «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» (Лисичанськ, Україна)
<b>Случ Григорий Михайлович</b>	аспирант ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» (Смоленск, Российская Федерация)
<b>Смирнова Анастасия Васильевна</b>	студентка УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)



<b>Солдатенкова Анна Ивановна</b>	кандидат медицинских наук, доцент кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
<b>Сорокина Ирина Андреевна</b>	студентка специальности «Здоровье человека» Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
<b>Сошко Наталия Игоревна</b>	преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Гродненского государственного университета имени Янки Купалы (Гродно, Республика Беларусь)
<b>Срымов Рамиль Маратович</b>	преподаватель Актюбинского регионального государственного университет им. К. Жубанова, Назарбаев Интеллектуальные школы (Актобе, Республика Казахстан)
<b>Срымова Базаргуль Жекебаевна</b>	преподаватель Актюбинского регионального государственного университет им. К. Жубанова, Назарбаев Интеллектуальные школы (Актобе, Республика Казахстан)
<b>Старостин Александр Владимирович</b>	студент ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова» (Ульяновск, Российская Федерация)
<b>Старчанка Уладзімір Мікалаевіч (Старченко Владимир Николаевич)</b>	кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» (Гомель, Республика Беларусь)
<b>Тапсир М.</b>	дирекция штатных национальных команд РК (Астана, Республика Казахстан)
<b>Твердохліб Олена Федорівна</b>	кандидат педагогічних наук, доцент Національного технічного університету України «Київський Політехнічний Інститут»
<b>Титова М.Ю.</b>	Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ)

<b>Ткачева Елена Георгиевна</b>	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет» (Волгоград, Российская Федерация)
<b>Томилин Константин Георгиевич</b>	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и адаптивных технологий факультета туризма, сервиса и спорта Сочинского государственного университета, зам. декана ТСиС по НИР (Сочи, Российская Федерация)
<b>Тонкоблатова Ирина Викторовна</b>	преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы» (Гродно, Республика Беларусь)
<b>Торин Данияр Шалабайұлы</b>	преподаватель Актюбинского регионального государственного университет им. К. Жубанова, Назарбаев Интеллектуальные школы (Актобе, Республика Казахстан)
<b>Тохтаров Акниет Мұхтарұлы</b>	магистрант Жетысуского государственного университета им. И. Жансугурова (Талдыкорган, Республика Казахстан)
<b>Трефілов Юрій Володимирович</b>	студент ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
<b>Тужик Елена Федоровна</b>	студентка Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины (Гомель, Республика Беларусь)
<b>Туяхова Вікторія Валентинівна</b>	учитель фізичної культури Дружківської ЗОШ № 12 (Дружківка, Україна)
<b>Утегенов Ерлан Казбекович</b>	кандидат педагогических наук, профессор Жетысуского государственного университета им. И. Жансугурова (Талдыкорган, Республика Казахстан)
<b>Улытыч Егор</b>	студент специальности «Здоровье человека» Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)

<b>Файзрахманова Рамиля Харисовна</b>	преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ (Челябинск, Российская Федерация)
<b>Федоров Александр Иванович</b>	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета (НИУ) (Челябинск, Российская Федерация)
<b>Федь Ігор Анатолійович</b>	доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
<b>Федько Євген Вікторович</b>	студент факультету фізичного виховання, Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ, Україна)
<b>Філатова Ганна Сергіївна</b>	учитель фізичної культури (спеціаліст) загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 9 Держинської міської ради Донецької області (Дзержинськ, Україна)
<b>Філінков Володимир Ілліч</b>	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри фізичного виховання Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна)
<b>Флерко Александр Леонидович</b>	магістр педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы» (Гродно, Республика Беларусь)
<b>Фролов Евгений Владимирович</b>	кандидат педагогических наук, доцент ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова» (Ульяновск, Российская Федерация)
<b>Фурман Катерина Юріївна</b>	студентка спеціальності «Здоров'я людини» Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна)

<b>Хисматуллин Руслан Сайфетдинович</b>	магистр кафедры теории и методики физической культуры и спорта Южно-Уральского государственного университета (Национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
<b>Хозей Сергей Павлович</b>	кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Физическая подготовка», Филиал военной академии материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулёва (Омск, Российская Федерация)
<b>Холодний Олександр Іванович</b>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
<b>Храмова Татьяна Александровна</b>	старший преподаватель УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы» (Гродно, Республика Беларусь)
<b>Цапова Ольга Игоревна</b>	магистрант Института спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета (НИУ) (Челябинск, Российская Федерация)
<b>Целищева Елизавета Ивановна</b>	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ (Челябинск, Российская Федерация)
<b>Цымбалюк Елена Анатольевна</b>	кандидат педагогических наук, доцент УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
<b>Чайко Наталья Александровна</b>	магистрант кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
<b>Чайковская О.Е.</b>	кандидат педагогических наук, доцент, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ)

<b>Чекан Михаил Андреевич</b>	студент института кибернетики им. Е.И. Попова ИРННТУ (Иркутск, Российская Федерация)
<b>Черненко Валентин Дмитриевич</b>	магістрант ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
<b>Черенко Вячеслав Александрович</b>	кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина» (Мозырь, Республика Беларусь)
<b>Чимбергенова Гулим</b>	магистрант Жетысуского государственного университета им. И. Жансугурова (Талдыкорган, Республика Казахстан)
<b>Шабалина Юлия Владимировна</b>	кандидат политических наук, доцент ФГБОУ ВО «Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма» (Казань, Российская Федерация)
<b>Шакирова Чулпан Раисовна</b>	магистр кафедры теории физической культуры и спорта Института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета (Казань, Российская Федерация)
<b>Шалаева Ирина Юрьевна</b>	кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики водных видов спорта ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» (Волгоград, Российская Федерация)
<b>Шилов Игорь Алексеевич</b>	старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры, спорта и туризма Костанайского государственного педагогического института (Костанай, Республика Казахстан)
<b>Ширин Илья Константинович</b>	студент Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна)
<b>Шогин Владислав Викторович</b>	кандидат экономических наук, доцент ФГБОУ ВО «Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма» (Казань, Российская Федерация)

<b>Шукевич Лидия Васильевна</b>	кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания УО «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина» (Брест, Республика Беларусь)
<b>Щербакова Альона Андріївна</b>	магістрант кафедри теорії та методики фізичного виховання, Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ, Україна)
<b>Юденко Ирина Эдуардовна</b>	кандидат педагогических наук, доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры БУ ВО Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Сургутский государственный университет» (Сургут, Российская Федерация)
<b>Юраго Ольга Леонидовна</b>	старший преподаватель УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы» (Гродно, Республика Беларусь)
<b>Юров Игорь Александрович</b>	кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психологии и дефектологии, Сочинский государственный университет (Сочи, Российская Федерация)
<b>Ярмолюк Валентина Анатольевна</b>	кандидат педагогических наук, доцент УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (Брест, Республика Беларусь)
<b>Ярохович Марина Анатольевна</b>	студентка факультета дошкольного и начального образования УО МГПУ им. И.П. Шамякина (Мозырь, Республика Беларусь)
<b>Ярушев Юрий Алексеевич</b>	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ (Челябинск, Российская Федерация)
<b>Яцко Оксана Васильевна</b>	магістрант кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)

**Наукове видання**

**ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В  
СТАНОВЛЕННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ**

*Збірник статей*

*III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції  
(Слов'янськ, 24-25 березня 2016 р.)*

**У двох томах**

**Том 1**

Підписано до друку 24.03.2016 р. Тираж 100 прим.  
Умовн. друк. арк. 29,87. Формат 60x84/16. Замов. № 872/1  
Гарнітура Таймс. Друк офсетний

---

**Видавництво Б.І. Маторіна**

84116 м. Слов'янськ, вул. Г. Батюка, 19

Тел./факс +38 06262 3 20 99. E-mail: [matorinb@ukr.net](mailto:matorinb@ukr.net)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 3141, видане Держ. комітетом телебачення та радіомовлення України від 24.03.2008 р.

---