
**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 IV Міжнародної
науково-практичної online-конференції**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ імені ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ
НАУКОВО-ДОСЛІДНА ЛАБОРАТОРІЯ
ВЗАЄМОДІЇ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СТАНОВЛЕННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ



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

У двох томах

Том 1

Слов'янськ 2017

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 IV Міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах / гол. ред. В.М. Пристинський. – Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2017. – Т. 1. – 583 с.

У збірнику представлено матеріали Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості». У статтях обговорюються 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 і здорового способу життя; взаємозв'язку фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у збереженні здоров'я людини; формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу; інформаційно-комунікаційних технологій в забезпеченні фізичного виховання і спорту, здоров'я і 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 у дітей та учнівської молоді гуманістичного світогляду.

Збірник статей адресовано фахівцям в галузі фізичної культури і спорту, спортивної і 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 магистрантам, 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, завідувач Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді; **Гамалій Володимир Васильович** – кандидат педагогічних наук, професор; **Драндров Герольд Леонідович** – доктор педагогічних наук, професор; **Качан Олексій Анатолійович** – завідувач відділом фізичної культури та спортивно-масової роботи обласного інституту післядипломної педагогічної освіти; **Осіпцов Андрій Валерійович** – доктор педагогічних наук, професор; **Пристинська Тетяна Миколаївна** – магістр фізичного виховання, співробітник Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді; **Федоров Олександр Іванович** – кандидат педагогічних наук, доцент.

Наукові консультанти:

Омельченко Світлана Олександрівна – доктор педагогічних наук, професор, ректор ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»;

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

Рецензенти:

Бойчук Ю.Д. доктор педагогічних наук, професор Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Бабич В.І. доктор педагогічних наук, професор ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Рекомендовано вченою радою ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет” (протокол № 7 від «23» лютого 2017 р.).

© Колектив авторів, 2017

© ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2017

ЗМІСТ

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

Армянинова Т.В.	Социальные функции физической культуры и спорта в формировании гармонично развитой личности	12
Бекмухамбетова Л.С. Ибраева Р.Ж. Досмухамедова М.М.	Социально-педагогические аспекты здорового образа жизни школьников г. Костаная	15
Беспутчик В.Г. Ярмолюк В.А.	Отношение учащихся учреждение общего среднего образования к дисциплине «Физическая культура и здоровье»	22
Гейтенко В.В.	Зарубіжний досвід соціально-педагогічного супроводу старшокласників у середовищі неформальних молодіжних організацій антисоціальної спрямованості	28
Дзюба А.	Значущість соціальних функцій фізичної культури у формуванні гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я і здорового способу життя	34
Єрмоленко О.В. Малахова Ж.В.	Науково-практичні аспекти використання інноваційних фізкультурно-спортивних технологій в процесі соціальної інтеграції молоді	38
Іваненко О.І.	Соціальна роль фізичної культури та спорту	44
Качан О.А.	Соціалізація учнів загальноосвітніх навчально-виховних закладів засобами фізичної культури	49
Лисенко О.О.	Соціальні чинники у формуванні здорового способу життя	53
Лозовая М.А. Лозовой А.А.	Физическая культура как социальное явление в жизни людей	58
Петрова С.М.	Соціальні функції фізкультури і спорту в становленні особистості дитини-сироти	63
Приймак А.Ю.	Экспериментальное обоснование социально-педагогического процесса формирования преемственности в воспитании здорового образа жизни школьников и студентов средствами физической культуры и спорта	67

Сліпецький В.П.	Формування культури здоров'я студентів – невід'ємна частина загальної культури суспільства ...	73
Столяров В.И.	Роль и значение диалектического метода в спортивной науке	77
Столяров В.И. Баринов С.Ю. Орешкин М.М.	Инновационная концепция личностно ориентированного физического воспитания и важное значение ее реализации в вузах	85
Федоров А.И. Сивохин И.П. Мамиев Н.Б.	Самосохранительное поведение современной студенческой молодежи	89
Филинков В.И. Диденко Д.П.	Перспективы развития системы физического воспитания в высших учебных заведениях Украины	96
Цымбалюк Е.А.	Методологические основы исследования соматической культуры белорусских тренеров	104
Цымбалюк Е.А.	Результаты социологического исследования соматической культуры белорусских тренеров	110

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

Белова Т.Ч. Попко Л.Ф. Юраго О.Л.	Повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов посредством занятий по интересам	120
Быков В.С. Ягудина Е.С. Прокопьев Н.Я. Хафизова А.С.	Социально-педагогическая характеристика лиц, систематически употребляющих наркотические вещества	124
Гладун Н.В.	Складові духовних цінностей у структурі фізичної культури особистості	131
Еганов А.В. Быков В.С. Романова Л.А. Кокин В.Ю. Никифорова С.А.	Влияние ценностей физической культуры и спорта на уровень здоровья обучающейся молодежи мужского пола	136

Заколотная Е.Е.	Значение моральных дилемм в духовно- нравственном образовании студентов-спортсменов	140
Осипцов А.В.	Формирование общечеловеческих ценностей в контексте воспитания преемственности здорового образа жизни студенческой молодежи	147
Пархоменко Л.А.	Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у младших школьников	156
Пегов В.А.	Три качества телесного опыта человека в историческом рассмотрении	160
Полятикiна Г.О.	iнновацiйна програма «Я i моє здоров'я» в дiї	166
Попко Л.Ф. Белова Т.Ч. Юраго О.Л.	Формирование ценностей здорового образа жизни у студентов педагогического факультета Гродненского государственного университета имени Я. Купалы	169
Пристинская Т.Н.	Ответственность за здоровье в воспитании физической культуры студенческой молодежи как актуальная педагогическая и социальная проблема	173
Резник Л.В. Скворцова А.В.	Состояние здоровья и типы конституции студентов в зависимости от вида спорта	177
Рейт Е.М.	Характеристика уровней развития личного пространства детей старшего дошкольного возраста	185
Романова I.В.	Духовнi цiнностi фiзичноi культури i спорту в життi людини	190
Савко Э.И. Ереметько С.Н.	Здоровьесберегающие педагогические технологии и здоровый образ жизни студентов	195
Савушкина Я.Э. Врублевский Е.П.	Оценка мотивации женщин зрелого возраста к занятиям в фитнес-клубе и их физического состояния по данным анкетирования	201
Селиверстов А.А.	Формирование внутренней мотивации у студентов на занятиях физической культурой	207
Семенюк Н.А.	Дидактичний супровiд урокiв фiзичноi культури в початковiй школi (iгровi тренiнги духовного спрямування)	210
Тагамлик В. Пристинська Т.	iдея соцiальноi вiдповiдальностi за здоров'я як методологiчна основа розробки iнновацiйних технологiй формування духовноi культури особистостi	216

Третьяк К.Е.	Духовне й фізичне виховання підлітка	219
Туяхова В.В.	Роль фізичної культури та спорту в духовному вихованні особистості	223
Фролов Е.В.	Теоретико-практические основы формирования мотивационно-ценностного отношения студенческой молодежи к физическому воспитанию	233
Хаджинова К.В. Пристинський В.М.	Організація здорового способу життя населення України як стратегічне завдання управління системою фізичного виховання	238
Холодний О.І. Герасименко П.Є. Головаш В.Г.	Фактори, які впливають на формування здорового життя підлітків	243
Чебан Т.Н.	Методы повышения активности студентов в дисциплине «Физическая культура»	247
Чебан Т.Н. Мамков О.М.	Формирование здорового стиля жизни студентов	251
Ягелло А.В. Гусинец Е.В.	Исследование уровня физического развития и функционального состояния студентов ГГУ имени Ф. Скорины	256

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

Антипова Е.В. Антипов В.А. Толкунова К.М.	Три складові частини фізичної культури у збереженні і зміцненні здоров'я людини	264
Валеев А.М. Абдульманова Р.Р. Мухаметзянов Э.М. Валеева М.Н. Саммасова Т.А.	Средства и методы развития гибкости у детей среднего школьного возраста	271
Василенко В.В. Пальвинская Л.В.	Программа восстановления детей среднего школьного возраста с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости	276
Вишне夫斯基 В.А.	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни на основе разработки индивидуальных оздоровительных программ	280

Власенко Н.Э.	Программно-методические основы формирования двигательных умений у воспитанников первой младшей группы (2-3 года)	286
Гончарук Н.В. Плечистова Е.А.	Современные подходы к физической реабилитации при гипертонической болезни II стадии на стационарном этапе	294
Гончарук Н.В. Фурман Е.Ю.	Современные принципы проведения комплексной физической реабилитации больных сахарным диабетом второго типа в условиях поликлиники	300
Губарева Н.В. Линдт Т.А. Малахова Е.Э.	Влияние занятий фитнес-йогой на гармонизацию женского здоровья	307
Гуляков А.А. Зиннатуллин Л.Н. Гуляков А.Е. Гулякова А.П. Валеев А.М. Никитин А.С.	Влияние плавания на динамику физического развития и физической подготовленности младших школьников	311
Кривцун-Левшина Л.	Теоретический анализ оздоровительно-рекреационной физической культуры	317
Лях Г.Ю. Клименко А.А.	Исследование двигательных характеристик здорового образа жизни студентов как детерминанта их конкурентоспособности	323
Марчик В.І. Макаренко Н.Г.	Інформативність функціональних проб та індексів у дослідженні серцево-судинної системи людини	330
Мироненко Е.Н. Мироненко Ю.А.	Физическая реабилитация и рекреация в укреплении здоровья студентов	335
Місюра А.О. Гусинец Є.В.	Особливості використання фізичних вправ на уроках англійської мови з учнями 5-х класів	341
Мятыга Е.Н.	Средства физической реабилитации в физическом воспитании детей дошкольного возраста, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями	346
Мятыга О.М. Сарбаш Л.В.	Вплив сучасних засобів фізичної реабілітації при ампутаціях гомілки у збереженні здоров'я людини	353
Мятыга Е.Н. Балычев М.С.	Современные подходы к подбору средств физической реабилитации при травматических повреждениях спинного мозга	360

Мятыга Е.Н. Калашникова А.И.	Лечебная физическая культура при атеросклерозе сосудов нижних конечностей на поликлиническом этапе	366
Мятыга Е.Н. Матвиенко А.К.	Роль лечебной физической культуры при мочекаменной болезни	370
Мятыга О.М. Сидорчук І.О.	Застосування засобів фізичної реабілітації у фізичному вихованні дітей при плоскостопості	374
Осіпов В.М.	Фізичний стан готовності студентів до занять спортом для всіх у період дозвілля	381
Палашенко М.Ю. Назаренко И.А.	Физическая реабилитация студентов при повреждениях мениска	386
Самарченко А.Є. Пристинський В.М.	Сучасні СПА-технології та нетрадиційні різновиди масажу	392
Шаповалов А.В. Манько И.Н.	Патологии в состоянии здоровья детей младшего школьного возраста и потенциал физического воспитания в их устранении	397
Шевирьова Г.Г.	Формування здорового способу життя школярів як актуальне завдання професійної діяльності вчителя	402
Юденко И.Э. Юденко И.А.	Влияние аппаратной механотерапии на эффективность восстановления работоспособности верхних конечностей пациентов, перенесших инсульт	408

Розділ 4. Формування здоров'язберезувального освітнього простору сучасного навчального закладу.

Бродецька І.В.	Формування в учнів здорового способу життя на підставі здоров'язберігаючих та інтерактивних технологій	415
Борисенко Л.Л.	Валеологічна студія як засіб формування здоров'язберігаючого середовища коледжу	420
Викторов Д.В. Корнеева С.В. Мельникова О.В.	Профилированное физическое образование как компонент физической культуры в ВУЗе	430
Викторов Д.В. Лешуков В.С. Ярушев Ю.А.	Сущность профилированного физического образования студентов ЮУрГУ	435

Викторов Д.В.	Этапы построения профилированного физического образования	440
Власенко Н.Э.	Развитие творческих способностей у воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса	445
Єрмоленко М.В. Малахова Ж.В.	Науково-методичні аспекти застосування методики спортивно орієнтованої рухової активності студентів вищих медичних навчальних закладів освіти	453
Іжболдіна І.А.	Здоров'язберігаючі технології та їх класифікації	458
Калюжна Т.М.	Використання здоров'язбережувальних технологій як основа збереження й зміцнення здоров'я школяра	464
Коршун Л.С. Сергєєва І.А.	Формування здорового способу життя школярів як пріоритетний напрямок розвитку сучасної школи через впровадження інноваційної програми «Я і моє здоров'я»	471
Косолап О.О.	Формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу	475
Кочеткова Т.Н. Рябых Г.Н. Рябых А.В.	Баскетбол как универсальное средство формирования здоровьесберегающего образовательного пространства современного учебного заведения	484
Крошка С.А.	Сучасний навчальний заклад – майстерня здоров'язберігаючого освітнього простору (з досвіду роботи Лисичанського педагогічного коледжу)	487
Лебедик Л.В.	Оцінювання культури навчального закладу через якість здоров'язбережувального середовища	495
Літус І.Р.	Використання фітнес-програм на заняттях фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів	501
Опришкова С.Г.	Мотивація на уроках фізичної культури як складова успішності навчально-виховного процесу в формуванні здорового способу життя	506
Стрельніков В.Ю.	Формування здоров'язбережувального навчального середовища університету шляхом регулювання емоційних станів його суб'єктів	520

Харитоновна Л.Н. Рахманова А.Р. Абзалов Н.И. Абзалов Р.Р. Валеев А.М. Мухаметзянов Э.М. Перетягин Ф.В.	Развитие двигательных способностей школьников городской и сельской местности	528
Шашкіна Л.М.	Формування здоров'язберігаючих технологій навчання в освітньому просторі	534
Шебил З.	Физкультурно-спортивная деятельность студентов высших учебных заведений в условиях реформирования системы высшего образования	538
Ширін І.К. Долинний Ю.О.	Спортивно орієнтоване фізичне виховання студентської молоді	543
Широкая М.С. Дворак В.Н.	Сущностные характеристики проблемы мотивации достижения успеха у студентов-спортсменов	548
Штреккер І.В.	Проект «Формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу»	551
	Відомості про авторів	558

Розділ 1

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

СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ

Армянинова Т.В.

Башкирский государственный университет

Аннотация. Статья посвящена раскрытию смысла словосочетания «гармонично развитая личность», обосновывает социальные начала физической культуры. Автор на примере личного опыта и известных высказываний отражает свой взгляд на поставленный вопрос. Уделено внимание влиянию СМИ на формирование мнения о мире спорта.

Ключевые слова: спорт, личность, мотивация, общество, здоровье, жизнь, учеба, образование, честь, достойное гражданское сознание, отдых, назначение, бренд, криминал, рефлексия, спортсмены, карьера, неприемлемость, схема, конфликт, мораль, судьи, подиум, дистанция, спринтер, возможно, безнравственный, неприемлемый, 100, эстетический, победа, возможности, развитие, укоренение, честь, число, превосходный, результат, логика, спортсмены, карусель, путь.

Annotation. The article is devoted to the disclosure of the meaning of the phrase "harmoniously developed personality", substantiates the social principles of physical culture. The author, on the example of personal experience and well-known statements, reflects his view on the question posed. Attention is paid to the influence of the media on the formation of an opinion on the world of sports.

Key words: sport, personality, motivation, society, health, life, study, education, honor, worthy citizen conscience, recreation, destination, brand, criminal, reflection, athletes, career, unacceptable, scheme, conflict, moral, judges, podium, distance, sprinter, perhaps, immoral, unacceptable, 100, aesthetic, victory, opportunities, development, rooting, honor, number, excellent, result, logic, sportsmen, roundabout, way.

Введение. Александр Петрович Нечаев писал: «Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность – мускульными пороками» [1].

Материал и методы. Этим словам ровно 90 лет. Но они актуальны и сейчас, и я так думаю, будут актуальны для последующих поколений. Не

прибегая к «избитым» формулировкам о спорте в качестве главного тренера организма, я хочу повествовать о его влиянии на развитие личности. И личности не только спортивной, но и личности социальной, гражданской.

Стоит отметить, что развитая личность, пусть и спортивно – не всегда объект подражания. Об отрицательных случаях можно вдоволь наслышаться в СМИ, к сожалению, сегодня подача информации делается исключительно со стороны либо «чёрное», либо «белое» и не оставляет пространства для размышлений. Мастер спорта международного класса по греко-римской борьбе волею случая, нежели специально причинивший тяжкие телесные повреждения оппоненту в типичной уличной потасовке будет трактоваться стандартной маркой – «бандит», «преступник». Только плохо. И пускай оно так на самом деле, но подобное сгущение красок не позволяет родителям, возможно особо самостоятельным юным спортсменам, да, в общем, всем тем, кто хотел связать свою жизнь со спортом, посмотреть трезво на ситуацию, оценить её. Начинаящий спортсмен, возможно, закончит карьеру, не желая даже потенциально очернять свой рассудок, родитель не пожелает отдавать своего ребёнка, по понятным причинам.

Результаты и их обсуждение. Но спортивное сообщество, профессиональное, в отличие от обывательской всё-таки имеет и точку зрения – профессиональную, а оттого более детализированную, чётко выстроенную теорию взаимосвязи спорта с развитием личности ребёнка, гражданина нашей страны. Личности гармоничной, развитой во многих, если не во всех отношениях. Как известно, в любом виде спорта соревнования проводятся по жестоким правилам. Действующий регламент обуславливает не только сам ход соревновательной борьбы, но и подготовку к ней. Правила, следовательно, определяют психологическую настройку атлета. Они требуют от спортсменов в каждом виде спорта конкретных проявлений физических качеств, волевых усилий, определённых свойств мышления, допустимого уровня эмоционального возбуждения. Необходимость неоднократного проявления свойств и качеств неизбежно приводит к их развитию. Правила соревнований построены на основе «строгости соперничества». Необходимость спортсменов завоёвывать первенство в соревнованиях, проводимых по существующим правилам, побуждает спортсменов и тренеров желать в первую очередь победы над противостоящей командой путём достижения выигрышных очков, баллов или призовых мест любыми средствами. А «любые» способы не всегда этичны. Приведу несколько примеров.

Предположим, на старте финального забега на 100 метров стоят восемь равных по силам участников. Вероятность того, что именно такой – то спринтер станет чемпионом, в этом случае равна одной восьмой. Каждому из

участников выгодно, если кого – то из бегунов судьи снимут за фальстарт, а кто – то, возможно, споткнётся на дистанции. Ведь в таком случае конкурировать будут лишь шесть бегунов, шансы каждого из них вырастут до одной шестой. Есть случаи и аморального поведения. Например, на одном из чемпионатов мира по футболу португальцы во встрече с командой Бразилии стремились вывести из строя самую яркую звезду бразильцев – знаменитого Пеле. Он не мог действовать в полную силу, и португальцы совершенно беззастенчиво били его по ногам, пока не лишили возможности играть. Конечно, те, кого называют истинными спортсменами и рыцарями спорта, не ищут лёгких и сомнительных путей к пьедесталу почёта. Не ищут их потому, что в результате влияния нравственных требований коллектива приобрели надёжные морально – этические устои. У них сформировались взгляды, убеждения, характер, которые противоречат логике схемы «строгого соперничества»: объективно выгодное в ряде случаев становится субъективно неприемлемым. Но, к сожалению, это не всегда так. Некоторые порой идут к спортивной победе окольными путями.

Заключение. В спорте, по мнению специалистов, может существовать схема так называемого «нестрогого соперничества». При правилах, построенных по схеме «нестрогого соперничества», спортсмену или команде объективно невыгодно, если противник выступает плохо. Ведь победа над слабыми стоит «дешевле», чем ничья с сильными. Не покажешь отличного результата, если твой соперник плохо подготовлен и груб. Схема «нестрогого соперничества» побуждает «болеть» за соперника, помогать раскрыть в соревновании все свои возможности, расти и совершенствоваться. Такая схема в большей мере способствует развитию массового спорта. Она не выступает в противоречие с морально – этическими и эстетическими нормами. Она способствует в полной мере правильному воспитанию зрителей, спортсменов, судей, тренеров. Главная задача, связанная с воспитанием спортсменов, тренеров, судей и зрителей, заключается в том, чтобы спортивными мотивами, побуждающими бороться за победу в соревнованиях, были моральные, нравственные цели.

Список литературы

1. Психология физической культуры. 2-е изд. – М., 1930.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ г. КОСТАНАЯ

Бекмухамбетова Л.С., Ибраева Р.Ж., Досмухамедова М.М.

Костанайский государственный педагогический институт (Казахстан)

В работе представлены результаты исследования социально-педагогического мониторинга активности школьников в отношении спортивной деятельности г. Костаная. Проведен социально-педагогический мониторинг, который был направлен на изучение активности школьников в отношении спортивной деятельности, в том числе и с использованием средств физической культуры. В качестве технологической базы для выполнения проектной работы были выбраны специально разработанные анкеты и проведён анализ. Развернутый анализ и обоснование значимости и актуальности проблемы формирования позитивного отношений школьников к физической культуре, как средству укрепления здоровья, в том числе и с использованием результатов социально-педагогического мониторинга.

Ключевые слова: *здоровье, мониторинг, спорт, физическое развитие, активность.*

In work results research of social and pedagogical monitoring activity of school students of Kostanay concerning sports activity are presented. It is carried out social and pedagogical monitoring which was directed on studying activity of school students concerning sports activity including with use means of physical culture. As technological base for implementation of the project work, specially developed questionnaires were chosen and the analysis is carried out. The developed analysis and justification of the importance and relevance of a problem of formation positive the relations of school students to physical culture, as to means of strengthening of health, including with use of results of social and pedagogical monitoring.

Key words: *health, monitoring, sport, physical development, activity.*

Введение. По посланию президента Республики Казахстана Нурсултана Абишевича Назарбаева в своем послании народу Казахстана от 29 января 2010 года указывал на то, что здоровый образ жизни и принцип солидарной ответственности человека за свое здоровье – «должно стать главным в государственной политике в сфере здравоохранения, и повседневной жизни населения»[2]. Формировать ответственность подрастающего поколения за собственное здоровье является нашей основополагающей задачей. До 30 % казахстанцев должны быть вовлечены в массовый спорт. Только в этом случае будет достигнут прогресс.

Здоровье каждого человека, как составляющая здоровья всего населения, становится фактором, определяющим не только полноценность его существования, но и потенциал его возможностей. Уровень состояния здоровья народа, в свою очередь, определяет меру социально-экономического,

культурного и индустриального развития страны. С точки зрения устойчивого и стабильного роста благосостояния населения отрасль здравоохранения, представляющая собой единую развитую, социально ориентированную систему, призванную обеспечить доступность, своевременность, качество и преемственность оказания медицинской помощи, является одним из основных приоритетов в республике [3].

Дети – это наш вклад в общество будущего. От их здоровья и того, каким образом мы обеспечиваем их рост и развитие, включая подростковый период, до достижения зрелого возраста, будет зависеть уровень благосостояния и стабильности любой страны в последующие десятилетия [2].

Феномен “здоровье” обладает определенной спецификой. Сложность изучения состояния здоровья состоит в том, что в основе поведения подростка, связанного со здоровьем, лежат самые различные, иногда конфликтные, потребности [4].

По мнению В.К. Бальсевича, физическая активность человека должна рассматриваться как главная сфера формирования физической культуры личности [1].

Составной частью здорового образа жизни является физическая активность, под которой понимается деятельность человека, направленная на достижение физического совершенства, которая характеризуется конкретными качественными и количественными показателями [5].

Понятие «физическая активность» в большей степени отражает социально-мотивированное отношение человека к физической культуре. Целью физического образования является достижение определенного уровня физической активности. По мнению В.К. Бальсевича, физическая активность человека должна рассматриваться как главная сфера формирования физической культуры личности [3].

Министерство здравоохранения и врачи бьют тревогу по вопросу состояния здоровья подрастающего поколения. Неуклонно растет число заболеваний у подростков, которые в дальнейшем переходят в хроническую стадию. Что приводит к торможению их полноценного физического, умственного развития, что немало важную роль играет в их дальнейшей жизни. Врачи, собираясь за круглыми столами, приводят не утешительную статистику заболеваний детей и подростков г. Костаная. Прежде всего такая ситуация связана с экологической обстановкой в области, которая приводит к проблемам в развитии детей еще в утробном состоянии, большая школьная нагрузка, плохая организация гигиены и питания в школах, слабое влечение к занятиям физической культурой и спортом, социальные факторы, криминализация подростков, наркомания, курение, и алкоголизм, психические расстройства.

К сожалению, как показывает статистика, в последнее десятилетие в Казахстане наблюдается стойкая тенденция ухудшения здоровья детей и подростков. Хроническими заболеваниями страдает более 50 % лиц подросткового возраста, причем показатели заболеваемости девушек на 10-15 % выше, чем у юношей. За время обучения в школе почти в 5 раз увеличиваются нарушения зрения, в 3 раза – болезни органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата, в 2 раза – нарушения сердечно-сосудистой системы и психические расстройства. Только 5 % выпускников школ являются практически здоровыми. За последние 5 лет значительно возросла частота болезней, вызванных неправильным питанием. По данным Агентства Республики Казахстан по статистике, анемия у подростков выросла в 2,3 раза и превышает показатель у взрослых в 2 раза. Увеличилось число находящихся на диспансерном наблюдении детей с сахарным диабетом, бронхиальной астмой, болезнями мочевыводящих путей, врожденными пороками сердца и системы кровообращения. Продолжается рост числа социально обусловленных заболеваний: алкоголизм и наркомания у подростков за последние 4 года выросли в 2,5 раза. Важным фактором, влияющим на состояние здоровья подростков, является их отношение к собственному состоянию здоровья, и контроль над ним. Социальный аспект проблемы формирования физической активности школьников 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 [3].

Актуальность данной работы заключается в том, что проблема физической активности школьников является важной задачей для дальнейшего развития здорового общества.

Цель: исследовать уровень активности школьников г. Костаная в отношении спортивной деятельности.

Методы и организация исследования.

1. Анализ и обобщение литературных данных и практического опыта по изучаемой проблеме.

2. Анкетирование.

3. Математико-статистическая обработка экспериментальных данных.

В работе были просмотрены и изучены множество литературных и интернет источников. Среди них учебники и учебные пособия, интернет сайты. Исследование этих данных позволило проанализировать проблему активности школьников в отношении спортивной деятельности. Изученные материалы помогли в составлении текста анкет.

Исследование было проведено в марте 2010 года в школах г. Костаная № 2, 8, 23. В исследовании приняли участие 193 школьника из 6-х, 8-х, 10-х классов (101 мальчик, 92 девочки), 192 человека из 8-х классов (89 мальчиков, 103 девочки), 211 школьников из 10-х классов (74 юношей, 137 девушек). Исследование проводилось силами научной группы из числа сотрудников и студентов факультета физической культуры, спорта и туризма Костанайского государственного педагогического института, в рамках международного научного проекта «**Health Behaviour in School-aged Children**» (HBSC) «Здоровье и поведение детей школьного возраста». Анализ результатов анкетирования проводилось при помощи программы SPSS-Statistical Package for the Social Science («Статистический пакет для социологии»).

Результатов исследования и их обсуждение. Важным фактором, влияющим на состояние здоровья подростков, является их отношение к собственному состоянию здоровья, и контроль над ним. Результаты исследования показали, что степень приобщенность костанайских школьников к физкультурно-спортивной деятельности в целом можно характеризовать как не достаточной. Регулярно занимаются физическими упражнениями во внеурочное время 4-6 раз в неделю не более 20 % подростков. В возрастном разрезе показатели выглядят следующим образом: ученики 6-го класса – 28 %, 8-го класса – 21 %, 10-го класса – 12 %. Наблюдается выраженная тенденция снижения двигательной активности у старшеклассников.

Так же в ходе исследования выяснилось, что в системе спортивных школ г. Костаная занимаются всего 18 % школьников. Это может свидетельствовать о слабой работе по вовлечению детей к занятиям спортом в структуре ДЮСШ. Довольно высокий процент подростков (23 %) вообще не охвачены организованными формами физического воспитания и спортивной тренировки. Важной частью исследования является определение мотивов для занятия спортом и физической деятельностью. Исследование показало, что наиболее значимым мотивом среди подростков для занятия спортом является желание укреплять здоровье. Следующим мотивом является желание добиваться победы в спорте, что сочетается с врожденной базовой потребностью личности в самоактуализации. Большое значение для поддержания и укрепления здоровья имеет посещение учащимися обязательных форм физического воспитания. Анализ показывает, что 15,5 % костанайских школьников не посещают уроки физической культуры, 7 % посещают один урок по причине хронических заболеваний, два урока в неделю посещают 22 % респондентов. Физическая активность оценивалась по показателям, характеризующим физкультурно-спортивные мотивы, потребности и интересы, типы и виды физической активности, приобщенности к спортивной деятельности, объем физической

нагрузки. Структура спортивно-физкультурной активности школьников представлены на диаграмме (рисунок 1).

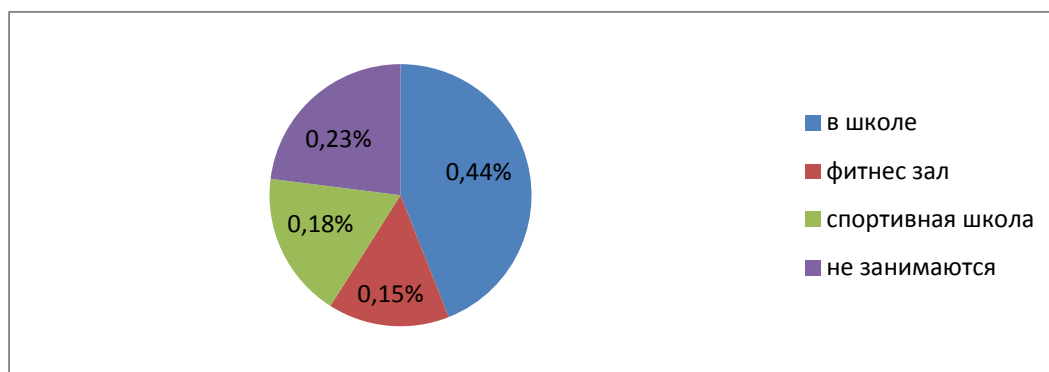


Рисунок 1. Структура спортивно-физкультурной активности школьников.

На диаграмме видно, что именно школа несет основную нагрузку по физическому воспитанию и спортивной подготовке подростков. В системе спортивных школ г. Костаная занимаются всего 18 % школьников. Это может свидетельствовать о недостаточном количестве спортивных школ в городе, а также о слабой работе по вовлечению детей к занятиям спортом в структуре ДЮСШ. Довольно высокий процент подростков (23 %) вообще не охвачены организованными формами физического воспитания и спортивной тренировки.

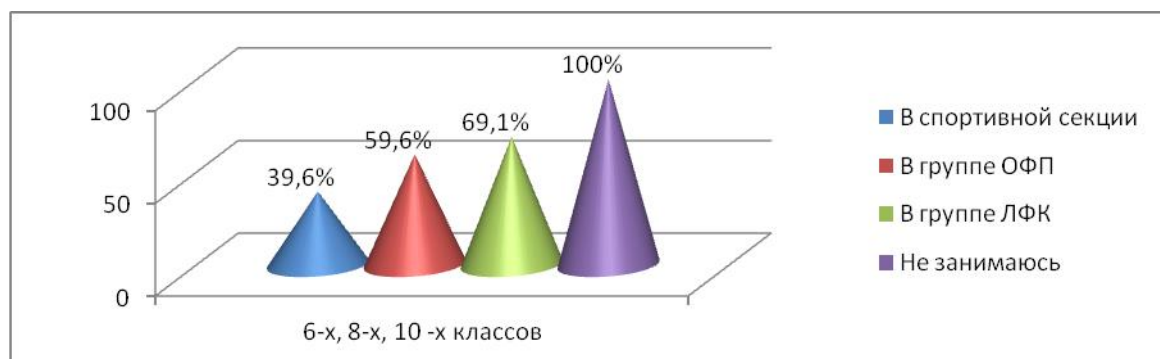


Рисунок 2. Занятия физическими упражнениями в группе/секции.

Если рассмотрим общую картину спортивной активности школьников. Довольно высокий процент школьников 100 % вообще не охвачены организованными формами физического воспитания и спортивной тренировки, 69,1 % занимаются в группе лечебной физической культуры, 59,6 % занимаются в группе общей физической подготовки и только 39,6 % школьников занимаются в спортивной секции. Важной составляющей структуры мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями является их осведомленность и начитанность в области физической культуры и спорта. Результаты исследований самооценки компетентности в данной сфере показывают, что из числа опрошенных знают много о физической культуре

всего 13 % школьников, знают достаточно – 63 %, знают мало – 21 % и не знают ничего – 3 %.

Таблица 1.

Структура спортивно-физкультурной активности школьников 6-х, 8-х, 10 - х классов (%).

Показатели	Возраст и пол респондентов					
	11 лет		13 лет		15 лет	
	м	д	м	д	м	д
В школе	47	46	40	47	37	49
В фитнес-клубе	6	27	9	10	16	28
В спортивной школе	27	7	32	14	20	5
Не занимаются	20	26	19	29	27	18

Результаты исследования говорят о выраженных гендерных различиях спортивной активности подростков. Только 5-14 % девочек и девушек занимаются в системе спортивных школ. Вместе с тем они предпочитают заниматься в фитнес-клубах. Наблюдается выраженное снижение количества учеников старших классов, занимающихся спортом в структуре ДЮСШ. Старшеклассникам уроки не нравятся в большей степени, чем ученикам 6-х, 8-х классов. Низкий процент посещаемости уроков физвоспитания больше характерен для девочек.

Проанализировав анкетные данные, были выделены следующие сдерживающие факторы: для дальнейшего развития активности школьников в отношении физкультурно-спортивной деятельности является, по нашему мнению, недостаточная стимуляция этого процесса со стороны администрации школы. Большой акцент делается на повышение результатов детей по тем дисциплинам, которые входят в программу ЕНТ. Отсутствие четкого понимания значимости спортивной деятельности для формирования устойчивых ценностных ориентиров в жизни на поддержание хорошего здоровья. Анализ научной и методической литературы по проблемам физической подготовленности учащихся школьного возраста свидетельствуют о глубокой озабоченности специалистов о несоответствии физических возможностей школьников и программных нормативов. Все вышеперечисленные факты вызывают необходимость осуществления постоянного контроля над уровнем физической подготовленности школьников, разработки нормативных требований, коррекции организации занятий по физической культуре и внедрение новых форм контроля показателей

физического развития и физической подготовленности учащихся с учетом региональных особенностей.

Анализируя анкетные данные можно увидеть, что именно школа несет основную нагрузку по физическому воспитанию и спортивной подготовке подростков. В системе спортивных школ г. Костаная занимаются всего 18 % школьников. Это может свидетельствовать о недостаточном количестве спортивных школ в городе, а также о слабой работе по вовлечению детей к занятиям спортом в структуре ДЮСШ. Довольно высокий процент подростков (23 %) вообще не охвачены организованными формами физического воспитания и спортивной тренировки. В системе спортивных школ г. Костаная занимаются всего 18 % школьников. Интерес представляет структура спортивной активности в разрезе возрастных различий.

Таким образом, выявили пути их решения. Это создание эффективной системы стимуляции к занятию спортивной деятельности и контроля этого процесса со стороны администрации школы, а также развитие системы активности школьников в отношении физкультурно-спортивной деятельности.

Выводы. Проведенные исследования показали, что большое количество учащихся не способны выполнить необходимый минимум установленных нормативов учебной программы. По данным Министерства Здравоохранения РК за последние годы около 35 % детей школьного возраста страдали различными хроническими заболеваниями, нарушением функции опорно-двигательного аппарата, до 45 % учащихся страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, и по состоянию здоровья около 19 % учащихся были освобождены от занятий физической культуры.

В результате исследования уточнено положение о том, что физическая активность как разновидность человеческой деятельности представляет собой многогранное явление со сложной иерархией качественно различных свойств, процессов, состояний, которые в своем функционировании, развитии проявляются системно. Создание структурно-функциональной модели, содержащей комплекс качественных и количественных детерминант физической активности детей школьного возраста, системное рассмотрение проблем формирования рациональной физической активности в прикладном смысле позволяет управлять действием конкретных социально-педагогических факторов в реальном процессе физического образования.

Список литературы

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Новые технологии формирования физической культуры школьников // Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ : Сборник работ участников межд. семинара. – М., 1993. – С. 42-50.

2. Государственная программа развития здравоохранения Республики Казахстан «Саламатты Қазақстан» на 2011-2015 годы.

3. Европейская стратегия “Здоровье и развитие детей и подростков”: от резолюции к действиям 2005-2008 гг.

4. Послание Президента Республики Казахстан Н.А. Назарбаева народу Казахстана.

5. Федоров А.И. Социально-педагогический мониторинг здоровья и физической активности подростков : Научное издание / А.И. Федоров, И.А. Комкова. – Челябинск : УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2009. – 70 с.

ОТНОШЕНИЕ УЧАЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Беспутчик В.Г., Ярмолюк В.А.

Учреждение образования

«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

***Аннотация.** Изучение отношения учащихся учреждений общего среднего образования к основной форме учебному предмету «Физическая культура и здоровье» позволит вносить коррективы в учебный и внеучебный процесс, формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу, активному стилю жизни, к систематическим занятиям физической культурой и спортом.*

***Ключевые слова:** физическая культура, учащиеся, учебный предмет, средства физвоспитания, мотивация, проблемы, пути решения.*

***Annotation.** Study of relationship of students of institutions of secondary education to the basic form of the subject "physical culture and health" will make adjustments in the training and form a stable process lounge motivation to healthy, active lifestyle to systematic physical culture and sports.*

***Key words:** physical education, students, curriculum subject, physical tools, motivation, problems, ways of solution.*

Введение. Главной ценностью современного общества является здоровье нации и особенно детей. В стране большое внимание уделяется здоровому образу и активному стилю жизни, повышению эффективности физического воспитания школьников.

В числе важных факторов здоровьесформирования, здоровьесбережения, всестороннего гармонического развития школьников находится физическая культура и спорт. Вместе с тем современное состояние физического воспитания детей школьного возраста в учреждениях общего среднего образования (далее УОСО) не соответствует современным требованиям, которое решается государством и обществом в условиях социально-экономических

преобразований страны. В тоже время они не готовы психофизически к овладению собственных, прикладных, трудовых и военно-прикладных умений и навыков. Статистические данные свидетельствуют о продолжающейся тенденции в ухудшении состояния здоровья детей школьного возраста:

- в четыре раза увеличилось количество нарушений осанки, зрения;
- в полтора – заболевания желудочно-кишечного тракта.

Отмечается и недостаточный объем двигательной активности, пассивное время препровождения досуга, злоупотребление вредными привычками способствуют росту заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, патологии костно-мышечной систем, травматизма.

Практика современной жизни показывает, что при создании соответствующих условиях и организации процесса физического воспитания учащихся УОСО достаточно успешно овладевают знаниями различных сфер деятельности.

В УОСО, ведущая роль в формировании физической культуры личности учащихся в процессе решения взаимосвязанных педагогических, гигиенических и прикладных задач принадлежит учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (далее «ФКиЗ»).

Преподавание учебного предмета «ФКиЗ» направлено на:

- формирование у учащихся здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- содействие в сохранении и улучшении здоровья учащихся;
- создание условий для развития школьного спорта;
- ориентацию учащихся на выбор профессии.

Решение указанных задач возможно при соответствии общепедагогическим закономерностям, полном соблюдении санитарно-гигиенических норм и требований, обеспечивающих оздоровительный эффект занятий. Организация каждого занятия должна сопровождаться строгим выполнением правил безопасности проведения урочных и неурочных форм занятий физической культурой и спортом [1, 2, 3, 4].

Анализ проблем и перспективы дальнейшего развития физической культуры региона напрямую связаны с изучением отношения, мотивации учащихся учреждений общего среднего образования к учебному предмету «ФКиЗ», к его содержанию.

Как показывают исследования с переходом учащихся с младшей в среднюю, а затем в старшую школу мотивация к дисциплине «ФКиЗ» значительно снижается. Уменьшается и объем двигательной активности к выпускному классу до 50 %.

Основными проблемами связанными с поддержанием и дальнейшим формированием устойчивой мотивации отмечены:

- однообразие используемых средств физической культуры на уроках “ФКиЗ”;
- узкий спектр используемых методов обучения, воспитания, оздоровления, организации деятельности учащихся;
- монотонность и низкая эмоциональность занятий;
- недостаточность использования новых эффективных образовательных технологий;
- неукomплектованность физкультурно-спортивных объектов школ современным оборудованием и инвентарем, а в отдельных случаях наличие устаревшей материальной базы.

Изучение мотивационной сферы учащихся УОСО на всех ступенях образования (I–IV, V–IX, X–XI классах) позволит учителям физической культуры целенаправленно строить образовательный, воспитательный и оздоровительный процесс, вносить в него соответствующие коррективы, способствовать улучшению качества психофизического и физиологического развития детей, повышать их уровень физической подготовленности, способствовать формированию знаний, ценностного отношения к своему здоровью, к дисциплине “ФКиЗ”.

Целью исследования явилось изучение мотивации учащихся средних классов региона к инвариантному и вариативному компонентам программы по учебному предмету “Физическая культура и здоровье” для внесения коррективов в процесс физического воспитания.

Задачи исследования.

1. Изучить отношение учащихся средних классов учреждений общего среднего образования региона к инвариантному и вариативному компонентам учебной программы по предмету “Физическая культура и здоровье”.
2. Сравнить отношение мальчиков и девочек к инвариантному и вариативному компонентам учебной программы по предмету “Физическая культура и здоровье”.
3. Определить основные пути решения проблем по созданию устойчивой мотивации школьников к учебному предмету “Физическая культура и здоровье”.

Методы исследования:

- литературный и документальный обзор;
- педагогические наблюдения;
- педагогический анализ;
- анонимное анкетирование;

– метод математико-статистической обработки полученных данных.

Результаты исследования. Содержание учебного предмета “ФКиЗ” дифференцировано с учетом возрастно-половых особенностей учащихся и представлено инвариантным и вариативным компонентами.

Инвариантный компонент является содержанием учебного предмета обязательным для освоения учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Он состоит из двух разделов: “Основы физкультурных знаний” и “Основы видов спорта”: легкая атлетика, акробатика, лыжные гонки, спортивные игры, которые содержат минимальный объем учебного материала, необходимого для общего физкультурного образования, общекультурного, духовного и физического развития, оздоровления, нравственного совершенствования учащихся, формирования здорового образа жизни, активного отдыха с использованием средств физической культуры.

Вариативный компонент представлен видами спорта инвариантного компонента, а также упражнениями, комплексами и игровыми элементами, плавание, спортивная аэробика, настольный теннис, конькобежный спорт. Из общего объема вариативного компонента учитель “ФКиЗ”, с учетом наличия соответствующей физкультурно-спортивной базы, интересов обучающихся, спортивных традиций УОСО, выбирает и использует в учебном процессе материал для каждого из V–IX класса [4, 5, 6].

Полученные нами результаты анонимного анкетирования по изучению мотивации и отношения учащихся средних классов к инвариантному и вариативному компоненту учебной программы по предмету “ФКиЗ” показали, что у большинства учеников (в основном девочек) учебный предмет является приоритетным и занимает первое место среди других общеобразовательных дисциплин. Они уверены, что физические упражнения положительно влияют на формирование и поддержание их фигуры.

Мальчики большое значение отводят разнообразию видов физических упражнений и главным для себя считают повышение уровня физической подготовленности.

Проведенный анонимный тест-опрос показал, что у учащихся наблюдается недостаточный уровень знаний разделов и программы содержания материала по годам обучения.

Многие мальчики и девочки средних классов считают, что учебный предмет “ФКиЗ” не является академической дисциплиной и в большей степени предназначен для развлечения, приятного время препровождения, общения друг с другом.

Анализ отношения учащихся к основам видов спорта: легкая атлетика, плавание, гимнастика, акробатика – инвариантного компонента показал, что занятия выше перечисленными видами упражнений являются легкими для обучения у мальчиков и девочек примерно одинаковое, соответственно, 27 и 28 %. Значительные трудности в овладении инвариантным компонентом отмечают 12,5 % мальчиков и 16 % девочек. При изучении различных разделов программы 45 % мальчиков и 26 % девочек отдают предпочтение общей физической подготовке. 17,6 % девочек и 12,5 % мальчиков считают, что каждый урок должен отличаться друг от друга разнообразием используемых средств физической культуры. Основным побудительным мотивом в занятиях физическими упражнениями у девочек является форма тела (телесная культура) – 75 %, и лишь 9,2 % мальчиков интересуется данная проблема.

25,4 % мальчиков и 23,2 % девочек ощущают недостаток использования в уроках средств закаливания. Считают урок как одну из форм коммуникации (общения) со сверстниками – 18,1 % – мальчиков, 43,4 % – девочек. Вообще не нравится инвариантный компонент 12,5 % мальчикам и 11,3 % девочкам, которые предпочитают свободный стиль участия в уроках “ФКиЗ” по своим интересам.

Отношение учащихся к вариативному компоненту показывает, что предпочтительное отношение мальчиков к игровым видам спорта: баскетболу, футболу по 45 %, лапте, игре “выбивало”, теннису – по 6,5 %, плаванию – 11,5 %; волейболу – 32 %.

Девочкам больше нравится волейбол – 31,3 %, лапта – 37 %, аэробика – 18 %. Не нравится вариативный компонент 2,4 % мальчикам, 5,2 % девочкам.

По результатам исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. Отношение учащихся средних классов к инвариантному компоненту несколько хуже, чем к вариативному, что вызвано отсутствием их интереса к учебным занятиям физической культуры и здоровья, связанных с их однообразием и монотонностью уроков программы, а также негативным отношением к отдельным видам физических упражнений.

2. Вариативный компонент является более приемлемым, так как способствует активному их отдыху, приятному времени препровождения, более низкой по объему и интенсивности психофизической нагрузке на уроках “Физическая культура и здоровье”.

3. Важной причиной низкого уровня мотивации учеников к дисциплине “Физическая культура и здоровье” является недостаточный уровень их знаний о ценностном содержании и влиянии средств физической культуры на организм.

Для повышения мотивации учащихся необходимо вводить в учебный процесс современные научно-обоснованные технологии, средства физической культуры:

– обеспечивать процесс физического воспитания школьников по предмету “Физическая культура и здоровье” современными, научно-обоснованными и апробированными учебными программами, методическими рекомендациями;

– обобщать и распространять передовой педагогический опыт школ по физическому воспитанию учащихся;

– внедрять систему мониторинга учащихся учреждений общего среднего образования по изучению отношения и мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

– расширять диапазон самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности школьников по их интересам в рамках обязательного учебного факультатива “Час здоровья и спорта”.

Список литературы

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 образовательного процесса при изучении учебного предмета “Физическая культура и здоровье” с учащимися в учреждениях общего среднего образования в 2016-2017 учебном году // Инструктивно-методическое письмо Мин-ва образования Республики Беларусь. [www.sporteducation.by/Физическая культура/Нормативные правовые акты](http://www.sporteducation.by/Физическая%20культура/Нормативные%20правовые%20акты).

3. Образовательный стандарт учебного предмета “Физическая культура и здоровье” (1–11 классы): Постановление Мин-ва образования Республики Беларусь, 29 мая, 2009 г. – № 32.

4. Учебные программы по учебному предмету “Физическая культура и здоровье” для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (VII, VIII, IX класс). – Минск : НИО, 2012.

5. Учебные программы по учебному предмету “Физическая культура и здоровье” для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (V класс). – Минск : НИО, 2015.

6. Учебные программы по учебному предмету “Физическая культура и здоровье” для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (VI класс). – Минск : НИО, 2016.

**ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОГО
СУПРОВОДУ СТАРШОКЛАСНИКІВ
У СЕРЕДОВИЩІ НЕФОРМАЛЬНИХ МОЛОДІЖНИХ
ОРГАНІЗАЦІЙ АНТИСОЦІАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ**

Гейтенко В.В.

ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”

***Анотація.** Стаття присвячена аналізу психолого-педагогічних технологій здійснення соціально-педагогічного супроводу соціалізації старшокласників у середовищі неформальних молодіжних організацій негативної спрямованості з досвіду зарубіжних вчених. Визначено та проаналізовано методологічні засади, основні підходи роботи з антисоціальними субкультурами у країнах Німеччини, США, Франції та Англії.*

***Ключові слова:** соціально-педагогічний супровід, мобільна робота з молоддю, профілактично-превентивна програма, альтернативна освітньо-дисциплінарна програма, неформальна організація, неформал, асоціальна група, соціалізація.*

***Аннотація.** Стаття посвящена анализу психолого-педагогических технологий осуществления социально-педагогического сопровождения социализации старшеклассников в среде неформальных молодежных организаций негативной направленности по опыту зарубежных ученых. Определены и проанализированы методологические принципы, основные подходы работы с антисоциальными субкультурами в странах Германии, США, Франции и Англии.*

***Ключевые слова:** социально-педагогическое сопровождение, мобильная работа с молодежью профилактически превентивная программа, альтернативная образовательно-дисциплинарная программа, неформальная организации, неформал, асоциальное группа, социализация.*

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Практично усі підлітки старшого шкільного віку зустрічаються з життєвими труднощами. Від їх подолання залежить успішна соціалізація особистості. Не впоравшись з ними вони можуть досягти успіху у неформальних молодіжних організаціях. Останнім часом у сучасному українському суспільстві все більше молодіжних неформальних організації містять у своїй діяльності великий спектр асоціальних проявів. Значний інтерес і певну небезпеку для оточуючих людей представляють антисоціальні субкультури: скінхеди, гопники, любери, нацисти, антифа, навколофутбольні фанати, хіпі, панки, металісти, байкери, готи, емо та інші. Такі організації найчастіше негативно впливають на соціалізацію та становлення особистості старшокласників.

Ми вважаємо, що проблема соціально-педагогічного супроводу старшокласників у середовищі неформальних молодіжних організацій є одною з найбільш пріоритетних проблем у сучасній соціальній педагогіки. Вона

вимагає посилення з боку вітчизняних вчених до профілактичної та виховної роботи, створення ефективної програми соціально-педагогічного супроводу старшокласників у середовищі неформальних молодіжних організацій з метою залучення підлітків до просоціальних груп на засадах рефлексії. Науковці недостатньо приділяли увагу формам, методам, корекційним та профілактичним діям роботи з неформальними організаціями антисоціальної спрямованості. Однак з другої половини ХХ ст. у зарубіжній практиці накопичений багатий досвід соціально-педагогічної роботи соціальних педагогів, психологів, педагогічних працівників, викладачів з неформалами. Створені соціально-педагогічні проекти та профілактичні програми для попередження девіантної та асоціальної поведінки серед молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор. У даному контексті певний інтерес представляють роботи зарубіжних дослідників А. Goldstein, U. Engels, С. Kochlar-Bryant, R. Lacey, J. Leonard, M. Raywid, N. Svensson.

Значну роль у дослідженні проблем формування та розвитку молодіжної культури та субкультур приділяють А. Кравченко та А. Шендрік. Історичні аспекти виникнення, розвитку та діяльності неформальних молодіжних організацій розглядають у своїх роботах та наукових дослідженнях М. Малютін, Д. Ольшанський, В. Лісовський, А. Яковлев та інші.

Дослідники С. Єгорова, В. Коган, А. Кузнецова, О. Яворська в своїх роботах, які присвячені соціально-педагогічній роботі з молодіжними неформальними організаціями наголошують на стимулювання позитивних ресурсів субкультур і зниження їх негативного впливу на суспільство.

Мета роботи – проаналізувати та науково обґрунтувати соціально-педагогічний супровід старшокласників у середовищі неформальних молодіжних організацій в країнах США, Німеччині, Франції, Англії.

Завдання.

1. Провести аналіз літератури стосовно проблеми соціально-педагогічного супроводу старшокласників у середовищі неформальних молодіжних організацій західних країн.

2. Теоретично обґрунтувати основні форми та методи педагогічної роботи з неформалами в зарубіжних країнах.

3. Використати накопичений зарубіжний соціально-педагогічний досвід роботи з неформальними молодіжними організаціями в нашій країні.

Виклад основного матеріалу дослідження. В країнах США, Німеччині, Франції, Англії накопичився багатий досвід педагогічної роботи з неформальними організаціями антисоціальної спрямованості. У соціально-

педагогічній роботі з неформалами використовуються освітньо-дисциплінарні та профілактично-превентивні програми, мобільна робота з молоддю.

Освітньо-дисциплінарні програми широко застосовуються в США. Основною метою цих програм є забезпечення неформалів академічними знаннями для того щоб вплинути на зміну їх антисоціальної поведінки. Головними методами роботи є індивідуальний педагогічний супровід який включає в себе: консультування за допомогою якого соціальний педагог може налагодити емоційний контакт з старшокласником-неформалом; бесіди, що дозволяють ідентифікувати проблему та встановити з учасником програми атмосферу довіри та розуміння; організація дискусій на актуальні та проблемні теми для створення критичного мислення особистості: “фільтрувати” отриману інформацію і думки оточуючих людей. Також підлітки, які приймають участь у освітньо-дисциплінарній програмі можуть спробувати себе у волонтерській роботі це дасть змогу усвідомити як вибір асоціальної або просоціальної поведінки може впливати на соціальний статус людини.

У профілактично-превентивний напрямок входить соціально-педагогічні програми і різні соціальні проекти для молоді. Ці програми надають допомогу в умовах сім'ї, школи, друзів, громаді. Основні методи які використовуються у роботі: групові та індивідуальні консультації (в наслідок чого можна домогтись змін в психологічному переживанні неформалів у різних ситуаціях); 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 [1, с. 127].

Профілактично-превентивні програми використовуються у навчально-виховних закладах де підлітки проводять більшість свого часу. Програми які реалізуються поза освітнього простору називають «рекреаційні програми». Рекреаційна програма передбачає різні види просоціальної діяльності в вільний від навчання час та під час канікул. Місця проведення вільного часу підлітків розглядають як освітні та виховні.

Зарубіжні соціальні педагоги та психологи практикують з учасниками антисоціальних неформальних молодіжних організацій мобільну роботу з молоддю та вуличну соціальну роботу.

Мобільна робота з молоддю у США носить назву Outreach Youth work, у Німеччині – Street work (Вулична робота), у Франції – Travailleurs de la Rue («Трудящі на вулиці»), Великобританії вона називається Detached Youth work («Робота з відокремленої молоддю») [3, с. 22].

У кінці 1920-х рр. в США у зв'язку з високим рівнем злочинності серед молоді стали розроблятися соціально-педагогічні програми. Так зародилася

вулична соціальна робота. Об'єктами вуличної соціальної роботи ставали підліткові вуличні групи, угруповання або підліткові банди. Соціальні працівники протягом певного часу вели консультаційну діяльність безпосередньо в місцях зустрічей і проведення часу підлітків (вокзали, підземні переходи, парки). У країнах Німеччини та Великобританії мобільна робота розроблялася і застосовувалася до різних неформальних молодіжних груп, які у своїй діяльності демонструють антисоціальну поведінку, тобто головною метою групи було не визнання загальноприйнятих норм і правил поведінки [4].

Мобільна робота включає три рівня надання допомоги: індивідуальну допомогу, роботу з групами і в громадах [3, с. 113-116]. Індивідуальна допомога надається неформалам які мають будь-які життєві проблеми у вигляді індивідуального консультування. Учасники неформальних субкультур можуть отримати негайне втручання у разі кризових ситуацій та довгострокове консультування (соціальний супровід). У ході такої роботи з старшокласниками-неформалами, які здійснюють правопорушення, соціальні педагоги тісно працюють з спеціалізованими соціальними центрами або службами та правоохоронними органами.

Робота з групами та угрупованнями здійснюється переважно на території молодіжної субкультури. Старшокласник примикає до неформальної групи, яка дає йому відчуття довіри та підтримки. У групі підлітку цінують як особистості, а це необхідно для успішної соціалізації. Тому підходи які використовуються в мобільній роботі прямо протилежні репресивним формам роботи з вуличними групами: надаються спеціальні місця для організації дозвілля підлітків, приймають і поважають культуру неформальної групи, проявляють зацікавленість в діяльності групи. Дуже важливим є завоювання довіри групи та створення дружньої атмосфери в процесі роботи. Це необхідно для того, щоб за допомогою певних методик на розвиток співпраці, навичок спілкування та інших, сприяти посиленню позитивних ресурсів та потенціалу неформальної групи для зниження негативного потенціалу всіх членів групи [3, с. 61-62]. Наприклад, соціальні педагоги проводили інформаційні зустрічі у випадках, коли неформали зазнавали утисків з боку поліції, фахівці допомагали їм вести діалог з правоохоронними органами. Тим самим вдалося завоювати їх довіру та в кризових ситуаціях неформали самі зверталися за допомогою [6, с. 48].

Зарубіжні дослідники вважають ефективними соціально-педагогічні проекти, які реалізуються в навчальних закладах [6]. Так, програма «Aggression Replacement Training (ART)» була розроблена в США для зменшення рівня девіантної поведінки підлітків у віці 12-17 років у школах. Вона складається з трьох компонентів: навчання просоціальним навичкам поведінки (навчаються

реагувати на різні стресові ситуації за допомогою організованої педагогічної діяльності); навчання контролю агресії (призначені для вміння старшокласника-неформала справлятися з ситуаціями які провокують агресивну поведінку); розвиток моральної свідомості (формують у молодих людей навички обґрунтування і осмислювання своєї поведінки. Дане вміння сприяє переносу набутих навичок в практичну діяльність, в реальні умови, в яких молоді люди живуть, навчаються, спілкуються).

У Німеччині діє програма «Anti-Bullying-Programme» на зниження агресивної поведінки школярів які є учасниками неформальних молодіжних організацій і зниження проблеми шкільного залякування за допомогою проведення тематичних днів в школі, присвячених даній проблемі і способам її дозволу [5, с. 50].

Соціально-педагогічний проект «Parenting Wisely» створений для навчання підлітків самоконтролю та допомогу батькам де їх діти схильні до зловживання алкоголю або наркотиками, депресії та демонструють асоціальну поведінку [2, с. 42-45].

Вважаємо використання зарубіжного досвіду психолого-педагогічної роботи з неформальними молодіжними організаціями та їх учасниками враховуючи національні цінності українського народу при наступних умовах:

1. Вдосконаленні на рівні держави напрямки молодіжної політики стосовно роботи з молодими людьми групи ризику, які є учасниками антисоціальних неформальних молодіжних організацій. Створення державних соціально-педагогічних проектів та масових заходів для вирішення проблеми негативних субкультур в українському суспільстві.

2. Організації та розвитку на місцях проведення дозвілля підлітків. Побудова або виділення приміщень, спортивних майданчиків для занять фізичною культурою та спортом, розвитку творчих здібностей особистості (заняття музикою, малюванням, хореографією) спільно з соціальним педагогом. Для проведення педагогічного супроводу неформала з метою заохочення до просоціальних груп.

3. Проведенню педагогами індивідуального психолого-педагогічного супроводу з неформалами по формуванню правильного прийняття рішення в складних життєвих ситуацій, вирішення різноманітних конфліктів та суперечок без залучення фізичної сили, вчитися контролювати свої емоції. При проведенні психолого-педагогічного супроводу працювати спільно з класними керівниками, психологами, соціальними педагогами та використовувати інформаційні бесіди, рольове програвання проблемних ситуацій. Також слід активно спілкуватися з батьками неформала здійснювати індивідуальне та групове консультування стосовно впливу антисоціальних організації на

соціалізацію старшокласника та виявлення причин, які могли призвести до почуття соціального відчуження.

4. Проведення просвітницької роботи на предмет неформальних молодіжних організацій їх позитивного та негативного впливу на становлення особистості. В інститутах підвищення кваліфікації для вчителів проводити лекції, семінари, а навчально-виховних закладах профілактичні акції та тематичних днів у школі.

Висновок. У країнах Німеччини, Великобританії, США та Франції основними напрямками педагогічної роботи з неформальними організаціями антисоціальної спрямованості є використання профілактично-превентивних та альтернативних освітньо-дисциплінарних програм, мобільна робота з молоддю. Альтернативні освітньо-дисциплінарні програми спрямовані на зміну антигромадської поведінки молодих людей. Мобільна робота з молоддю передбачає надання допомоги неформалам у місцях їх зустрічей і проведення часу, тобто в їх звичному оточенні. Профілактично-превентивні програми націлені на попередження у підлітків почуття соціального відчуження, розвиток якого стає причиною потрапляння старшокласників у середовище неформальних молодіжних організацій антисоціальної спрямованості.

Дані програми використовуються соціальними педагогами, психологами в навчально-виховних закладах під час навчально-виховного процесу а також на канікулах та в різноманітних молодіжних організаціях.

Таким чином, соціально-педагогічний супровід соціалізації старшокласників у середовищі неформальних молодіжних організацій можливий завдяки цілісній, системно-організованій педагогом, соціальним працівником, психологом використанню профілактично-превентивних та альтернативних освітньо-дисциплінарних програм в процесі чого 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.

Список літератури

1. Глебова Е.А. Зарубежный опыт педагогической работы с молодежными субкультурами : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Глебова Екатерина Александровна – Волгоград, 2013. – 222 с.
2. Evidence Based Practices for Conduct Disorder in Children and Adolescents // Children's Mental Health Ontario. 2001. May.
3. Mobile youth work in the global context: reaching the unreachable / Walther Specht (eds). Documentation of the 9-th International ISMO Symposium Stuttgart. 2010. Vol. 10.

4. Svensson N.P. Outreach work with young people, young drug users and young people at risk: emphasis on secondary prevention [Online]. – Strasbourg, 2003.

5. Urban crime prevention and youth at risk. Compendium of Promising Strategies and Programmers from around the World. International Centre for the Prevention of Crime, Canada, 2005. – 66 p.

6. Working with young people at risk: A practical manual to Early Intervention, Outreach, Peer Work, Focus Groups, Motivational Interviewing / Andrea Dixon, Katrin Schiffer and others (eds). – City of Oslo, Alcohol and Drug Addiction service, Competence Centre, 2011. – 148 p.

ЗНАЧУЩІСТЬ СОЦІАЛЬНИХ ФУНКЦІЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ, ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Дзюба А.

Національний університет харчових технологій (Київ)

В статье проанализировано смысл понятия «здоровье» во взглядах отечественных ученых, показано важную роль физической культуры и спорта в формировании гармонично развитой личности, ценностей здоровья и здорового образа жизни.

***Ключевые слова:** физическая культура и спорт, социальная функция, здоровье, молодежь, ценности жизни, здоровый образ жизни.*

The article analyzes the meaning of the concept "health" in the views of Russian scientists, shows the important role of physical culture and sport in formation of a harmoniously developed personality, values health and a healthy lifestyle.

***Key words:** physical culture and sport, social function, health, youth, values of living a healthy lifestyle.*

Актуальність. Здоров'я виступає як одна з необхідних умов активного, творчого та повноцінного життя сучасної людини. Тільки здорова людина, володіючи гарним самопочуттям, оптимізмом, психологічною стійкістю, високою розумовою і фізичною працездатністю здатна активно жити, переборювати професійні і побутові труднощі, досягати успіху в сучасному динамічному світі. Здоров'я населення віддзеркалює соціально-економічний, демографічний, екологічний, санітарно-гігієнічний стан країни та впливає на інтенсивність її поступального розвитку. Тому здоров'я є якісною характеристикою будь-якого сучасного суспільства [1].

Мета полягає в тому, щоб показати важливу роль соціальних функцій фізичної культури і спорту у формуванні гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я і здорового способу життя.

Завдання:

1. Проаналізувати зміст поняття «здоров'я» в поглядах відомих науковців та адаптувати цей зміст на сучасне життя молоді.

2. Проаналізувати існуючу систему фізичного виховання молоді та зробити рекомендації з покращення якості фізичної культури серед молоді України.

Методи та організація дослідження. Науковцями неодноразово відмічалось про значне зниження якості життя та рівня здоров'я у населення України, яке відбувається з середини 90-х років і на даний час воно є актуальною проблемою, що вимагає негайних, радикальних і узгоджених дій медиків, психологів, педагогів, соціальних працівників. Найбільшу тривогу викликає здоров'я підростаючого покоління, потенціал якого, визначає якість трудових і соціальних ресурсів населення в майбутньому. Існуючий стан і негативна динаміка здоров'я населення в нашій країні активізували наукові дослідження в різних галузях знань, пов'язані з розробкою нових соціальних функцій фізичної культури і спорту у формуванні гармонійно розвиненої особистості. Один з основних напрямків у вирішенні проблеми збереження та розвитку здоров'я людини пов'язаний з підвищенням ролі фізичної культури серед населення України.

Поняття «здоров'я» до теперішнього часу не має конкретного наукового визначення, але більшість вчених зазначають, що здоров'я - це цілісний багатовимірний динамічний стан, який розвивається в умовах конкретного соціального та економічного середовища і дозволяє людині здійснювати свої біологічні та соціальні функції [2]. Інтерес до індивідуального здоров'я людини величезний, що підтверджується великою кількістю досліджень провідних вітчизняних вчених та інших країн (Н.Л. Агаджанян, М.М. Амосов, В.А. Аршавський, В.Р. Бердніков, М.Я. Віленський, Ю.П. Лісіцин, А.П. Лаптев, В.П. Петленко, Л.Р. Татарнікова).

Вчені Всесвітньої організації охорони здоров'я вважають, що здоров'я має кілька складових; воно традиційно представлено наступними компонентами: фізичними (соматичними), духовними (душа, розум) і соціальними, що відповідають трьом складовим особистості – соматичному, психічному, соціальному. Природно, що одним з вирішальних факторів, які впливають на стан здоров'я молоді, поряд зі спадковістю і екологією є сам процес фізичного виховання у навчальному закладі. Не відчуваючи серйозних проблем зі здоров'ям, студенти не сприймають здоров'я як цінність і вважають, що турбота про нього перекладена сучасністю на плечі держави, медицини, які повинні «поставляти здоров'я», як продукти, товари, послуги. На їх думку, людина вважається споживачем, а не виробником свого здоров'я. Але якою б не була

сучасна медицина, але і вона не може захистити кожну людину від хвороби. Людина сама творець свого здоров'я, за яке треба боротися з дитинства. Досить часто, значна частина молоді не отримує достатньої освіти у сфері фізичної культури і у неї не формується потреба у регулярних заняттях фізичними вправами та спортом. Рівень фізичної підготовленості молоді в цілому не відповідає сучасним соціально-економічним вимогам, що пред'являються до фахівців. Аналіз освітньої та виховної практики навчальних закладів показує, що найбільш вразливою в ній сферою є проблема виховання позитивного ставлення студентів до фізичної культури. Негативні явища в цій сфері зберігають стійку тенденцію, що знаходить вияв у реальному поведінковому ставленні до фізичної культури. Це проявляється у стані здоров'я, фізичному розвитку і підготовленості студентів, турботі про своє фізичне і психологічне благополуччя. Вважається, що в Україні займається фізичною культурою 5-10 % населення. У найбільш економічно розвинених європейських країнах кількість населення, що займаються спортом становить від 40 до 60 %. Існуюча концепція розвитку фізичної культури в країні передбачає активне залучення студентів до занять фізкультурою, особливо перспективним видається розвиток ігрових видів спорту. Кількість людей, що займаються спортом має становити не менше 40 % (Віленський М.Я., Соловійов Р.М.). Насправді, в даний час склалися такі умови сучасного суспільства, соціально-економічна база та існуюче матеріальне забезпечення, які не виправдовують соціальних очікувань.

Вчені, що вивчали вплив фізичної культури на формування гармонійно розвиненої особистості і здорового способу життя схиляються до думки, що серед комплексу причин становлення фізичної культури слід визнати провідною об'єктивною необхідністю при підготовці підростаючих і дорослих поколінь до життєвої практики. Головними формами якої є сам факт існування людини як соціально-біологічної істоти з її трудовою, професійною та оборонною діяльністю (В. П. Полянський).

Фізична культура в роботах П.А. Виноградова та А.П. Душаніна представлена як компонент життєдіяльності особистості, як один з ефективних способів її реалізації. Заняття фізичною культурою і спортом сприяють фізичному розвитку і фізичній підготовленості людини, впливають на внутрішні системи і процеси її організму, розвивають і вдосконалюють соціальну діяльність особистості. Крім того, заняття фізичною культурою сприяють підвищенню загальної і спеціальної працездатності, соціальної та біологічної адаптації до умов сучасного виробництва і забезпечують необхідний у конкретних соціально-історичних умовах рівень соціально-біологічної готовності до найважливіших видів соціальної діяльності.

На думку Л.В. Ільїної, ставлення до сутності фізичної культури має бути як до базової галузі загальної культури, «відповідальною» за гармонізацію фізичних і соціальних якостей, даних людині природою, що регулюються тією сукупністю цінностей, які виробило суспільство.

Цікавий підхід до ролі фізичної культури в розвитку особистості у Ю. Різдяного. На його думку, фізичне виховання володіє особливим значенням, яким воно користувалося в мудреців стародавнього, античного світу. Фізична культура виховується педагогічною дією, що забезпечує соціалізацію душевних здібностей людини, гарантом її тілесної і душевної енергетики. Автор вважає, що в майбутньому, важливим елементом культурних форм є саме фізична культура. Це пояснюється тим, що між тілесними, внутрішніми, тонкими енергоінформаційними субстанціями та інструментальною діяльністю існують ієрархічні причинно-наслідкові відносини через фізичне виховання та спорт.

Фізична культура і спорт будучи самостійною органічною частиною загальної культури суспільства, крім специфічних, реалізує загальнокультурні соціальні функції, до яких вчені (М.Я. Віленський, Ю.А. Лебедев, К.І. Лубишева, Л.П. Матвеев, В.І. Пономарьов) відносять виховну, освітню, нормативну, перетворювальну, пізнавальну, ціннісно-орієнтаційну, комунікативну, економічну функції. Тверда державна установка на посилення заходів з охорони здоров'я, подальший розвиток фізичної культури і спорту серед молоді висуває перед навчальними закладами жорсткі вимоги до творчої організаторської роботи щодо створення умов для систематичних занять фізичними вправами, туризмом, агітаційно-пропагандистської роботи.

Висновки. Таким чином, фізичній культурі належить провідна роль у формуванні соціальної людини, адже завдяки їй, у молоді розвиваються фізичні можливості, які, в свою чергу дозволяють їм включатися в трудові процеси, які все більше ускладнюються з точки зору сили та координації трудових дій.

Сучасна фізична культура та спорт є не тільки ефективним засобом фізичного розвитку, зміцнення і охорони здоров'я у гармонійно розвиненої особистості, але і сферою спілкування та прояву соціальної активності, яка впливає на авторитет, трудову діяльність, на структуру ціннісних орієнтацій і допомагає виховати компетентного фахівця, товариську і цілеспрямовану людину.

Список літератури

1. Литвиненко, О.М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О.М. Литвиненко // Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія". Сер.: Педагогіка. – 2012. – Вип. 187. – С. 42-46.

2. Брехман, И. И. Проблема обучения человека здоровью [Текст] / И.И. Брехман // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток : Дальнаука, 1995. – Вып. 2. – С. – 40-49.

НАУКОВО-ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ МОЛОДІ

Єрмоленко О.В., Малахова Ж.В.

Донецький національний медичний університет (Краматорськ)

***Анотація.** В статті висвітлена і обґрунтована необхідність застосування інноваційних фізкультурно-спортивних технологій навчання в процесі соціальної інтеграції молоді.*

***Ключові слова:** інновація, молодь, соціалізація, спорт, фізична культура.*

***Annotation.** The article describes and justifies the need for innovative sports training technologies in the process of social integration of youth.*

***Key words:** innovation, youth, socialization, sports, physical culture.*

Вступ. Соціальні трансформації українського суспільства за останні два десятиліття по новому актуалізували потребу у вивченні молоді. Акцент головним чином скерований на протиріччя характеру сучасної молодої людини. Цьому сприяли загальні причини як для усього українського соціуму взагалі, так і для молоді зокрема. В якості такого визначального соціального фактору виступає соціальний, господарський та політична криза сучасного українського суспільства, яке знаходиться в стані нестійкої рівноваги. Також накладає відбиток швидкий ріст соціального дисбалансу, диференціації та маргіналізації суспільства. Для молоді особливо важлива зміна традиційних форм соціалізації, соціальної мобільності, шляхів та способів професійного самовизначення та зростання. Більшість молодого покоління залишається без надійних соціальних орієнтирів, які були у попередніх поколінь. Молодь стала одним з активних та самостійних суб'єктів на споживчому ринку. Сталося порушення загального соціально-культурного процесу передачі досвіду старших молодшим, від молоді – підліткам, від дорослих – молоді [3, с. 121].

Незважаючи на множинність напрямків та підходів, розробка проблеми соціалізації молоді на сьогоднішній день не тільки далека від завершення, а навпаки, все більше демонструє необхідність як переосмислення раніше дослідженого, додаткового вивчення теорій, так і відкриття нових меж вивчення. Це стосується, зокрема, нових аспектів в традиційній проблемі взаємовідносин поколінь, яка сьогодні втратила свою дихотомічну структуру, а

сучасне суспільство виявилось до цього зовсім не готовим. Це відноситься і до кризи сучасної освіти, яка стала традиційним інститутом соціалізації молоді.

Тому, на сьогоднішній день, соціалізація молоді як процес інтеграції індивіда у суспільство є пріоритетним завданням держави, де провідну роль в цьому процесі повинна відігравати система освіти. Де, одним із важливих елементів в системі освіти залишається фізичне виховання, адже саме виховання – це процес систематичного і цілеспрямованого впливу на духовний і фізичний розвиток особистості з метою її підготовки до соціально значущої діяльності.

Вирішити складні задачі фізичного виховання молодого покоління в рамках традиційної системи достатньо складно. Тому найбільш актуальним і практично значущим є науковий пошук нових можливостей підвищення ефективності фізичної підготовки, формування здорового способу життя, і виховання молоді адекватно завданням сучасності. З огляду на викладене, вбачаємо актуальним питання застосування в навчальному процесі інноваційних фізкультурно-спортивних технологій навчання. Які дозволять ефективно вирішити прикладні завдання процесу в питаннях соціальної адаптації молоді [4, с. 251].

В нашій роботі теоретико-методологічними і методичними засадами дослідження стали погляди і наукові концепції про особистість, як об'єкт і суб'єкт соціального розвитку і саморозвитку таких учених, як Б.Г. Ананьєв, В.А. Дранков, М.Б. Євтух, І.С. Кон, В.Н. Мясичев, І.Ф. Прокопенко, С.Л. Рубінштейн, Г.П. Шевченко.

У своїй дослідницькій діяльності ми спиралися також на проведені раніше дослідження, у яких розглядалися історико-філософські (Н.Г. Алексєєв, Т.М. Михайлов, А.П. Окладніков, О.В. Сухомлинська, С.С. Фролов), державно-правові (В.А. Болотов, Ю.В. Громико, В.Г. Кінелєв, Н.Г. Нічкало, Г.Г. Філіпчук), психолого-педагогічні, організаційно-педагогічні, та управлінські аспекти досліджуваної нами проблеми. Загальнотеоретичні основи педагогічних інноваційних технологій розглянуті в працях Н. Басовой, К. Баханова, Ю. Васькова, Л. Волчегурського, М. Кларіна, Н. Краудера, Т. Назаровой. Питання розробки інноваційних технологій виховання та навчання розглядалися в дисертаційних працях Л. Кайдаловой, С. Карпенчука, О. Кияшко, Л. Костельной, С. Маринчака.

Таким чином ми вважаємо, що застосування інноваційних технологій фізичного виховання студентської молоді є одним з дуже важливих засобів соціальної інтеграції молоді.

Формулювання мети та завдань. Метою роботи є обґрунтування потреби в застосуванні у навчально-виховному процесі інноваційних фізкультурно-спортивних технологій як засобу соціальної інтеграції молоді.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені наступні *задачі*:

1. Здійснити аналіз процесу різнобічного включення студентської молоді в життєдіяльність суспільства і визначити основні проблеми.

2. Здійснити аналіз та узагальнення даних літературних джерел, інноваційного педагогічного досвіду з питань використання інноваційних фізкультурно-спортивних технологій в навчально-виховному процесі.

3. Обґрунтувати необхідність використання в навчально-виховному процесі інноваційних фізкультурно-спортивних технологій як дієвого засобу соціалізації студентської молоді.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених задач дослідження ми використали наступні *методи*: аналіз наукової та науково-методичної роботи, контент-аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Молодь сьогодні розглядається як соціально-демографічна спільнота, яка відокремлена на основі сукупності вікових характеристик і особливостей соціального положення від основного соціального масиву. Молодість як певна фаза, етап життєвого циклу біологічно універсальна, але її конкретні вікові рамки, а також пов'язані з нею, соціальний статус та соціально-психологічні особливості мають соціально-історичну природу та залежать від суспільного устрою, культури і закономірностей соціалізації.

Специфіка сучасної молоді заключна в тому, що вона знаходиться в процесі переходу від дитинства до дорослого життя та переживає етап сімейної та поза сімейної соціалізації, інтерпретації норм та цінностей, побудови соціальних ролей та статусів, професійних очікувань. Тому цей процес проявляється в специфічних молодіжних формах поведінки, розумінні молодіжної субкультури.

Зараз період молодості збільшується, ускладнюються критерії визначення соціальної зрілості. Молодь сьогодні – одна з самих численних соціально-демографічних груп, яка постійно поповнює економічно активне населення України, займає провідне місце в нових соціально-економічних групах. Особливо це стосується студентської молоді.

Студентська молодь виконує особливу роль в житті суспільства. Вона має певні загальні ознаки: єдність цілей та задач в оволодінні професією, ідентичність моделей життєдіяльності. Студентський вік – це період активного формування соціальної зрілості, нових відносин, особистого відношення до майбутньої професійної діяльності та до її цінностей. Саме в цей час

відбувається особиста самоідентифікація, пошук свого місця та ролі в різноманітних соціальних структурах. Так як студентська молодь є активним суб'єктом навчально-виховного процесу, з цього погляду саме освіті належить провідна роль в процесі соціальної інтеграції [1, с. 56].

Процес соціалізації складається з виховання й освіти як специфічних засобів соціалізації людини та включає її в процес суспільного виробництва, у суспільно-історичну людську життєдіяльність. Сьогодні саме освіта є потенційно могутнім чинником соціально-економічного, науково-технічного і культурного розвитку суспільства. Вона проникає у всі клітини соціального організму, бере на себе відповідальність у вихованні молоді, розвитку людини, у підготовці кваліфікованих кадрів для всіх сфер життєдіяльності суспільства. З огляду на викладене, в системі освіти предмет фізичного виховання треба вважати потужним засобом соціалізації особистості, що обумовлено його методичним арсеналом [2, с. 200].

Поняття соціальної інтеграції в ретроспективі історії соціології є не новим. Вивченням інтеграції як процесу об'єднання індивідуального в ціле в соціології займалися з самого її зародження. Соціальну інтеграцію Т. Парсонс трактував як процес упорядкування відносин між дієвими особами та забезпечення нормального функціонування соціальної системи. Основною умовою соціальної інтеграції він визначав наявність у суспільстві чітких та не суперечливих норм та ціннісних орієнтацій [5, с. 246].

Основним механізмом включення особистості до системи соціальної дії є соціалізація. В процесі соціалізації через засвоєння культурних елементів (мова, традиції, духовні цінності) особистість набуває навички соціальних ролей та бажання виконувати свої ролі. Чим краще в процесі соціалізації буде підготовлена особистість до рольових дій, тим легше вона буде інтегруватися в соціальну систему, при цьому буде менше порушуватися соціальна рівновага.

Розуміння того, що фізичні вправи викликають не тільки зміни фізичного стану, але й впливають на особистість призводить до того, що сутність процесу фізичного виховання починають розуміти розширено. Низка вчених вважають, що так звані професійно важливими здібностями або якостями індивіда правомірно вважати ті, від яких суттєво залежить не тільки результативність (ефективність) професійної діяльності, але і можливість її здійснення, а також здатність поведіння в суспільстві набуваючи певні соціальні орієнтації. Тут мова йде про фізичне вдосконалення як одну з цілей виховання людини, підвищення рівня її особистої культури. Все це в повній мірі відноситься і до галузі фізичного виховання молоді, яка розглядає процес підготовки особистості до майбутньої професії.

Процес фізичного виховання, який будує цінності спортивної культури, завжди був потужним соціальним феноменом. Спорт як соціальний фактор модельно відтворює альтернативу сучасній культурі, зберігає і укріплює сутнісні механізми соціально-культурного життя людини та переходу в субкультуру індивіда, формує його як соціально компетентну особистість. Крім того, сучасний спорт дає людині можливість оцінити своє відношення до навколишнього середовища та через ці відношення надати оцінку своєму місті в суспільстві. В багатьох випадках спорт розглядається як мікро модель суспільства, яка формує певні відносини та типову поведінку. Завдяки заняттям спортом суспільні цінності привласнюються індивідом, інтерпретуються як особистісні. Спорт та сучасне українське суспільство мають багато спільного: дух протиборства, ініціативи, і змагання. В такому випадку вважаємо справедливим називати спорт мініатюрою самого життя, де і відбувається соціалізація особистості.

Треба зазначити, що не одна дисципліна в системі вузівської освіти окрім фізичного виховання, не здатна формувати значну кількість особистісних якостей людини, готуючи її не тільки для виконання трудових функцій, але і до реалізації інших потреб в процесі життєдіяльності. Тобто, це дійсно ефективний засіб перетворення студентської молоді від статиста до активного учасника суспільних процесів.

Таким чином, достатньо актуальним та своєчасним треба вважати питання розробки фізкультурно-спортивних технологій підготовки спеціалістів в різноманітних галузях народного господарства, яка носила б комплексний (універсальний) характер. На наш погляд, зазначене завдання дуже актуальне і співвідноситься з долученням певного комплексу інформаційних та технологічних підходів які відповідають духу часу та направлені на етапну соціальну інтеграцію молоді. Ми вважаємо, що фізкультурно-спортивна технологія, а точніше модель, повинна бути заснована на:

- компетентністній орієнтації молоді (життєві та соціально значущі навички);
- гуманно-особистісній орієнтації молоді (індивідуальний підхід);
- активізації та інтенсифікації діяльності молоді;
- ефективності управління і організації навчального процесу (зв'язок педагог-студент-педагог);
- застосування новітніх інформаційних засобів.

Також повинні враховуватись наступні принципи: принцип самоактуалізації, принцип індивідуальності, принцип суб'єктивності, принцип творчості та успіху.

Застосування комплексних фізкультурно-спортивних технологій обумовлює значне покращення показників вдосконалення у молоді рухових навичок та вмінь, нервово-м'язової працездатності, а також активного залучення до соціокультурних перетворень суспільства. Відповідні показники будуть повною мірою відповідати державним освітнім стандартам професійної підготовки фахівця та виховання особистості. Крім того, вирішується задача інтенсифікації навчального процесу, розширення діапазону рухових режимів на основі принципів екстраполяції функцій вищої нервової діяльності та структурування рухової функціональної системи.

Висновки. Сучасний етап розвитку соціології молоді характеризується падінням інтересу до неї з боку науковців-дослідників. Молодь не має певних соціальних орієнтирів у сучасному суспільстві, і тому знаходиться в межах порушення соціальної рівноваги.

Застосування інноваційних фізкультурно-спортивних технологій заснованих на доборі актуальних орієнтацій в процесі фізичного виховання забезпечить ефективне вирішення проблем соціальної адаптації студентської молоді на сучасному етапі розвитку держави до вимог суспільства.

Список літератури

1. Клещева И.В. Инноватика в образовании: векторы перемен. Сборник научно-методических статей / Отд. образования администрации Центрального р-на Санкт-Петербурга, Гос. образовательное учреждение доп. проф. образования Центр повышения квалификации специалистов Центрального р-на Санкт-Петербурга, "Науч.-методический центр"; [сост.: Клещева И. В. (отв. ред.), Шарова Е. П.]. Санкт-Петербург, 2010. – С. 56-59.
2. Полат Е.С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 368 с.
3. Соціологія: підручник / Н.П. Осипова, В.Д. Воднік, Г.П. Клімова та ін.; За ред. Н.П. Осипової. – К. : Юрінком Інтер, 2003. – 336 с.
4. Соціологія: навч. посіб. для студентів ВНЗ, аспірантів, викладачів. – 3-є вид., перероб. і доп. / Танчин І.З. – К., 2008. – 351 с.
5. Социология молодежи: учебник / под ред. проф. В.Т. Лисовского. – СПб. : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 1996. – 460 с.

СОЦІАЛЬНА РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Іваненко О.І.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»

В статті розглянуто фізичну культуру та спорт як важливу складову суспільного життя та життя кожної людини окремо, визначено їх основні соціальні функції.

Ключові слова: *фізична культура, спорт, соціальні функції.*

The article considers the physical culture and sports as an important part of public life and the life of every individual, determined by their basic social functions.

Key words: *physical culture, sport, social functions.*

В сучасному світі фізична культура і спорт мають величезне значення і цінність для суспільства в цілому та для кожної людини окремо, оскільки пронизують всі сфери людської діяльності та всі рівні соціуму.

Спорт і фізичну культуру вважають одним із засобів соціалізації особистості, вдосконалення її індивідуальних та професійних якостей, розвитку рухової сфери та ін. Таким чином, фізична культура і спорт є найважливішою умовою, а фізичне виховання – найважливішим засобом всебічного і гармонійного розвитку особистості.

Але у всьому світі роль фізичної культури і спорту люди бачать по-різному. Одні дуже байдужно ставляться до фізичної культури і спорту і деякі навіть вважають його марною тратою часу. Інші люди бачать значення спорту і їх, на щастя, більше, ніж перших. Причому кожен з них може мати різне ставлення до фізичної культури і спорту: хтось воліє дивитися їх по телевізору, хтось воліє просто займатися яким-небудь видом спорту або загальнофізичною підготовкою, ну а для когось спорт - це засіб існування. Серед останніх можуть бути діючі спортсмени, тренери, лікарі, директори різних спортивних товариств та ін. І кожен з них вносить свій внесок у розвиток спорту на нашій планеті.

Таким чином, можна сказати, що питання розвитку фізичної культури і спорту в країні, їх ролі та функції завжди будуть актуальними.

Метою написання статті було дослідити, в чому полягають соціальні функції фізичної культури та спорту, а також їх значення для кожної особистості та суспільства в цілому.

Спорт пронизує всі рівні сучасного суспільства, надаючи широкий вплив на основні сфери його життєдіяльності. Він впливає на національні відносини, ділове життя, суспільне становище, формує моду, етичні цінності, спосіб життя людей. Дійсно, спорт володіє потужною соціалізуючою силою. Політики давно розглядають спорт як національне захоплення, здатне згуртувати суспільство

єдиною національною ідеєю, наповнити своєрідною ідеологією, прагненням людей до успіху, до перемоги.

Фізична культура, вирішуючи проблему відтворення фізичних здібностей людини, є важливою частиною культури суспільства в цілому. З одного боку, від духовної культури суспільства вона отримує і переробляє ідейно-теоретичну і науково-філософську інформацію, з іншого – вона сама збагачує культуру, науку, мистецтво, літературу спеціальними цінностями у вигляді теорії, наукових знань, методик фізичного розвитку і спортивного тренування.

У соціальному житті, системі освіти, виховання, у сфері організації праці, повсякденного побуту, здорового відпочинку фізична культура проявляє свої виховні, освітні, оздоровчі, економічні та загальнокультурні функції, сприяє виникненню такої соціальної течії, як фізкультурний рух, тобто спільна діяльність людей по використанню, поширенню та примноженню цінностей фізичної культури.

Соціологічні опитування населення, особливо молоді, що займається спортом, показують, що спорт формує початкове уявлення про життя і світ. Саме у спорті найбільш яскраво проявляються такі важливі для сучасного суспільства цінності, як рівність шансів на успіх, досягнення успіху. Прагнення бути першим, перемогти не лише суперника, але й самого себе.

Особливо високий гуманістичний потенціал має фізкультура й так званий “масовий спорт”, “спорт для всіх”, тобто різноманітні форми спортивних змагань і рухової активності людини, що мають на меті зміцнення здоров’я, організацію відпочинку, розваг, спілкування з іншими людьми. У цьому різновиді людської діяльності, що набуває все більшої популярності в усіх країнах світу серед різних груп населення, закладено величезні можливості для позитивного впливу не тільки на здоров’я та фізичні здібності, але й на духовний світ, культуру людини – на її світовідчуття, моральні принципи, естетичні смаки [1, с. 8].

Люди, які пройшли «школу спорту», переконані, що спорт допоміг їм виховати віру в свої сили і можливості, а також уміння ними скористатися. Спорт вчить йти на жертви заради досягнення мети. Уроки, засвоєні юними спортсменами на спортивному полі, потім, як правило, допомагають і в житті. Багато хто із спортсменів стверджують, що саме спорт зробив з них людину, здатну бути особистістю. За допомогою спорту реалізується принцип сучасного життя – «розраховувати на самого себе». Це означає, що досягнення успіху залежить, насамперед, від особистих, індивідуальних якостей: честолюбства, ініціативи, працьовитості, терпіння, вольових навичок.

Фізична культура збагачує культуру суспільства унікальною інформацією про вплив на людину граничних фізичних і психічних навантажень, про

особливості адаптації до них, про біологічні резерви організму. Ця інформація може використовуватися і використовується в суміжних науках – фізіології, біохімії.

В ряду наук про людину і суспільство провідне місце відводиться соціології – науки про соціальний світ, соціальні взаємовідносини і взаємодію особистості.

Однією з основних проблем соціальної фізичної культури і спорту є формування ціннісного відношення суспільства і особистості до фізичної культури і спортивного стилю життя.

Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, так і духовні цінності. Матеріальними цінностями фізичної культури є результати її впливу на біологічну сторону людини – фізичні якості, рухові можливості. До матеріальних цінностей фізичної культури відносяться також спортивні споруди, спортивні бази навчальних закладів, спортивно-медичні установи, навчальні заклади, що готують кадри фізичної культури і спорту, науково-дослідні інститути. До духовних цінностей фізичної культури відносяться твори мистецтва, присвячені фізичній культурі і спорту живопис, скульптура, музика, кіно; система управління фізкультурної діяльністю в державі; наука про фізичне виховання. В цілому духовні цінності втілюються в результатах наукової, теоретичної, методичної діяльності.

Тому фізична культура – це складне соціальне явище, яке не обмежується вирішенням лише завдань фізичного розвитку, а виконує і 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, вдосконалення інвентарю та обладнання. Тим самим вона сприяє створенню нових матеріальних і духовних цінностей.

В даний час фізична культура і спорт являють собою багатофункціональне суспільне явище. Це пов'язано з тим, що дана сфера діяльності стосується виховання людини – головного елемента продуктивних сил суспільства. Фізичний рух здійснюється під безпосереднім впливом суспільних відносин, що складаються між людьми, проникає не тільки в області культури, але й інші важливі сторони життя: політику, економіку та ін. Фізичній культурі і спорту як явищам суспільного життя властиві як специфічні, так і загальнокультурні, а також оздоровчі та виховні функції. Всі названі функції тісно взаємопов'язані, переплітаються один з одним, їх поділ має умовний, пошуковий характер. До перших варто віднести розвиток

фізичних особливостей, задоволення соціальних і природних потреб у руховій активності та оптимізації на основі фізичного стану.

Особливе значення має стан здоров'я. Здоров'я людини зумовлено як біологічними, так і соціальними чинниками і має, можна сказати «подвійну детермінацію». Фізична культура та масовий спорт сприяють профілактиці та зниженню цілого ряду захворювань.

Основною метою і важливим фактором залучення населення (особливо молоді) до регулярних занять фізичною культурою і спортом є всебічний та гармонійний розвиток особистості. Фізична культура і спорт використовується як засіб охорони і зміцнення здоров'я людини від самого раннього дитинства до похилого віку. Використання засобів фізичної культури і спорту в процесі життєдіяльності сприяє профілактиці різних захворювань. Особливе значення в оздоровленні населення має підтримка здорового способу життя.

Спорт представляє можливості не тільки для фізичного і спортивного вдосконалення, а й для морального, естетичного, інтелектуального та трудового виховання. Оздоровчо-рекреативна функція спорту позитивно впливає на функціональні можливості організму людини, особливо це яскраво виражено в дитячому та юнацькому спорті, де благотворний вплив занять спортом на організм, що розвивається і формується, неоцінений. Саме в цьому віці закладаються основи здоров'я, прищеплюються навички систематичних занять фізичними вправами, формуються звички особистої і громадської гігієни. Спорт одночасно є і джерелом позитивних емоцій, він нівелює психічний стан дітей, дозволяє знімати розумову втому, дає пізнати «м'язову радість». Особливо велика його роль у ліквідації негативних явищ гіподинамії у дітей.

Велику роль відводиться сучасному спорту і в роботі з дорослим населенням. Він є засобом оздоровлення, захисту від несприятливих наслідків науково-технічного прогресу з характерним для нього різким зменшенням рухової активності у трудовій діяльності та в побуті.

Спорт є однією з популярних форм організації здорового дозвілля, відпочинку і розваг. Особливо це проявляється у масовому спорті, де не ставиться за мету досягнення високих спортивних результатів. Функція соціальної інтеграції і соціалізації особистості у спорті є одним з потужних чинників залучення людей до суспільного життя. На цій підставі важлива його роль у процесі соціалізації особистості.

У руслі широкого спортивного руху зростає цінність спорту як фактору соціалізації особистості, соціальної інтеграції та міжнародних зав'язків. У процесі спортивної діяльності і в зв'язку з нею виникають і проявляються в дії різноманітні міжлюдські відносини: міжособистісні, міжгрупові, міжколективні і більш широкі, які можуть мати риси, як солідарності, співдружності, так і

суперництва, конкуренції. Специфічно, спортивні відносини (міжособистісні відносини суперництва і співдружність окремих спортсменів, між спортсменами і тренерами) так чи інакше, включені в систему соціальних відносин, що виходять за рамки спорту. Сукупність усіх цих відносин становить основу формуючого впливу спорту на особистість, засвоєння нею соціального досвіду в сфері спорту, а через нього і більш загального соціального досвіду. Спорт тому вважають одним із засобів соціалізації особистості [2, с. 243].

Вивчення ставлення різних соціальних категорій населення до фізичної культури і спорту має велике значення для вдосконалення організації та управління фізкультурним рухом.

Це відношення можна визначити як соціальний зв'язок з конкретними умовами фізкультурного руху, з його реальною практикою.

Дієвість ставлення людей до фізичної культури і спорту полягає в їх постійній, практичній участі у фізкультурно-спортивному русі, в придбанні і використанні в життєвій практиці певного рівня фізичного розвитку і відповідних знань у цій області.

Ставлення до фізичної культури і спорту населення визначається, в першу чергу, рядом соціальних факторів, які стимулюють їхню потребу у заняттях, формують фізкультурні і спортивні інтереси, а також визначають конкретні цілі та мотиви в даній сфері діяльності [3, с. 100].

Таким чином, соціальна цінність спорту полягає в тому, що він представляє собою сукупність найбільш дієвих засобів і методів фізичного виховання, одну з основних форм підготовки людини до трудової та інших суспільно необхідних видів діяльності, а поряд з цим – і одне з важливих засобів етичного та естетичного виховання, задоволення духовних запитів суспільства, зміцнення і розширення інтернаціональних зв'язків. В якості продукту суспільного розвитку він становить органічну частину культури суспільства і в залежності від конкретно соціальних умов набуває різні риси і форми.

З вище сказаного, можна зробити **висновок**, що істинну природу і значення спорту в соціумі, його випереджальне глибинне розуміння можна пізнати тільки з урахуванням постійного розширення погляду на світ, який змінюється під впливом науково-технічної революції і соціально-економічних умов, у зв'язку з виникненням екологічної проблеми, а також частими небезпечними і надзвичайними ситуаціями. Тому важливо усвідомлювати глобальну роль фізичної культури в розвитку суспільства, пов'язану не тільки зі збереженням здоров'я і фізичною підготовленістю людини, але і, насамперед, з формуванням цілісної, багатогранної особистості.

Список літератури

1. Жбиковский Я. Физкультура и спорт как средство социальной интеграции и адаптации инвалидов / Я. Жбиковский : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1994. – 23 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : ФИС, 1991. – 543 с.
3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. – М.: «Академия», 2001. – 240 с.

СОЦІАЛІЗАЦІЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Качан О.А.

Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасна система фізичного виховання учнівської молоді ще не в повному обсязі забезпечує досягнення психофізичної готовності до професійної діяльності та потребує подальшого аналізу й удосконалення. Тому актуальним стає обґрунтування теоретичних положень та впровадження інноваційних технологічних підходів у забезпечення професійної спрямованості фізичного виховання учнів навчальних закладів.

На нашу думку, залишаються ще недостатньо розробленими технології впровадження різноманітних видів рухової активності, котрі моделюють елементи майбутньої професійної діяльності у поєднанні з оптимальним фізичним та психоемоційним дозуванням впливу психолого-педагогічних факторів, що сприятиме подальшій оптимізації процесу навчання і виховання учнів.

Необхідність дослідження даної проблеми обумовлена наявністю певних протиріч, насамперед, між потребою теорії і практики соціальної педагогіки у використанні засобів фізичної культури з метою соціалізації особистості і недостатньою розробленістю організаційно-педагогічних умов, форм і методів соціально-педагогічних впливів, необхідних для забезпечення успішності цього процесу.

Дане дослідження являє собою спробу наукового пошуку та обґрунтування властивостей і функцій фізичної культури, завдяки яким вона може розглядатися як дієвий чинник соціалізації особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, та котрим присвячується стаття. Виявлення ролі фізичної культури у формуванні цінностей здоров'я і здорового способу життя, у забезпеченні оптимальної рухової активності учнів, як чинників соціалізації особистості, є предметом дослідження вчених у галузі філософії, педагогіки, соціальної педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання, валеології, медицини. Відзначимо цінність для розробки даної проблеми наукових досліджень і праць соціальних педагогів (А. Капська, Л. Міщик, С. Харченко [3]), в яких закладено концептуальні основи соціалізації та соціального виховання молоді; основи валеологічного виховання особистості та вплив рухової активності на здоров'я людини (М. Амосов, Г. Апанасенко, В. Горащук [1, 2]); формування здорового способу життя в контексті соціального виховання та взаємодії соціальних інститутів суспільства (О. Безпалько, В. Григоренко, С. Омельченко, В. Пристинський). При цьому зазначимо, що питання соціалізації учнів професійно-технічних навчальних закладів засобами фізкультурно-спортивної діяльності залишаються ще недостатньо дослідженими у соціальній педагогіці.

Необхідно визнати, що в сучасному суспільстві місце фізичної культури і спорту в системі культурних цінностей поки що не відповідає її призначенню, як одного з важливих факторів соціалізації особистості. Усвідомлення фізичної культури і спорту, як суспільної й індивідуальної цінності, як одного із засобів соціалізації має стати імпульсом для виявлення й мобілізації перспектив розвитку фізичної культури і спорту, появи нових тенденцій у формуванні громадської свідомості та особистісних мотивацій, які сприяють активному засвоєнню цінностей фізичної культури і спорту суспільством і особистістю.

Формулювання цілей статті (постановка завдань). *Метою* даної статті є обґрунтування доцільності використання засобів фізкультурно-спортивної діяльності та сучасних інформаційних технологій для забезпечення процесу соціалізації учнів.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Теоретичне узагальнення даних літературних джерел та їх аналіз й осмислення дають нам підстави зазначити, що соціалізація особистості є одним із основоположних соціальних процесів, що забезпечує існування людини в суспільстві та передбачає процес засвоєння певної системи знань, норм і цінностей, котрі дозволяють їй функціонувати як повноцінному членові суспільства.

Особливої актуальності цей процес набуває по відношенню до учнівської молоді, так як в Україні останнім часом спостерігається не лише значне погіршення стану здоров'я, а й знецінення здоров'язбережувальної поведінки,

поширення серед підлітків соціально небезпечних і негативних явищ. Але одні тільки досягнення в галузі медицини, генетики, екології не здатні зробити людину здоровою. Вирішення цієї проблеми неможливе без підвищення соціальної значущості фізичної культури і спорту, без досягнення розуміння важливості фізичної активності, без формування погляду на фізичну культуру і спорт як чинників формування здоров'я.

Соціально-виховна значущість фізичної культури та спорту полягає в досягненні розуміння важливості фізичної активності; у формуванні погляду на фізичну культуру і спорт, як на чинники здоров'я і здорового способу життя; у зміни мотивації до занять (від мотиву досягнення успіху та самоствердження – до мотиву отримання задоволення, зміцнення здоров'я); у спільних зусиллях учня, родини і навчального закладу щодо відволікання молоді від наркотиків, алкоголю, згубного впливу злочинного світу.

Необхідно констатувати, що, нажаль, цінність фізичної культури і спорту в сучасному українському суспільстві ще не є пріоритетною. Практика показує, що в учнівській молоді поняття “здоровий спосіб життя”, “здоров'я”, “оздоровчо-рекреаційна рухова активність” майже не асоціюється з поняттями “фізична культура”, “культура здоров'я”, а відповідно й соціально-виховні можливості фізкультурно-спортивної діяльності ще не використовуються в належній мірі. Здоров'я, як соціальний феномен, що в інтегрованому вигляді відображає якісну сторону включеності особистості в природну і соціальну сфери, є однією з важливих передумов загальної активності людини, її активної життєвої позиції, професійної самореалізації.

Цілеспрямоване створення умов, адекватних гуманістичному способу життя, вимагає сьогодні глибокої світоглядної переорієнтації суспільства щодо здоров'я підростаючого покоління як найважливішої соціальної цінності.

Методологічні підходи щодо соціалізації учнівської молоді засобами фізкультурно-спортивної діяльності визначені в Законах України “Про фізичну культуру і спорт”, “Основи законодавства України про охорону здоров'я”; в Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми “Здорова нація”; в Національній доктрині та державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Аналізуючи сутність фізичної культури і спорту необхідно зазначити, що вона є соціальним феноменом, який на рівні особистості, соціальних груп і спільнот проявляє себе в системі знань, норм і цінностей; є соціальною практикою (фізичне виховання і фізкультурно-спортивна діяльність), якій притаманні властивості виховувати цінності здоров'я, цінності тілесності, духовні цінності людини. Фізична культура і спорт все більше проникають в повсякденну життєдіяльність людини, а отже з'являється нагальна необхідність

в проведенні наукових досліджень з вивчення ефективності впливу фізкультурно-спортивної діяльності на процес соціалізації особистості, на формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнівської молоді.

Для будь-якого суспільства проблема виховання та соціалізації підростаючого покоління є однією з найважливіших. Процес соціалізації, як відомо, передбачає як контрольовані, усвідомлені і спрямовані впливи на людину через систему різноманітних соціальних інститутів, так і спонтанні, стихійні впливи соціального середовища. У зв'язку з цим, учнівській молоді, яка отримує професійну підготовку і виховання в системі початкової професійної освіти належить включитися в нові, часом незвичні і нестандартні виробничі відносини в умовах якісного перетворення як у сфері технологічних систем, так і в умовах управління виробництвом.

Незворотний процес поступального розвитку суспільства до загальнолюдських цінностей, нового технологічного рівня виробництва і виробничих відносин, незважаючи на всі складності і протиріччя, вимагає зміни ролі людського фактора в системі цих відносин і виробництва. Рішення складних соціальних завдань в сучасних умовах можливо лише при глибокому осмисленні кожною молодою людиною цілей і суті соціально-економічних перетворень, критичному засвоєнні вже накопиченого досвіду і усвідомленій готовності до творчої перетворювальної діяльності. Соціально-виховний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності в даному контексті є надзвичайно важливим.

Висновки результатів дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Таким чином, на підставі викладеного вище необхідно зазначити, що використання інноваційних технологій в процесі фізкультурно-спортивної діяльності сприятиме:

- активізації психоемоційної діяльності учнів;
- нормалізації функціонального стану учнів;
- удосконаленню соціально значущих та професійних рухових умінь і навичок (координація та ступінь свободи рухів, оптимальна амплітуда рухів, орієнтація у просторі, дисциплінованість, організованість, стриманість, толерантність);
- підвищенню фізичної культури, загальної фізичної працездатності та рухової активності (правильна постава, нормалізація виги тіла, відчуття темпу і ритму);
- покращенню психоемоційного і морфофункціонального стану (зняття стресів, підвищення показників психосоматичного здоров'я, мотивація до систематичних занять різноманітними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності).

Перспективами подальших розвідок у даному напрямі, на наш погляд, є необхідність пошуку та наукового обґрунтування найбільш універсальних засобів, методів і форм фізкультурно-спортивної діяльності, які сприяють підвищенню ефективності процесу соціалізації учнів професійно-технічних навчальних закладів. Таким універсальним засобом є фізична культура і спорт, як специфічний вид людської діяльності, котра має стати потужним фактором соціалізації особистості.

Духовними цінностями фізичної культури є генерування здоров'я людини, формування потреби у здоровому способі життя та забезпеченні оптимальної рухової активності, що в системі загальнолюдських цінностей визначає можливості засвоєння інших культурних цінностей, і в цьому сенсі є основою, без якої процес соціалізації малоефективний.

Список літератури

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. Человек и общество. – Донецк: Сталкер, 2002. – 464 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Капська А.Й. Соціальна робота : навч. посіб. / А. Й Капська. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 328 с.
4. Качан О.А. Нетрадиційні форми і методи проведення занять з фізичної культури як засіб навчально-виховного процесу підлітків : навч. посібник / О.А. Качан. – ДОШПО, 2010. – С. 13-15.

СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Лисенко О.О.

Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 9 Покровської міської ради

***Анотація.** У статті розглядається вплив негативних соціальних чинників на формування здорового способу життя. Надається чітке уявлення про змістовну сутність культури здоров'я та цілісне обґрунтування поняття здорового способу життя. Визначаються шляхи та заходи щодо формування здорового способу життя школярів у позакласній роботі.*

***Ключові слова:** культура здоров'я, здоровий спосіб життя, медико-валеологічні знання.*

Здоров'я дітей є невід'ємною складовою суспільного багатства, а тому прилучення їх до здорового способу життя – справа державної ваги. Державна програма «Діти України» визначає основні підходи до розв'язання цього питання. Це один з обов'язків держави, передбачених Конвенцією про права

дитини, Всесвітньою декларацією про забезпечення виживання, захисту та розвитку дітей.

Здоров'я – є однією із фундаментальних загальнолюдських цінностей. Воно залежить від того, як людина ставиться до свого здоров'я, адже медики, психологи вказують на те, що наше здоров'я на 50 % залежить від здорового способу життя людини і на 10 % від рівня розвитку медичного обслуговування населення.

Головними «ворогами» здорового способу життя можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість), а також «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання потрібне, щоб послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів, дія яких щороку призводить до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України.

Те, що погіршення здоров'я молоді – основного і найпродуктивнішого носія генофонду нації – може призвести до демографічної катастрофи, не може бути піддане сумніву. Екологічна ситуація в Україні склалася так, що дослідники з сумом і розпачем свідчать: навряд чи навіть 5 % населення може бути визнане об'єктивно здоровим. Під переважну більшість об'єктивно нездорових людей підпадає і більша частина молоді і дітей.

Нажаль, не всі учні мають високий рівень культури здоров'я та ведуть здоровий спосіб життя. Найчастіше у молоді відсутній інтерес до свого здоров'я, особливості, зокрема. Однак дані ВОЗ свідчать про те, що останнім часом відбувається погіршення стану здоров'я молоді.

Як свідчить аналіз наукової літератури, проблему формування здорового способу життя молоді й особливо школярів ні теоретично, ні практично цілком не досліджено. Недостатньо досліджено сутність здорового способу життя і культури здоров'я, не розроблено заходи щодо формування здорового способу життя школярів у позаурочний час, недостатньо визначено форми організації здорового способу життя учнів.

Об'єктом дослідження є процес формування здорового способу життя школярів у позакласній роботі.

Предметом – шляхи та заходи формування здорового способу життя школярів-підлітків загальноосвітньої школи у позакласній роботі.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та практичній перевірці моделі формування здорового способу життя та культури здоров'я учнів підліткового віку в позакласній роботі.

Гіпотезу склало припущення того, що здоровий спосіб життя школярів-підлітків являє системну якість їхньої індивідуальності, характеризується

багаторівневою організацією і можливістю різнопланових змін під впливом навчальних та корекційних програм з використанням засобів фізкультури і спорту в позакласній роботі. Досягти ефективності можливо завдяки цілеспрямованому наданню інформації про організм людини та її здоров'я, спонукання кожного учня до само оздоровлення і самовиховання, залучаючи до використання засобів фізичної культури та спорту.

Досягненню мети дослідження сприяла постановка і вирішення таких **завдань**:

1. На основі аналізу психолого-педагогічних джерел надати цілісне обґрунтування здорового способу життя особистості.

2. Розкрити сутність поняття «Культура здоров'я і визначити особливості рівня її сформованості школярів.

3. Розробити систему методичного забезпечення формування здорового способу життя школярів-підлітків загальноосвітньої школи з використанням занять фізичними вправами та елементами психологічних тренінгів.

Розв'язуючи поставлені завдання, ми використовували такі методи дослідження: аналіз і узагальнення наукових теорій і концепцій, на яких ґрунтується тема дослідження; підхід до вивчення здорового способу життя і культури здоров'я школярів-підлітків; моделювання основних етапів і підбір інструментарію для емпірично-розвивального дослідження учнів підліткового віку загальноосвітньої школи; методи математико-статистичного аналізу і зіставлення фактичних даних; спостереження і бесіди.

Культура здоров'я – поняття багатопланове, воно є не тільки частиною загальної культури людини, а й багато в чому зумовлює її розвиток.

В. Горашук зазначає: «Культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, зумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей знань, потреб, умінь, навичок формування збереження і зміцнення здоров'я. Високий рівень культури здоров'я має людина, яка є не тільки «споживачем» свого здоров'я, але й його «виробником». Тільки та людина буде мати високий рівень культури здоров'я, яка буде взаємодіяти і спілкуватися з природою, вести здоровий спосіб життя, мати гармонійні взаєностосунки з оточуючими. Кожній людині треба формувати позитивне ставлення до здорового способу життя, розвивати це бажання і самовдосконалюватися.

Для формування здорового способу життя школярів треба мати чітке уявлення про змістовну сутність культури здоров'я, критерії та показники, якими вона характеризується. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я, як досягнення повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби. Комплексний розгляд поняття

здоров'я в єдності біологічного, соціального, психологічного аспектів допомагає у визначенні змістовної сутності культури здоров'я школярів.

Здоровий спосіб життя – діяльність, спрямована на формування, збереження і зміцнення здоров'я людини. Він включає знання і вміння дотримуватися режиму дня, правил особистої гігієни, дотримання повноцінного харчування, відпочинок на свіжому повітрі, усвідомлення шкідливості паління, вживання алкоголю та наркотиків. здоровий спосіб життя потребує і використання оздоровчих технологій (масаж, загартовування, аутотренінг).

Нами проводилися спостереження за дітьми як на заняттях з фізичної культури, так і в позаурочній роботі(гуртки спортивні, змагання, естафети, вікторини).З'ясувалося, що особливою популярністю користуються спортивні і рухові ігри. Визначено медико-гігієнічні знання школярів, широту кругозору; уявлення про здоровий спосіб життя та його значення; розуміння ними ролі рухової активності, раціонального харчування, чергування видів діяльності, відпочинку, сну для збереження і зміцнення здоров'я, для підтримки високої працездатності і успішного навчання.

З'ясувалося, що 45 % учнів розуміють поняття «культура здоров'я» та його сутність, 43 % зводять культуру здоров'я до здорового способу життя, 4,25 % дають власне формулювання поняття культури здоров'я, 77,7 % не знають поняття і сутності культури здоров'я.

Провівши аналіз медичної документації, визначили стан здоров'я дітей. Встановлено, що захворювання мають більша частина дітей, а деякі навіть по декілька. Аналізуючи найбільш імовірні причини виникнення цих патологічних станів, дійшли висновку, що такої значної кількості могло б і не бути, якби учні:

- мали звички проводити ранкову зарядку;
- загартовувалися;
- багато часу проводили на свіжому повітрі;
- протягом дня вели активну рухову діяльність;
- займалися в спортивних секціях;
- вивчали індивідуальні особливості свого організму, прагнучі до самопізнання;
- уміли адекватно оцінювати свої можливості й стан здоров'я;
- мали глибокі медико- валеологічні знання, прагнули до самоосвіти в цій області;
- уміли правильно організувати свою життєдіяльність, уникати шкідливих чинників на організм;
- уміли використовувати валеологічні та гігієнічні заходи для збереження й зміцнення здоров'я.

Отже, результати досліджень показали, що треба робити, щоб у учнів був високий рівень культури здоров'я.

1. Система освіти у загальноосвітніх навчальних закладах орієнтована на становлення фізично, психічно, та морально здорової особистості, систематична робота з розвитку творчої активності, прищеплення учням навичок самостійної роботи щодо корекції свого здоров'я повинна проводитись на високому рівні.

2. У навчальному процесі школи повинна бути єдина педагогічна система формування культури здоров'я і здорового способу життя учнів.

3. Повинні розроблятися і використовуватися найбільш оптимальні форми, методи і засоби педагогічного впливу, які б сприяли виробленню в учнів потреби у свідомому само оздоровленні.

Перший етап формування культури здоров'я і здорового способу життя школярів характеризується поглибленням знань з медико-валеологічних дисциплін, самостійне вивчення свого здоров'я, рівня культури, індивідуальних особливостей організму. Закладається основа формування настанови на здоров'я, на активне ставлення до нього.

На цьому етапі для вивчення початкового рівня культури здоров'я треба застосовувати такі методи: спостереження, самоспостереження, бесіди, анкетування, тестування. Використовувати такі форми роботи: лекції, диспути, реферування літератури, ведення учнями валеологічних щоденників.

Другий етап характеризується самостійністю адекватного оцінювання свого стану здоров'я, рівня його культури. Він підбиває підсумок попереднього стану і націлює на наступний. Учні треба більше залучать до самостійної роботи. Треба використовувати такі методи роботи: самооцінка, самоаналіз, само прогнозування свого здоров'я. Це дає змогу спрямувати на пошук шляхів збереження і зміцнення здоров'я. На цьому етапі діти повинні заповнити «Картку оцінки і самооцінки здоров'я».

Третій етап характеризується дійовим, активним ставленням до самих себе, до свого здоров'я. Треба створити неминучі умови для вироблення потреби у проведенні розроблених заходів, націлених на само оздоровлення організму та формування здорового способу життя.

Вивчення національних особливостей культури здоров'я, народних методів оздоровлення дає учням уявлення про минуле і сучасне свого народу, без якого розвиток людини неможливий. Знання народних методів оздоровлення, обрядів, традицій, звичаїв, уміння знайти і відмітити їхні валеологічні аспекти сприяє духовному збагаченню, розвитку особистості.

Найефективнішою формою роботи щодо формування культури здоров'я школярів у позакласній роботі є співпраця вчителя з батьками. Форми роботи з

батьками різноманітні: групові та індивідуальні бесіди, лекції на батьківських зборах, участь батьків у тематичних позакласних зборах, родинно-спортивні свята.

Висновок. Зазначені напрямки і форми роботи викликають прагнення учнів до самоосвіти, глибшого вивчення валеологічної літератури, а також пропогандують набуття знань, до активної самостійної діяльності щодо зміцнення здоров'я. У позакласній роботі повторюються, поглиблюються і закріплюються знання, здобуті на уроках, формується потреба у здоровому способі життя.

Треба більше приділяти уваги формуванню культури здоров'я школярів у позакласній роботі: розробляти оздоровчі заходи, підвищувати активність учнів щодо самоосвіти, поширювати одержані знання, само оздоровлення.

Список літератури

1. Пашута В. Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 248 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
3. Леськов А.Д., Андрощук Н. В., Мехоношин С. О., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів: методичний посібник. – Тернопіль : «Астон», 1997. – 108 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ

Лозовая М.А., Лозовой А.А.

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М.Ф. Решетнева (Красноярск)

Физическая культура является, по своей сущности социальным явлением. Как многогранное общественное явление, она связана со многими сторонами социальной действительности, всё шире и глубже внедряется в общую структуру образа жизни людей. Социальная природа физической культуры, как одной из областей социально необходимой деятельности общества, определяется непосредственными и опосредованными потребностями труда и других форм жизнедеятельности человека, стремлениями общества к широкому использованию её в качестве одного из важнейших средств воспитания и заинтересованностью самих трудящихся в собственном совершенствовании.

Воздействуя на физическую природу человека, физическая культура содействует развитию его жизненных сил и общей дееспособности. Это в свою очередь, способствует совершенствованию духовных возможностей и, в конечном итоге, приводит к всестороннему и гармоническому развитию

личности. Но нельзя сводить физическую культуру только к оздоровительному её влиянию, к укреплению организма. Это значит, не видеть её одухотворяющей роли как источника творческих сил, жизнерадостного ощущения.

Физическая культура – явление исторически обусловленное. Её возникновение относится к древнейшим временам. Она, как и культура в целом, является результатом общественно-исторической практики людей. В процессе труда люди, воздействуя на окружающую их природу, в то же время меняют и свою собственную природу. Необходимость подготовки людей к жизни, и, прежде всего к труду, а также к другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение и дальнейшее развитие физической культуры.

Актуальность темы заключается в том, что в последнее время гиподинамия становится доминантным состоянием большинства представителей современного общества, которые предпочитают жить в комфортных условиях, пользуясь транспортом, центральным отоплением и т.п., не занимаясь систематически физической культурой. Да и на работе в большинстве случаев умственный труд практически вытеснил физический. Все эти достижения современной цивилизации, создавая комфорт, лишают человека его двигательной активности, необходимой для нормальной жизнедеятельности и здоровья.

Цель исследования – рассмотреть социальные функции физической культуры и спорта и выявить их значение на формирование здорового образа жизни человека.

Задачи исследования:

- Изучить информационные источники по данному вопросу
- Провести социологический опрос
- Провести анализ изучаемого материала

В исследовании были использованы следующие **методы:**

1. Эмпирические методы: анкетирование студентов с целью выявления отношения к физической культуре.
2. Теоретические методы: анализ и обобщение информации по данной теме; сравнение и анализ анкетных данных.

Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи общекультурные социальные функции. К ним можно отнести такие, как воспитательная, образовательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная, экономическая.

Рассмотрим некоторые из них.

Воспитание человека. Занятия физическими упражнениями и спортом создают возможности 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). В ходе занятий человек получает уроки правовой этики. Отношения между тренером и спортсменом, спортсменом и судьей, между спортсменами требуют сознательного соблюдения правил проведения. Для человека характерны патриотизм, преданность своему делу, борьба за спортивную честь, трудолюбие, выражающееся в строительстве и благоустройстве площадок, заливке катков, уборке мест занятий.

Образование человека. В процессе занятий физической культурой и спортом человек познает много нового, обучается двигательным умениям и навыкам, поиску новых спортивных средств и методов для улучшения результата. Занятия создают возможности для развития творчества и формирования познавательной активности.

Оздоровление человека. Физическая культура – важная часть валеологии. Систематические занятия способствуют профилактике заболеваний. Средства лечебной физической культуры используются для реабилитации больных. Адаптивная физическая культура (АФК) – новое направление физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами. Как самостоятельная часть культуры общества физическая культура имеет специфические социальные функции. Последние органически связаны с общими, но в более конкретной форме выражают социальную сущность физической культуры как общественно необходимой деятельности, ее способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания.

По признакам общности их можно объединить в следующие группы:

1. 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, снижение процессов инволюции).

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

3. Удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, досуге, рациональном использовании свободного времени (отвлечение от вредных привычек, формирование здорового образа жизни).

4. Развитие волевых физических способностей и двигательных возможностей человека от оптимального до предельного уровней.

5. Экономическая значимость физической культуры определяется снижением уровня заболеваемости и травматизма трудящихся, повышением их производительности труда, долголетием, в том числе и трудовым.

Физической культурой человек начинает заниматься еще в детском саду, более активно в школе, а затем интерес к физической культуре, как правило, уменьшается. Для изучения этой проблемы в период с 16 по 20 января 2017 года было проведено исследование общественного мнения о физической культуре в г. Красноярске. Целью данного исследования является установление мнения горожан о значении физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Было опрошено 40 человек, среди которых студенты фармацевтического колледжа, СФУ, из них 20 % мужчин и 80 % женщин, в возрасте от 17 до 25 лет.

В ходе социологического опроса было выявлено, что 60 % респондентов регулярно занимаются физической культурой, 38 % редко и 2 % не занимаются. На вопрос, что даёт вам физическая культура, результаты следующие: 80 % здоровье и красивую фигуру, бодрое настроение, 20 % отметили подготовку к профессиональной деятельности. Результаты следующего вопроса очень порадовали, так как все респонденты отметили, что спорт развивает такие качества, как выносливость, смелость, силу, волю, целеустремленность, ум, осмотрительность, мышление, внимание, память. А также добавили такие качества как, дисциплинированность, трудолюбие и коммуникабельность. На вопрос, помогает ли вам физическая подготовленность в трудовой деятельности, все ответили положительно. Здоровый образ жизни ведут 75 %, но 20 % уже сдают свои позиции и 5 % не получается вести здоровый образ жизни. Данные результаты вызывают огорчение, одно радует, что нет ответа «нет, категорически». Для занятий физической культурой и спортом иногда не хватает мотивации 70 % респондентам, 30 % всегда мотивированы. Однозначно 100 % опрошенных ответили, что физическая культура и спорт оказывают влияние на формирование личности человека. Понятие спорт, включают в понятие здоровый образ жизни 85 % и 15 % не включают данное понятие, но ведут здоровый образ жизни и обходятся без спорта. На вопрос ваш любимый вид спорта, ответы были разные. Многие любят легкую атлетику, футбол, волейбол, спортивные игры, плавание, лыжи.

На основе данного опроса можно сделать следующие выводы о том, что физическая культура для каждого человека является жизненной необходимостью, и она очень влияет на здоровье людей. Не всегда хватает времени и мотивации для занятий спортом. Важно заниматься физкультурой в любом возрасте, т.к. это продлевает жизнь, укрепляет иммунитет, помогает избежать многих болезней, а также помогает восстанавливаться после даже

очень тяжелых болезней. Занятия физкультурой и спортом воспитывают незаменимые качества у человека и формируют гармонично развитую личность. Физкультура помогает быть здоровым и гармонично развитым человеком. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Прежде всего, физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Наряду с осуществлением физического развития, физическое воспитание призвано возбуждать у человека потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому развитию. В этом смысле физическая культура выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности человека, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культуры и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни. Занятия физическими упражнениями помогают выработать такие важные качества, как дисциплинированность, умение рационально использовать свободное время, коммуникабельность, способность анализировать свои успехи и неудачи, желание быть лучшими. Как показало исследование, чем активнее человек включен в физкультурно-спортивную деятельность, тем меньше он надеется на везение, на чью-то помощь, на связи с нужными людьми, на умение приспособиться. Человек привыкает рассчитывать на себя и для достижения благополучия делает ставку на определение цели, на свои способности, талант, трудолюбие и добросовестность. Именно в этом видятся наиболее значимые социальные функции физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Кошкарев Л.Т., Филина И.А. Социология физической культуры и спорта, 2010.
2. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. – № 4. – 2001 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gigabaza.ru/doc/46466.html> – Загл. с экрана.

3. Найденов Ю.В. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе. – 2014 // [upload/iblock/fe7/uch_2014_viii_45.pdf](http://upload.iblock/fe7/uch_2014_viii_45.pdf)

4. Социальные функции физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsid.ru/sotsiologiya-fizicheskoy-kulturi> – Загл. с экрана.

5. Социальные функции спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fkis.ru/page/1/174.htm> – Загл. с экрана.

СОЦІАЛЬНІ ФУНКЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРИ І СПОРТУ В СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ-СИРОТИ

Петрова С.М.

Комунальне підприємство «Дитячий будинок «Перлінка» (Одеса)

В статті йдеться про роль і значення фізичного й духовного розвитку дитини-сироти в контексті її соціалізації та становлення особистості. Представлено досвід роботи педагогічного колективу дитячого будинку «Перлінка» в м. Одеса

Ключові слова: *дитина-сирота особистість, фізичний та духовний розвиток.*

SOCIAL FUNCTIONS OF PHYSIOTHERAPY IN IDENTITY FORMATION OF ORPHANS

S.M. Petrova

Public Utility Company “Orphanage “Perlynka” (Odesa)

The article reviews the role and importance of physical and spiritual development of orphans in the context of their socialization and identity formation. The experience of the teaching staff of the orphanage “Perlynka” in Odessa is described.

Key words: *an orphan child, personality, physical and spiritual development.*

В Україні є значна кількість дітей, що мають біологічних батьків, але виховуються в дитячих будинках. Тому актуальною проблемою постає необхідність соціалізації таких дітей, а в ряді випадків – усунення отриманого ними негативного життєвого досвіду. Ці обставини зумовили появу досліджень, спрямованих на різні аспекти виховного процесу дітей-сиріт. Звертається увага на те, що діяльність співробітників дитячих будинків повинна бути спрямована на створення умов, які допомагають компенсувати сімейну депривацію, розвивати соціальну активність. В основі цієї діяльності повинна бути діагностика проблем, в які потрапила дитина, допомога в їх вирішенні, розкриття внутрішнього потенціалу дитини. Педагогічний колектив дитячого будинку «Перлінка» (м. Одеса), працюючи в системі гуманістичного, особистісно-орієнтованого виховання, велику увагу приділяє двом взаємопов'язаним напрямкам – фізичному та духовному розвитку дитини-сироти.

Соціальне виховання дітей-сиріт є складовою особистісно-орієнтованого напрямку педагогічної роботи. Педагогічна стратегія дитячого будинку також пов'язана зі створенням моделі педагогічної роботи по становленню особистості дитини-сироти. Вона покликана організувати «поле» активності навколо кожної дитини, яке б спонукало до пошуку свого способу вирішення життєвих проблем. Основними компонентами моделі педагогічної роботи по становленню особистості дитини-сироти, в контексті її соціалізації, фізичного та духовного удосконалення є такі напрямки виховного процесу:

- оздоровчо-валеологічний;
- духовно-моральний;
- спортивно-патріотичне виховання;
- трудове виховання;
- економічна соціалізація;

Доведено, що якісний стан фізичного виховання дітей-сиріт позитивно впливає на їх фізичне, моральне й психосоціальне здоров'я, що, в свою чергу, сприяє їх соціальній адаптації і інтеграції їх в соціум як повноцінних особистостей [4, с. 13]. Стан фізичного здоров'я сприймається як соціально-педагогічна проблема: його безпосередньо пов'язують із соціальною сферою життя, з культурно-побутовим середовищем, в якому знаходиться дитина з духовним розвитком та вихованням етичних якостей. Пропонується розглядати здоров'я як комплексне поняття, яке включає в себе фізичне, психічне, духовне і соціальне здоров'я [1, с. 24-38].

Ми щоденно спостерігали у дітей, що тільки поступали до нашого дитячого будинку, такі проблеми в особистісному розвитку: невпевненість в собі, емоційна неврівноваженість, недорозвинене почуття власної гідності, недостатня самостійність і цілеспрямованість, брак соціальної компетентності, невідповідність фізичного і психологічного розвитку вікової нормі, невідповідність рівня пізнавальних процесів віковій нормі, педагогічна занедбаність, відсутність базового довіри до світу, труднощі у встановленні контакту з дорослими і однолітками, прояви агресивності, імпульсивності, гіперактивності.

Серед головних причин порушення процесу соціальної адаптації та соціалізації дітей-сиріт слід виділити порушення їх первинної соціалізації, відхилення в розвитку особистості. Ці негативні явища визначаються, в першу чергу, відсутністю позитивного прикладу сімейних відносин. Депривація сімейних відносин негативно позначається на самоствердженні, самосвідомості і соціальної адаптації дитини-сироти. Але саме самоствердження має особливе значення в процесі становлення особистості дитини-сироти: за допомогою його формується особистість, здатна до самореалізації, саморозвитку, самостійності,

виробіток поведінкових стратегій, адекватного і відповідального морального вибору. Педагогам, необхідно стимулювати у дітей розвиток самопізнання і позитивного самоствердження [5, с. 356-357]. Як один з інструментів соціалізації дитини-сироти пропонується конструювання програм, які б забезпечили взаємодію на рівнях «дитина – соціум», «дитина – дорослий» і «дитина – дитина» [2, с. 58]. Зростанню самооцінки, розширенню соціальних зв'язків та спектру соціальних ролей сприяють фізкультура і спорт, а також заняття в різних творчих групах, які працюють в дитячому будинку «Перлінка» завдяки програмі «Соціальне партнерство». Багато наших програм, в цілому, прямо або побічно, спрямовані на фізичний та духовний розвиток дитини-сироти. Духовно-моральне виховання дітей-сиріт в нашому дитячому будинку можна позиціонувати як процес, що є комплексом з різних складових, основними з яких є: естетичне виховання, етичне виховання, духовно-моральне виховання.

Спортивні педагоги і психологи вважають, що заняття спортом позитивно позначаються не лише на фізичному стані, але й на соціалізації і духовному здоров'ї дітей: вони стимулюють зниження асоціальних проявів і агресивності у підлітків, формують впевненість в собі та своїх здібностях, сприяють розвитку духовності. Особливо цей аспект є актуальним в середовищі дітей, які перебувають в закладах інтернатного типу [3].

Традиційними у нашому дитячому будинку є такі спортивно-патріотичні заходи як:

- організація і проведення в дитячому будинку «Військово-спортивного тижня»;
- участь в міській та обласній спортивно-патріотичній грі «Зарниця»;
- організація і проведення спортивної Олімпіади до Дня захисту дітей;
- проведення спортивних заходів, участь в районних, міських, обласних спортивних змаганнях з метою фізичного і духовного розвитку дітей, формування в них прагнення до лідерства, успіху, усвідомлення необхідності концентрації зусиль для досягнення мети.

У зміст спортивного виховання, що реалізується нашими педагогами, входять пропаганда традицій фізичної культури і оздоровлення, розробка програм і методик тренування спеціальних фізичних якостей, розвиток особистості через успіхи і спортивні досягнення, виступи на змаганнях. Лише частина дітей дитячого будинку цілеспрямовано займається в спортивних секціях (футбол, ушу, гімнастика, настільний теніс, гирьовий спорт, шашки, шахи). Але до фізкультури і спорту долучені практично всі вихованці: заняття відбуваються на базі дитячого будинку «Перлінка», де є свої басейн, спортивний зал, тренажери, велосипеди, роликові ковзани, літній спортивний

майданчик, адаптований під заняття футболом, баскетболом, загальнофізичною підготовкою. В нас є музей спортивної слави, де зібрано символи перемоги наших вихованців у різних спортивних змаганнях (кубки, медалі, грамоти), що також стимулює їх до саморозвитку та нових перемог, і не тільки на спортивних майданчиках.

В останні роки з фізичним і духовним вихованням пов'язують й суспільно-патріотичне виховання дітей. Протягом 11 років, що існує «Перлінка», в дитячому будинку склалася своя система виховної роботи. Проводяться заходи, присвячені пам'ятним датам вітчизняної історії, зустрічі з ветеранами, огляди-конкурси стройової пісні, екскурсії до краєзнавчого музею, музею другої світової війни, походи по рідному краю по місцях бойової слави Одеських партизанів, поїздки в військові частини, проведення занять мужності. Вихованці дитячого будинку є членами Одеського військово-історичного клубу «Військова доблесть», де їм присвоюється звання гвардійців, вони беруть активну участь у військово-спортивній грі «Зарниця». На базі дитячого будинку створено патріотичний клуб, що значно підсилило розвиток системи суспільно-патріотичного виховання дітей.

Ми розробили основні принципи розвитку дитячого будинку «Перлінка» як інноваційного закладу нового типу, а саме:

- прогностичність, обумовлена самою природою розвитку, бо орієнтується на майбутній стан об'єкта;
- культуродоцільність;
- єдність виховання, освіти, розвитку;
- особиста зорієнтованість;
- продуктивність, зорієнтована на отримання результату;
- створення атмосфери успіху кожного вихованця в його діяльності;
- виховання ставлення до самопізнання як до сили, що здатна за будь-яких обставин захистити дитину, допомогти їй знайти місце в житті;
- свобода як умова самореалізації;
- індивідуальний освітній простір навколо кожного вихованця;
- створення сприятливого психологічного мікроклімату для кожного вихованця і педагога.

Фізичний та духовний гармонійний розвиток дитини-сироти є значним фактором її соціалізації, що, в свою чергу, дозволяє нам формувати та розвивати її особистість в контексті оптимального виховального та соціокультурного простору.

Список літератури

1. Бех І.Д. Проблеми розвитку школярів та забезпечення їхнього здоров'я / І. Д. Бех // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2002. – № 4. – С. 24-28.

2. Курінна С.М. Педагогічний супровід процесу соціалізації дітей-сиріт в умовах закладів інтернатного типу // Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. – 2015. – № 2 (10). – С. 53-59.

3. Лазарева В.Г. Современный подход к развитию уверенности и психоэмоциональной устойчивости у детей-сирот средствами игры бейсбол в школе-интернате № 1 г. Донецка / В.Г. Лазарева, В.Н. Пристинский // Физическое воспитание. – 2007. – № 4. – С. 33-38.

4. Овчиннікова М.М. Загальна характеристика результатів впливу фізичного виховання на рівень соціальної адаптації дітей-сиріт в умовах шкіл інтернатного типу / М.М. Овчиннікова // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2011. – № 3. – С. 4-14.

5. Тимошук О.В. Роль самоствердження в особистісному розвитку дітей-сиріт підліткового віку / О. В. Тимошук // Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Сер. : Психологія і педагогіка. – 2011. – Вип. 17. – С. 350-358.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Приймак А.Ю.

ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»

В статье приводятся аргументы о том, что феномен здоровья уже не является сугубо медицинской проблемой, а определяется условиями и образом жизни человека. Акцентируется внимание на том, что формирование валеологического мировоззрения заключается в преемственности 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 учащейся молодежи социальной ответственности за здоровье как деятельностной основы оптимизации подготовки к жизненной практике.

Ключевые слова: феномен здоровья, преемственность в формировании 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 в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. Сохранение здоровья человека считается одной из глобальных проблем, решение которой обуславливает не только перспективы будущего развития человечества, но и сам 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, следствиями научно-технического прогресса.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых представлено решение данной проблемы и на которые ссылается автор свидетельствует, 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].

В тоже 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 преимущества физической культуры в воспитании школьников и студентов [3; 4; 5].

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; гармоничная взаимосвязь интеллектуального и физического развития; обеспечение продуктивной профессиональной и соревновательно-развлекательной деятельности; воспитание эстетических идеалов и этических норм личности. В связи с этим, формирование преимущества здорового образа жизни школьников и студентов, развитие современного валеологического мировоззрения должно заключаться в направленности

действий общества на создания условий, которые обеспечивают осознание человеком необходимости сохранения, укрепления, потребления, восстановления и передачи здоровья как духовно-ценностного феномена культуры личности [6; 7].

Выделение ранее не решенных составляющих общей проблемы, которым посвящается данная статья. В связи с этим считаем, что идея социальной ответственности за здоровье должна быть одной из важнейших в формировании духовной культуры учащейся молодежи, а факторы ее реализации требуют дальнейшего научного обоснования.

Данное исследование выполняется в соответствии с необходимостью реализации социальных программ «Формирование здорового образа жизни», «Молодежь за здоровый образ жизни», украинско-канадского проекта «Молодежь – за здоровье»; в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории духовного и физического развития детей и учащейся молодежи Донбасского государственного педагогического университета и Научно-исследовательского института духовного развития человека Восточноукраинского национального университета им. В. Даля.

Целью статьи является теоретическое обоснование необходимости реализации идеи воспитания у учащейся молодежи социальной ответственности за здоровье как фактора формирования преемственности в воспитании физической культуры личности.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных результатов. 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 следует понимать, 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 направлены на формирование, сохранение, укрепление, восстановление и передачу здоровья. При этом следует подчеркнуть, что реализация потенциала здоровья каждого человека и здоровья общества может быть эффективно осуществлена только на основе государственной политики страны, то есть целенаправленной системой

формирования у подрастающего поколения преемственности здорового образа жизни.

Большое значение в формировании здорового образа жизни человека имеет образование, миссия которого, на наш взгляд, заключается не только в формировании профессиональных знаний, умений и навыков, но и в воспитании у молодежи неопровержимых ценностей личного и общественного здоровья. В развитом обществе состояние здоровья в значительной степени определяется уровнем образованности человека. Чем выше образовательный уровень определенной социальной среды (учебного заведения), 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 влияет на среду общения своими действиями, поступками, поведением, как и среда (окружение) своим отношением к жизненным проявлениям влияет на мировоззрение человека. 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 среду, определяет духовные ценности и социальную ответственность. Таким образом, 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 социальной группы. То есть, как каждый человек несет личную ответственность за здоровье общества, так и общество (учебное заведение) должно быть ответственным за здоровье каждого своего гражданина.

В практической плоскости такое понимание социальной ответственности определяет 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, реализация преемственности в воспитании физической культуры личности должна

предполагать формирование сознательной ответственности и социальной потребности в ведении здорового образа жизни.

Идея социальной ответственности за здоровье имеет все основания быть одной из методологических основ разработки инновационных технологий формирования духовной культуры личности. 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, выступает процессуальной основой духовно-практической деятельности 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.

Формирование сознательного и ответственного валеологического мировоззрения школьников и студентов должно осуществляться на основе создания 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 необходимость 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 волевую 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.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Таким образом, результатом нашего методологического рассуждения является возможность разработки инновационных образовательных моделей, интерактивных технологий, социально-педагогических условий создания в учебном заведении здоровьесберегающей среды. В этой связи, дальнейшее научное обоснование получают положения, характеризующие современное понимание феномена здоровья человека, идеи социальной ответственности учащейся молодежи необходимости ведения здорового образа жизни. Развитие данных положений, на наш взгляд, будет способствовать формированию современного валеологического мировоззрения.

Перспективой дальнейших исследований в данном направлении является разработка, научное обоснование и внедрение в учебно-воспитательный процесс учебных заведений (общеобразовательная школа, университет) дидактико-оздоровительного комплекса методов и интерактивных технологий, направленных на генерирование здорового образа жизни как фактора реализации стремления личности к гармоничному развитию, идеалу интеграции духовного и телесного совершенствования.

Список литературы

1. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К. : Медицина, 2007. – 132 с.
2. Горащук В. П. Формування культури здоров'я студентів педагогічного університету / В. П. Горащук // Творча особистість вчителя: проблеми теорії і практики. – 2001. – № 5. – С. 177 – 182.
3. 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.
4. 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.
5. Пристинский В. Н. Духовное и физическое здоровье – приоритетные жизненные ценности общества в современном кросс-культурном информационном пространстве / В. Н. Пристинский, Т.Н. Пристинская // Актуальные проблемы развития традиционных и восточных единоборств. – 2011. – № 5. – С. 159 – 162.
6. Pristinsky V. N. Capacities of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy and healthy lifestyle of man / V. N. Pristinsky // Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de invatamint in domeniul

culturii fizice, col. red. Povestca Lazari [et al.], Editura USEFS. – Chisinau, 2013. – P. 517-520.

7. Шевченко Г. П. Духовність та духовна культура особистості / Г. П. Шевченко. – Луганськ : Східноукраїнський нац. ун-т ім. В. Даля, 2006. – 256 с.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ – НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ЗАГАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ СУСПІЛЬСТВА

Слінецький В.П.

Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

Анотація. У статті розглянуто широке коло понять, методів та засобів щодо формування у студентів уявлення про поняття «здоровий спосіб життя», пояснення особистої відповідальності за своє здоров'я, формування культури здоров'я, як невід'ємної частини загальної культури людини.

Ключові слова: здоров'я, культура здоров'я, валеологічна культура, мотивація.

Abstract. The article considers a wide range of concepts, methods and tools to develop the students' understanding of the concept of "healthy lifestyle" explanations of personal responsibility for their health, formation of culture of health as an integral part of General culture.

Key words: health, health culture, valeological culture, motivation.

Актуальність. Збереження і зміцнення здоров'я дітей, молоді та всього населення є найважливішим завданням держави й суспільства. Відомо, що здоров'я людини формується з дитинства і значною мірою залежить від способу життя, обсягу рухової активності відповідно до її психофізичних особливостей. Організм людини влаштований так, що малорухливий спосіб життя швидко призводить до погіршення здоров'я.

На сучасному етапі розвитку суспільства України проблема активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя населення, зміцнення та укріплення здоров'я у зв'язку зі зниженням частки здорових дітей є пріоритетними напрямками державної політики освіти, розв'язання в освітніх закладах таких проблем залежить від запровадження нових підходів організації навчально-виховного процесу.

Аналіз останніх публікацій. Проблеми здорового способу життя та формування культури здоров'я приділяли увагу такі автори, як Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. [1], Горащук В.П. [2], Сумін В.А. [3], Леонтєва О. [4], Соковня-Семенова І.І. [5] та ін.

Мета статті – доцільність формування культури здоров'я студентів, як головної умови культурного і духовного становлення особистості.

Результати досліджень. Культура – це особливе ставлення до себе і оточення, властиве тільки людині, це набуті людиною морально-етичні та світоглядні установки. Вона відображає ступінь усвідомленості ставлення людини до самої себе, суспільства, природи, а також рівень саморегуляції. Тому необхідно прагнути, щоб батьки, навчальні заклади, держава допомагали підростаючому поколінню набувати таких знань й навичок щодо здоров'я, які б увійшли в їхню культуру, побут, звички. Саме культура здоров'я визначає спосіб життя не лише окремої особи, а й усього людства.

Культура здоров'я має допомагати людині найповніше розкрити свій творчий потенціал, здібності, здатність до самореалізації. На думку професора В.А. Скуміна, культура здоров'я – це фундаментальна наука про людину та її здоров'я, інтегральна галузь знання, що розробляє і вирішує теоретичні й практичні завдання гармонічного розвитку духовних, психічних і фізичних сил людини, її оптимальної біосоціальної адаптації і місця існування [3].

Деякі автори розглядають культуру здоров'я в широкому та вузькому значенні. У роботі В.П. Горащука культура здоров'я у вузькому сенсі визначається як «якісна характеристика валеологічних, педагогічних, культурологічних знань і володіння оздоровчими технологіями, а в широкому розумінні – це частина загальної культури людини, система її цілісного розвитку [2]. Так само наведено й інше визначення: «Культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, зумовлений матеріальним та духовним середовищем життєдіяльності суспільства, виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок із формування, збереження й зміцнення її здоров'я [2].

З урахуванням вікових особливостей культура здоров'я студента – це особистісна якість, сформована на основі знань, умінь, ціннісних орієнтирів, що характеризується здоров'язберігаючою поведінкою. Формування культури здоров'я студента перед усім слід розглядати як умову внутрішнього, духовного становлення особистості.

Валеологічна культура – культура здорового способу життя – нова галузь знань, що запроваджується на межі загальної педагогіки і валеології й визначає принципи і шляхи досягнення гармонії фізичного, духовного, психічного та соціального благополуччя, збільшення резервних можливостей організму, збереження та зміцнення здоров'я, в Україні перебуває в процесі свого становлення. Вона ще не набула досконалості і продовжує формуватись у підсвідомості людей. Нажаль, ще мають місце відбитки валеологічного безкультур'я, що проявляються в середовищі підлітків та молоді явищами

токсикоманії, ніотинової залежності, алкоголізму, збільшенням випадків ВІЛ-інфекції, хвороб, що передаються статевим шляхом [4].

Загалом погіршення стану здоров'я підростаючого покоління значною мірою залежить від таких чинників, як нестабільність суспільства, неповноцінне харчування, незадовільна якість медичної допомоги, забруднення довкілля, зниження життєвого рівня більшості населення; відсутність знань про закони формування, збереження і зміцнення здоров'я; недотримання основних валеологічних принципів організації навчального процесу та побуту. Крім того у комплексі факторів, що впливають на здоров'я, надзвичайно значущим є спосіб життя, вибір якого залежить від свідомого ставлення особистості до власного здоров'я.

Втім, слід зауважити, що спосіб життя і поведінка людини визначається не знаннями, а мотивами, знання ж мають переважно «технічне» значення. Якщо мотиви тієї чи іншої поведінки входять в протидію із знаннями, то завжди перемагають мотиви. Тому дуже важливо формувати саме мотиви здорового способу життя в процесі виховання. Отже, ідеї збереження здоров'я повинні органічно входити у повсякденну діяльність навчальних закладів і підтримуватися усіма учасниками навчально-виховного процесу. Така тенденція здобула в сучасній педагогіці назву валеологізації процесу [4].

Залучення людини до здорового способу життя слід починати з формування у неї мотивації здоров'я, турбота про здоров'я і його зміцнення має стати ціннісним мотивом, що формує, регулює та контролює спосіб життя.

Мотивація – це внутрішнє спонукання, що викликає активність організму й визначає її напрям. Слід пам'ятати, що жодні побажання, накази і покарання не можуть змусити підлітка вести здоровий спосіб життя, зберігати та зміцнювати своє здоров'я, якщо він сам свідомо не формуватиме власний стиль поведінки. І.І. Соковня-Семенова виокремлює сім мотиваційних категорій, що об'єднують близькі мотивації [5].

Самозбереження. Формулювання особистої мотивації може бути таким: «Я не роблю нічого, що загрожує моєму життю».

Підпорядкування етнокультурним вимогам. Людина живе в суспільстві, яке впродовж тривалого часу накопичувало корисні звички, навички, розробляло систему захисту від несприятливих чинників зовнішнього середовища. Формулювання мотивації: «Я підкоряюся етнокультурним вимогам, тому що хочу бути рівноправним членом суспільства в якому живу. Від мого здорового способу життя залежать здоров'я і добробут інших».

Отримання задоволення від самовдосконалення. Це просте мотивування формулюється так: «Відчуття здоров'я приносить мені радість, тому я роблю все, щоб мати його».

Можливість самовдосконалення. «Якщо я буду здоровим, то зможу піднятися на вищий щабель суспільних сходів».

Здатність до маневрів. Здорова людина може міняти професії, пересуватися з однієї кліматичної зони в іншу. «Якщо я буду здоровим, то зможу на власний розсуд змінювати свою роль у суспільстві та своє місцезнаходження».

Сексуальна реалізація. «Здоров'я дає мені можливість до сексуальної гармонії».

Досягнення максимально можливої комфортності. «Я здоровий, мене не турбує фізична і психічна незручність» [5]. Випадки, коли сім мотивацій для людини є однаково важливими, трапляються вкрай рідко. Понад те, студент, для якого одночасно значущі всі зазначені вище спонукальні причини зміцнення і збереження здоров'я, має задуматися: а чи надто він переймається питанням здорового способу життя і чи не набула ця тенденція хворобливого характеру?

Проте протягом життя людина проходить через різні мотивації. У дитинстві це підпорядкування етнокультурними вимогам і отримання задоволення. У підлітковому віці – можливість самовдосконалення і здатність до маневрів. У старшокласників і студентів провідними є сексуальна реалізація, самовдосконалення, маневрування. Якщо дитина курить, отже, відсутній або різко знижений мотив загрози здоров'ю в майбутньому, оскільки майбутнє для неї – це завтра, найближчі вихідні, кінець семестру, а задоволення – тут і зараз. Не дотримується вона й етнокультурних вимог, оскільки цей мотив стає менш значущим. Крім того, порушуючи його, підлітки отримують задоволення, вважаючи, що таким чином самостверджуються.

Висновки. Валеологічна освіта розглядає учня, студента як суб'єкта навчання, домінуючими принципами якого є зумовлені природою й усвідомленими самим учнем потреби у саморозвитку і в самовдосконаленні. Вона повинна сприяти гармонійному фізичному, психічному і духовному розвитку, природній та соціальній адаптації підлітка та студента. Саме тоді вона допоможе виробити у студентів та підлітків власні системні валеологічні знання, сформувані правильні гендерні стереотипи.

Багато студентів знають основні правила здорового способу життя, але не завжди керуються ними у своїй поведінці. Системність є невід'ємною якістю знань, отже, коли знання студентів будуть являти собою певну систему, вони легко навчаться самостійно формувати на їх основі практичні уміння і навички.

Роль батьків, викладачів, вихователів полягає в тому, щоб допомогти молодій людині у формуванні мотивації дотримання здорового способу життя.

Список літератури

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2003. – 352 с.
2. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / Горащук В.П. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
3. Сумин В.А. Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке / Сумин В.А. – Новочеркасск : ТЕРОС, 1995. – 132 с.
4. Леонтьева О. Педагогічні умови й шляхи формування здорового способу життя підлітків / О. Леонтьева // Рідна школа. – 2004. – № 3. – С. 15-17.
5. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь / Соковня-Семенова И.И. – М. : Академия, 1999. – 208 с.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ДИАЛЕКТИЧЕСКОГО МЕТОДА В СПОРТИВНОЙ НАУКЕ

Столяров В.И.

Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодежи и туризма (Москва)

Введение. Спортивная наука относительно новая и интенсивно развивающаяся научная дисциплина: расширяется ее объектная область, проблематика и методология исследования, процессы формирования частных дисциплин дополняются попытками создания интегративных научных теорий, вводятся все новые и новые понятия и т.д. Возникающие при этом сложные исследовательские задачи, требуют постановки и решения комплекса методологических проблем. Особенно важное значение имеет вопрос о роли и значении диалектического метода в спортивной науке.

Цель статьи – привлечь внимание исследователей к диалектическому методу научного исследования, дать краткую характеристику этого метода, а также его роли и значения в спортивной науке.

Понятие диалектического метода. Данное понятие требует уточнения и разъяснения, так как диалектика (а потому и диалектический метод) может пониматься *по-разному*.

Первоначально «диалектика» означала искусство вести беседу, т.е. *диалог*. По имеющимся сведениям, основоположником диалектики в таком ее понимании является Сократ, который, правда, свой метод ведения диалога именовал «майевтическим, т.е. облегчающим рождение истины». Платон, по свидетельству Диогена Лаэртского, в своих диалогах «первый ввел в рассуждение вопросы и ответы» и первым употребил в философии понятие «диалектика». «Диалектик», по Платону, – это тот, «кто умеет ставить вопросы

и давать ответы». Диалектика помогает «рассуждать и мыслить». Аристотель отмечал универсальность диалектики и противопоставлял ее софистике.

В публикациях зарубежных авторов диалектика обычно также понимается как определенный *способ ведения дискуссии, спора, диалога*. Так ее характеризует, например, Х.Г. Гадамер в работе «Истина и метод»: «искусство диалектики, то есть искусство вопрошания и искания истины» «доказывает себя лишь тем, что тот, кто умеет спрашивать, держится за свое спрашивание, то есть удерживает свою направленность в открытое. Искусство вопрошания есть искусство спрашивания дальше, то есть искусство мышления. Оно называется диалектикой, потому что является искусством ведения подлинного разговора». Аналогично диалектику понимает Р. Остерхаудт в книге «Введение в философию спорта и физического воспитания».

Понимаемые таким образом диалектика и диалектический метод, имеют важное значение – особенно в педагогической деятельности. Они лежат в основе современного метода образования и обучения, который чаще всего называют «*проблемным методом*».

Следует учитывать и другие интерпретации диалектики и диалектического метода, в том числе различные варианты их упрощенного, примитивного истолкования. Так, в *обыденном* представлении диалектика нередко отождествляется с *туманными (неопределенными) абстрактными рассуждениями*. У представителей *постмодернизма* можно встретить *псевдодиалектические рассуждения* по какому-либо вопросу, заменяющие его строго научный анализ.

В связи с целью данной статьи наиболее важное значение имеет та концепция диалектики и диалектического метода, которую разработал К. Маркс, а в дальнейшем его последователи.

Данная концепция также имеет разные варианты.

В *марксистской философии* преобладающим было понимание диалектики как *науки о всеобщих законах изменения и развития*. При этом нередко имели место *упрощенное понимание* категорий и законов диалектики (например, сведение закона единства и борьбы противоположностей к примерам типа отношения плюса и минуса в математике, пролетариата и буржуазии в социологии), а также ее идеологическая интерпретация как «оружия пролетариата», «алгебры революции».

Это послужило основанием для скептического и даже негативного отношения к диалектике, а диалектический метод как «одно из величайших достижений в истории человеческого интеллекта было забыто, извращено, опошлено, во всяком случае – было исключено из арсенала орудий научного познания социальных явлений [1, с. 37].

Важное методологическое значение диалектики в научном исследовании определяется уже тем, что ее категориальный аппарат включает в себя такие понятия, как «существование», «состояние», «качество», «количество», «процесс», «изменение», «переход», «развитие», «деградация», «простое», «сложное», «целое», «система», «структура», «необходимость», «случайность», «возможность», «действительность», «связь», «причина», «следствие», «тождество». Эти категории диалектики выделяют и характеризуют важные аспекты любого изучаемого объекта. Отмечая это обстоятельство применительно к социальным объектам, всемирно известный логик и социолог А.А. Зиновьев пишет: «В реальной жизни очевидным образом происходит все то, о чем говорили диалектики. Социальные объекты возникают исторически и со временем изменяются, причем порою так, что превращаются в свою противоположность. Они многосторонни, обладают одновременно различными свойствами, порою – противоположными. Они взаимосвязаны. Причины и следствия меняются ролями. Одни и те же причины порождают противоположные следствия. Развитие социальных объектов происходит путем дифференциации их свойств и обособления этих свойств в качестве особых свойств различных объектов, – происходит раздвоение единого. Всему есть своя мера, нарушение которой ведет к разрушению объектов или к возникновению нового качества. Короче говоря, диалектики прошлого обратили внимание на реальные явления жизни и эволюции социальных объектов, а современные исследователи этих объектов, боясь упреков в почтении к диалектике как идеологической доктрине, игнорируют это или не используют на уровне методологии научного познания, отрезая тем самым для себя возможность такого познания» [1, с. 37-38].

Значит, законы и категории диалектики ориентируют исследователя на *диалектический подход* к изучаемым явлениям, на постановку и решение исследовательских задач, связанных с выделением и анализом изменения, развития, связей и других диалектических аспектов этих явлений.

На основе этого исследователи, формулирующие положение о важном методологическом значении диалектики в научном познании физкультурно-спортивной деятельности, обычно интерпретируют данное положение как необходимость учитывать в процессе исследования этих социальных явлений всеобщие законы диалектики (единства и борьбы противоположностей, перехода количественных изменений в качественные и отрицания отрицания) и связанные с ними диалектические принципы всеобщей связи, развития, целостности, всесторонности и конкретности рассмотрения, историзма и т.д. Такая интерпретация фиксирует важный, но не самый существенный аспект методологического значения диалектики и диалектического метода.

Полноценное и более глубокое их осмысление становится возможным на основе той концепции диалектики, диалектического метода и диалектического мышления, основы которой заложены в работах К. Маркса.

Впервые попытку осмыслить и изложить данную концепцию предпринял А.А. Зиновьев в кандидатской диссертации «Восхождение от абстрактного к конкретному»: «Требование “подходить к предметам диалектически” означает лишь самую общую и простую формулировку задач диалектического мышления. Оно говорит о том, *что* в предметах должен выявить диалектик: “происхождение, противоречия, изменение”. Но задача эта может быть реализована лишь посредством обусловленных ею и специфических ей приемов (форм) мышления» В более поздней работе он эту мысль выразил следующим образом: «Диалектика не сводится к учению о бытии. Она возникла и как совокупность приемов исследования, образующих целостный метод познания реальности. Что собой представляют эти приемы, фиксируется в серии онтологических терминов: органическое целое, клеточка, орган, простое, сложное, абстрактное, конкретное, закон, проявление, тенденция, развитие, качество, количество, мера, содержание, форма, сущность, явление, связь, взаимодействие, система. Частично эта терминология рассматривается в философии (как философские категории). Но при этом игнорируется почти полностью то, что с ними связаны определенные познавательные действия. Для описания этих действий помимо упомянутых понятий требуются также понятия, обозначающие эти действия как действия исследователей» [2, с. 96-97].

Развернутое обоснование и дальнейшее развитие данной концепции диалектики как логики и методологии науки, а также диалектических приемов мышления содержатся в докторской диссертации и публикациях автора данной статьи [см., например, 4].

Основные положения данной концепции следующие.

Научное познание предусматривает активное вмешательство исследователя в изучаемую действительность, целесообразное расчленение ее, извлечение отдельных явлений, включение их в желаемые связи с целью выяснения результатов этих связей, изучение связей и зависимостей «в чистом виде». При этом изучаемые объекты должны рассматриваться в определенной последовательности. В ходе этой сложной познавательной деятельности исследователь должен учитывать пределы абстракций и допущений, необходимый порядок рассмотрения объектов, их определенных сторон, элементов, состояний. Это особенно важно при изучении объектов, которые представляют собой сложную изменяющуюся и развивающуюся систему.

В процессе анализа таких объектов предметом изучения могут быть разные их стороны. Так, исследователь может: изучать только внешние свойства объекта или его внутреннюю структуру; абстрагироваться от изучения его изменений или, наоборот, сделать эти изменения объектом специального анализа; рассматривать качественные и количественные характеристики какого-либо процесса, не учитывая их связи, или, напротив, подвергнуть ее тщательному анализу. Различным может быть и порядок данных познавательных действий. В зависимости от того, какие стороны объекта изучает исследователь и в каком порядке он это делает, имеет место тот или иной *способ мысленного (познавательного) движения по объекту*.

Наиболее эффективно решить стоящие перед исследователем задачи позволяет *диалектический* способ мысленного (познавательного) движения по объекту. *Диалектический метод* в таком его понимании – это особый способ мысленного (познавательного) движения по объекту, это система взаимосвязанных и осуществляемых в определенной последовательности *диалектических познавательных действий (приемов)* исследователя, которая зависит от особенностей изучаемых объектов, фиксируемых в обобщенной форме в категориях и положениях диалектики [4].

Важнейшей логической формой реализации диалектики как метода исследования является *метод восхождения от абстрактного знания к конкретному*. Система составляющих его приемов диалектического мышления впервые проанализирована в указанной диссертации А.А. Зиновьева. Характеристика этого метода дается и в его последующих работах. Важными составляющими метода восхождения от абстрактного к конкретному являются *системный* и *комплексный методы*, а также *логический* и *исторический* методы. В книге Б.А. Грушина «Очерки логики исторического исследования (процесс развития и проблемы его научного воспроизведения)» были выявлены приемы диалектического мышления в историческом исследовании. Содержательный анализ диалектического метода, приемов диалектического мышления, а также диалектических принципов всесторонности, системности, конкретности, историзма дан в работах автора данной статьи.

В спортивной науке изучаются такие объекты, каждый из которых представляет собой сложную, развивающуюся, противоречивую систему. При анализе таких объектов диалектический метод, его компоненты (метод восхождения от абстрактного к конкретному, системный и комплексный методы, логический и исторический методы), а также диалектическое мышление, его приемы и принципы (всесторонности, системности, конкретности анализа, историзма) имеют особенно важное значение [5, 6].

Это можно проиллюстрировать на примере анализа проблемы

личностного и социального значения спорта.

Многолетний опыт общения со спортсменами, тренерами и спортивными руководителями, со студентами, магистрантами и аспирантами ГЦОЛИФК и других вузов, а также анализ научных публикаций (в том числе диссертаций), показывает, что не только в обыденных, но и в научных представлениях, преобладает *упрощенное мнение* по данной крайне сложной проблеме, основанное на столь же *примитивной методологии*.

Иногда это проявляется в том, что из всего многообразия спортивных фактов и событий выхватывают лишь те, которые свидетельствуют о позитивной роли спорта, или, наоборот, акцент делают лишь на негативных, дисфункциональных явлениях в сфере спорта, связанных с насилием, агрессивностью, межнациональными конфликтами. На основе такой односторонней трактовки связанных со спортом фактов и событий, абсолютизации лишь некоторых из них делают вывод о том, что он всегда и во всех случаях имеет важное личностное и социальное значение, либо противоположный вывод, что спорт, как социальная система, связанная с соперничеством и конкуренцией, оказывает негативное влияние на личность и социальные отношения. Чаще всего, однако, высказывается другое мнение по указанной проблеме, основанное на *эклектическом подходе*. Методологическая премудрость этого подхода сводится к формуле: «и то и другое», «с одной стороны, с другой стороны», т.е. учитывают противоположные по значению факты и события спортивной жизни. Иногда обращают внимание также на разное, и даже противоположное значение разных видов и разновидностей спорта. На основе такого подхода констатируют как *позитивную* (в гуманистическом плане) роль спорта для личности и социальных отношений, так и связанные с ним *антигуманных* явления, но этим и ограничиваются. Хотя такое мнение о значении спорта более полное по сравнению с указанным выше, но и оно является весьма упрощенным, не дает полного и глубокого представления по данной проблеме.

Для ее эффективного научного решения необходимо использовать ***диалектический метод***, который в соответствии с принципами и положениями диалектики рекомендует определенную последовательность постановки задач и соответствующих познавательных действий.

Кратко этот диалектически обоснованный алгоритм познавательных действий можно представить следующим образом.

1. Опираясь на диалектические принципы конкретности и всесторонности анализа, прежде всего необходимо:

- уточнить *понятие спорта* (невозможно обсуждать значение какого-то явления, не уточнив предварительно, что оно представляет собой и чем оно отличается от других явлений);

- принять во внимание *многообразие спорта*: особенности спорта высших достижений и «спорта для всех», других видов, разновидностей, форм, моделей спорта;

- учитывать *не отдельные* факты и события, касающиеся значения спорта для личности и социальных отношений, а все их *многообразие*.

2. На основе диалектических категорий «*возможность*» и «*действительность*» важно различать *возможности* спорта (заклученный в нем потенциал влияния на личность и социальные отношения) и то, насколько они действительно реализуются, т.е. *реальную значимость спорта*.

3. В соответствии с положением диалектики о наличии во всех явлениях *противоположностей* следует обратить внимание как на *позитивный*, так и на *негативный* (с точки зрения гуманизма) потенциал спортивной деятельности, различных его видов, разновидностей, форм, моделей. Опираясь на факты, логические рассуждения, следует обосновать и объяснить диалектически-противоречивый потенциал спорта.

4. Далее важно выяснить, какие заключенные в спортивной деятельности противоречивые возможности реализуются, т.е. *реальную значимость* спорта и различных его видов, разновидностей, форм, моделей.

При этом в соответствии с диалектическими принципами (в том числе *конкретности, историзма, различения субъективного и объективного*):

а) не следует повторять нередко допускаемые ошибки, когда *желаемое* выдается за *реальное*, отождествляются (смешиваются) те связанные со спортом ценности, которые вовлеченными в него отдельными лицами (спортсменами, тренерами, функционерами, политиками) лишь *провозглашаются (декларируются)*, и ценности, на которые они *действительно* ориентируются в своем поведении;

б) следует учитывать, что в зависимости от конкретной ситуации, конкретных исторических условий, под воздействием различных факторов содержание, характер, направленность, значимость спорта существенно меняется: на первый план выходят его культурные гуманистические ценности или преобладающими становятся антигуманные явления, противоречащие этим ценностям; опираясь на факты и логические рассуждения, следует обосновать реальный диалектически-противоречивый характер реализации потенциала спорта, различных его видов, разновидностей, форм, моделей.

5. В завершающей стадии анализа проблемы, не ограничиваясь лишь *констатацией* диалектически-противоречивого значения спорта, необходимо

объяснить *причины* этой его противоречивости, выяснить те *факторы*, от которых зависит как его позитивное, так и негативное влияние на личность и социальные отношения. При этом ошибочно, как это нередко делается, ограничиваться определением лишь *субъективных* факторов (интересы, потребности, цели, задачи субъектов спортивной деятельности). Особенно важно выявить *объективные* факторы, от которых зависит не только позитивное и негативное влияние спортивной деятельности на личность и социальные отношения, но также само субъективное отношение человека к этой деятельности [5-6].

Изложенный выше диалектический подход к проблеме значения спорта в течение многих лет эффективно использовался автором в анализе не только данной проблемы, но и других философских, социологических, культурологических и педагогических проблем спортивной науки [5-6]. На этой основе в ГЦОЛИФК сформировалась авторская научно-педагогическая школа фундаментальных и прикладных исследований физической культуры, спорта, олимпизма с позиций гуманизма и на основе диалектической методологии [3].

Список литературы

1. Зиновьев А.А. Логическая социология. – М.: Социум, 2002. – 260 с.
2. Зиновьев А.А. Фактор понимания. – М. : Алгоритм; Эксмо, 2006. – 528 с.
3. Столяров В.И. Авторская научно-педагогическая школа в ГЦОЛИФК фундаментальных и прикладных исследований физической культуры, спорта, олимпизма с позиций гуманизма и на основе диалектической методологии // Научно-педагогические школы в сфере спорта и физического воспитания: материалы I Всероссийской научно-практической конф. с межд. участием. – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – С. 20-31.
4. Столяров В.И. Диалектика как логика и методология науки. – М.: Политиздат, 1975. – 247 с.
5. Столяров В.И. Социальные проблемы современного спорта и олимпийского движения (гуманистический и диалектический анализ): монография. – Бишкек: Изд-во «Максат», 2015. – 462 с.
6. Столяров В.И. Философия спорта и телесности человека: монография. В 2-х кн. – Кн. 1. Введение в мир философии спорта и телесности человека. – М.: Издательство «Университетская книга», 2011. – 766 с.

ИННОВАЦИОННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ В ВУЗАХ

Столяров В.И. (ГЦОЛИФК)

Баринов С.Ю., Орешкин М.М. (МГИМО (У) МИД РФ)

Аннотация. В статье обосновывается необходимость разработки теории, дидактики и методики физического воспитания студентов на основе авторской общей теории комплексного физического воспитания, разработанной профессором В.И. Столяровым.

Ключевые слова: физическое воспитание, общая теория комплексного физического воспитания, комплексное физическое воспитание студентов.

Одна из наиболее важных социальных проблем, с которой в настоящее время сталкивается Россия, как и большинство других стран, – физическое, психическое и духовно-нравственное совершенствование детей и молодежи.

Общепризнано, что важную роль в активном, целенаправленном формировании, коррекции, изменении в нужном направлении физических, психических, других социокультурных качеств и способностей, а также поведения человека, может и должно играть *физическое воспитание*. Однако, по общему признанию, современная система этой педагогической деятельности, особенно учащейся молодежи, недостаточно эффективна и нуждается в существенной *модернизации*.

Для эффективного решения этой стратегической задачи в первую очередь необходима *полноценная научно обоснованная концепция современной системы физического воспитания*, ее содержания, основных направлений, структуры, целей, задач, методов, места в общей системе воспитания.

В нашей стране и за рубежом проделана значительная работа по формированию такой концепции. Подвергнута критике господствующая до сих пор концепция физического воспитания, согласно которой оно понимается лишь как обучение движениям (двигательным действиям), как целенаправленное формирование и совершенствование физических качеств и двигательных умений. Обоснована необходимость *новых* целевых установок, задач и подходов в современной системе физического воспитания. Не только в научных публикациях, но и в официальных документах, регламентирующих физическое воспитание учащейся молодежи, подчеркивается необходимость *гуманизации*, повышения *личностной ориентации* этой педагогической деятельности. Предлагается комплекс инновационных форм и методов решения этой задачи.

Вместе с тем, как показывает анализ, для большинства предлагаемых концептуальных подходов к современному физическому воспитанию

характерно *упрощенное, одностороннее, узкое понимание всего многообразия направлений, элементов, целевых установок, задач, форм и методов этой педагогической деятельности*, что является следствием отсутствия *системного, комплексного* подхода к их пониманию. Предлагаемые новые целевые установки, задачи, методы физического воспитания *не увязываются в определенную систему, не указывается место, роль и значение каждого из них в этой системе, связь с другими*. В результате имеет место, *абсолютизация* отдельных элементов, направлений, целевых установок, форм и методов физического воспитания, ограничение всего их многообразия, оценка лишь некоторых из них как важных, значимых, приоритетных.

С учетом изложенного выше в публикациях профессора ГЦОЛИФК В.И. Столярова – лауреата Национальной премии в области физической культуры и спорта 2014 г. изложена и обоснована *инновационная теоретическая концепция личностно-ориентированного физического воспитания*, которую автор называет *«теорией комплексного физического воспитания»* [1-5]. В ее основе лежат следующие основные положения.

1) Для эффективного функционирования и развития в современных условиях физическое воспитание должно учитывать многосторонние запросы и требования, интересы и потребности человека, т.е. должно быть *комплексным* и представлять собой *систему*.

2) В соответствии с теорией современной педагогики и опирающимися на нее официальными документами, и программами, все элементы системы образования и воспитания, равно как и данная система в целом, в первую очередь должно иметь своей целью формирование и совершенствование *личностных качеств и способностей, культуры личности – ценностей* (идеалов, норм, культурных образцов поведения), интересов, потребностей, знаний, умений.

3) Физическое воспитание как важный элемент современной системы образования и воспитания в первую очередь также должно быть ориентировано на воспитание определенных *личностных качеств, культуры личности*.

4) Учитывая специфику физического воспитания, эти качества и культура должны быть связаны с *физкультурно-двигательной и спортивной активностью*, а также деятельностью по формированию и коррекции *тела человека, его физического состояния*.

В соответствии с этим современная система комплексного физического воспитания включает в себя три *тесно связанных между собой элемента*:

- *телесное (соматическое) воспитание;*
- *спортивное воспитание;*
- *физкультурно-двигательное воспитание.*

Телесное (соматическое) воспитание – педагогическая деятельность, существенными чертами которой являются:

- **особая целевая установка:** формирование и совершенствование тела человека, различных параметров его физического состояния в нужном (обществу и личности) направлении в соответствии с определенными культурными традициями, образцами, идеалами, нормами, а также соответствующих знаний, желаний, интересов, потребностей, т.е. **телесной (соматической) культуры личности**, основными компонентами которой являются: **культура здоровья, двигательная культура и культура телосложения**;

- используемые для достижения этой цели **средства:** физические упражнения, спортивная деятельность, туризм, рациональный режим труда, отдыха, питания, естественные силы природы.

В настоящее время, особенно важное значение в структуре телесного (соматического) воспитания имеет **воспитание культуры здоровья и подготовка детей и молодежи к сдаче нормативов нового комплекса ГТО**.

Спортивное воспитание – педагогическая деятельность, которая связана со спортом и имеет два тесно связанных между собой направления:

а) воспитание **спортивной культуры личности** – приобщение к системе спортивных ценностей, воспитание общего и ценностно-избирательного (прежде всего гуманистически ориентированного) позитивного отношения к спорту;

б) воспитание **посредством спорта**, т.е. педагогическое использование спортивной деятельности для решения таких целей и задач, которые выходят за рамки этой деятельности, затрагивают различные направления личностного развития (телесно-физическое, когнитивное, эмоциональное, психосоциальное и др.) и содействуют общегуманистическому воспитанию индивида.

Физкультурно-двигательное воспитание – педагогическая деятельность, которая связана с физкультурно-двигательной активностью (занятиями физкультурой, личностно-ориентированной двигательной деятельностью) и имеет два направления:

а) воспитание общего и ценностно-избирательного (прежде всего гуманистического) позитивного ценностного отношения к **физкультурно-двигательной активности**, приобщение к системе ценностей этой активности, а значит, **культуры личностно-ориентированной двигательной активности**;

б) общегуманистическое воспитание, затрагивающее различные направления личностного развития (телесно-физическое, когнитивное,

эмоциональное, психосоциальное) *посредством физкультурно-двигательной активности*.

Важно учитывать *особенности* физкультурно-двигательного, спортивного и телесного воспитания, а также комплексного физического воспитания в целом, определяемые их *ценностной ориентацией* на те, или иные ценности – прагматические, гуманистические. С этим связаны различные *модели (формы, разновидности)* каждого из элементов структуры комплексного физического воспитания и этого воспитания в целом.

Современным условиям в наибольшей степени отвечают *гуманистически ориентированные формы* трех компонентов комплексного физического воспитания и данной воспитательной деятельности в целом. В этом плане особенно важное значение имеет *олимпийская модель* спортивного воспитания, которая имеет целевую установку на идеи и ценности *олимпизма* – прежде всего на олимпийский идеал *целостно (в физическом и духовно-нравственном отношении)* развитой личности.

Решение указанных выше задач комплексного физического воспитания предусматривает использование комплекса соответствующих *форм и методов* (В. Столяров, 2013; 2015).

Теория комплексного физического воспитания имеет важное значение для повышения социально-педагогической ценности физического воспитания студенческой молодежи, в том числе для практической реализации требования современных федеральных государственных образовательных стандартов выдвигать в этой педагогической деятельности на первый план *личностные результаты образования, обучения и воспитания*.

Однако, пока разработана лишь *общая* теория комплексного физического воспитания, которая предполагает сознательное абстрагирование от особенностей физического воспитания лиц разного возраста, пола, интересов (например, детей того или иного возраста, молодежи, учащейся молодежи, лиц, ориентированных на спорт высших достижений), в тех или иных конкретных условиях.

Поэтому для организации физического воспитания студентов на основе принципов и положений данной теории необходима *конкретизация* данной общей теории на основе учета особенностей студентов, специфических условий высших учебных заведений, целей и задач высшего образования, т.е. разработка *частной теории комплексного физического воспитания студентов*. Для ее практической реализации должны быть решены также многочисленные вопросы дидактики и методики организации комплексного физического воспитания студентов.

На решение комплекса этих сложных вопросов в настоящее время ориентирована научно-исследовательская деятельность кафедры физического воспитания МГИМО (У) МИД РФ, на которой работают авторы данной статьи.

Список литературы

1. Столяров В.И. Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания: монография. – Бишкек: Издательство «Максат», 2013. – 545 с.
2. Столяров В.И. Современная система физического воспитания (понятие, структура, методы): монография. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2013. – 311 с.
3. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: монография – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2013. – 204 с.
4. Столяров В.И. Олимпийское воспитание: теория и практика. – М.: ООО «Издательство «Национальное образование», 2014. – 416 с.
5. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция : монография. – Киев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.

САМОСОХРАНИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Федоров А.И.

Южно-Уральский государственный университет (Челябинск)

Сивохин И.П.

Костанайский государственный педагогический институт

Мамиев Н.Б.

Костанайский государственный университет

им. Ахмета Байтурсынова

Аннотация. Представлены некоторые результаты исследования, выполненного в рамках международного научного проекта «Физическая активность и здоровье студентов». Выполнен анализ состояния проблемы исследования в теории и практике; показана значимость формирования у студентов самосохранительного поведения; изучены показатели, характеризующие отношение учащейся молодежи к своему здоровью.

Ключевые слова: здоровье студентов, поведенческие факторы и риски здоровья, отношение студентов к здоровью.

Актуальность проблемы изучения здоровья учащейся молодежи имеет высокий уровень научной, практической и социальной значимости. Молодые люди являются тем популяционным ресурсом, от качества

которого зависит социально-экономическое и демографическое развитие страны. Следует отметить, что для современной молодежи характерно проявление негативных тенденций в состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Специфические возрастные особенности физического развития молодежи, проблемы, связанные с половым созреванием организма, высокий уровень психологической, эмоциональной и информационной нагрузки, формирование межличностных взаимоотношений в коллективе или группе, оказывают негативное влияние на состояние здоровья молодежи [4, 5, 7].

Результаты исследования, проведенного специалистами Института социологии Российской академии наук и Государственного университета – Высшей школы экономики, свидетельствуют о том, что за последние 30 лет состояние здоровья населения Российской Федерации стало значительно хуже, чем это наблюдается в экономически развитых странах, а динамика показателей смертности и общей заболеваемости носит неблагоприятный характер. Подобное наблюдается во всех странах бывшего Советского Союза, не зря вопросы, связанные с сохранением и укреплением здоровья населения, стали рассматриваться как *проблема национальной безопасности* [3, 4].

Так, общая заболеваемость юношей и девушек в возрасте 17-21 года увеличилась в 1,66 раза, что примерно в 3,5 раза выше, чем у взрослого населения. Почти в четыре раза возросла заболеваемость болезнями крови и кроветворных органов, эндокринной системы, увеличилось число осложнений беременности и родов, возросло число новообразований. Тревожная ситуация сложилась относительно заболеваний репродуктивной сферы, которые имеют наиболее неблагоприятные последствия для молодежи. В последние годы возросло число заболеваний, передающихся половым путем, а распространенность ВИЧ-инфекции, наркомании, токсикомании, увеличение степени приобщенности к курению и употреблению алкогольных напитков дополняет представление о негативной ситуации в сфере здоровья учащейся молодежи [4, 5, 6].

На современном этапе развития общества, когда обостряется проблема оздоровления нации, особое значение приобретает не столько реализация медицинских мероприятий, направленных на лечение уже больных людей, сколько создание социально и личностно ориентированной среды, способствующей воспитанию у студентов культуры здоровья, формированию позитивного отношения к своему здоровью [2, 3].

Во многих странах реализуются национальные программы и проекты, ориентированные на сохранение и развитие социального и физического потенциала населения (например, в России – национальный проект «Здоровье»). Однако проблему оздоровления населения одними лишь мерами государственного характера решить не представляется возможным. В этой связи наиболее перспективным направлением является формирование у населения культуры здоровья и самосохранительного поведения. Это способствует ориентации индивида на изменение самого себя и своего отношения к здоровью, собственной жизни в контексте взаимодействия с окружающим миром [4, 7].

Эта проблема особенно актуальна для учащейся молодежи, которая находится в «переходном состоянии» взросления и вступления во взрослый мир, но при этом имеет собственные ориентиры и ценностные установки, жизненные приоритеты, ставшие следствием адаптации и социализации к нестабильным, резко изменяющимся условиям современного динамично меняющегося социума.

Цель исследования – анализ показателей, характеризующих физическое здоровье, особенности самосохранительного поведения, а также отношение студентов к своему здоровью.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в рамках международного исследовательского проекта «Здоровье студентов» в 2009-2011 годах.

В исследовании принимали участие студенты первого-четвертого курсов Уральского государственного университета физической культуры, Южно-Уральского государственного университета, Костанайского государственного педагогического института, а также учащиеся первого и второго курсов профессионального лицея № 17 г. Костаная. Всего в исследовании приняли участие 840 человек.

Для изучения показателей, характеризующих отношение студентов к своему здоровью и особенности их поведения в сфере здоровья, применялась специально разработанная анкета, которая включала 126 вопросов, объединенных в несколько смысловых блоков [6].

На основе анкетного опроса определялись следующие качественные и количественные характеристики: самооценка своего здоровья, медицинская информированность, ценностные установки, вредные привычки, особенности питания, экологические установки, особенности взаимоотношений учащихся в семье, в образовательном учреждении и со сверстниками, уровень физической активности и особенности поведения студентов в отношении своего здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. Поведение человека, направленное на сохранение и укрепление своего здоровья, определяется как *самосохранительное поведение*. Самосохранительное поведение – это совокупность действий и установок человека, направленных на сохранение своего здоровья [4, 5].

В самом общем виде самосохранительное поведение отражается в стиле жизни человека, в тех действиях и поступках, которые непосредственно связаны со здоровьем. В широком смысле поведение человека, направленное на сохранение своего здоровья, отражается в образе, а, точнее, стиле жизни. В узком смысле самосохранительное поведение человека характеризуется совокупностью действий и отношений, непосредственно связанных со здоровьем, а это, в свою очередь, отражается в таких формах заботы о здоровье, как соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, рациональное питание, отказ от вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя), физическая активность.

В ходе исследования изучались показатели, которые характеризуют такие компоненты деятельности человека по сохранению здоровья, как приобщенность к вредным привычкам (курение, употребление алкоголя и наркотических средств), сидячий образ жизни (количество времени, отводящемуся малоподвижным видам деятельности – работа на компьютере, компьютерные игры, просмотр телепередач, чтение литературы и т.п.), уровень физической активности.

Установлено, что к 15-летнему возрасту многие студенты пробовали курить (хотя бы один раз курили сигареты) – 54,2 % юношей и 36,1 % девушек. Установлен «критический возраст» приобщенности студентов к табакокурению, то есть возраст, когда учащиеся впервые попробовали курить и возраст приобщенности к табакокурению. Для юношей таким критическим периодом является возраст 14-15 лет, в этом возрасте 42,3 % респондентов впервые в жизни попробовали курить. Для девушек критическим периодом является возраст 15-16 лет, в этом возрасте 41,5 % респондентов впервые попробовали курить [5, 6].

К 15-летнему возрасту абсолютное большинство студентов хотя бы один раз в жизни пробовали на вкус алкогольные напитки. Наиболее часто молодыми людьми употребляется пиво. 27,1 % юношей и 24,6 % девушек отметили, что часто употребляют пиво (несколько раз в неделю), 52,5 % юношей и 42,6 % девушек – редко (1-2 раза в неделю); не употребляют пиво вообще – 16,9 % юношей и 32,8 % девушек.

15,3 % юношей и 4,9 % девушек отметили, что они хотя бы один раз в жизни пробовали наркотические средства.

Студенты имеют относительно низкий уровень приобщенности к занятиям физическими упражнениями. Так, лишь 15,3 % юношей и 13,1 % девушек занимаются физическими упражнениями ежедневно; 33,9 % юношей и 18,5 % девушек – занимаются физическими упражнениями часто (3-4 раза в неделю); 47,5 % юношей и 67,2 % девушек – иногда (1-2 раза в неделю); никогда не занимаются физическими упражнениями 3,4 % юношей и 1,6 % девушек. Достаточно большое количество студентов ведут малоподвижный образ жизни [6].

Наиболее предпочитаемыми видами деятельности у юношей являются: просмотр телепередач (32,2 %), прогулки во дворе (25,4 %), прослушивание музыки (22,0 %), выполнение учебных заданий (20,3 %), компьютерные игры (20,3 %). Занятия физическими упражнениями как предпочитаемый вид деятельности отметили лишь 16,9 % юношей, чтение художественной литературы – 1,7 % юношей.

Наиболее предпочитаемыми видами деятельности у девушек являются: работа по дому (39,3 %), прогулки во дворе (36,1 %), выполнение учебных заданий (36,1 %), прослушивание музыки (24,6 %), просмотр телепередач (14,8 %), компьютерные игры (4,9 %). Далее идет чтение художественной литературы – 3,3 % девушек, а занятия физическими упражнениями занимают самое последнее место. Лишь 1,6 % девушек отметили занятия физическими упражнениями как наиболее предпочитаемый вид деятельности. Все это свидетельствует о том, что для современной учащейся молодежи характерен малоподвижный образ жизни и низкий уровень физической активности.

Физическая активность имеет большое значение для укрепления и сохранения здоровья. Это объясняется тем, что физическая активность является важным компонентом здорового стиля жизни, а само понятие «физическая активность» в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре и своему здоровью, предполагает осуществление целенаправленной деятельности с целью достижения физического здоровья [1, 2].

Анализ данных свидетельствует о том, что у юношей наиболее предпочитаемыми видами физической активности являются: прогулки на свежем воздухе (64,4 %), спортивные игры (39,0 %), подвижные игры (33,9%), оздоровительный бег (32,2 %). Наименее предпочитаемыми видами физической активности у юношей являются: ходьба на лыжах (3,4 %), закаливание (5,1 %), теннис (8,5 %).

У девушек наиболее предпочитаемыми видами физической активности являются: прогулки на свежем воздухе (67,2 %), подвижные

игры (29,5 %), танцы (21,3 %). Наименее предпочитаемыми видами физической активности у девушек являются: единоборства (1,6 %), закаливание (4,9 %), упражнения с отягощениями (4,9 %), ходьба на лыжах (6,6 %), теннис (6,6 %) [6].

Следует отметить, что для девушек характерно меньшее количество предпочитаемых видов физической активности. То есть девушки в меньшей степени, чем юноши, приобщены к регулярным занятиям физическими упражнениями и имеют более низкий уровень физической активности.

Девушки в меньшей степени, чем юноши, испытывают потребность в занятиях физическими упражнениями. Так, 18,6 % юношей отметили, что испытывают недостаток физической активности, 72,9 % юношей – не испытывают, а 8,5 % юношей затруднились ответить. 16,4 % девушек отметили, что испытывают недостаток физической активности, 65,6 % девушек – не испытывают, а 18,0 % девушек затруднились ответить. Таким образом, для девушек характерен более низкий уровень потребности в занятиях физическими упражнениями, чем для юношей.

Выявлены различия в уровне физической активности студентов, обусловленные самооценкой здоровья. Чем выше самооценка студентами своего здоровья, тем выше уровень их физической активности.

Выявлена зависимость ответственности студентов в заботе о своем здоровье от характера самооценки состояния здоровья. Так, студенты с хорошей самооценкой здоровья, проявляющие наибольшую активность в заботе о нем, в 60,0 % случаев считают, что «состояние здоровья зависит, прежде всего, от него самого». Студенты с удовлетворительной и плохой самооценкой здоровья высказывают подобное утверждение гораздо реже – в 35,0 % и 42,0 % случаях соответственно. При этом позиция «здоровье человека зависит от уровня развития медицины» нашла отражение у 15,0 % респондентов с плохой самооценкой здоровья, у 7,0 % – с удовлетворительной и лишь у 3,0 % респондентов с хорошей самооценкой своего здоровья [6].

Условно можно выделить два основных типа ответственности студентов за свое здоровье и, соответственно, два типа поведения в сфере здоровья. Первый тип поведения ориентирован, прежде всего, на «собственные усилия», то есть на осуществление целенаправленной деятельности по сохранению и укреплению здоровья. Этот тип поведения характерен для студентов, которые имеют высокую оценку своего здоровья. Второй тип поведения ориентирован преимущественно на «условия жизни», когда собственной деятельности в сфере здоровья отводится второстепенная

роль. Этот тип поведения характерен для студентов, имеющих относительно низкий уровень самооценки своего здоровья.

Таким образом, на основе анализа результатов исследования можно сделать заключение о том, что для современной молодежи характерна *несформированность потребности в заботе о своем здоровье*.

Для многих студентов характерен относительно низкий уровень культуры здоровья, низкий уровень медицинской информированности и уровень знаний о здоровье и способах его сохранения. Многие студенты имеют недостаточно высокий уровень знаний об оздоровительном потенциале систематических занятий физическими упражнениями, а в целом уровень физической активности учащейся молодежи может быть охарактеризован как недостаточный для сохранения и укрепления физического здоровья. Всего лишь 15-20 % студентов готовы изменить свои привычки и образ жизни (отказ от вредных привычек, употребления алкоголя, регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание), чтобы остановить развитие болезней и для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье.

Заключение. Современному человеку все чаще приходится жить на пределе своих возможностей, в стремительно меняющихся условиях, в постоянной ломке жизненных стереотипов, в условиях «информационного взрыва». Нестабильная социальная и экономическая ситуация, характерная для современного общества, усугубляет эту тенденцию и приводит к тому, что около 70 % учащейся молодежи находится в состоянии затяжного психоэмоционального и социального стресса. Негативные внешние воздействия способствуют истощению адаптационных возможностей организма студентов, приводят к ломке механизмов, отвечающих за сохранение здоровья.

В подобной ситуации медицина часто оказывается бессильной, поскольку основным фактором, оказывающим отрицательное воздействие на здоровье, является негативное отношение к своему здоровью, а основные факторы риска здоровью имеют поведенческую основу. Решающую роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет его образ (стиль) жизни. В соответствии с этим проблема сохранения и укрепления здоровья человека выходит за рамки медицинской науки и врачебной практики и смещается в образовательную плоскость.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2003. – 418 с.

3. Журавлева, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ / И.В. Журавлева. – М.: Изд-во Института социологии РАН, 2002. – 240 с.
4. Журавлева, И.В. Отношение к здоровью индивида и общества / И.В. Журавлева. – М.: Наука, 2006. – 238 с.
5. Федоров А.И. Отношение студентов к здоровью: поведенческие риски в аспекте социологического анализа / А.И. Федоров, И.Н. Алешин, И.П. Сивохин, Н.Б. Мамиев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 2. – С. 26-28.
6. Федоров, А.И. Отношение учащейся молодежи к своему здоровью: учебное пособие / А.И. Федоров. – 2-е изд., стереотип. – Челябинск: Изд. центр ГУМПИ, 2013. – 72 с.
7. Conner, M. Predicting Health Behaviour: A Social Cognition Approach / M. Conner, P. Norman // Predicting Health Behaviour: Research and Practice with Social Cognitive Models. – Second Edition. (Edited by M. Conner, P. Norman). – New York : Open University Press, 2005. – PP. 1-27.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ УКРАИНЫ

Филинков В.И., Диденко Д.П.

Донбасская государственная машиностроительная академия (Краматорск)

***Аннотация.** В условиях неблагоприятных морально-политических, социально-экономических и экологических проблем, общей тенденции к снижению уровня здоровья, особая заслуга в подготовке студентов к жизни в современном мире принадлежит инновационным моделям физического воспитания (ФВ), которые направлены на решение целого ряда задач: естественно-культурных (завершение гармонизации биологического развития), социально-культурных (формирование здорового стиля жизни, мотивационно-ценностных ориентиров и качеств личности). В статье рассматриваются отдельные компоненты украинской системы ФВ в высших учебных заведениях, проанализированы актуальные проблемы, приведены примеры зарубежного опыта постановки процесса современного ФВ, связанные с необходимостью его оптимизации и недостаточной разработанностью вариативного содержания эффективных механизмов достижения воспитательно-образовательных целей, при условии научно-методической работы преподавателей вузов.*

***Ключевые слова:** система, физкультура, принципы, методы, модель физического воспитания, процесс физического воспитания, физической подготовки, оптимизации, здоровья, мотивационно-ценностных ориентиров.*

***Summary.** In the conditions of unfavorable moral, political, socio-economic and ecological problems, the general tendency towards a decrease in the level of health, a special merit in preparing students for life in the modern world belongs to innovative models of physical education (FE), which are aimed at solving a number of tasks: (Completion of the harmonization of biological development), socio-cultural (the formation of a healthy lifestyle, motivational and value orientations and personality traits). In the article, some components of the state Ukrainian FE system are considered in higher education institutions, current problems are analyzed, examples of foreign experience of setting up the process of modern FE are related to the need for its optimization and insufficient elaboration of the variable content of effective mechanisms for achieving educational and educational purposes, The work of university teachers.*

***Key words:** system, physical education, principles, methods, model of physical education, physical education, physical training, optimization, health, motivation, value orientations.*

Введение. Современная стратегия и практика физического воспитания ориентирована на достижение нормативного уровня физических кондиций студентов, в ущерб формированию духовно-ценностного сознания и творческого стиля мышления. Консервативные формы обучения и воспитания, негативно сказываются на отношении студентов к учебным занятиям, не стимулируя их к проявлению творческой активности и заинтересованности в спортивном самосовершенствовании [7].

Основными требованиями к оптимизации модели ФВ является необходимость индивидуального и типологического подходов, создание условий для свободного выбора студентами учебных занятий, видов спорта, организации режима тренировок, которые не вызывали бы чрезмерного переутомления и отрицательных эмоций. При проведении учебных занятий, тренировок, важно определить состояние здоровья занимающихся и уровень физического развития и физической подготовленности. Все это даст возможность программировать и управлять физической подготовкой студентов. Управление учебно-тренировочным процессом связано с необходимостью воздействовать и корректировать функции жизнеобеспечивающих систем организма [8]. Такой комплексный подход позволит сформировать физическую культуру личности студентов с учетом их знаний, умений, навыков, индивидуальных способностей и уровня мотивации.

Цель исследования – разработать и обосновать теоретические и прикладные аспекты модели ФВ студентов, создающие условия и предоставляющие возможности для эффективного физкультурно-спортивного саморазвития и самовыражения личности.

Задачи.

1. Исследовать направления развития ФВ в других странах;
2. Поиск аргументации наиболее эффективных моделей на основе инновационных методов оптимизации физкультурно-спортивной среды.

Методы и организация исследования. Осуществлен поиск, подбор и анализ соответствующей отечественной и зарубежной научно-методической литературы по данной проблеме, принят во внимание опыт научных исследователей и педагогов.

Результаты исследования и их обсуждение. Следуя идеям Л.А. Беляевой, П.С. Гуревича, В.И. Загвязинского, научным работам И.В. Манжелея [7], В.С. Николаева [8], И.Г. Фомичевой [11], Е.А. Шуняевой [12] в сфере физического воспитания были проанализированы возможности адаптации существующих моделей в учебно-воспитательном процессе учебных заведений.

На основе анализа исследований и публикаций определены направления различных моделей:

- современные педагогические концепции моделей и технологий ФВ студентов;
- формирование концепций моделей физической культуры личности и физкультурно-спортивной мотивации студентов.

В рамках оздоровительно-адаптивной модели основной целью ФВ является адаптивно-тренирующие воздействия преподавателя на телесно-двигательный потенциал студента с учетом его индивидуальных особенностей. Сегодня направление данной модели реализуется в системе образования на базе занятий в специальных медицинских отделениях, отделениях реабилитации.

Критериями реализации социально-ориентированной модели являются знания, умения, навыки, физическое развитие и уровень физической подготовленности студентов, что в массовой практике фактически сводится к погоне за достижениями нормативных уровней физических кондиций [11].

Целью личностно-ориентированной модели является формирование физической культуры личности через создание в среде образовательного учреждения условий для освоения ценностей, где педагогическое воздействие заменяется взаимодействием. Критериями такой модели могут быть: позитивная мотивация к учебным и самостоятельным занятиям, активность в творческом применении средств физкультуры и спорта.

Цели спортивно-рекреативной модели связаны с формированием спортивного стиля жизни студенческой молодежи. Ее сущность заключается в опосредованном управлении ФВ студентов через построение и обогащение физкультурно-спортивной среды. Особенности данной модели является

выбор студентами формы занятий (самостоятельные, факультативные, клубные), вида физкультурно-спортивной деятельности (аэробика, баскетбол, волейбол и др.), преподавателя, времени и места занятий при обязательном освоении базового ядра учебного материала дисциплины. Сегодня именно со спортивно-рекреативным направлением связывают перспективы развития физического воспитания в США, Европе и СНГ.

Согласно полипарадигмальному подходу взаимодействия педагогических моделей возможно на основе принципов совмещения, компенсации, соответствия и уравнивания [11].

Специфика современной среды бытия человека, а также многообразие проявлений физической культуры позволили выделить отличающиеся по целевым ориентирам механизмы достижения различных моделей, т. к. все они с неодинаковым успехом развивались в разное время, постоянно взаимодействуя и взаимообогащаясь [2].

Каждому индивиду в той или иной мере следует пройти этапы индивидуального и социокультурного развития, предполагающие адаптацию, социализацию, самореализацию и инкультурацию, следовательно, в высшем учебном заведении ведущая модель может быть спортивно-рекреативной.

Целевые ориентиры ФВ зависят от культурно-исторической эпохи и политического устройства государства. Чем более тоталитарен государственный уклад, тем более социально ориентировано ФВ, либерализация государственной политики сказывается на смещении приоритетов образования в сторону личности [12].

Изложение основного материала. Для практической реализации на учебно-тренировочных занятиях по ФВ и программ оздоровительной физической культуры приоритетными становятся методы и методики, которые давали бы большой эффект тренированности, выраженный не столько в повышении уровня спортивных результатов, сколько в улучшении работоспособности, здоровья и разностороннего развития двигательных качеств. Только дозированные физические нагрузки, выполняемые до определенной стадии утомления, могут дать необходимый эффект в развитии двигательных качеств, повышении физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

Для решения вопросов, связанных с повышением эффективности оздоровительных физических тренировок, весьма важно определение уровня здоровья человека и его резервов, так как от этого будет зависеть индивидуальная направленность учебно-тренировочных занятий.

В настоящее время разработана достаточно информативная методика оценки уровня здоровья конкретного человека, которая дает возможность

определить эффективность влияния физических упражнений различной направленности, их структуры и содержания, что позволит повысить до необходимого уровня физические и технические кондиции студентов [1, 7, 8].

Современная оптимизация модели ФВ студентов должна включать в себя применение следующих методических положений содержания занятий: использование методик определения индивидуального здоровья и уровня физической подготовленности; реализации конституциональных подходов на основе исследований морфофункциональных особенностей эволютивного типа конституции; вовлечение студентов в процесс физической культуры и спорта.

В настоящее время в Министерстве образования и науки Украины, на государственном уровне рассматриваются вопросы замены обязательных занятий по ФВ на добровольные, на базе спортивных клубов (клубные, секционные, самостоятельные), такое возможное решение приведет к уменьшению количества студентов, способных физически и функционально отвечать требованиям, предъявляемых выпускникам на современном рынке труда, к снижению профессионально важных умений и навыков для качественного выполнения производственных функций.

Физическая культура – неотъемлемая часть общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, которая обеспечивает фундамент его физического, духовного благосостояния и успехи в производственной деятельности.

Современная действующая государственная программа, не направлена на повышение физической активности молодежи и пропаганду здорового образа жизни, а растущее с каждым годом число студентов, которые относятся к специальным медицинским группам, свидетельствует об этом. В высших учебных заведениях ФВ является обязательной учебной дисциплиной в соответствии с учебными программами, утвержденными профильным министерством, которые реализуются только на 1-2 курсах, на последующих (3-5) – осуществляются факультативные занятия. Главная особенность такой модели – модульное обучение. Программа состоит из инвариантной и вариативной составляющей. К разряду инвариантной составляющей относятся теоретико-методические знания студентов, а также общая физическая подготовка. Вариативная составляющая представлена различными видами спорта [5].

По мнению О.П. Пивеня [10], в современной Украине не чётко очерчена стратегическая национальная доктрина развития физической культуры, а следовательно, остаются не до конца определены приоритетные цели и задачи системы физического воспитания и спорта. В то же время возникает проблема

адаптации украинских стандартов высшего образования к новым нормами, которые отвечают международным и европейским стандартам и сертификации.

По результатам отдельных исследователей [1, 9], ФВ в большинстве вузов страны не имеет заметного влияния на мировоззрение и сознание студентов, формирование у них убеждений, установок, ценностных ориентиров на физическую культуру, активную жизненную позицию. Кроме того, во многих высших учебных заведениях учебной программой по этой дисциплине не предусмотрено использование всех форм работы задекларированных нормативными документами, а именно: лекционных, лабораторных, семинарских, индивидуальных занятий и консультаций.

Уровень физической подготовленности современных студентов является очень низким, что отмечено многими учеными (Н.Ю. Борейко, О.Д. Дубогай, В.И. Носков, А.П. Романчук, Б.М. Шиян). Следует отметить, что нет четкого определения содержания и средств внутреннего и внешнего контроля за процессом ФВ.

Еще один аспект, на который необходимо обратить внимание руководителям высших учебных заведений – результаты научно-методической работы по ФВ, что является обязательной составляющей. Отметим, что в перечне учебников и учебных пособий рекомендуемых для использования в высшей школе нет ни одного по ФВ, хотя потребность в таких литературных источниках является неоспоримым.

В США на практике реализуются два направления по физическому воспитанию студентов: участие в составе сборных команд университетов в соревнованиях по различным видам спорта; физкультурно-оздоровительная работа на территории студгородка.

Модель ФВ в Соединенных Штатах Америки, характеризуются тем, что государство большое внимание уделяет как развитию физической культуры и спорта, так и созданию условий для занятий студентов. В университетах США нет обязательных занятий по физическому воспитанию, однако студенты активно занимаются в секциях и центрах физического оздоровления (ЦФО) университетов. Для таких занятий используется мощная материально-техническая база и финансирование, которое состоит из взносов студентов и достигает 175 000 долл. в год. Секционные занятия не являются стандартными, а определяются пожеланиями и увлечениями студентов [6].

В США каждый студент оплачивает свое обучение, в смете расходов предусмотрена оплата физического оздоровления. Оплата занятий хотя и варьируется, но составляет за семестр, как правило 15 часов – 60 долл. со студента, что дает возможность пользоваться спортзалами, бассейном, площадками, полями, тренажерами, принимать участие в соревнованиях и

заниматься в спортивных кружках, секциях, командах [4]. Традиционно ЦФО представляет широкий спектр различных тренировочных и общих программ по оздоровлению, которые рассчитаны на разный уровень физического состояния, развития и уровня физической подготовленности студентов. Студентам предлагается большое количество различных программ (водные виды спорта, фитнес, легкая атлетика), обеспечивающих системное физическое развитие, повышение спортивного мастерства и проявление лидерских качеств [7].

Важно отметить, что допуск ко всем видам физической активности ЦФО возможен только при условии прохождения определенного набора общепринятых формальных процедур [6].

В Республике Беларусь Министерство образования определило для всех учреждений образования единую задачу – повышение качества и эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами. Основными направлениями работы кафедры физического воспитания и спорта выступают: массовое вовлечение студентов в спортивные занятия во внеучебное время; проведение внутривузовских спартакиад с привлечением к участию в спортивных соревнованиях студентов, аспирантов, профессорско-преподавательского состава; создание полноценных условий для физкультурно-спортивной работы со студентами по месту жительства (в общежитиях). В каждом вузе в течение учебного года проводится конкурс на лучшую постановку спортивно-массовой работы среди факультетов, курсов, учебных групп, сборных команд по разным видам спорта.

Внедрение национальных видов спорта и активное участие студентов в соревнованиях в РБ позволяет значительно оптимизировать модели ФВ. Важнейшим социально-экономическим эффектом реализации национальных спортивно ориентированных программ являются положительные преобразования в состоянии физического здоровья и подготовленности студентов.

Основу структуры системы ФВ Российской Федерации составляют государственные и общественно-самодетельные формы. В последние годы возникла идея по развертыванию спортивно-ориентированной модели, основанной на реализации социального заказа, направленного на подготовку студентов не только со стороны государства, но и со стороны современного производства в лице работодателей. Исследования такого подхода дают возможность определить новый эффективный механизм развития процесса ФВ, реализация которого возможна при ряде условий:

- создание современной действенной модели для всех типов вузов с учетом профиля специалистов и интеграции в европейскую и мировую систему профессионального образования;

- разработку и экспериментальное апробирование системы социальных заказов и контрактов на постановку ФВ в высших учебных заведениях;
- практика использования элементов национальных видов спорта [8].

Выводы. На основе практического опыта, передовых идей ряда государств по проблемам оптимизации ФВ, изучение их особенностей:

- проанализированы и выделены – оздоровительно-адаптивная, социально ориентированная, личностно-ориентированная и спортивно-рекреативная модели ФВ;

- показаны их специфические особенности, преимущества, ограничения для применения на практике;

- установлено, что в процессе ФВ нужно учитывать индивидуальные особенности студентов, находя разумный баланс с учетом государства, общества и интересов личности;

- дальнейшие исследования могут быть направлены на решение проблемы и поиска научного обоснования критериев определения эффективности модели, уточнение ее содержания и совершенствования методического обеспечения профессионально-прикладного ФВ.

Список литературы

1. Адамский Н.В. Ориентиры развития физического воспитания в США / Н.В. Адамский // Известия российского гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. – 2006. – № 22. – С. 5-7.

2. Важенина Е.Н. Организационно-педагогические условия формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к своему здоровью / Е.Н. Важенина // Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни: Материалы областной научно-практической конференции. – Сургут, 2002. – С. 8-10.

3. Воронин Д.М. Методика оптимизации системы физического воспитания / Д.М. Воронин // Проблемы современного педагогического образования. – Орехово-Зуево, 2016. – № 52-5. – С. 118-126.

4. Захарова М.Д. Особенности физического воспитания в зарубежных университетах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/sportfreedom/543908.html>

5. Канишевский С.М. Условия, состояние и перспективы развития физического воспитания в вузах Украины / С.М. Канишевский, Р.Т. Раевский // Теория и практика физического воспитания: науч.-метод. журнал. – Донецк : ДонНУ, 2007. – № 1. – С. 139-141.

6. Карпова А.О. Спортивно-оздоровительная работа в университетах США [Электр. ресурс]. – Режим доступа: <http://chromosome2009.org/sportivno-ozdorovitelnaja-rabota-v-universitetah-ssha/>

7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие / И.В. Манжелей. – Тюмень: изд-во Тюменского гос. университета, 2010. – С. 11.

8. Николаев В.С. Технология оптимизации двигательного режима и индивидуализация конституционального подхода в процессе физического воспитания / В.С. Николаев, А.А. Щанкин, О.А. Кошелева, Д.А. Черепяхин // Фундаментальные исследования. – Саранск, 2012. – № 1. – С. 164-167.

9. Носков В.И. К проблеме физического воспитания в системе образования Украины / В.И. Носков // Научный журнал Вестник Национальной академии внутренних дел. – 2000. – № 2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.naiou.kiev.ua/tslc/pages/biblio/visnik/n2000_2/nockov.htm

10. Пивень А.П. Развитие физического воспитания молодежи в Украине (1917-1930 гг.): автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / А.П. Пивень // Харьковский национальный педагогический ун-т им. Сковороды. – Х., 2004. – 19 с.

11. Фомичева И.Г. Философия образования: некоторые подходы к проблеме. – Новосибирск : СО РАН, 2004. – 142 с.

12. Шуняева Е.А. Эффективность оптимизации параметров процесса физического воспитания студентов вуза / Е.А. Шуняева, Т.В. Паршина, О.Ф. Мельникова // Здоровье молодежи – будущее нации: сб. статей Всероссийской заочной науч.-практ. конф. с международным участием. – Саранск : Морд. гос. пед. ин-т, 2008.– С. 217-219.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СОМАТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БЕЛОРУССКИХ ТРЕНЕРОВ

Цымбалюк Е.А.

Учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры»

Аннотация. В статье рассматриваются основные ракурсы исследования проблемы соматической культуры в современной науке. Установлено, что соматическую культуру изучают с позиции индивидуального физического здоровья, с точки зрения ее взаимосвязи с природной стороной личности, а также как категорию философии и социологии. Отмечается особое внимание научного мира к сущности соматического воспитания, к изучению моделей осуществления последнего. На основе представленного обзора предлагаются методологические основы социологического исследования соматической культуры белорусских спортивных тренеров.

Ключевые слова: соматическая культура, спортивный тренер, телесность, соматическое воспитание, постклассическая философия, здоровый образ жизни.

METHODOLOGICAL THE BASES OF A STUDY OF THE SOMATICAL CULTURE OF THE BELORUSSIAN TRAINERS

Tsymbalyuk E.A.

Establishment of formation

“Belorussian state university of physical culture”

Annotation. In the article, the basic foreshortenings of the case study of somatical culture in the contemporary science are examined. It is established that the somatical culture is studied from the position of individual physical health, from the point of view of its interrelation with the natural side of personality, and as the category of philosophy and sociology. Is noted the special attention of scientific peace to the essence of somatically training, to the study of the models of the realization of the latter. The methodological the bases of a sociological study of the somatical culture of Belorussian sport trainers are proposed on the basis of the represented survey.

Key words: somatical culture, sport trainer, corporality, somatical training, postklassicheskaya philosophy, the healthy means of life.

Под соматической культурой принято считать область культуры, связанную с развитием телесно-двигательных способностей человека и их использованием, исходя из принятых в обществе норм и ценностей эстетичности, экспрессивности и эмоциональности телесности [2].

Основные ракурсы рассмотрения проблемы соматической культуры можно представить следующим образом:

– осмысление этимологии самого термина «соматическая культура» включает, по сути, проработку двух понятий – «культуры» и «соматики», т.е. «натуры». Но именно они, как отмечают авторы, находятся в очевидной оппозиции друг к другу. Культура – продукт человеческого бытия, не возникающий на основе законов природы, натура – продукт бытия природного. Одновременно культура базируется на природе, поскольку преобразует именно то, что дает последняя. Применительно к телу человека это означает, что с одной стороны, оно развивается по объективным законам естества, с другой стороны, не может не испытывать влияние норм телесного поведения, определенных социумом, ибо сам человек органично включен в социокультурное пространство. Вступив в стадию взрослости, индивид оказывается перед выбором – культивировать свой «физический имидж» (Е.В. Баженова) с оглядкой на актуальные социокультурные тенденции, либо выбрать стратегию противостояния пропагандируемым телесным символам, поиска «я» во взаимоотношениях с собственным телом. Отсутствие законодательных преград в сфере телесности, развитие медицинских технологий и интенсивность средств массовой информации заметно актуализируют вопрос «экологии человеческого тела» (Е.В. Баженова) и

ответственности индивида за манипулирование собственной телесностью и личным здоровьем [1];

– телесность можно трактовать как философскую категорию. Подобный подход к телесности формируется в постклассической философии двадцатого века. Согласно ему, телесность понимается не как естество человека само по себе, но его благоприобретенное состояние, которое возникает в дополнение к состоянию естественному. Классическая философия воспринимала человека как субъект, наделенный мышлением и сознанием и в определенной мере противостоящий объекту, т.е. миру. Постклассическая философия и ее антропологический аспект рассматривают проблему человека многоаспектно. По мнению антропологов, соматика, имея естественные характеристики, под влиянием социокультурной среды будет дополняться новыми свойствами и качествами и носить для личности все более осмысленный характер [3];

– современная трактовка соматики указывает на тело в единстве его внешней и внутренней сторон, поскольку между соматикой и психикой существует тесная связь. Человеческое тело нельзя рассматривать вне личности, ибо личность целостна и индивидуальна. Согласно иерархическому принципу, заложенному в структуре человека, развитие соматической культуры предлагается начинать с вершины пирамиды. Понимание и принятие человеком универсальных морально-нравственных ценностей, подлинного смысла жизни, стремление к наиболее полной самореализации стимулирует соматическую культуру и напротив, нравственная разобщенность и неудовлетворенность жизнью приводят к нездоровью сомы. Соответственно в соматической культуре выделяют культуру движений, культуру телосложения и культуру физического здоровья. Дополнительно в соматическую культуру предлагается включать знания, мотивы и потребности, на основе которых физические способности реализуются в деятельности, а также отношение человека к известным в обществе физическим качествам и способностям. Данные посылки приводят авторов к пониманию соматической культуры как системы знаний, убеждений и действий, направленных на оздоровление индивидуального стиля жизни человека через гармонизацию его тела, души и духа [3];

– соматический компонент рассматривается основным аспектом индивидуального здоровья человека наряду с нравственным, психическим и физическим компонентом. В основе здоровья человека лежит биологическая программа его индивидуального развития, которая опосредуется базовыми потребностями, характерными для каждого жизненного периода. Именно они являются пусковым механизмом развития человека в целом и его соматической культуры в частности [5];

– соматическая культура – одна из форм социальной профилактики, являющаяся субъективным фактором становления здорового образа жизни. Человек – биосоциокультурная система, в которой границы телесности выходят далеко за пределы физической оболочки субъекта, и включают в себя традиции, предрассудки, потребности, в силу чего соматическим развитием можно и нужно управлять. В ходе соматического воспитания природные свойства телесности дополняются новыми характеристиками социокультурного толка, т.е. происходит модификация тела [4];

– систему соматического воспитания следует рассматривать как предмет научных изысканий и практической деятельности. Научная работа предполагает изучение индивидуальных возможностей человека и его личных качеств, практическая – разработку специальных двигательных практик, технологий, форм и видов обучения, воспитывающих личность в уважении к своему здоровью. Таким образом, в моделях соматического воспитания полезно оперировать двумя понятиями – телесностью, включенной в процесс социализации личности и являющейся элементом культуры, и физической культурой, связанной с определенными формами двигательной активности человека. В реальности это означает переход от формирования определенных физических качеств и навыков к передаче личности глубоких знаний о своем организме, средствах воздействия на собственное физическое состояние, к воспитанию потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании, потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом [3].

Анализ литературы позволяет выделить основные аспекты исследования соматической культуры личности – социокультурный, философско-мировоззренческий, морально-нравственный, медицинско-профилактический, педагогический и методический аспекты, каждый из которых имеет свое содержание и целеполагание (рисунок 1).

Практические шаги по формированию соматической культуры населения полезно начинать с подрастающего населения и молодежи как наиболее восприимчивой к новациям части населения. В этой связи чрезвычайно важно выяснить фактическое состояние соматической культуры тех лиц, которые непосредственно будут осуществлять подобную работу, а именно – белорусских тренеров.

Задачи социологического исследования соматической культуры тренерского состава могут состоять в том, чтобы выяснить:

– оценку значимости инструментальных ценностей собственной телесности;

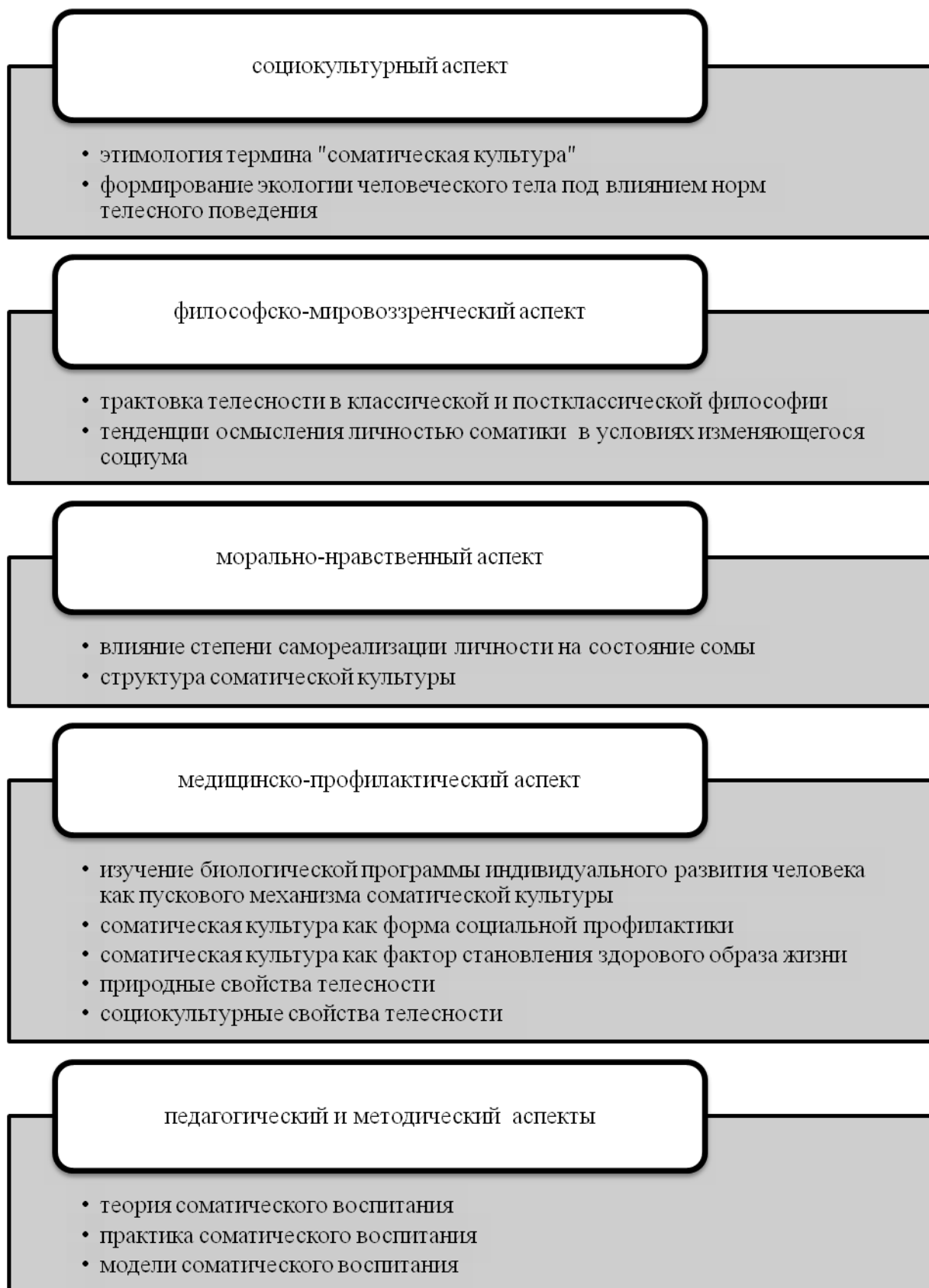


Рисунок 1. Основные аспекты исследования соматической культуры личности в современной научной литературе.

- оценку значимости имманентных ценностей собственной телесности;
- глубину, интенсивность и продолжительность заботы опрашиваемых об основных параметрах своего физического состояния;
- фактическое занятие респондентами физической культурой и спортом.

Предполагаемый контингент опрашиваемых – тренерский состав по наиболее популярным в Беларуси видам спорта:

– в области спортивных игр и единоборств – тренера по велосипедному спорту, фигурному катанию на коньках, конькобежному спорту, конному спорту, баскетболу, гандболу, волейболу, теннису, греко-римской борьбе, вольной борьбе, самбо, дзюдо, фехтованию, тяжелой атлетике, боксу, футболу, хоккею, хоккею на траве);

– в области массовых видов спорта – тренера по плаванию, академической гребле, гребле на байдарках и каноэ, парусному спорту, легкой атлетике, лыжным гонкам, биатлону, пулевой стрельбе, спортивному ориентированию, гимнастике, акробатике, спортивным танцам, рукопашному бою, каратэ, таэквондо, автомобильному спорту).

Предполагаемые методы исследования – теоретико-библиографический анализ научной литературы по теме, анкетирование, обработка анкетных данных методами математической статистики.

Список литературы

1. Баженова, Е.В. Тело человека как территория столкновения природы и культуры / Е.В. Баженова // Человек в мире культуры. – 2012. – № 3. – С. 3-8.
2. Борцов, Ю.С. Человек и общество. Культурология: Слов.-справ.: Учеб. пособие для сред., сред. спец. и вузов / Ю.С. Борцов и др.; науч. ред. О.М. Штомпель. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 537 с.
3. Иванов, И.В., Артюхов, М.В. Здоровьесбережение и физическое воспитание / И.В. Иванов, М.В. Артюхов // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – Серия. Гуманитарные науки. – 2012. – Том 18. – С. 178-181.
4. Макарчук, А.Н. Методология соматического воспитания / А.Н. Макарчук, И.В. Иванов, О.В. Ошина // Человек и образование. – 2006. – № 6. – С. 60-63.
5. Петрова, Н.Ф. Здоровье человека как многоаспектный феномен / Н.Ф. Петрова // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 1(50). – С. 113-115.

РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СОМАТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БЕЛОРУССКИХ ТРЕНЕРОВ

Цымбалюк Е.А.

Учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры»

Аннотация. В статье анализируются результаты анкетного опроса респондентов – белорусских тренеров по массовым видам спорта и спортивным играм и единоборствам касательно их соматической культуры. В частности, выясняется: оценка респондентами значимости инструментальных и имманентных ценностей собственной телесности; знание опрашиваемыми основных параметров своего физического состояния и мера забота о собственном здоровье; фактическое занятие респондентами физической культурой и спортом. По завершении исследования делаются конкретные выводы.

Ключевые слова: здоровье, медицина, телосложение, личность, физические качества, соматическая культура, спорт, физическая культура, физическая форма, сбалансированное питание.

RESULTS OF A SOCIOLOGICAL STUDY OF THE SOMATICAL CULTURE OF THE BELORUSSIAN TRAINERS

Tsymbalyuk E.A.

Establishment of formation

“Belorussian state university of physical culture”

Annotation. In the article are analyzed the results of the opinion poll of the respondents – of belorussian trainers on the mass i see sport and to sport games and to single combats concerning their somatical culture. In particular, it is explained: estimation by the respondents of the significance of the instrument and immanent values of its own corporality; knowledge by those interrogated of the basic parameters of its physical state and measure is the concern about its own health; actual occupation by respondents by physical culture and by sport. Concrete conclusions are done on the completion of a study.

Key words: health, medicine, build, personality, physical qualities, somatical culture, sport, physical culture, physical form, the balanced nourishment.

Миссию тренера в жизни спортсмена трудно переоценить. С одной стороны, он развивает профессиональные спортивные навыки и умения своего подопечного, его волевые качества, характер и мотивационную сферу. С другой стороны, формирует у юного спортсмена определенный образ мира с его ценностями, приоритетами и стереотипами. Не последнюю роль в подобном воздействии играет физическая форма самого тренера, его состояние здоровья, наличие либо отсутствие вредных привычек, характер питания – все то, что составляет соматическую культуру личности. В этой связи социологическое исследование соматической культуры белорусских тренеров представляется весьма актуальным.

Анкетный опрос белорусских тренеров в области спортивных игр, единоборств и массовых видов спорта проходил в декабре 2016 – феврале 2017 года. В опросе было задействовано 510 тренеров – сотрудников федераций (союзов, ассоциаций) по видам спорта, республиканских государственно-общественных объединений, специализированных учебно-спортивных учреждений, учреждения образования «белорусский государственный университет физической культуры», клубов по видам спорта, физкультурно-оздоровительных, спортивных центров (комбинатов, комплексов, центров физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивных клубов, центров физического воспитания и спорта учащихся и студентов, спортивно-оздоровительных лагерей с государственной регистрацией. Результаты анкетирования показали следующее.

Больше половины респондентов считают здоровье основополагающей жизненной ценностью, вне которой любой жизненный успех становится призрачным. Четверть опрошенных заботится о здоровье, не связывая последнее с карьерным ростом. Без малого десятая часть воспринимает крепкое здоровье как дань моде и незначительный процент не поводит прямых параллелей между состоянием здоровья и удачной карьерой, если таковая не связана с физическими нагрузками (таблица 1).

Таблица 1

Отношение белорусских тренеров к собственному здоровью.

№ п/п	Варианты ответов	%
1.1	Здоровье – основа жизненного успеха, благополучия и достижения всех намеченных целей	65
1.2	Быть здоровым – модно	7
1.3	Здоровье – лишь отражение физического самочувствия, но для достижения настоящих жизненных успехов нужны талант, воля, финансовая помощь со стороны семьи и удача	26
1.4	Если работа человека не связана с физическим трудом, то состояние здоровья не имеет определяющего значения	2

Одновременно лишь восемнадцать процентов опрошенных обращаются к медикам в периодическом режиме. Основной же массив респондентов, не считая крайне мнительных лиц (десятая часть респондентов), откладывает поход к врачу до критического случая (таблица 2).

Таблица 2

Характер общения белорусских тренеров с медициной.

№ п/п	Варианты ответов	%
2.1	К медицинской помощи прибегают в ситуации крайней необходимости	72
2.2	Обращаются за медицинской помощью в случае ощущения любого физического дискомфорта	10
2.3	Обращаются к медикам периодически в целях профилактики возможных заболеваний	18

Заметное большинство анкетированных удовлетворены собственной физической формой, более десяти процентов считают свои пропорции идеальными. Поровну распределилось малое число тех, кого данный вопрос не волнует и тех, кто категорически не приемлет свой физический облик (табл. 3).

Таблица 3

Удовлетворенность белорусских тренеров своим телосложением и фигурой

№ п/п	Варианты ответов	%
3.1	Этот вопрос меня не волнует	4
3.2	Очень доволен	12
3.3	В принципе доволен, однако кое-что можно усовершенствовать	80
3.4	Крайне недоволен	4

Для поддержания и усовершенствования своего телосложения респонденты, по мере убывания, прибегают к следующим шагам: занятие спортом, спортивное питание, почти в равной мере занятие физической культурой и тщательный подбор одежды и обуви, в равной мере выполнение утренней гимнастики и соблюдение специальной диеты, в меньшей степени периодическое голодание, прием специальных таблеток и микстур, а также употребление специальных таблеток, биологически активных добавок (БАДов) и чаев. За помощью к психологу, психиатру и пластическому хирургу белорусские тренеры, как правило, не обращаются и не планируют это делать в будущем (таблица 4).

Таблица 4

**Реальные шаги, предпринимаемые белорусскими тренерами
для поддержания и усовершенствования своего телосложения.**

№ п/п	Содержание ответов	%
4.1	Делаю утреннюю гимнастику	25
4.2	Занимаюсь физической культурой	47
4.3	Занимаюсь спортом	77
4.4	Накапливаю средства на операцию по коррекции фигуры	0
4.5	Сделал (ла) операцию по коррекции фигуры	0
4.6	Тщательно подбираю одежду и обувь, которые бы подчеркивали достоинства (скрывали недостатки) моей фигуры	45
4.7	Придерживаюсь специальной диеты	25
4.8	Прибегаю к спортивному питанию	50
4.9	Прибегаю к голоданию	13
4.10	Обращаюсь за помощью к психологу, психиатру	0
4.11	Принимаю специальные таблетки и микстуры	10
4.12	Употребляю специальные чаи, напитки, БАДы	8

Немногим более половины респондентов под развитием личности понимают комплексное формирование последней в единстве ее духовной и физической сторон, треть делает акцент на единстве духовного и сугубо профессионального роста; равное малое количество респондентов либо не задумывались над этим вопросом, либо заботятся, прежде всего, о своем телосложении и физической выносливости (таблица 5).

Таблица 5

Позиция белорусских тренеров относительно сущности развития личности

№ п/п	Варианты ответов	%
5.1	Физическое совершенствование	4
5.2	Духовное и профессиональное развитие	34
5.3	Комплексное развитие личности в единстве ее духовной и физической сторон	58
5.4	Не знаю, не думал	4

Весьма дифференцированно респонденты оценивают свои собственные физические качества. Большинство опрошенных умеют долго ходить пешком, имеют хорошую координацию движений и без труда преодолевают сопротивление посредством мышечного напряжения. Несколько меньший процент отличается ловкостью и умением делать пробежки трусцой на большие дистанции. Приблизительно половина респондентов может длительное время

находиться в статических положениях стоя и сидя, и только немногим более трети опрошенных считают себя людьми гибкими (таблица 6).

Таблица 6

Степень владения белорусскими тренерами основными физическими качествами.

№ п/п	Параметры выносливости	%
6.1	Могу длительное время находиться в статическом положении стоя	56
6.2	Могу длительное время находиться в статическом положении сидя	50
6.3	Могу долго ходить пешком	87
6.4	Могу делать пробежки трусцой на большие дистанции	61
6.5	Я – гибкий человек (легко могу выполнять движения с максимальной амплитудой)	36
6.6	Я – сильный человек (легко могу преодолевать сопротивления посредством мышечного напряжения)	71
6.7	Я – ловкий человек (легко могу совершать необходимые движения за короткий промежуток времени или перестраивать свои движения в изменяющихся условиях)	63
6.8	Могу быстро бегать	65
6.9	Обладаю хорошей координацией движений (могу сохранять равновесие в течение одной минуты, стоя на одной ноге с разведенными руками, могу выполнять разнонаправленные движения руками и т.п.)	76

К физической культуре приобщено подавляющее количество тренерского состава – больше половины занимаются физической культурой регулярно, треть – время от времени (таблица 7).

Таблица 7

Мера приобщенности белорусских тренеров к физической культуре.

№ п/п	Варианты ответов	%
7.1	Занимаются регулярно	63
7.2	Занимаются время от времени	31
7.3	Не занимаются	6

Относительно меры приобщенности к спорту картина выглядит следующим образом. Половина респондентов в своем нынешнем качестве занимаются спортом ради собственного развития; около сорока процентов считают себя действующими профессиональными спортсменами, успешно совмещающими спорт с тренерской работой. Менее десятой части постоянного спортивного увлечения не имеют, занимаясь, время от времени разными видами спорта; малое число опрошенных из спорта уже вышло (таблица 8).

Таблица 8

Мера приобщенности белорусских тренеров к спорту.

№ п/п	Варианты ответов	%
8.1	Активно действующие профессиональные спортсмены	38
8.2	Спортсмены-любители	52
8.3	Постоянного спортивного увлечения не имеют – занимаются то одним, то другим видом спорта	8
8.4	К спорту не приобщены	2

На оценку респондентами своей физической формы влияет целый ряд факторов. Лидирующую позицию занимает их собственное мнение, также не последнюю роль играет мнение коллег по работе. В меньшей степени респонденты прислушиваются к высказываниям родных и противоположного пола, в еще меньшей степени – к позиции друзей. Слабо влияет на самооценку опрашиваемых физическая форма известных спортсменов и звезд шоу-бизнеса, а также содержание телевизионных передач и популярных статей на подобную тематику (таблица 9).

Таблица 9

Факторы, влияющие на оценку белорусскими тренерами собственной физической формы.

№ п/п	Факторы влияния	Средний балл
9.1	Мнение семьи	5,5
9.2	Мнение друзей	4,6
9.3	Мнение противоположного пола	5,2
9.4	Мнение преподавателя физической культуры, тренера	6,3
9.5	Телевизионные передачи, популярные статьи и т.п.	3
9.6	Сравнение своих данных с физической формой звезд шоу-бизнеса	2
9.7	Сравнение своих данных с физической формой известных спортсменов	3,9
9.8	Только собственное мнение	8,4

Заметное большинство респондентов не курит, малый процент курит редко либо периодически, десятая часть потребляет никотин на постоянной основе (таблица 10).

Таблица 10

Место курения в образе жизни белорусских тренеров.

№ п/п	Варианты ответов	%
10.1	Курят постоянно	11
10.2	Курят периодически	4
10.3	Курят редко	8
10.4	Не курят	77

Спиртные напитки не употребляет в принципе пятая часть респондентов, крайне редко – более половины опрошенных, иногда могут себе позволить данные напитки около трети опрошенных (таблица 11).

Таблица 11

Место спиртных напитков в образе жизни белорусских тренеров.

№ п/п	Варианты ответов	%
11.1	Употребляют довольно часто	2
11.2	Иногда могут себе позволить	28
11.3	Употребляют крайне редко	57
11.4	Не употребляют в принципе	18

Полноценное трехразовое питание ежедневно присутствует в расписании дня у почти половины опрошиваемых, более трети подобного режима не придерживаются в принципе; остальные стремятся к регулярному питанию с переменным успехом (таблица 12).

Таблица 12

Режим питания белорусских тренеров.

№ п/п	Варианты ответов	%
12.1	Трехразового питания придерживаются практически всегда за редким исключением	48
12.2	Подобный режим питания соблюдают нерегулярно	16
12.3	Трехразового режима питания не придерживаются	36

Сорок процентов респондентов время от времени обращают внимание на сбалансированность своего питания – оптимальное сочетание белков, жиров и углеводов, а также на здоровый характер питания, отказывая себе в употреблении фаст-фуда, сладких газированных напитков и т.п. Остальные опрошиваемые приблизительно в равных пропорциях либо держат в поле зрения данные вопросы на постоянной основе, либо не задумываются об этом в принципе, потребляя любую доступную в данный момент пищу (таблица 13).

Характер питания белорусских тренеров.

№ п/п	Варианты ответов	%
13.1	О сбалансированном и здоровом питании заботятся постоянно	27
13.2	Иногда обращают внимание на характер питания	40
13.3	О сбалансированном и здоровом питании не задумываются – употребляют пищу, доступную в данный момент времени	33

Респонденты полагают, что их собственная физическая форма служит в первую очередь залогом рождения здорового потомства, основой собственного физического здоровья и долголетия. В несколько меньшей степени физическую форму рассматривают как инструмент успешной работы по профессии и средство самообороны в критических ситуациях, в еще меньшей мере физическая форма влияет на формирование самооценки опрашиваемых. Скромную роль респонденты отводят физическим кондициям в вопросах повышения своей самооценки и устройстве личной жизни (таблица 14).

Таблица 14

**Оценка респондентами значимости их физической формы
в решении основополагающих жизненных вопросов.**

№ п/п	Основные позиции	Средний балл
14.1	Служит основой физического здоровья и долголетия	8
14.2	Служит инструментом для успешной работы по профессии	7,3
14.3	Служит средством самообороны в критических ситуациях	7
14.4	Служит средством устройства личной жизни	5,7
14.5	Служит источником повышения своей самооценки	6,7
14.6	Служит средством самоутверждения в коллективе	4,6
14.7	Служит залогом рождения здорового потомства	7,2

Более половины опрашиваемых не прибегают к искусственному украшению собственного тела и не допускает такой возможности в принципе, причем данная позиция относится преимущественно к тренерам-мужчинам. Исключение касается татуировки и пирсинга, которые в большей мере популярны именно у представителей сильного пола. Относительно прочих манипуляций ситуация выглядит следующим образом. Наиболее популярна, по мере убывания, у женщин-тренеров работа с руками (маникюр, наращивание ногтей и т.п.), волосами (окраска, наращивание, укладка и т.п.) и педикюр. Самую низкую позицию занимает использование декоративной косметики, что обусловлено интенсивностью тренерской деятельности и большими энергетическими затратами. При этом особо следует отметить два факта –

отсутствие большой разбежки между востребованностью всех манипуляций, а также комплексное их использование одними и теми же респондентами. Это дает основание высказать предположение, что женщины-тренеры либо используют косметические процедуры в комплексе, либо не используют их в принципе (таблица 15).

Таблица 15

Склонность белорусских тренеров к украшению собственного тела.

№ п/п	Способы украшения телесной красоты	%
15.1	Пирсинг	19
15.2	Татуировка	40
15.3	Декоративная косметика	30
15.4	Работа с волосами (окраска, наращивание и пр.)	38
15.5	Маникюр (наращивание ногтей и пр.)	42
15.6	Педикюр	32

Результаты линейного исследования соматической культуры белорусских тренеров позволяют заключить следующее.

Большинство респондентов отличаются физической выносливостью и обладают теми физическими качествами, которые необходимы для занятий тренерской деятельностью по своему виду спорта. Свои физические данные они рассматривают в гармонии с духовным развитием и профессиональным совершенствованием. В работе над поддержанием нужных кондиций наблюдается тенденция использования классических методов воздействия на телесность – физической культуры, спорта, соразмерного питания в противовес новомодному голоданию, гипнозу, хирургическому вмешательству, приему лекарств, микстур и БАДов.

Ряд белорусских тренеров способны успешно совмещать методическую работу с занятием профессиональным спортом и даже те, кто завершил спортивную карьеру, продолжают заниматься физической культурой и спортом на постоянной основе. Респонденты почти не страдают вредными привычками, стараются придерживаться регулярного и сбалансированного питания; приемлемая физическая форма и хорошее здоровье входят в систему их основополагающих витальных ценностей.

Понимая значимость здоровья как основы жизненного успеха, благополучия и достижения намеченных целей, тренерский состав, тем не менее, не спешит обращаться в случае необходимости за медицинской помощью. Данная картина типична не только для белорусских тренеров. Известно, что затягивание момента обращения к врачу до драматической

ситуации характерно для большинства работоспособного населения, что связано со стрессовым воздействием медицинского учреждения на любого человека. Однако в контексте исследуемой темы ситуация требует изменения. Регулярная забота белорусских тренеров о собственном здоровье поднимет их соматическую культуру на более высокий уровень, повысит работоспособность и окажет заметное воспитательное воздействие на потенциальных учеников.

Розділ 2

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

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ПО ИНТЕРЕСАМ

Белова Т.Ч., Попко Л.Ф., Юраго О.Л.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

В статье рассматривается проблема низкого уровня мотивации к занятиям физической культурой у студентов вузов. А также поиск путей ее повышения при помощи занятий по интересам.

Ключевые слова: *мотивация, студенты, физическая культура, интерес.*

Describes a problem where the low level of motivation for physical culture among students. As well as finding ways to improve by using classes.

Key words: *motivation, students, physical education, interest.*

Введение. На данный момент одной из актуальных проблем в вузе является привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом. Современная молодежь, к сожалению, ведет малоподвижный образ жизни. С каждым годом учебные нагрузки и требования к знаниям усложняются, студенты все больше времени проводят за компьютерами, все это приводит к загруженности рабочего дня. Свободного времени не хватает, появляются различные проблемы во взаимоотношениях, снижается или даже вовсе отсутствует мотивация к занятиям физической культурой и спортом, что как результат приводит к ухудшению уровня здоровья, снижается умственная и физическая работоспособность студентов.

Все знают, что регулярные занятия физической культурой и спортом повышают работоспособность, укрепляют наше здоровье и создают отличное настроение. Но многие студенты не хотят заниматься физической культурой и спортом, что является одной из актуальных педагогических проблем в современном образовании. Помимо большого количества задач, важной является формирование мотивации к физической деятельности и появление потребности в систематических занятиях спортом. Укрепление и сохранение здоровья молодежи в период обучения в вузе и подготовка их к дальнейшей работе является важной задачей высшего образования и физического долголетия будущих специалистов. В совокупности всех мер, которые обеспечивают охрану здоровья студентов, не последнее место принадлежит

физической культуре. Данная дисциплина помогает увеличить учебную активность студентов и высокую работоспособность их после окончания вуза.

Одним из главных условий для успешного выполнения любой деятельности, и, конечно же, физкультурно-спортивной, является мотивация. Мотивация – это физиологический процесс, динамического характера, который управляя человеческим поведением, побуждает его к определенной активности. То есть, мотивация позволяет активизировать процессы в головном мозге с той целью, чтобы максимально быстро и уверенно добиться определенного результата. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Мотивация помогает нам не стоять на месте, а двигаться вперед. Если хочешь достичь успеха в жизни в целом или какой-либо отдельной области, то необходимо научиться мотивировать себя. Низкая мотивация к занятиям физической культурой у студентов, а также низкая потребность в занятиях, вызваны не правильной организацией физкультурной и спортивной работы, недостаточной спортивной базой. Следовательно, надо разработать новую эффективную систему форм и различных методов для повышения мотивации к физической культуре и спорту у учащейся молодежи. Конечно, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом – это сложный и трудоемкий процесс. Необходимо использовать индивидуальный подход к студентам, учитывая их уровень подготовленности, какими физическими способностями и навыками они обладают. Применять на занятиях соревновательную и игровую деятельность, эстафеты. Необходимо сформировать секции по интересам среди студентов: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, фитнес, занятия в тренажерном зале, для этого нужно учитывать пожелания и интересы студентов, выявлять какими видами физической активности они хотели бы заниматься.

Цель исследования – изучить влияние занятий по интересам на повышение мотивации студентов на занятиях по физической культуре и спорту.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной в работе цели использовались следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, отражающей состояние вопроса по проблеме исследования;
- педагогическое наблюдение;
- анкетирование.

Работа была проведена на кафедре физического воспитания и спорта Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. В эксперименте принимало участие 100 студентов 1-2 курсов филологического и

педагогического факультетов. Которые были разделены на 2 группы по 50 человек. 1 группа – контрольная, 2 группа экспериментальная – студенты, занимающиеся по интересам. В начале и в конце учебного года был проведен опрос по специально разработанной анкете.

Результаты исследования и их обсуждение. Анкетирование проводилось с целью выявления отношения студентов к занятиям физической культуры, изучения мотивации к занятиям и исследование мнения, что или кто играет большую роль в формировании интереса к физической культуре и спорту. Анкета раздавалась каждому испытуемому, который письменно выбирал ответ. Полученные результаты были проанализированы и обработаны.

В ходе исследования было выявлено, что многие студенты не воспринимают физическую культуру как учебную дисциплину. На вопросы об отношении к занятиям физической культурой 15 % ответили, что этот предмет им не нужен, 32 % ходят на занятия ради зачета, 16 % студентов отмечают, что, не задумываются о значении двигательной активности для их здоровья, а также о возможности применения полученных знаний. И только 37 % респондентов ответили, что ходят на занятия для того, чтобы «укрепить свое здоровье» и «иметь эстетически красивое тело».

В процессе педагогических наблюдений было установлено, что у каждого студента важную роль в формировании интереса к физической культуре и спорту играют свои определенные мотивы. Анализируя ответы на следующую группу вопросов, было выявлено, что для повышения интереса к занятиям 78 % студентов хотело бы заниматься определенным видом спорта (21 % волейболом, 18 % баскетболом, 26 % фитнесом, 24 % в тренажерном зале и 11 % другими видами спортивной деятельности). Многие студенты отметили, что для самостоятельных занятий спортом им не хватает теоретических знаний. Особенно это выделили студенты, которые занимаются фитнесом и на тренажерах. Они попросили, что бы преподаватели больше объясняли для чего нужно то или иное упражнение, как его правильно выполнять и какие группы мышц оно развивает.

Кроме того, необходимо было выяснить, почему студенты не хотят заниматься физической культурой и спортом. 56 % ответили, что основная причина – это нехватка времени; 23 % желание поспать лишний час, лень, усталость; 14 % плохая оснащенность спортивной базы; 7 % отсутствие навыков, привычки и потребности в занятиях спортом.

Данное анкетирование проводилось дважды, в начале и в конце учебного года. После первого тестирования студентов разделили на две группы. Первая группа продолжила заниматься по основной программе, а вторая стала ходить на занятия по интересам. В конце года было проведено повторное

тестирование. В контрольной группе ответы, а, следовательно, и отношение к занятиям физической культурой практически не изменились. Зато после обработки ответов студентов экспериментальной группы было выявлено, что у них появились интерес и желание ходить на занятия, стало меньше пропусков по не уважительной причине, а также респонденты отметили, что стали меньше болеть.

Для полноты исследования был проведен анализ тестирования по физической подготовке. В контрольной группе результаты тестов выросли не существенно или не выросли вообще. В экспериментальной группе практически все студенты улучшили свои показатели. Прыжок в длину с места увеличился на 3-8 см, бег на 100 м улучшился на 0,5с, бег на 500м на 4-9 с, подъем туловища лежа на спине на 8-10 раз. Это доказывает, что если студенты будут ходить на занятия с желанием и пониманием для чего им это надо, то и пользы для их организма и здоровья будет намного больше.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование показало, что основными причинами снижения интереса к физической культуре и спорту в студенческой среде, является загруженность рабочего дня, зависание в социальных сетях и компьютерных играх и как следствие недосыпание, усталость, плохое самочувствие. А также слабые теоретические знания, отсутствие навыков и привычки заниматься спортом.

Поэтому, чтобы повысить мотивацию у студентов нужно разнообразить учебные и секционные занятия, сформировать отдельные учебные группы для девушек и юношей, так как у них разные интересы и физические данные. Необходимо учитывать индивидуальные возможности и предпочтения современной молодежи в выборе вида физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Также необходимо сформировать у студентов осознанную потребность в физкультурных занятиях, в здоровом образе жизни и в необходимости следить за собственным здоровьем.

Список литературы

1. Беляничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов. – Саратов : Наука, 2009.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – СПб., 2002.
3. Пятков В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре : на материале педвузов : дис. канд. пед. наук. – Сургут, 1999. – 184 с.
4. Сырвачева И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями. – Владивосток, 2003.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЦ, СИСТЕМАТИЧЕСКИ УПОТРЕБЛЯЮЩИХ НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА

Быков В.С., Ягудина Е.С., Прокопьев Н.Я., Хафизова А.С.

Тюменский государственный университет

Южно-Уральский государственный университет

***Аннотация.** Социально-психологические причины наркозависимости и злоупотребления наркотиками были проанализированы среди двух групп мужчин: родители которых регулярно употребляли психоактивные вещества, и те, кто этого не делал. Исследования показывают, что злоупотребление наркотиками является результатом объединения биологических, психологических и социологических факторов. Ранний возраст, физическая нагрузка родителей, лекарственная патология, уменьшение педагогического воздействия и патологического влияния семьи – являются факторами высокого биологического риска злоупотребления наркотическими средствами.*

***Ключевые слова:** наркозависимые мужчины, наследственная отягощенность, факторы риска.*

***Annotation.** Social psychological causes of drug abuse malignancy was analysed among two groups of males: whose parents used psychoactive substances regularly and those who did not.*

Researches shows that drug abuse is a result of union of biological, psychological and sociological factors. Early age, hereditary load of parents drug pathology, less of pedagogical bringing and pathological influence of family are the factors of high biological risk of drug abuse malignancy.

***Key words:** men under the drug addict, hereditary complications, risk factors.*

Введение. Статистика увеличивающегося потребления психоактивных веществ актуальна как в нашем регионе, так и в целом по стране и представляет собой серьезную медико-социальную проблему в связи с широким ее распространением и системными осложнениями, приводящими к ранней инвалидизации и высокой смертности пациентов.

Изменения в духовной, политической, социальной, экономической сферах жизни привели к масштабному росту числа лиц, допускающих немедикаментозное потребление наркосодержащих препаратов и увеличению наркологических заболеваний в результате.

Одной из важнейших составляющих в борьбе с наркоманией является ее профилактика. В профилактической работе важную роль играет выявление предрасположенности личности к употреблению наркотических веществ и выделение групп высокого риска формирования зависимости от психоактивных веществ.

Все вышесказанное определяет необходимость изучения социально-психологической предрасположенности личности к употреблению наркотических веществ, социально-психологических причин, лежащих в структуре, так называемой, преднаркотической личности и ее непосредственного окружения.

Цель исследования – изучение социально-психологических причин развития наркотической зависимости у мужчин юношеского и первого зрелого возраста.

Материалы и методы. Объектом данного исследования явились мужчины, систематически употребляющие наркотические вещества опийной группы, имеющие клинически оформленные синдромы, соответствующие II стадии наркотической зависимости. Сравнительное изучение социально-психологических особенностей проводили в 3-х группах мужчин: у наркозависимых с наследственной отягощенностью (имевших родителей (одного или двух) с зависимостью от ПАВ) (I группа – 65 человек) и без нее (II группа – 40 испытуемых) и контрольной (III группу составили 100 студентов-юношей 1-3-го курса ТюмГУ).

Используемые методы: ретроспективный анализ, анкетирование, прямой опрос по заранее составленным опросникам, методы математической статистики.

Результаты и обсуждение. Возраст наркозависимых мужчин колебался от 17 до 33 лет и в среднем составили $22,9 \pm 0,6$ лет, продолжительность наркомании – 2,9 лет.

По уровню образования значительную часть выборки составили испытуемые со средне специальным образованием (41 %), 19 % имели общее среднее образование, 11 % – неполное среднее образование. Незаконченное высшее образование имели 15 %, высшее образование – 12 %, начальное образование – 2 % мужчин.

Отнесения испытуемых к определенной социальной группе говорят о неоднородности выборки по этому показателю и об ассоциальности основного контингента больных наркоманией. 68 % мужчин на момент обследования являлись безработными. Потерю работы или невозможность найти ее практически все связывали с наркотизацией. 19 % отнесли себя к группе рабочих, 5 % являются студентами ВУЗов, 5 % – инвалидами, 2 % – предпринимателями и 1 % относили себя к группе крестьян.

По показателю семейного положения в выборке преобладают лица, которые никогда не были женаты (66 %), разведены, живут отдельно 23 %, состоят в браке 11 % наркозависимых мужчин.

Все мужчины на момент проведения исследования употребляли препараты опийной группы (тяжелые наркотики), однако наркоманами себя считает только 49 % опрошенных. Средняя продолжительность наркомании составила 2,9 года.

Приобщение к употреблению опиатов у большинства происходило не сразу, а на основе определенного наркоманийного или таксикоманийного опыта (рис. 1).

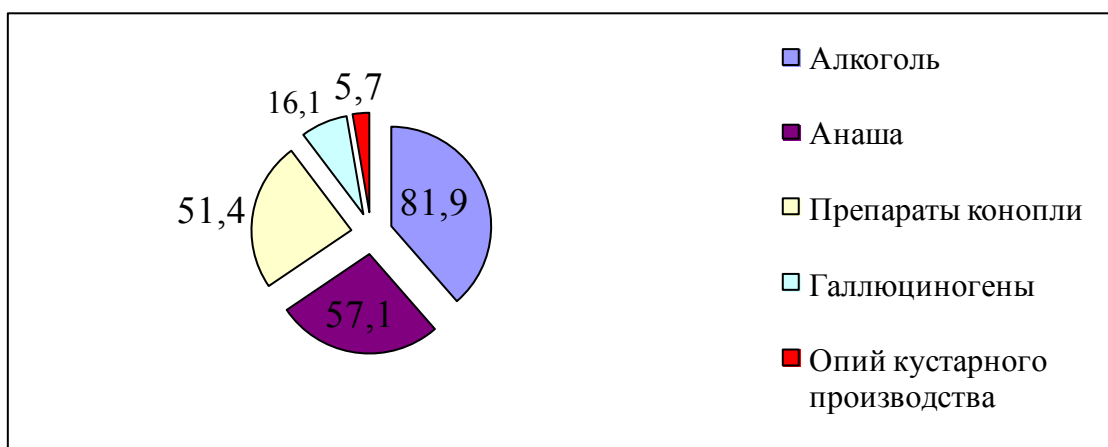


Рисунок 1. Употребляемые ранее психоактивные вещества (%).

Приобретались наркотические вещества опрошенными в большинстве случаев (62,9 %) у друзей и знакомых, в местах отдыха (18,1 %), в учебных заведениях или около них (11,4 %).

Испытуемые из I группы в раннем возрасте (до 10 лет) начали курить (95,4 % от общего числа опрошенных), попробовали алкоголь, галлюциногены и стали позже их периодически употреблять.

Большинство испытуемых из II группы начали курить в 11-14 лет (67,5 %), а в 11-17 лет (92,5 %) впервые попробовали ПАВ.

Распределение наркозависимых мужчин по возрасту первой пробы выявило различия исследуемого показателя в группе лиц с наследственной отягощенностью (I группа) и без нее (II группа) (табл. 1).

Выявлено, что мужчины с отягощенной наследственностью характеризуются более ранним возрастом начала наркотизации. Видно, что как в контрольной, так и II группе выше число впервые попробовавших психоактивное вещество в возрастной группе 11-14 лет (59 % и 52,5 %), в то время как в группе наркозависимых с наследственной компонентой доминирует возраст до 10 лет (58,5 %).

Распределение наркозависимых мужчин с наследственной отягощенностью и без наследственной отягощенности по возрасту первой пробы (p±Sp).

Возраст	Употребляющие наркотические вещества				Контрольная группа (n=100)	
	I группа (n=65)		II группа (n=40)		n	%
	n	%	n	%		
до 10 лет	38	58,5	1	2,5	1	1,0
11 – 14 лет	23	35,4	21	52,5	59	59,0
15 – 17 лет	4	6,1	16	40,0	38	38,0
18 и больше	0	0,0	2	5,0	2	2,0

В целом это соответствует данным официальной медицинской статистики о том, что наркотическая зависимость формируется в раннем возрасте [1], однако наши результаты показали, что гораздо в более раннем, чем считает официальная медицина.

Результаты наших исследований свидетельствуют о том, что фактор возраста, нередко выступая в качестве ведущей причины отклонения в поведении, в большинстве случаев является той благодатной почвой, на которую в дальнейшем действуют множества других факторов.

Распределение наркозависимых мужчин по стартовому веществу выявляет различия в двух исследуемых группах. Стартовым веществом в группе мужчин с отягощенной наследственностью явились средства бытовой и промышленной химии (41,5 %) и алкоголь (41,5 %). Группа II продемонстрировала абсолютную однородность выборки по исследуемому показателю: 72,5 % испытуемых начали злоупотребление психоактивными веществами с употребления препаратов конопли (марихуана, гашиш (анаша)).

Основной мотивацией первого обращения к наркотическим средствам в обеих группах являлось использование его как средства получения удовольствия (41,9 %) (табл. 2).

Выявленная особенность мотивации первой пробы у мужчин со сформированной зависимостью от ПАВ, на наш взгляд, говорит о нехватке положительных эмоций испытуемым из обеих исследуемых групп уже в том возрасте, что косвенно свидетельствует о недостаточной работе дофаминовой нейромедиаторной системы («системы награды»).

Обращает на себя внимание тот факт, что 64 % мужчин впервые попробовали наркотическое вещество осознанно, зная о дальнейших последствиях.

Основной мотивацией систематического употребления наркотических препаратов у большинства испытуемых как из I, так и из II группы явилось

желание вновь получить удовольствие (51,4 %). Для них было характерно следующее стереотипное высказывание: «Я употребляю «слабые» наркотики и в любой момент могу прекратить это делать». 23,8 % использовали наркотик как средство компенсации. Наркозависимые, для которых наркотик стал служить средством компенсации, используют его чтобы «избавиться от давления окружающих», «уйти от тревожащих внутренних проблем», «уйти от межличностных конфликтов», «решить жизненные проблемы». Наркотическое вещество заменяет им «неудовлетворенные потребности», которые удовлетворить другими, общепринятыми способами они не могут или не хотят.

Таблица 2

Распределение наркозависимых мужчин по мотивации первого и дальнейшего обращения к наркотическим средствам ($p \pm Sp$).

Мотивация употребления наркотических веществ	I группа (n=65)		II группа (n=40)		Все наркозависимые (n=105)	
	n	%	n	%	n	%
Мотивация первого обращения к наркотику						
Любопытство	11	6,9	8	0	19	18,0
Средство получения удовольствия	29	4,6	5	7,5	44	41,9
Подражание авторитетам	10	5,4	3	7,5	13	12,4
Желание избавиться от давления	0	0,0	1	2,5	1	0,9
Желание избавиться от обыденности жизни	14	21,5	11	27,5	25	23,8
Другие	1	1,5	2	5,0	3	2,9
Мотивация дальнейшего обращения к наркотику						
Средство получения удовольствия	35	53,8	19	47,5	54	51,4
Средство компенсации	15	23,1	10	25,0	25	23,8
Средство изменения эмоционального состояния	7	10,8	6	15,0	13	12,4
Средство снятия напряжения	6	9,2	2	5,0	8	7,6
Средство общения	0	0,0	2	5,0	2	1,9
Другие	2	3,1	1	2,5	3	2,9

Все обследованные нами мужчины не раз задерживались органами охраны правопорядка в связи с подозрением в совершении того или иного преступления (кражи, мошенничество, разбойные нападения и др.), однако не связывают этого с наркотизацией, установку на лечение имеют лишь 38,5 % из I и 47,5 % лиц из II группы. Половина мужчин в обеих группах (58,5 % в I и

50,0 % во II группе) выразили нежелание лечиться от наркотической зависимости.

Наши исследования показали, что ранний возраст начала наркотизации, наследственная отягощенность наркомании дополняется недостатками педагогического воспитания, где решающее значение для развития личности имеет окружающая социальная среда и особенно семья, родители.

Все наркозависимые мужчины имели родителей, в той или иной мере употребляющих алкоголь. Однако, если во II группе большинство и отцов, и матерей употребляли алкоголь «по праздникам» (75,0 %), то в I группе периодически (47,7 и 53,8 %) или систематически (24,6 и 30,7 %) для снятия напряжения.

Таким образом, с определенной долей уверенности можно утверждать, что дети, выросшие в семьях, где отцы злоупотребляли психоактивные вещества, по крайней мере, в 2,9 раза, а матери – в 4,2 раз чаще становятся ПАВ – зависимыми, чем в семьях, где ПАВ не употребляют. Следовательно, сама семья становилась зоной риска развития зависимости от ПАВ.

Полученные нами данные согласуются с исследованиями А.В. Шевцова [2], установившими четкую тенденцию утяжеления клиники зависимости у сыновей, по сравнению с отцами (феномен антиципации).

Анализ семейных отношений выявил, что воспитанием детей в семьях испытуемых, в основном, занимались матери (78 %). При этом имелись разводы родителей (32,4 %), которые в 1,8 раза чаще отмечались во II группе (45,0 и 24,6 %), повторные браки (21,9 %), дети воспитывались в неполных семьях (21,9 %).

В целом уровень взаимопонимания с матерью в 2,3 раза выше, чем с отцом в обеих исследуемых группах (17,1 и 7,6 %).

Анализ отношений родителей между собой показал, что уровень конфликтности и напряженности в семьях весьма высок в независимости от степени наследственной отягощенности и семья сама являлась зоной риска, в которой ребенок не мог полноценно развиваться. Конфликты в семьях отметили 68,6 % ПАВ-зависимых и 52,0 % здоровых мужчин.

В то же время конфликтность в семьях проявлялась по-разному (табл. 3) в исследуемых группах: в I группе доминировали оскорбления, взаимные обиды (53,8 %) и физическое насилие (33,8 %), во II – психологическое давление (52,5%), оскорбления и обиды (40,0 %). В целом физическое насилие в семьях наркозависимых мужчин встречалось значительно чаще (в 4,8 и 3,4 раза чаще, чем в I и обеих группах).

Анализ степени выраженности конфликтности в семьях у мужчин с наследственной отягощенностью и без нее (p±Sp).

Отношения между родителями	I группа (n=65)		II группа (n=40)		Все наркозависимые (n=105)		Контрольная группа	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Психологическое давление	8	12,3	21	52,5	29	27,6	50	50,0
Оскорбления, обиды	35	53,8	16	40,0	51	48,6	43	43,0
Физическое насилие	22	33,8	3	7,5	25	23,8	7	7,0

Анализ психологических реакций на подростка в семье говорит о высокой степени дискомфорта в семьях, где воспитывались наркозависимые мужчины. При этом у лиц, употребляющих наркотические вещества, степень семейного комфорта была значительно выше, чем у здоровых мужчин. Практически все испытуемые (84,6 в I и 95,0 во II группе) испытывали дефицит внимания со стороны родителей. Как в I, так и во II группах основными психологическими реакциями на подростка были обиды, оскорбления (56,9 % и 47,5 %), психологическое давление (55,4 % и 70,0 %) и безразличие (47,7 % и 50,0 %). Физическое насилие испытывали 29,5 % наркозависимых и 11,0 % здоровых мужчин. 4,6 % мужчин с отягощенной наследственностью испытывали сексуальное домогательство.

Наши данные подтверждаются рядом других исследователей, выделяющих семью как один из основных этиологических факторов [3].

Список социально-профессиональных групп, к которым принадлежат родители наркозависимых, весьма широк. В нем есть как люди из малообеспеченных слоев общества (рабочие, крестьяне, безработные) (52 %), так и представители более престижных, высокооплачиваемых профессий (служащие госучреждений, предприниматели) (46 %), имеющих достаточный материальный и социальный статус.

Важен тот факт, что описанный нами социально-психологический портрет наркозависимых мужчин во многом напоминает портрет школьников 9-11 классов г. Тюмени. Существенно, что такое положение вещей характерно для большинства регионов России, где проводилось подобное исследование.

Результаты исследований свидетельствуют, что наркотическая зависимость, сформировавшаяся у исследуемой группы мужчин, является результатом воздействия совокупности биологических, психологических и социальных факторов. Условия развития наркозависимых мужчин

сопровождались патологическим воздействием микросреды, что усугублялось влиянием наркологической патологии родителей в группе мужчин с наследственной отягощенностью.

Список литературы

1. Кошкина, Е.А. Изучение динамики распространенности наркоманий с учетом структуры потребляемых наркотических веществ на региональном уровне: Аналитический обзор / Е.А. Кошкина, А.З. Шамота, В.В. Киржанова. – М., 2002. – С. 9-10.
2. Шевцов, А.В. Клинико-генеалогическое исследование зависимости от психоактивных веществ в парах отец-сын и брат-брат/ А.В. Шевцов : дис. ... канд. мед. Наук : 14.00.45, 14.00.18/ НИИ наркологии. – М., 2001. – 143 с.
3. Шилова, М. А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе : метод. пособие / М. А. Шилова. – М. : Айрис-пресс, Айрис-Дидактика, 2004. – 92 с.

СКЛАДОВІ ДУХОВНИХ ЦІННОСТЕЙ У СТРУКТУРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

Гладун Н.В.

Водянська ЗОШ І-ІІІ ступенів № 11

Добропільської міської ради Донецької області

У статті розглядаються основні складові духовних цінностей у структурі фізичної культури і спорту людини, формування стилю здорового способу життя, поведінки та генерування здоров'я.

Ключові слова: *духовні цінності, фізична культура особистості, здоров'я, спорт.*

The article discusses the basic components of spiritual values in the structure of physical culture and sports person, the style of healthy lifestyle, behaviour and formation of health.

Key words: *spiritual values, physical culture of personality, health, sports.*

Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя.

Формування духовних цінностей фізичної культури і спорту в житті людини, спрямовується, насамперед, на становлення в свідомості, світогляду, а

в контексті духовного здоров'я – на створення комплексу мотиваційної та потребуючої сфер здоров'єзберезувальної життєдіяльності. При цьому система цінностей, установок і мотивів поведінки молоді, ступінь її відповідальності за дії та вчинки у відношенні до самих себе та інших людей узгоджується з ідеями поваги, свободи, добра, любові, прекрасного, краси, культури, стилю здорового способу життя, громадянськості і патріотизму як сутнісно-діяльній сторони поведінки.

Актуальність даної роботи полягає у тому, що сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт-загально визнані матеріальні і духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо. Не випадково всі останні роки все частіше говориться про фізичну культуру не тільки як самостійний соціальний феномен, але і як про стійку якість особистості.

Феномен фізичної культури людини вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу і тіла ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій. Фізична культура як феномен загальної культури унікальна. Саме вона, за словами В.К. Бальсевича, є природним "містком", що дозволяє поєднати соціальне і біологічне в розвитку людини [1].

Фундаментом духовних цінностей, стилю здорового способу життя, спорту як багатоаспектного феномену розглядається у працях А. К. Іванової, М.С. Каган, В. С. Ледньова, Б. Т. Лихачова, А. А. Мелік-Пашаєва, А. Ф. Бойко, Н.А. Гундарова, О. В. Сахно, Л. П. Сущенко та інших.

Предметом дослідження є становлення і механізми формування духовних цінностей.

Об'єктом дослідження є процес формування духовних цінностей фізичної культури і спорту в житті людини, генерування здоров'я, стилю здорового способу життя.

Метою даної роботи є дослідження, формування ціннісного відношення суспільства та людини до фізичної культури і спортивного стилю життя.

Для досягнення мети були сформульовані наступні **завдання**:

- створення умов для оволодіння духовними цінностями людини на основі задоволення її потреб;
- обґрунтування методологічних підходів формування цінностей у структурі фізичної культури і спорту людини;
- формування і обґрунтування генерування здоров'я;
- розкриття змісту стилю здорового способу життя.

В методологічну основу "лягли" специфічні методи, насамперед такі як: виховний метод полягає у формуванні та вихованні в людини морально-етичних і духовних цінностей в демократичному суспільстві, світогляду, який

реалізується в напрямку того, що прийняті погляди і переконання вимагають від людини самоформування певних морально-вольових якостей, подолання внутрішніх протиріч, самовиховання твердості характеру. Освітній метод – в передачі й одержанні нових знань, умінь і навичок. Спортивна діяльність спрямована на досягнення високих результатів і їй внутрішньо властивий творчий, евристичний характер. Шлях до перемог – це безперервний пошук нових засобів і методів підготовки. Це підтверджує істотне значення спорту як діяльності, яка поглиблює знання щодо можливостей людини і розширює їхні межі. Метод духовності полягає у вихованні віри, цінностей. Комунікативний метод полягає в зближенні й об'єднанні людей. У процесі спортивної діяльності люди вступають у різні взаємини, сукупність цих взаємин є визначальною ланкою формуючого впливу спорту на особистість. Спорт сприяє об'єднанню людей у відповідні організації на основі спільності інтересів і практичної діяльності. Метод моделювання поведінки полягає у формуванні пануючого духовного та соціального світогляду, стилю здорового способу життя, якостей і здібностей, сформованих при заняттях спортом.

До духовних цінностей фізичної культури кожної людини відносяться сукупність спеціальних знань в області всебічного фізичного розвитку, ідеали фізичної досконалості (спортивної майстерності), до яких прагне кожна конкретна людина, уявлення про способи їх досягнення, знання особливостей того чи іншого виду спорту, його історії, перспективи розвитку, свідомість, ментальність, життєва самоідентифікація, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей. Крім того, до духовних цінностей фізичної культури належать накопичені практикою і наукою спеціальні фізкультурні знання, відображені у відповідних теоріях фізичної культури і спорту, і містяться в різних методичних посібниках, підручниках, монографіях, довідниках досягнень, правилах змагань [3].

Генерування (вироблення) здоров'я спрямоване на основні складові духовних цінностей у структурі фізичної культури людини, включаючи формування знань, морально-етичне та естетичне виховання, залучення до стилю здорового способу життя та фізкультурно-спортивної діяльності. Кожен напрямок має специфічні підрозділи, що конкретизують зміст детермінованої складової як духовних, так і соціальних цінностей. Генерування здоров'я виконує роль духовного, майже культового соціального інституту. У ньому широко використовуються різноманітні ритуали і церемонії, що спрямовані на затвердження ціннісних орієнтацій суспільства, він звичайно впливає на формування суспільної поведінки як на одну людину, так і широких мас суспільства, на поширення, підтвердження і зміцнення духовних цінностей, що регулюють людські відносини в суспільстві.

Соціально-духовні цінності, що відносяться до фізичної культури, включають такі важливі компоненти якостей особистості, як моральні, естетичні, світоглядні, стилю та поведінки здорового способу життя. Фізична культура і спорт мають у своєму розпорядженні великими можливостями для формування всебічно і гармонійно розвиненої особистості. При цьому їх вплив на людину специфічний і не може бути замінений або компенсований якими-небудь іншими засобами [2].

У процесі формування фізичної культури кожної особистості повинно здійснюватися моральне виховання, формування у людині загальнокультурних, гуманістичних цінностей: моралі, благородства, чесності, поваги до суперника, здатності підпорядкувати свою поведінку нормам спортивної етики, колективізму. Поведінкою займаються на навчальних заняттях, тренуваннях, змаганнях регламентується певними правилами, положеннями та розпорядком. Постійне привчання до них виробляє дисципліну, етичні норми поведінки і поваги до оточуючих. Мабуть, немає жодної соціальної області, як фізична культура і спорт, у процесі освоєння якої настільки багатогранно розкривалися б індивідуальні особистісні якості та особливості людини. Специфіку даної галузі і пов'язані з нею широкі можливості формування моральності необхідно максимально використовувати у практиці викладання.

Зміст духовних цінностей у структурі стилю здорового способу життя визначається як модель життєдіяльності, пов'язана з уявленням про особистісні та соціальні цінності здоров'я, засоби і способи його збереження, вдосконалення психофізичних здібностей за рахунок підвищення резервних потужностей всіх систем і функцій організму, його інтелектуальної і фізичної працездатності, можливостей біосоціальної адаптації, і досягненні довголіття. Іншими словами, це індивідуалізований стиль життя, система поглядів, переконань, установок, що реалізують потенційні природні можливості та здібності людини; відображення його особистісних і духовно-значущих потреб, ставлення до буття, розуміння сенсу життя і щастя, в основі яких лежать знання, відчуття, практичний досвід, мотиваційні орієнтації і культура особистості. Загальними критеріальними ознаками здорового способу життя виступають систематичне дотримання йому, наукова основа його організації, відмова від шкідливих звичок. Зміст і структура стилю здорового способу життя кожної людини практично ідентичні фізичної культури людини, але при цьому мають більш широкий спектр проявів.

Формування світоглядних поглядів на цінності фізичної культури, переконання в їх необхідності в соціальному, культурному, професійному та особистісному аспектах є одним з основних механізмів, що включають людину

в самостійну фізкультурно-спортивну активність. Науковість світоглядних поглядів і переконань є основою їх міцності.

Висновки. Отже, спорт є могутньою об'єднавчою силою в будь-якому суспільстві. Він виховує в людях законслухняність і повагу до існуючої влади, формування у людині загальнокультурних, гуманістичних цінностей: моралі, благородства, чесності, поваги до суперника, здатності підпорядкувати свою поведінку нормам спортивної етики, колективізму.

В цілому формування духовних цінностей у людині характеризується як складний, творчо орієнтований, багатофакторний, багатокомпонентний та багатофункціональний процес, що забезпечує досягнення заздалегідь спроектованою і діагностуючою (перевіряється за особистісним якостям і їх критеріям) цілі – те, що треба створити, змінити, доповнити, розвинути, удосконалити або виключити.

Формування світогляду як акумулятора всіх складових духовних цінностей у процесі формування фізичної культури людини пов'язується із загальними завданнями виховної роботи, але вирішення їх визначається специфічними умовами. А вони, як відомо, в певних ситуаціях оперативно, концентровано і часом несподівано відображають реалії життя, сприяють виявленню і прояву рис характеру, почуттів, взаємин, поглядів, переконань. Саме в цьому і полягає значущість фізичної культури і спорту у формуванні духовних цінностей молоді. При цьому світогляд представляється як складна і багатоаспектна структура цілісного соціально-особистісного і психологічного життя. Його координуючим ядром виступають погляди і переконання, засновані на знаннях, соціальному та особистому досвіді, які органічно пов'язуються з розвитком здібностей аналітичного мислення, проявом високих етичних і естетичних почуттів, усвідомленням цінності праці, творчості, гармонії фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я та прояви волі в досягненні його високого рівня. Погляди в галузі фізичної культури характеризуються прийняттям в якості достовірних ідей науково-теоретичних і методологічних положень, концепцій, цінності феномену "фізична культура". Вони пояснюють психолого-педагогічні і фізіологічні закономірності розвитку і виховання фізичних, інтелектуальних та духовних якостей особистості засобами фізичної культури, філософію необхідності гармонії тілесних і духовних сил, пріоритету знань як основи механізму фізкультурно-спортивної діяльності та фізичного самовдосконалення.

Список літератури

1. Бальсевич В.К. Физическая культура : молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-7.

2. Бех И. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. / И.Д. Бех. – К. : Академвидав, 2012. – 256 с.
3. Духовність та фізичне здоров'я // Завуч. – 2007. – № 22.

ВЛИЯНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ МУЖСКОГО ПОЛА

Еганов А.В., Быков В.С., Романова Л.А., Кокин В.Ю., Никифорова С.А.
Уральский государственный университет физической культуры
Южно-Уральский государственный университет
Институт спорта, туризма и сервиса
Научно-исследовательский центр спортивной науки (Челябинск)

Аннотация. Еганов А.В., Быков В.С., Романова Л.А., Кокин В.Ю., Никифорова С.А. рассматривают влияние ценностей физической культуры и спорта на уровень здоровья обучающейся молодёжи. Выявлено, что уровень здоровья обучающейся молодёжи мужского пола обусловлен ценностями физической культуры и спорта. Это является подтверждением о необходимости создания социально-педагогических условий для занятий физической культурой и спортом обучающейся молодёжи в учебных организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Ключевые слова: ценность, здоровье, физическая культура, молодёжь, мужчины.

INFLUENCE VALUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT ON THE LEVEL OF HEALTH EDUCATIONAL YOUTH MALE

Eganov A.V., Bykov V.S., Romanova L.A., Kokin V.Y., Nikiforov S.A.
Federal State Educational Institution of Higher Education
«Ural State University of Physical Culture»
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education
«South Ural State University (national research university)»
Institute of Sports, Tourism and Service
Research Center for Sport Science (Chelyabinsk)

Annotation. Eganov A.V., Bykov V.S., Romanova L.A., Kokin V.Y., Nikiforov S.A. examine the influence of values of physical culture and sport on level of health of young people learning. It was found that the level of health learning male youth is due to valuables physical culture and sports. This confirms of the need for social and pedagogical conditions for physical culture and sports in the educational learning of youth organizations carrying out the educational activities.

Key words: value, health, physical culture, youth, men.

Введение. Значимость физической культуры для всестороннего развития личности человека может стать осмысление этого социального явления как ценностного потенциала. Физическая культура – как часть общей культуры,

связана с творческой физической деятельностью по освоению, созданию ценностей в сфере физического совершенствования, которые оказывают влияние на уровень здоровья обучающейся молодёжи.

По силе валеологического влияния и способности воздействия на сохранение и укрепление здоровья, утверждает Л.И. Лубышева, феномен ценностей физической культуры является одним из самых значительных и эффективных, поскольку любая из них «работает» на здоровье человека [3].

Здоровье человека является феноменом глобального значения, который рассматривается как социально-педагогическая, биологическая, психологическая, 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: физический, психический, социальный, духовный [1, 4, 5].

Ценности являются социально приобретенными в процессе жизнедеятельности компонентами в структуре личности и выступают как устойчивые представления об изучаемом явлении. Основой выбора направления педагогических воздействий на формирование ценностей личности является изучение частнонаучных закономерностей и служит методическим основанием в организации и технологии самого процесса воспитания.

Целью статьи является изучение зависимости уровня здоровья обучающейся молодёжи, обусловленными ценностями физической культуры и спорта.

В исследовании было высказано **предположение** о том, что обучающаяся молодежь мужского пола, имеющая различный уровень здоровья будут отличаться ценностями физической культуры и спорта.

Методы и организация исследования. Для достижения цели и подтверждения гипотезы было проведено исследование по тесту диагностики здоровья по десятибалльной шкале самооценки обучающейся молодёжи мужского пола, дневной и заочной форм обучения [2].

По этому тесту было диагностировано 148 обучающихся мужского пола в возрасте от 17 до 22 лет из числа, которых 55 % занимались различными видами спорта (фитнес аэробика, лёгкая атлетика, туризм, волейбол, лыжный, спорт, атлетическая гимнастика, бадминтон, плавание, прикладные виды единоборств).

Исследование проводилось на примере групп с крайними проявлениями по уровню здоровья – с высоким уровнем здоровья («Здоровые», n=46) составлял $9,80 \pm 0,06$ и с низким – $5,54 \pm 0,19$ балла («Не здоровые», n=48).

Обучающаяся молодёжь мужского пола (n=54), относящаяся к среднему уровню здоровья в пределах диапазона 7-8 баллов в расчёт не принималась.

При этом критерием деления на две группы было связано с определением понятия «здоровье» и определялось как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных явлений, отклонений и обеспечивающих адекватную адаптацию к условиям окружающей среды.

Интегральным показателем ценностей физической культуры была сумма баллов по всем вопросам, полученным по десятибалльной шкале самооценки.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице представлены результаты статистических сравнений по двухвыборочному парному t-тесту для независимой выборки показателей двух групп обучающейся молодёжи мужского пола с высоким и низким уровнем здоровья по ценностям физической культуры и спорта.

Таблица 1

Результаты статистических сравнений двух групп обучающейся молодёжи мужского пола, отличающимися уровнем здоровья по ценностям физической культуры и спорта.

Ценности	«Здоровые» (n=46)	«Не здоровые» (n=48)	t	P
Здоровье	9,80±0,06	5,54±0,19	20,5	≤0,001
Работоспособность	9,20±0,14	7,94±0,21	4,94	≤0,01
Стремление соперничеству	8,20±0,27	6,75±0,41	2,94	≤0,01
Потребность в движении	8,52±0,21	7,69±0,32	2,16	≤0,03
Уровень физической подготовленности	8,72±0,16	7,08±0,24	5,58	≤0,01
Занимается укреплением здоровья	8,83±0,26	7,40±0,31	3,52	≤0,01
Переносимость физических нагрузок	9,02±0,18	7,60±0,25	4,59	≤0,01
Соревновательная надёжность	8,57±0,20	7,19±0,32	3,62	≤0,01
Соблюдение режима дня	8,48±0,18	7,25±0,37	2,93	≤0,01
Наличие интереса к ФК и спорту	8,79±0,31	7,77±0,26	2,52	≤0,01
Трудолюбие на тренировке	8,76±0,27	7,81±0,27	2,48	≤0,01
Специальные знания по ФК и спорту	7,52±0,32	6,79±0,31	1,78	≥0,08
Любовь к спорту	8,54±0,28	6,96±0,32	3,71	≤0,01
Бережное отношение к инвентарю	9,17±0,19	7,44±0,36	4,25	≤0,01
Интегральный показатель ценностей	112,3±2,9	95,67±4,5	3,90	≤0,01

Как видно из таблицы обучающаяся молодёжь мужского пола с высоким уровнем от молодёжи с низким уровнем здоровья отличаются на статистически достоверном уровне ($t=2,16 \div 5,58$, при $P \leq 0,03-0,01$) по следующим ценностям: работоспособность, стремление к соперничеству, потребность в движении, уровень физической подготовленности, занимается укреплением здоровья, переносимость физических нагрузок, соревновательная надёжность, соблюдение режима дня, наличие интереса к ФК и спорту, трудолюбие на тренировке, любовь к спорту, бережное отношение к спортивному инвентарю и интегральный показатель ценностей. Близко к достоверному уровню приближалась ценность специальные знания по ФК и спорту ($t=1,78$, при $P \geq 0,08$).

Выводы. Научное обоснование получают положения, характеризующие современное понимание феномена здоровья обучающейся молодежи. Результаты исследования свидетельствуют о том, что уровень здоровья обучающейся молодёжи мужского пола обусловлен ценностями физической культуры и спорта. Это является подтверждением о необходимости создания социально-педагогических условий для занятий физической культурой и спортом обучающейся молодёжи в учебных организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Таким образом, предположение исследования о том, что обучающаяся молодёжь мужского пола, имеющая различный уровень здоровья будет отличаться ценностями физической культуры и спорта, подтвердилось.

Перспективой дальнейших исследований может быть направлено на изучение влияния ценностей физической культуры и спорта на уровень здоровья других социальных групп населения в зависимости от их деятельности, возраста и пола.

Список литературы

1. Еганов А.В. Влияние занятий спортом на психическое здоровье мужчин / А.В. Еганов, В.С. Быков, Л.А. Романова, С.А. Никифорова, В.Ю. Кокин // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 1-1. – С. 107-110. – [Электронный ресурс] : Режим доступа URL: <http://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=35502> (дата обращения: 22.01.2017).
2. Еганов А.В. Методика оценки социально значимых ценностей личности учащейся молодежи / А.В. Еганов : анкета для учащейся молодёжи. – Челябинск : ЧЮИ МВД России, 2010. – 12 с.
3. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10-15.

4. Пристинский В.Н. Гуманистические ценности физической культуры и спорта как средство формирования нравственной и эстетической культуры человека / В.Н. Пристинский, Н.А. Курьсько, Т.Н. Пристинская, В.Д. Нотченко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 11. – С. 48-51.

5. Пристинский В.Н. Социальная ответственность за здоровье как деятельностная основа формирования валеологического мировоззрения учащейся молодежи / В.Н. Пристинский, А.П. Федоров, Т.Н. Пристинская // Наука сегодня. Ключевые проблемы и перспективы развития : сборник науч. статей по итогам межд. науч.-практ. конф.: Издательство «КультИнформПресс». – СПб., 2015. – С. 58-60.

ЗНАЧЕНИЕ МОРАЛЬНЫХ ДИЛЕММ В ДУХОВНО- НРАВСТВЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Заколотная Е.Е.

Белорусский государственный университет физической культуры

***Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы нравственного развития педагога в сфере спортивной деятельности. Предложена технология формирования духовно-нравственных качеств личности будущих специалистов с помощью анализа моральных дилемм, способных оказать помощь в принятии верного решения в сложной ситуации.*

***Ключевые слова:** образование, поведение, студенты, спортсмены, дилемма.*

***Summary.** In the article, issues of the moral development of teacher in the field of sports activities are considered. There is offered technology of formation of spiritually-moral qualities of the personality for the future specialists with the help of analysis of moral dilemmas which can help to take a decision in a difficult situation.*

***Key words:** education, behavior, students, athletes, dilemma.*

Введение. Нравственное воспитание в педагогике определяется, как одна из важных сторон процесса становления личности, освоения индивидом моральных ценностей, способность ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. Слово без дел подобно рисунку воды на стене, возле которой можно умереть от жажды. Химическая формула воды может удовлетворить жажду ума, но она не в силах утолить жажду, для которой нужна сама вода [3].

Герbart, следуя за Кантом, считавшим нравственное воспитание главным средством формирования личности, утверждал: «Единую задачу воспитания можно целиком выразить в одном только слове: *нравственность*». Гераклит

считал, что «только огонь обладает способностью быстро превращать все вещества из одной формы в другую и придавать им изменчивость». Нравственное же развитие человека – это процесс, который длится всю жизнь. Изменения в нравственной сфере человека происходят индивидуально длительно скрыто до определенного времени, пока личность не обнаружит свой внутренний мир через поступки в соответствующей ситуации.

Успешность профессиональной педагогической деятельности в любом учреждении образования зависит в первую очередь от духовно-нравственного развития педагога. Его личностные, социально-психологические качества, педагогические умения, нравственное и интеллектуальное богатство, устремленность к творческим поискам в решении педагогических проблем во многом определяют социальную зрелость, нравственное здоровье и духовное богатство нашего общества в будущем. Важно, чтобы каждый человек опирался на общекультурные, общечеловеческие ценности. Слово «культура» происходит от латинского *cultus* – возделывание, уход, забота. Возделывать поле – значит применять труд человека, чтобы заставить природу приносить такие плоды, какие она сама по себе принести не в состоянии, ибо то, что она производит сама по себе, есть лишь «дикая» растительность. Возделывание земли можно сравнить с духовно-нравственным совершенствованием человека. Результат культурного развития человека (как искусственно образованного, духовного) противопоставляется природе человека (как естественно дикому, натуралистическому).

Именно культура отличает человека от всех остальных существ тем, что она обеспечивает взаимодействие людей через ценности, объединяет общество, поддерживает и развивает его целостность, постоянно ставит человека перед нравственным выбором. Культура исторически сформировалась как способ духовного освоения действительности, совершенствования мира и характеризуется, прежде всего, способностью сохранять и передавать из поколения в поколение духовные ценности и опыт, обогащая его. Для выполнения этих задач возникли различные формы и способы духовной деятельности: культура выступает как собирательное понятие, объединяющее искусство, науку, религию.

Учебная дисциплина «Педагогика» не только теоретическая, но и прикладная наука. И хотя в воспитании нет рецептурных советов на все случаи жизни, будущий педагог уже в ходе профессиональной подготовки должен ознакомиться с опытом старших коллег, которые накопили многообразные приемы решения педагогических задач, попробовать свои силы в поиске альтернативных путей выхода из сложных воспитательных ситуаций на основе теоретических знаний. Это будет способствовать развитию педагогического

творчества, педагогической интуиции. Одним из наиболее эффективных альтернативных путей выхода из сложных воспитательных ситуаций, на наш взгляд, является работа с метафорой, в частности с притчами [5].

Подготовка педагога в любой сфере деятельности, в том числе и спортивной, как никогда раньше требует развития нравственных качеств личности. Этот процесс сложный и длительный, но фундамент должен быть заложен в учреждениях образования, в первую очередь в процессе изучения педагогических дисциплин.

Нравственность всегда проявляется в результате морального выбора: помочь человеку в сложной ситуации или нет, отдать последний кусок хлеба голодному или отнять последний кусок у голодного. Именно в таких ситуациях у конкретного человека проявляется устойчивость сформированных нравственных убеждений. В спортивной деятельности чаще, чем в какой-либо другой, спортсмену приходится делать выбор: принять допинг или предпочесть честную борьбу, проиграть в договорном матче по требованию тренера или честно бороться за победу. К сожалению, к принятию нравственного выбора в сложных ситуациях спортсменов не всегда готов [6].

В связи с обострением борьбы на международной арене все большее значение приобретает вопрос о спортивной этике, то есть о нравственных правилах, которые вытекают из идеи здорового, честного соперничества. Как писал знаменитый бегун Владимир Куц, «Спорт тем и велик, что противники на беговой дорожке, загнавшие себя до полуобморочного состояния, после финиша обнимают друг друга, а едва стоящие на ногах боксеры после боя никогда не забывают обменяться рукопожатиями» [2].

Несмотря на то, что все-таки спортивная деятельность предполагает желание спортсмена стать победителем, иногда он помогает сопернику, оказавшемуся в критической ситуации, при этом остается без медали и материального вознаграждения. Ни один случай благородного поведения атлета не остается незамеченным. Например, на Олимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро в полуфинальном забеге Д'Агостино упала в результате столкновения с новозеландкой Никки Хамблин, которая после этого помогла сопернице подняться и завершить забег. Позже организаторы решили включить Хамблин и Д'Агостино в состав участниц финала. После полуфинального забега врачи диагностировали у Д'Агостино серьезную травму колена, из-за которой спортсменка не смогла выступать в текущем легкоатлетическом сезоне. Эта новость обсуждалась на всех каналах TV и в соцсетях, собрав множество положительных откликов в поддержку благородного поведения спортсменки. Однако дух бизнеса, проникший в профессиональный спорт, отрицательно влияет на формирование нравственных черт личности

спортсменов. Некоторые специалисты предлагают для сохранения чистоты спорта превратить его целиком в любительский, с достаточно скромным материальным вознаграждением. Так как не без основания считается, что большие деньги в мире профессионального спорта – корень всех бед. Но допинг начали использовать еще в те годы, когда коммерциализации спорта не было, а слава после побед на чемпионатах мира и олимпийских играх уже была. Слава, признание в своем кругу – вполне достаточная мотивация для неспортивного поведения.

Цель статьи заключалась в выявлении наиболее эффективных средств, способствующих верному выбору в ситуации решения духовно-нравственной проблемы.

В правилах соревнований существуют запреты на удар ниже пояса в боксе, прекращение применения действий болевых приемов в самбо или дзюдо после отказа от ведения борьбы соперником, но нигде в правилах не говорится о том, что соперник является партнером в спорте, к которому относиться следует, как к самому себе. Нигде не фиксируется то нравственно-эмоциональное воздействие спорта, которое приносит честная и заслуженная победа, одержанная максимальным напряжением всех физических и духовных сил. Всякое спортивное соревнование помимо состязаний в силе, быстроте, выносливости, является и состязанием в проявлении нравственных качеств личности спортсмена [4].

Методы и организация исследования. В исследовании использовался анализ и синтез научно-методической литературы, анализ моральных дилемм.

Часто перед спортсменом стоит дилемма – выбрать славу, материальное благополучие (которые достигаются не всегда честным путем) или оставаться Человеком в любой ситуации. На втором и третьем курсах с 2012 по 2016 гг. в ходе образовательного процесса студенты учились находить верный путь решения проблемы на основе анализа дилемм. Студентам предлагались моральные дилеммы, стимулирующие и побуждающие их принять активное участие в обсуждении, подойти к выбору определенного решения осознанно. Учитывался жизненный опыт студентов и значимость материала дилемм для них. Темы предлагались реальные или вымышленные, взятые из личного опыта студентов или из литературных произведений. Работа по предложенной технологии позволила студентам сформировать твердые жизненные ориентиры в постоянно меняющиеся условия жизни и значительных переменах в системе образования.

Дилемма (от гр. *di* – дважды и *lemma* – посылка) – двойное предположение; мучительное положение, в котором находится тот, кто обязан

сделать выбор между двумя одинаково неприятными ситуациями. Такую ситуацию часто называют «попасть в переplet».

Результаты исследования и их обсуждение. Примером, как тяжело сделать выбор в некоторых ситуациях, может служить дилемма Гайнца (О.С. Гребенюк) [1].

«В одной из европейских стран женщина умирала от рака. Существовало единственное средство, которое, по мнению врачей, могло ее спасти. Это был препарат радия, незадолго до происходящего открытый аптекарем, живущим в том же городе. Приготовление лекарства стоило достаточно дорого самому аптекарю, но он просил за него в десять раз больше реальной стоимости. Платя 200 долларов за радий, он брал 2000 за небольшую дозу лекарства. Муж больной женщины, Гайнц, обошел всех своих знакомых, занимая у них деньги, но это составило лишь 1000 долларов, т.е. половину требуемой суммы. Он рассказал аптекарю о том, что жена при смерти, и просил продать лекарство дешевле или отсрочить выплату денег. Аптекарь ответил отказом: «Я создал это лекарство и собираюсь делать из этого деньги». Гайнц, отчаявшись, взломал замок и влез в аптеку для того, чтобы достать лекарство для своей жены».

Для обсуждения студентам были предложены следующие вопросы: 1. Было ли у Гайнца право красть это лекарство? 2. Как бы Вы поступили в подобной ситуации? 3. Если в аналогичной ситуации находился бы чужой Гайнцу человек, должен ли он был красть для него это лекарство? 4. Важно ли для человека сделать все, чтобы спасти жизнь другого человека? 5. Воровство – это акт противозаконный. Является ли он одновременно безнравственным?

Предложенная технология работы с моральными дилеммами, способствует развитию моральных компетенций, связанных с умением поступать по совести с учетом общечеловеческих идеалов и принципов независимо от жизненных обстоятельств.

Сначала студенты письменно отвечают на пять поставленных вопросов. После того, как письменная работа будет находиться у преподавателя, следует поставить на голосование каждый вопрос задания. Студент выражает свое согласие с поставленными вопросами, поднятием руки. Затем начинается дискуссия.

В течение пяти лет каждый год проводился анализ результатов исследования именно по дилемме Гайнца со студентами второго курса. Полученные результаты практически из года в год остаются неизменными. Приведем пример результата тестирования в ноябре-декабре 2016 года, который является показательным и для всех предыдущих лет.

В большей степени нас интересовали два вопроса: «Как бы Вы поступили в подобной ситуации?» и «Воровство – это акт противозаконный. Является ли он одновременно безнравственным?».

Из 411 человек испытуемых 82 % студентов ответили, что поступили бы так же, как Гайнц, т.е. украли бы лекарство. Студенты (64,5 %) не считают воровство безнравственным поступком (некоторые уточняют, что в данной ситуации). Из 18 % испытуемых, ответивших, что не стали бы так поступать – 7 % были иностранные студенты (туркмены) и только 11 % – отечественные студенты. Причем, некоторые студенты пояснили, почему они не стали бы красть лекарство: «Не хватило бы смелости, не отважилась бы». То есть воровство в данной ситуации в их понимании – это отвага, смелость. Во время голосования поднятием руки всего 4,8 % из 411 человек подняло руку в знак несогласия с поступком Гайнца, в то время как письменно ответили на этот вопрос несогласием 18 % студентов. Им, вероятно, было важно мнение однокурсников и, видя подавляющее большинство, поддерживающих Гайнца, студенты стали сомневаться в правильности своих ответов.

Обычно в ходе бурных дискуссий на практических занятиях, как правило, на прежних позициях «украсть лекарство ради спасения близкого человека» в каждой группе остается всего 1, максимум 3 человека. Убедить студентов в неправомерности воровства или других безнравственных поступков помогает работа с притчами или другими текстами культуры, где показана расплата за неверный выбор человека. Например, расплатой за ложь становится зависть, которая приводит к косвенному убийству человека в притче «Больница».

В больнице, в двухместной палате, лежали два безнадежных больных. У них были совершенно одинаковые койки, совершенно равные условия. Разница была лишь в том, что один из них лежал около единственного окна и мог видеть из палаты происходящие вне больницы события, а другой нет. Зато у другого, рядом была кнопка вызова медсестры. Шло время, сменялись времена года. Больной, который лежал у стены, очень тосковал, и товарищ, лежащий у окна, чтобы развлечь его, рассказывал обо всем, что видел за окном: на улице идет дождь, сыплет снег или светит солнце; деревья то скрыты легким сверкающим кружевом, то подернуты легкой весенней дымкой, то убраны зеленью или прощальным желтым нарядом; по улице ходят и ездят люди.

Однажды человеку, лежащему у окна, ночью стало плохо. Больной просил соседа вызвать сестру, но тот почему-то этого не сделал. И человек, лежащий у окна, умер. На следующий день в палату привели другого больного и хотели положить его на освободившуюся койку. Но старожил сам захотел лечь у окна. Просьбу выполнили, и он увидел, что окно выходит на глухую серую стену и кроме нее ничего не видно. Он молчал какое-то время, а потом

попросил своего нового соседа: «Если мне ночью станет плохо, не вызывай медсестру».

Расплата за ложь также показана Л.Н. Толстым и в его были «Корова» (1875 г.), краткое содержание которой и приводится в статье.

«Жила вдова Марья со своей матерью и с шестью детьми очень бедно. Но купили на последние деньги бурую корову, чтоб было молоко для детей. Старшие дети ухаживали за Буренушкой, кормили ее. Один раз мать вышла из хаты, а старший мальчик Миша полез за хлебом на полку, уронил стакан и разбил его. Миша испугался, что мать его будет бранить, подобрал большие стекла от стакана, вынес во двор и закопал их, а маленькие стеклышки все собрал и бросил в кормушку для коровы. Мать хватилась стакана, стала спрашивать детей, но Миша не признался, что разбил его.

На следующий день мать видит – Буренушка скучна и ничего не ест. Стали лечить корову, но лекарь сказал: корова жить не будет, надо ее убить на мясо. Дети услышали как на дворе заревела Буренушка, собрались все на печку и стали плакать. Когда убили Буренушку, сняли шкуру и разрезали на части, у нее в горле нашли стекло. Тогда и узнали все, что не стало коровы оттого, что в ее кормушке было стекло, а Миша стал горько плакать и признался матери, что в случившемся виноват он. Мать ничего не сказала, и сама заплакала. Миша каждый день во сне видел, как дядя Василий нес за рога мертвую, бурую голову Буренушки с открытыми глазами и красной шеей. С тех пор у детей молока не было...».

И совсем не важно, что именно и сколько украл человек. «Украл рубль и украл миллион» это выражения, между которыми можно ставить знак равенства. Миллион отличается от рубля, но в двух выражениях стоит слово украл». От этого слова, как от умножения на ноль, исчезает разница между величинами. Величины становятся равны.

Выводы. Практическая работа с дилеммами помогает преподавателю определить отношение студентов к различным проблемным ситуациям на основе выбора ими определенного поведения, а работа с притчами или другими текстами культуры (где показана расплата за неверный выбор человека) способствует выявлению отклонений от нормативного поведения и его коррекции.

Умение работать с притчевыми текстами, дилеммами позволит будущим специалистам в сфере физической культуры и спорта повысить эффективность образовательного и тренировочного процессов, выработать иммунитет к нестандартным педагогическим ситуациям.

Список литературы

1. Голикова Т.В. Применение моральных дилемм в нравственном воспитании подростков / Т.В. Голикова. – Йошкар-Ола: МГПИ им. Н.К. Крупской, 2006. – 192 с.
2. Гиллюр Г., Снела П. Без труб, без барабанов. – М. : ФиС, 1976. – С. 8.
3. Заколотная Е.Е. Духовно-нравственное образование будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта: монография / Е.Е. Заколотная; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2012. – 269 с.
4. Красников А.А. Спорт, соперничество как фактор формирования личности / А.А. Красников // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : мат. науч.-практ. конф. (Минск, 8 – 9 апреля 2009). – Т. 3. – Минск, 2009. – С. 53-57.
5. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб. : Речь, 2007. – 296 с.
6. Zakolodnaya E. The dilemma of spiritual and moral personal development of modern student-athletes / E. Zakolodnaya // Rozprawy społeczne / rada redakcyjna: Marian Nomak (r. n.); by PSW im. Papieża Jana Pawła II. – № 2 (Tom 9). – Białej Podlaskiej, 2015. – S. 14-18.

ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ В КОНТЕКСТЕ ВОСПИТАНИЯ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Осипцов А.В.

Мариупольский государственный университет

В статье представлен литературный обзор закономерностей и условий воспитания общечеловеческих ценностей у студенческой молодежи как педагогического процесса, концептуальное положение которого определяют как объективно постоянно существующую связь педагогических явлений, обеспечивающую их существование, функционирование и поступательное развитие.

Ключевые слова: педагогический процесс, воспитание, студенческая молодёжь, общечеловеческие ценности.

Literary analysis of the laws of psycho-pedagogical training process of human values among students of classical universities. Transformation of data attributes in the axiological, theoretical and methodological position as relevant state with respect to socio-pedagogical and psychological conditions of formation of the person.

Key words: psycho-pedagogical process, education, student youth, human values,

Актуальность исследования. Закономерности воспитания общечеловеческих ценностей личности студентов обусловлены закономерностями педагогического процесса как общественного явления, а также закономерностями формирования их личности [14, с. 92]. Зависимость воспитания и его закономерностей от жизнедеятельности людей, от совокупности объективных и субъективных факторов социальной среды К. Журба [10], М. Михайлов [11], А. Хуторской [7] относят к важной и конструктивной закономерности. По их аргументированным объяснениям эта общая закономерность воспитания отражает его зависимость от способа производства материальных благ, от политической системы, социальной структуры общества, духовной культуры его членов, социальных групп [5, 12].

В качестве следующей актуальной закономерности воспитания общечеловеческих ценностей следует выделить формирование особенности единства целей, содержания методов, форм и педагогических условий воспитания, синтез обучения и воспитания. Особое внимание исследованию данной закономерности уделяли такие ученые, как И. Бех [4–6], А. Киричук [13], Б. Ломов [14].

Цель исследования – проанализировать некоторые научные подходы к исследованию педагогического процесса воспитания общечеловеческих ценностей молодежи.

Учитывая фундаментальные научные труды таких ученых, как Ш. Амонашвили [1], Б. Ананьев [2], И. Бех [5], Б. Братусь, В. Бойко, И. Зязюн [17–19], можно выделить ряд специфических закономерностей воспитания, заключающиеся в следующей актуальности формирования общечеловеческих ценностей личности студентов:

- воспитание личности осуществляется только в условиях ее включения в различные формы социально-культурной деятельности (обучение, воспитание; социально-ценностное самоопределение; специальное образование, профессионально-трудовая практика; общественная деятельность);

- воспитание личности должно базироваться на основе гуманизма, общечеловеческих ценностей, глубокого уважения к достоинству человека в сочетании с требовательностью и дисциплиной;

- в процессе воспитания необходимо системно открывать перед его субъектами обоснованную перспективу их усовершенствования, осуществлять социокультурную поддержку, помощь, сопровождение;

- процесс воспитания должен опираться на положительные черты характера его субъектов, общечеловеческие и общественные ценности,

потребности, морально-этическую культуру;

- в процессе воспитания необходимо принципиально учитывать возрастные, половые и психосоматические особенности его субъекта, состояние их физического, социального, психического, духовного здоровья, предпочтения, динамику развития задатков, способностей, одаренности и таланта;

- воспитание личности должно иметь системные признаки социализации его субъекта. В связи с этим оно осуществляется в коллективе и через коллектив путем общения, сотрудничества, сотворчества, взаимопомощи, деятельности в командных, малых группах;

- воспитание должно обеспечить формирование у его субъекта общечеловеческих ценностей, морально-этической культуры, духовной рефлексии и эмпатии, на основе которых личность способна будет оптимально действовать в ситуациях риска, конфликта, морально-этического выбора, ответственности, коллективного взаимодействия, дисциплины;

- современная структура воспитания должна отдавать предпочтение интерактивным формам его организации, в условиях которых достигается эффект согласия, единства усилий, образовательно-воспитательной фасилитации, сотрудничества, социально-ценностного самоопределения и самореализации его субъекта, педагогов, педагогического сообщества, общества;

- воспитание должно включать интериоризации его целей, задач, ценностей на основе которых эффективно формируется мотивационно-потребностная сфера его субъекта в форме устойчивых убеждений, ценностных ориентаций, социально-личностных потребностей и ценностей личности, ее морально-этической и духовно-эстетической культуры;

- воспитание как процесс социализации, формирования общечеловеческих ценностей, которые идентифицируют его субъекта как личность, должно включать механизмы системного подкрепления ценностных ориентаций, социальных потребностей положительной динамикой устойчивого воспитания, воспитанности человека, развития его культуры, на основе которых возникает феномен аксиологической и социальной успешности.

Учитывая изложенные общие и специфические закономерности воспитания общечеловеческих ценностей личности студентов, следует отметить ряд методологических выводов:

- анализ совокупности общих и специфических закономерностей воспитания личности, общечеловеческие ценности дают представление относительно продуктивной организации воспитательного процесса студентов в ходе их профессионального образования как управляемого личностно-

ориентированного подхода, охватывающего его целевой, ценностный, процедурный, инструментарно-мотивационный, корректирующий и стимуляционный аспекты;

- изложенные закономерности воспитания общечеловеческих ценностей личности студентов имеют объективную характеристику, которая формируется в системе повторных и необходимых отношений и связей с реальной педагогической действительностью, что придает им свойства для развития только на основе деятельности субъектов учебно-воспитательного процесса, которые трактуются с принципиальным учетом ценностных ориентаций, социальных ценностей и потребностей общества;

- деятельностная сущность закономерностей воспитания общечеловеческих ценностей личности студентов обуславливает развитие их структурных компонентов (коллективный, аксиологический, праксиологичный, мотивационно-потребностный) на уровне сознания в форме знаний и ощущений (отражение в сознании студента ценностных характеристик предметов, объектов, явлений, их связей, свойств, аксиологических взаимоотношений). Эти признаки закономерностей воспитания являются аксиологическим основанием для раскрытия его процессов каждому студенту.

Итак, установленные нами общие и специфические закономерности в воспитании общечеловеческих ценностей личности студентов должны путем коллективно-логической интерпретации трансформироваться в систему аксиологических принципов теоретико-методологических положений, которые являются релевантными по отношению к социально-педагогическим и психологическим условиям формирования личности.

Изложенная научная аксиологическая аргументация относительно взаимозависимых общих и специфических закономерностей воспитания позволяет констатировать, что основным признаком их интеграции в практических условиях целостного процесса является ориентация на формирование личности студентов. Сформулированное обобщение исследования приобретает статус концептуального положения, так как отражает цель воспитания личности, взаимосвязь его структурных функциональных компонентов, гносеологические подходы к формированию теоретических и методологических положений принципов воспитания общечеловеческих ценностей личности у студенческой молодежи, ее способности к социально-ценностному самоопределению.

На основе изложенных закономерностей структурирования воспитательного процесса формирования личности студента принцип гуманизма рассмотрен и практически реализован как принцип аксиологического мировоззрения субъектов профессионального образования, в

основу которого вживлены убеждения, ценностные характеристики безграничных возможностей человека [15] и его способности к совершенствованию, требование свободы и защиты достоинства личности [4]. В связи с сущностью принципа гуманизма система воспитания ценностей личности (учебные формы, формы внеаудиторных занятий, формы самовоспитания, по месту компактного проживания) является пространством воплощения гуманистических подходов, направлений, аксиологических средств и методов формирования личности как субъекта обучения, познавательной деятельности, творческого труда и общения, в структуре которого реализуется гуманистическая идея человечества: человек всегда является целью воспитания и социальной практики, а не средством деятельности [8, с. 36]. В этой аксиологической ситуации воспитания и профессионального образования реализуется отношение к студенческой молодежи как к высшей ценности, ориентация на демократическое и разностороннее ее развитие, социально-ценностное самоопределение и самореализацию [3], утверждение блага и счастья каждого студента как критерия общественного развития страны. Гуманизм как аксиологическое явление, обладающее свойством принципа общественного развития, является отражением духовных идей, целей, ценности современного образования [11, 16, 17].

Рассмотрение теоретических и методологических положений вышеупомянутого принципа воспитания общечеловеческих ценностей личности студентов показывает, что его практическая сущность имеет гносеологический статус. Цель – реализация гуманистического воспитания личности будущего специалиста, которая требует управляемого использования принципа народности [2, 5, 7], что является отражением доминантности общечеловеческих и народных (национальных) ценностей личности.

В соответствии с сущностью, структурой, закономерностью воспитания общечеловеческих ценностей личности содержание принципа народности мы рассматривали и практически использовали как практические, методологические и аксиологические положения, которые ценностно регламентируют воспитательное воздействие народных обычаев, традиций, культуры как духовно-нравственной основы воспитания человека. Положения этого принципа обуславливают системное использование сложившихся исторически и культурологично духовно-ценностных форм деятельности и поведения, характеризующиеся признаками обычаев, обрядов, традиций, представлений, привычек в целенаправленном воспитании студенческой молодежи, формировании ее национальной идентичности и ментальности [1, 7]. Содержание принципа регламентирует системное использование во всех формах профессионального образования студенческой молодежи методов,

ситуаций, технологий, обеспечивающих оптимизацию ее вхождения, социальную интеграцию в современные общественные отношения государства, реализацию производительной взаимосвязи и духовно-исторической преемственности поколений, передачу научного, экономического, социального, духовного, морально-этического, правового опыта.

Итак, содержание данного принципа мы рассматриваем и практически реализуем как отрасль гуманитаризованного профессионального образования, приобретающего признаки методологии социально-культурного развития, трансляции в профессиональной подготовке социального опыта, организации в целом социально-культурной практики личности [2, 6, 7].

Следующим принципом воспитания общечеловеческих ценностей личности в студенческой молодежи, по убеждениям И. Беха [4-8], М. Боритко [9], В. Григоренко [2, 3], В. Сухомлинского, J. Bortl, R. Bortl, H. Watter, нужно считать принцип природного соответствия, теоретические, методологические и аксиологические положения которого регламентируют духовно-ценностные и морально-этические параметры материального и социального мира [5, 4, 7], характеризующееся индивидуальными задатками [1, 3, 8], способностями [4], склонностями [2, 5, 7], предпочтениями [2, 5], обуславливающими учитывать их как «ядро» воспитательного процесса в различных звеньях национального образования.

Сочетание принципов культурного соответствия и природного-соответствия в процессе воспитания общечеловеческих ценностей личности обеспечивает условия проектирования личности, которая находится в состоянии профессиональной подготовки. Учет вышеуказанных особенностей позволяет прогнозировать оптимальные результаты воспитательного процесса путем таксономии аксиологических целей, педагогических задач с одной стороны, профессионального образования и определения оптимальных средств, методов, модусов их решения с другой, как рациональной организации формирования личности будущего специалиста. Таким образом, мы получаем основания подчеркнуть, что современное воспитание студенческой молодежи должно осуществляться в естественно соответствующих условиях и на основе общечеловеческих ценностей с учетом особенностей этнической, региональной и общественной культуры, решать задачи освоения личностью различных пластов национальной культуры (бытовая, физическая, материальная, духовная, политическая, морально-этическая, экономическая, профессионально-трудовая, интеллектуальная, экологическая), что является основным критерием и фактором ее идентификации.

Аксиологическая сущность системы профессионального образования, которая регламентируется положениями соответствующего принципа,

формирует у ее субъекта мотивы, потребности в системной деятельности, интериоризированное восприятие не только профессионально-актуальных знаний, умений, информации, опыта педагога университета, а и системы общечеловеческих ценностей, достояние национальной и мировой культуры без индивидуализированного воздействия которых невозможно формирование личности будущего специалиста [5, 7, 14, 15]. Аксиологическая направленность системы профессиональной подготовки студенческой молодежи на уровне ее эмоционально-обогащенного сознания, образного мышления, гуманистического мировоззрения и эмпатии осуществляется на основе мощной интеграции образовательно-воспитательного, методического-технологического и деятельностно-поведенческих компонентов профессионального образования. Аксиологические признаки системы профессионального образования формируются общечеловеческими ценностями, ценностными ориентациями и социальными потребностями общества и являются мощными факторами формирования у студентов осознанного ощущения творческих способностей, резервных познавательных потенций, обеспечивающих непрерывность, преемственность, межсубъективность, индивидуализацию и дифференциацию, целеустремленность, комплексность и технологичность инновационных форм профессиональной подготовки, ее социально-педагогическую фасилитацию в образовательно-воспитательной среде вуза [4, 5, 7, 10].

В соответствии с сущностью социально-культурных детерминант образования в формировании общечеловеческих ценностей личности студенческой молодежи особую актуальность приобретают положения принципа личностно ориентированного подхода к реализации аксиологических процессов формирования личности. Основы теоретического и методологического положения этого принципа детерминированы содержанием новой парадигмы национального образования [12], базовые концепты которой отражают феноменологию гуманизации образования, направленного на личность каждого ее субъекта, который является источником развития, познания, реализации ценностных ориентаций, социальных ценностей, потребностей общества, в котором он занимает центральную позицию на уровне общечеловеческой ценности.

Итак, организационно-управленческая сущность вышеупомянутого принципа в форме его теоретических и методических положений регламентирует достижение педагогических и психологических воздействий профессионального образования студенческой молодежи, суть которых – общечеловеческие ценности, глубокое уважение к личности студента, учет особенностей его психофизического, интеллектуального, духовного развития.

Учитывая изложенные характерные признаки педагогических условий

воспитания общечеловеческих ценностей личности студентов, концептуальные положения нашего исследования, получаем гносеологические основания утверждать, что в практических условиях аксиологически-структурированного профессионального образования эти условия должны влиять только комплексно [5, 10,]. Требования комплексного воздействия вышеупомянутых условий обусловлены закономерностями и воспитательными принципами формирования личности [15] с акцентированными признаками ее направленности, включающими совокупность устойчивых мотивов, ценностных ориентаций, общественных ценностей и потребностей, общекультурные и профессионально-направленные интересы, склонности, предпочтения, убеждения, идеалы и мировоззрение человека [11], которые отражают аксиологическую сущность личности студентов, социальное, правовое развитие, отношение к студенту как к сознательному, ответственному, самоактуализированному, дисциплинированному субъекту учебно-воспитательного взаимодействия, основанного на соблюдении достоинства человека, уважения к другим людям, коллективу, обществу.

Итак, систематизированы, теоретически обоснованы, методологически упорядочены сущность и структура общечеловеческих ценностей личности, их закономерности, принципы и педагогические условия, культурные детерминантные формы воспитания аксиологически-структурированной личности студентов, что является плодотворным гносеологическим основанием развития теоретической модели формирования этого феномена в профессиональной подготовке будущих специалистов в высшем образовании. Теоретическая модель воспитания общечеловеческих ценностей личности в контексте нашего исследования будет выполнять функцию гносеологического образа инновационной системы формирования аксиологически-структурированной личности будущего специалиста.

Список литературы

1. Алексеев Н. И. Педагогические основы проектирования личностно-ориентированного обучения : автореф. дисс. на соискание уч. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.01 "Общая педагогика и история педагогики" / Н. И. Алексеев. – Екатеринбург, 1997. – 40 с.
2. Амонашвили Ш. А. Школа Жизни / Ш. А. Амонашвили. – М. : Изд. Дом Шалвы Амонашвили, 2000. – 213 с.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Ленинград : ЛГУ, 1968. – 339 с.
4. Анисимов С. Ф. Духовные ценности: производство и потребление / С. Ф. Анисимов. – М. : Мысль, 1988. – 253 с.
5. Бех І. Д. Духовний розвиток особистості: поступ у незвідане / І. Д. Бех

// Пед. і психол. – 2007. – № 1. – С. 5–28.

6. Бех І. Д. Виховання особистості : [підручник для студентів вищих навчальних закладів] / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.

7. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. // Кн. 1 : Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади : [наукове видання] / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.

8. Бех І. Д. Почуття цінності іншої людини як моральний пріоритет особистості / І. Д. Бех // Початкова школа. – 2001. – № 12. – С. 34.

9. Бодалев А. А. Акмеология как учебная и научная дисциплина / А. А. Бодалев. – М., 1993. – 31 с.

10. Григоренко В. Г. Професійно-педагогічна мотивація і технологія її формування / В. Г. Григоренко. – Одеса : изд-во ЮУГПУ ім. К. Д. Ушинського, 2003. – 148 с.

11. Журба К. Виховання духовності в учнів : метод. розробки / К. Журба // Рідна шк. – 2004. – № 3. – С. 47–50.

12. Кинелев В. Г. Образование, воспитание, культура в истории цивилизации / В. Г. Кинелев, В. Б. Миронов. – М. : изд. центр. «Владос», 1998. – 518 с.

13. Киричук О. В. Рівні суб'єктності та індикатори духовності людини / О. В. Киричук, З. С. Карпенко // Педагогіка і психологія. – 1995. – № 1. – С. 3–11.

14. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. – М. : Наука, 1984. – 445 с.

15. Михайлова Н. Н. Процесс совместного преодоления, или Педагогическая поддержка ребенка как предмет управления / Н. Н. Михайлова, С. М. Юсфин // Директор школы. – 1997. – № 2. – С. 3–8.

16. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии : [учеб. пособие] / Г. К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – 286 с.

17. Юзвак Ж. Духовність як психологічний феномен: структура та чинники розвитку / Ж. Юзвак // Філософська думка. – 1999. – № 9. – С. 141.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Пархоменко Л.А.

Гомельский государственный университет им Ф. Скорины

Данная статья посвящена формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом у младших школьников. Целью статьи является выявление особенностей проявления мотивации к спорту и физической культуре, у детей младшего школьного возраста. Особое внимание уделяется методам, которые необходимо использовать педагогу, для активации мотива к занятиям физической культурой и спортом. Автор приходит к выводу: для того что бы активировать желание младшего школьника к занятиям физической культурой и спортом, педагогу необходимо использовать игровой и соревновательный методов в силу их психологических особенностей.

Ключевые слова: мотив, мотивация, младший школьник, спорт.

This article is devoted to formation of motivation to occupations by physical culture and sport at younger school students. The aim of the article is identification of manifestation of motivation to sport and physical culture, at children of younger school age. The special attention is paid to methods which the teacher needs to use, for activation of motive to occupations by physical culture and sport. The author comes to a conclusion: to activate desire of the younger school student to occupations by physical culture and sport, the teacher needs to use game and competitive methods owing to their psychological features.

Key words: motive, motivation, younger school student, sport.

Мотив (лат. *moveo* – двигаю) – это материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Мотив представлен субъекту в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными, связанными с неполнотой настоящего положения. Для осознания мотива требуется внутренняя работа.

Мотив – одно из ключевых понятий психологической теории деятельности, разрабатывавшейся ведущими психологами А.Н. Леонтьевым и С.Л. Рубинштейном.

Впервые слово «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в статье "Четыре принципа достаточной причины". Затем этот термин прочно вошел в психологический обиход для объяснения причин поведения человека и животных.

В настоящее время мотивация как психическое явление трактуется по-разному. В одном случае – как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, то есть определяющих поведение (К. Мадсен; Ж. Годфруа), в

другом случае – как совокупность мотивов (К.К. Платонов), в третьем – как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность. Кроме того, мотивация рассматривается как процесс психической регуляции конкретной деятельности (М.Ш. Магомед-Эминов), как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности (И.А. Джидарьян), как совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность.

Мотивация учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые А.Ц. Пуни разделил на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности.

Потребность в движении является базовой, врожденной потребностью человека и животных. У разных индивидов эта потребность выражена по-разному, что зависит как от генетических, так и социальных факторов. Так, суточная активность студентов (объем локомоций) может отличаться в два-три раза в связи с генетически предопределенной потребностью в активности вообще и в движениях в частности.

Большая потребность в двигательной активности имеется у лиц с сильной нервной системой и преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу. Такие лица более активны на занятиях по физкультуре и во время тренировок.

Поэтому у них наблюдается лучшая успеваемость по овладению двигательными навыками и развитию двигательных качеств, а педагоги отмечают большую их работоспособность. Однако большая активность одного ученика по сравнению с другими еще не означает, что он сознательнее подходит к своим обязанностям, что он более ответствен, просто ему требуется больший объем движений, чтобы удовлетворить потребность в двигательной активности.

Для учащихся с низкой двигательной активностью требуется дополнительная внешняя стимуляция: постоянное внимание со стороны учителя и товарищей, подбадривание, включение в совместную работу с высокоактивными учениками.

А.В. Родионов отмечает, что «мотивация имеет сложную структуру, и связана с самыми различными чертами личности».

Многолетний мониторинг мотивации элитных спортсменов обнаружил, что для них значимыми являются: динамизм развития вида спорта, устойчивость социальной позиции в элитной команде, соблюдение правил честной спортивной борьбы при отборе в элитные команды и на престижные

соревнования, характер межличностного общения в среде элитарных спортсменов и с представителями СМИ.

Способами спортивной деятельности являются физические упражнения – тренировочные и соревновательные. Их использование зависит от целей и условий деятельности. Как правило, выделяются объективные и субъективные условия спортивной деятельности. К объективным условиям деятельности автор относит: общие требования спортивной деятельности, специфические требования вида спорта, а также конкретные условия спортивной карьеры и жизни спортсмена (материальную базу для тренировок, качество инвентаря, квалификацию тренера и используемые им технологии обучения и воспитания). К субъективным условиям спортивной деятельности – природные задатки, развитые в специализированном направлении психические процессы, состояния, а также спортивно важные психические свойства (черты спортивного характера, специальные способности) и опыт спортсмена, воплощённый в знаниях, умениях и навыках.

Активность учащихся зависит от многих факторов, основными из них являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке.

Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение на уроках, в том числе и на уроках физической культуры. Как правило, он формируется у школьников еще до начала урока и должен сохраняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, конкретному уроку или личности учителя, от оценок их деятельности, настроения, поведения и самочувствия учителя.

Существуют несколько основных факторов, способствующих повышению эмоциональности урока и вызывающих радость у школьников, выполняющих физические упражнения:

- Обстановка во время занятий и поведение тренера существенно влияют на эмоциональность занятий, иногда превращая его в развлечение. Урок физической культуры приносит удовлетворение и радость, если школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят бодрость тренера, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Излишняя возбужденность тренера (суетливость, шумливость), как правило, приводит к повышению неорганизованной активности учеников.

- Использование игрового и соревновательного методов в силу их психологических особенностей всегда вызывает сильную эмоциональную реакцию школьников. Следует помнить, что часто эта реакция может быть

настолько сильной, что выполнение поставленных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции долго затухают после окончания игры или соревнования, поэтому использовать эти методы на уроке следует определив их место, форму и меру.

- Разнообразии используемых на тренировках средств и методов. Известно, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний (монотонии, психическому пресыщению).

Таким образом, для того чтобы активировать желание младшего школьника к занятиям физической культурой и спортом, педагогу необходимо использовать игровой и соревновательный методов в силу их психологических особенностей. Данный метод всегда вызывает сильную эмоциональную реакцию школьников. Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение поставленных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции долго затухают после окончания игры или соревнования, поэтому использовать эти методы на уроке следует определив их место, форму и меру.

Список литературы

1. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 34.
2. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 350 с.
3. Пуни, А.Ц. Очерки психолога спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 90 с.
4. Спорт и подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов / Под редакцией Ю.Н. Клещевой. – М.: Высшая школа, 1980. – 143 с.
5. Тер-Ованесян, А.А. Спорт, обучение, тренировка, воспитание. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 208 с.

ТРИ КАЧЕСТВА ТЕЛЕСНОГО ОПЫТА ЧЕЛОВЕКА В ИСТОРИЧЕСКОМ РАССМОТРЕНИИ

Пегов В.А.

ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма»

Аннотация. В статье прослеживается три этапа в развитии телесного опыта в истории западного человечества: от рационального отношения к телу у древних римлян через виртуозность эпохи Ренессанса к обездвиженности представителей современного молодого поколения в виртуальном мире. «Функциональный паралич» становится тревожным симптомом нашего времени.

Ключевые слова: телесный опыт, культурные эпохи, виртуальность.

Annotation. The article traces the three stages in the development of bodily experience in the history of Western humanity: from rational relationship to the body of the ancient Romans, through the virtuosity of the Renaissance to immobility representatives of young generation in the virtual world. "Functional paralysis" becomes a troubling symptom of our time.

Key words: bodily experience, cultural era, virtuality.

Введение. Виртуальный мир является сейчас реальным вызовом нашей человечности, в том числе, здоровому телесному и двигательному опыту молодого поколения. Этот вызов должен быть рассмотрен во всей своей конкретике, ибо, когда мы переходим к вопросам воспитания детей и подростков, то недостаточно ни абстрактных утверждений (типа: «это плохо и вредно»), ни чисто эмоционального реагирования на уровне страха и паники. Понимание конкретики и реальности феномена виртуального мира способно дать не только собственно само понимание, но и создать необходимые предпосылки для *позитивного* мышления, которое не возникает из популярного сейчас абстрактно-сентиментального призыва: «Давайте быть позитивными!». Позитивности нужно учиться, она добывается чрезвычайно серьёзным отношением к реальности и без всякого преувеличения упорным трудом. Наиболее позитивные люди в истории человечества – это те, кто прошёл через сложнейшие испытания и личные страдания.

Существует изначально множество подходов к феномену виртуального мира. Здесь предлагается рассмотреть его, во-первых, в историческом аспекте, во-вторых, в контексте специфики телесного опыта в разные культурные эпохи.

Цель исследования. Проанализировать динамику телесного и двигательного опыта западного человечества от античности до современной эпохи.

Методы и организация исследования. Анализ и синтез философской, психолого-педагогической и спортивной научной литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Особое качество человеческого – образа человека и его практической деятельности – мы находим в античности. Античность есть проявление известной двойственности: древнегреческой культуры и древнеримской цивилизации. Соответственно, мы имеем тогда два образа человека. В силу того, что исторически Рим завоевал Грецию, то именно римляне по праву завоевателей получили возможность выносить окончательное суждение, имея, к тому же, в своём активе утрированно развитое юридическое (судящее) мышление. Они очень точно охарактеризовали греков как «*левитас*», а себя – как «*гравитас*». По мнению римлян, греки были слишком оторваны от земли, левитирующими, парящими над ней. Их взгляды были устремлены в *Космос* («*красивый порядок*»), мир был наполнен живыми, творящими, божественными *идеями-эйдосами*, и их видение было *теорией* (буквально «*созерцанием божественного*»).

Благодаря этому душевному настрою и возможно было рождение такого большого количества философов, геометров на такой маленькой территории и в относительно короткий промежуток времени [1]. Благодаря идеализированному взгляду мир вокруг них был наполнен настолько красивыми храмами, что в них обитали боги. Скульптуры, создаваемыми греками, были, по словам современных искусствоведов, «*избыточно красивыми*», воплощая в себе «*божественную пропорцию*» («*Divina proportione*»). Но это золотое сечение присутствовало не в теоретических трудах древних греков (его понятийное описание вообще появляется только в эпоху Ренессанса), а жило в их очень тонком и одновременно точном *чувстве* собственного тела благодаря высочайшей телесной культуре – культуре гимнастики. Начиная с идеального, они затем пытались идеальное гармонично воплотить на Земле в соответствии со своим жизненным принципом: «*Ничего сверх меры*».

Римляне были иными. Они хорошо стояли на земле, будучи «*гравитас*» (приземлёнными). Как однажды сказал Цицерон: «*Если греки изучали геометрию, чтобы познавать мир, то римляне – для того, чтобы производить передел участков земли*», и «*Греки держали геометров в высочайшем почёте. Потому и более всего они развили математику. Но мы положили предел этому искусству его пользой в измерении счёте*».

Качество «гравитас» было одной из добродетелей римского гражданина-мужчины, которые объединялись понятием «*virtus*». Именно римские добродетели создали огромную римскую империю (она, в свою очередь, как показала история, разрушила эти добродетели). Римская империя была не только огромной, но она последовательно, рационально прорабатывалась римлянами. Например, прямые римские дороги были сделаны настолько качественно, что их до сих пор можно обнаружить в Европе.

Римские скульптуры и бюсты, в отличие от греческих, уже совсем не божественны, но зато они отражают конкретику человеческой личности, которая не только находится здесь, на Земле, но и преобразует окружающее пространство, исходя из логики земной жизни. Именно из земной реальности в течение сотен лет римляне вырабатывали нечто совершенное в политико-правовой сфере – *республику* и *римское право*.

Таким образом, человек античности в момент своего культурного расцвета демонстрировал зоркость (прозорливость) взгляда, как в сторону божественно-идеального, так и в сторону земного. Мог строить прагматично (как римские дороги) и эстетично (как афинский Парфенон, в основании которого 70 тысяч отличающихся друг от друга камней создают такую кривизну, что с любой точки храм видится как совершенно прямое и ровное сооружение [4]).

В средние века европейское человечество, выбираясь из варварства, в котором оно оказалось в результате Великого переселения народов, постепенно созидает то, что, с одной стороны, возвращает нас к временам античности, но, с другой стороны, делает существенный шаг вперёд. Ренессанс – это не только **воз-**рождение, но и **рождение** нового, которое находит своё воплощение, соответственно, в Новом времени. Когда мы смотрим на готические соборы, на картины и скульптуры Микеланджело, Леонардо да Винчи, Рафаэля, Бенвенуто Челлини, Альбрехта Дюрера и многих других мастеров, то наиболее точное понятие, которое характеризует достигнутое ими – это понятие **виртуозность**. Соответственно, человек, который творил искусство – **виртуоз (virtuose)**.

Когда Микеланджело произносил знаменитый афоризм о способе своей работы – «*Я беру кусок мрамора и отсекаю всё лишнее*», – то для его практического осуществления требовалось «всего лишь» два условия. Первое – особый дар видения, восприятия гармонии. Второе – умелая и твёрдая рука, способная отсекал куски твёрдого камня.

Уже до Ренессанса в средневековье оформляется путь движения к виртуозности: *ученик – подмастерье – мастер*. В контексте этого пути выкристаллизовывается и современное понятие «мастерства», как такого уровня развития способностей, когда становится возможным осуществление высшей человечности и рождение новых импульсов для культурного движения.

Данная ситуация сохранялась вплоть до конца XIX века, пока индустриализация и технологический прогресс не добрались до возможности овеществлять (опредмечивать) в технических изобретениях человеческие способности, составляющие его человеческие основания и человеческое достоинство.

Когда сейчас социологи фиксируют, что у современных молодых людей нет *собственной позиции*, то это, говорит о двух вещах. С одной стороны, такая ситуация обозначается исследователями, как ситуация «*тяги-толкай*». Иначе говоря, они ждут, что их что-то (кто-то) или будет толкать в жизни, или тянуть. Именно механические причины должны привести в движение молодого человека с отсутствующей собственной позицией. С другой стороны, как раз наличие собственной позиции означает, в свою очередь, наличие внутреннего источника движения. В современных условиях это может быть только способность ***самостоятельно мыслить, самостоятельно формировать суждения***.

Такая парализованность представителей молодого поколения является закономерным итогом господства представления о человеке и о мире, как о механизмах, начавшим своё шествие с XVII в. Возьмём лишь один вроде бы отвлечённый пример. В динамической географии есть тема циркуляции океанических течений. Сравнительно недавно был открыт феномен, который учёные назвали примечательным образом – «*океанический конвейер*». В контексте механической картины мира и прижившегося названия мышление исследователей конвейера логично направлялось в сторону поиска физических причин движения океанической воды. Закономерно, что эта та же концепция «*тяги-толкай*». Но, как признаются сами учёные, физические причины так и не могут до конца описать океаническую динамику. Долгое время вне рассмотрения исследователей оставалось одно из ключевых условий существования Мирового океана, которое не входило ни в какие математические уравнения. Мировой океан – это не просто солёная вода; он пронизан жизнью и живыми процессами, а также процессами умирания. Подобно тому, как кровь – солёная жидкость – циркулирует только в живом организме, так воды Мирового океана находятся не только под воздействием физико-механических законов, но и процессов жизни-смерти.

Понимание возрастных закономерностей развития указывает на то, что в 16-17 лет (10 класс) у юношей и девушек должна произойти важная метаморфоза, переход «*от знания к познанию*». Другими словами, ученическую способность воспринимать несомое в класс учителем знание необходимо преобразовать в способность самому созидать собственное знание, становясь при этом в полной мере познающим существом. Этого не удаётся достичь большей части современных школьников, которые, по точному замечанию психологов, протягиваются-толкаются по «*школьному конвейеру*», в котором не предусмотрено самостоятельное движение. Принципиальная невописанность мыслящего человека в конвейерное производство талантливо передал одной фразой Андрей Платонов в повести «Котлован»: «*В день тридцатилетия*

личной жизни Воцеву дали расчёт с небольшого механического завода, где он добывал средства для своего существования. В увольнительном документе ему написали, что он устраняется с производства вследствие роста слабосильности в нём и задумчивости среди общего темпа труда» [3, с. 308].

Механическое «водительство» создаёт ещё одну проблему – пустотность возрастающего поколения. Но для человека пустота невыносима, и он стремится её заполнить. И тут технический прогресс, вынесший вовне человеческие способности, создал огромный соблазн, который давал возможность легко «прикрыть» зияющую пустоту в душевной жизни детей, подростков и молодых людей.

Сначала возникает кинематограф, который сто лет назад был назван абсолютно точно – *иллюзион*. Люди впервые получают опыт восприятия того, что отчуждено от реального мира, и это отчуждение касается опыта движения. Дальнейшее развитие техники идёт по пути всё большей иллюзорности и отчуждения. Исследователи отмечают характерную динамику этой отчуждённости «*символ* → *знак* → *образ* → *цифра*». Цифра, цифровое телевидение и интернет – это уже полная абстракция, это то, что обозначают сейчас понятием «**virtual**» («**виртуальность**»).

Особенность картинки монитора – это мириады дискретных вспышек, которые в совокупности порождают лишь *хаос*. Только человек, как целостное существо, своей целостностью объёмлет хаотичное, в сумме создавая иллюзию единого образа. Но если взрослый человек еще как-то с этим справляется, то маленький ребёнок не способен с этим справиться. Расплата за такое потребление хаоса впечатлений – *хаотизация* восприятия детей. Дальнейшее последствие – первая часть диагноза «*синдром дефицита внимания*». Но у маленьких детей восприятие и действие ещё не разведены сознательной паузой, они «склеены», поэтому воспринимаемое у ребёнка до 7 лет непосредственно проникает в его волю. «*Информационный шум*» в восприятии проявляется как шумное поведение в конечностях – «*гиперактивность*». И эта двойная и взаимообусловленная проблема и даёт один из самых распространённых диагнозов у нынешних детей – СДВГ [2].

Теперь важно посмотреть, что ещё происходит с телом ребёнка, «играющего» в компьютерную «игру» и держащего в руках, например, контроллер игровой приставки PlayStation. Но сначала нужно вспомнить, чем отличается тело человека от тел животных. У каждого вида животных есть определяющий, доминирующий орган, который определяет строение всего тела и видовое поведение (характерные движения). В силу специализированности этого органа вся телесная организация животного также *специализирована*, то есть изначально заужена в своих возможностях. Ловкость в видовых движениях

перекрывается полной неуклюжестью и даже судорожностью в тех ситуациях, когда нужно сделать нетипичные действия. Известно, что ни одно животное, даже обезьяны, не имеет в суставах столько степеней свободы, сколько их есть у человека. У нас нет специализированного органа, человек – это *сдержанное* существо, потому он способен создать невероятное разнообразие движений, поражая своей виртуозностью.

Теперь возвратимся к ребёнку за Dual Shock, стандартным аналоговым контроллёром для приставок PlayStation. Возможно, его несколько пальцев необычайно ловки, но всё остальное тело невероятно закрепощено и совершает только некоторые судорожные движения. Другими словами, оно втискивается в такой опыт, который направляет его тело в сторону животного развития. Данный феномен очень точно обозначается понятием «*анимализация*».

Выводы. Таким образом, «virtus» античности и «virtuose» Ренессанса доведены техническим прогрессом до «virtual» (виртуальности), в которой ребёнок деформирует своё восприятие реального мира иллюзорностью и полной отчуждённостью от реальности, а всё богатство человеческих движений замыкается в капсулу животности, анимализируется. Здесь мы наблюдаем не просто некую отдельно взятую проблему; речь идёт о том, что под угрозой находится само человеческое становление молодого поколения, ибо угнетается и подавляется всё богатство и разнообразие человеческих движений и именно в тот период жизни, когда и происходит становление человечности.

Полученные в последние десятилетия научные данные говорят о том, что человеческие, с одной стороны, мыслительные, а, с другой стороны, двигательные способности не могут быть объяснены только работой мозга и посылаемыми им электрическими импульсами. **Всё человеческое тело** является инструментом как для мыслительной деятельности, так и для двигательной активности. Только культура «**мыслящего тела**» может быть реальной альтернативой погружения детей и подростков в виртуальный, по сути, *без-человечный* мир.

Список литературы

1. Млодинов, Л. Евклидово окно. История геометрии от параллельных прямых до гиперпространства / Л. Млодинов. – М.: Гаятри/Livebook, 2013. – 368 с.
2. Пегов, В.А. Особые дети: особость телесного развития и двигательного опыта / В. А. Пегов // Особые дети – особая педагогика: Проблемы развития, воспитания и социализации в контексте вызовов современного образования: Сб. мат. II-й Межд. научн.-практ. конфер. (22 апреля 2015 г., Смоленск) / Под ред. В. А. Пегова, Г. А. Репиной. – Смоленск: СГАФКСТ, 2015. – С.8-12.

3. Платонов, А. П. Котлован / А. П. Платонов // Собрание сочинений в 5-ти томах. – Т. 2. – С. 308-397.

4. Teichmann, F. Der Mensch und sein Tempel: Griechenland / F. Teichmann. – Darmstadt: Wiss. Buchges, 2003. – 295 s.

ІННОВАЦІЙНА ПРОГРАМА «Я І МОЄ ЗДОРОВ'Я» В ДІЇ

Полятикіна Г.О.

Гірницька ЗОШ I-II ступенів № 18 Селидівської міської ради

Стаття порушує нові завдання та проблеми впровадження програми «Я і моє здоров'я» в навчальному закладі та висвітлює досвід роботи педагогічного колективу. Автор знайомить із завданнями, які постають перед колективом.

Ключові слова: актуальність проблеми, інноваційна програма «Я і моє здоров'я», соціальне здоров'я, здоровий спосіб життя, міжособистісні стосунки.

The article violates the new challenges and problems of implementation of the program "I and my health" school and illuminates the experience of the teaching staff. The author introduces the tasks facing the team.

Key words: topicality of the problem, the innovative "I and my health", social health, healthy lifestyle, interpersonal relationships.

Здоров'я, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я – це стан повного фізичного, психічного, духовного й соціального благополуччя. Ознаки здоров'я – це такий стан організму, за якого людина добре себе почуває, є фізично активною, успішною, вдоволеною собою. Здоров'я – одна з головних умов досягнення успіху в житті, реалізації своїх можливостей. Тому необхідно уважно стежити за станом свого здоров'я і постійно його підтримувати. Але соціальні, політичні, економічні зміни, які характеризують сьогодення, ускладнюють умови життя кожної людини, впливають на її стан здоров'я, а тим паче на дитячий організм.

На сьогодні в Україні прийнято багато державних програм, спрямованих на пропаганду здорового способу життя; створено мережу «Центрів здоров'я», відкрито безліч різноманітних спортивних клубів, але значних позитивних зрушень у покращанні фізичного, духовного, психічного, соціального здоров'я школярів не відбувається.

Загальноосвітній заклад залишається основним соціальним інститутом, який надає дітям базову освіту, вирішує завдання розвитку та виховання школярів, але школа не в змозі створити всі умови для ефективного формування здорового способу життя, оскільки цей процес має низку специфічних відмінностей порівняно з навчально-виховним процесом.

Здоров'я дитини, її фізичний, психологічний, соціальний розвиток визначається умовами її життя, насамперед, умовами шкільного життя. Одним з найактуальніших питань є вивчення стану здоров'я учнів як соціального феномену.

Понад десять років педагогами Гірницької ЗОШ I-II ступенів № 18 було усвідомлено, що ефективність навчання дітей залежить від стану здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу та розпочато відстеження стану здоров'я своїх вихованців. Згодом було розроблено та впроваджено програму «Я і моє здоров'я». Орієнтована вона на пропаганду здорового способу життя, формування стійкої мотивації на здоровий спосіб життя, на щасливе майбутнє через заняття спортом. Робота за програмою давала певні результати, та головним було те, що майже 98 % учнів зрозуміли, що «Бути здоровим – здорово!». Школярі закладу залюбки приймають активну участь у спортивних заходах на рівні школи, міста, області, мають високі результати. А для цього потрібні щоденні фізичні вправи: ранкова зарядка, фізкультхвилинки, рухові перерви.

В закладі добре поставлена робота щодо здорового способу життя, створено умови для успішного навчання, але показники стану здоров'я учнів зростають не набагато, у порівнянні з очікуваними результатами. Перед колективом постало питання: У чому причина? І пояснення знайшли в роботах сучасних науковців, які пропонують зразок здорової людини: відсутність психічних розладів, різні стани благополуччя, вміння успішно впливати на соціальне і природне середовище, «правильне» сприйняття реальності, зростання, розвиток, самоактуалізація, цілісність особистості. Вони довели, що розвиток особистості і соціум тісно пов'язані. При цьому в сучасних умовах суспільні відносини значно сильніше, ніж у попередні роки, впливають на здоров'я людини. Ці спостереження наштовхнули на розробку нового розділу в програмі «Я і моє здоров'я» – «Соціальне здоров'я учнів».

Феномен соціального здоров'я був предметом дослідження багатьох учених і розглядався у кількох аспектах: філософському, медико-біологічному, соціально-педагогічному. Його вивчали зокрема М. Амосов, Е. Вайнер, В. Войтенко, І. Муравов, Г. Никифоров, Ю. Лісичин, В. Петленко та інші. Категорію здоров'я дослідники визначають як інтегровану якість повноцінного гармонійного людського буття в усіх його вимірах та аспектах.

Соціальне здоров'я визначає здатність дитини контактувати з однолітками та дорослими в різних життєвих ситуаціях. Пріоритетом для соціально здорових дітей є нестресовий стиль життя.

Основні показники соціального здоров'я:

- достатнє й зрівноважене спілкування з однолітками та молодшими дітьми, з іншими людьми; старшими за віком і з різним соціальним статусом;
- швидка адаптація до фізичного й суспільного середовища;
- спрямованість на суспільно корисну справу, культура користування матеріальними благами.

Впровадження програми «Я і моє здоров'я» дає змогу щороку робити докладний аналіз стану здоров'я дітей. За наслідками аналізу обстеження серед учнів 1-9 класів виділяються домінуючі види захворювань, які зросли:

- порушення зору на 1,7 %;
- серцево-судинної системи на 2 %;
- нервової системи на 0,8 %.

Основні фактори, що є причиною цих захворювань:

- невідповідність гігієнічних норм природного та штучного освітлення в домашніх умовах;
- інтенсифікація навчального процесу;
- виконання тривалої та інтенсивної зорової роботи з великою кількістю текстового матеріалу;
- емоційне навантаження;
- недотримання режиму праці й відпочинку.

Для вирішення проблеми було сплановано корекційно-оздоровчі заходи в рамках впровадження програми «Я і моє здоров'я»:

- Введення в режим навчальних занять оздоровчої ранкової гімнастики.
- Диференційоване навчальне навантаження.
- Вибір методів індивідуального підходу до учнів у процесі навчання на основі фізіолого-гігієнічних рекомендацій.
- Лікувальна гімнастика.
- Комплекс фізкультурно-оздоровчих заходів.
- Підвищення рухової активності.
- Спостереження за учнями під час уроків фізичної культури (адміністрацією, класними керівниками, медичною сестрою).
- Залучення батьків до роботи з популяризації здорового способу життя та культури здоров'я.
- Складаються «листки здоров'я» з медичними рекомендаціями.

Крім цього, особлива увага приділяється і соціальному здоров'ю учнів:

- Класні керівники разом із психологом проводять психолого-педагогічне спостереження зі складанням планів адаптаційних заходів.
- Забезпечуються наступність між дитячим садком і першим, між першим і другим ступенями освіти.

- Виділені окремі групи дітей з факторами порушення здоров'я. З такими дітьми проводиться спеціальна гімнастика, зменшення навантаження на них у позакласній роботі та звертається особлива увага на міжособистісні стосунки.

Інноваційні уроки основ здоров'я, фізичної культури, курсів за вибором «Молодь на роздоріжжі», спортивно-оздоровчі заходи, валеологічна освіта, рухова діяльність під час уроків, перерв, в позаурочний час, години спілкування, тренінги, корекційні заняття, активний відпочинок підпорядковані важливій ідеї – поступово досягнути гармонії між малими та великими зусиллями, між індивідуальними вимогами та вимогами, які постають перед колективом. Саме вищезазначені заходи не тільки корисні для здоров'я, але й формують риси характеру людини та сприяють вихованню соціальних якостей: повага до людини, який не схожий на тебе, увага до слабшого та готовність прийти на допомогу. Тобто створюється мікроклімат, в основі якого лежить пошана до особистості людини, турбота про кожного, довірливі стосунки між учасниками навчально-виховного процесу – тобто забезпечується взаємозв'язок фізичного, психічного, соціального складових здоров'я.

Але перед колективом постають нові завдання: привернути увагу громадськості та залучати її до спільного вирішення актуальних проблем сьогодення. А перспективою подальших досліджень у даному напрямку слід вважати вдосконалення існуючих та розробку і впровадження нових здоров'язберігаючих технологій.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ Я. КУПАЛЫ

Попко Л.Ф., Белова Т.Ч., Юраго О.Л.

Учреждение образования

«Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Данная статья рассматривает особенности формирования здорового образа жизни у студентов педагогического факультета. В статье автор попытался проанализировать связь между местом жительства учащихся до поступления в ВУЗ, наличием у них вредных привычек и способами получения знаний о здоровье.

Ключевые слова: *ценностные ориентации, формирование, здоровье, здоровый образ жизни, вредные привычки.*

This article considers the peculiarities of a healthy lifestyle forming among students of a pedagogical faculty. In the article, the author analyzes the correlation between the students' place of residence (before they entered the university), bad habits, and ways to get information about health.

Key words: *valuable orientation, forming, health, healthy lifestyle, bad habits.*

Здоровье – самое ценное, что мы имеем. Это достояние не только отдельного индивида, но и всего общества. Бесспорно, это состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов. Здоровье нужно закалять и сохранять.

Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни в теории выделяются в четыре условные группы. Первая включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у студентов оценку огромного значения. Вторая группа «преимущественных ценностей» – хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих. Третья группа ценностей получила наименование «противоречивых» за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения. Четвертая группа ценностей названа «частными», так как ее содержанию студенты придают небольшое значение – знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность [1, с. 21].

Формирование здорового образа жизни зависит от наших предпочтений, убеждений и мировоззрения. Здоровый образ жизни, т.е. правильный режим труда и отдыха, питания, сна, наличие достаточных физических нагрузок и отсутствие вредных привычек, нормальные бытовые условия и психологический комфорт, профилактика заболеваний является важнейшим социальным фактором, определяющим здоровье человека и общества в целом. Также на состояние здоровья студента влияет экологическая обстановка в месте его проживания и наличия благоприятных природных условий. В Беларуси из-за аварии на Чернобыльской атомной электростанции (произошла 26 апреля 1986 года) здоровье всей нации было подорвано. Его восстановление и сохранение – это важнейшая национальная задача.

С каждым годом студентов, относящихся к специально медицинским группам все больше. К примеру, у студентов Белорусского государственного университета, главного ВУЗа Беларуси, немало хронических заболеваний. В специальных медицинских группах (СМГ) по состоянию здоровья занимаются от 20 до 30 % от общего числа однокурсников. На педагогическом факультете ГрГУ им. Я. Купалы также провели небольшое исследование. Так, всего в 2016 году на 1 курсе этого факультета учится 89 студенток, 22 из них (20 %) имеют отклонения в состоянии здоровья и занимаются в СМГ.

Меня интересовало место жительства таких студентов до поступления в гродненский ВУЗ. В ходе интервью оказалось, что 16 из 22 жили ранее в городе, 3 человека – в городском поселке (13,6 %) и еще 3 человека постоянно проживали в деревне (13,6 %).

Среди них нет студенток из Гомельской области – зона, наиболее пораженная последствиями аварии на ЧАЭС. Изучив и анализируя данные, можно отметить достаточно высокий процент студенток с хроническими заболеваниями – горожан (72,7 %) по сравнению с учащимися, приехавшими из глубинки сельской местности (27,2 %). Эти показатели, все же, свидетельствуют о более выраженном неблагополучии со здоровьем у молодых людей, проживающих в больших промышленных населенных пунктах. Сельский житель, в отличие от горожанина, изначально находится в более выгодных условиях с точки зрения сохранения и укрепления здоровья – это относительно чистый воздух и вода, натуральные продукты питания, а также более высокий уровень двигательной активности. Но и у горожанина есть возможность быть здоровым, отдав предпочтение одному из главных факторов – здоровому образу жизни.

Важную роль в формировании у студентов мотивации здорового образа жизни играет его пропаганда работниками физической культуры. Преподаватель должен не только быть вооружен теоретическими и практическими знаниями, ценности здорового образа жизни должны стать неотъемлемой частью их сознания, частью их ценностных ориентаций. Только тогда мы можем вы полнить возложенную на нас функцию, значимую для всего общества.

По данным ВОЗ именно образ жизни (на 50 %) является основным фактором, влияющим на формирование здоровья [2]. В этой связи особый интерес приобретают данные, отражающие отношения к здоровому образу жизни студентов педагогического факультета. Ежегодно в начале учебного года мы проводим социологический опрос со студентами 1 и 2 курсов. Проводимые данные являются результатом этих исследований.

Отсутствие вредных привычек, к сожалению, присуще не всем студентам. Анкетирование, проведенное в 2016 году, показало, что около 11 % опрошенных студенток курит, а около 3 % хотя бы один раз употребляли легкие наркотические вещества. Ситуация с алкоголем несколько обнадеживает (только 6 % опрошенных употребляют алкоголь один раз в неделю). Эти цифры вызывают сомнения в том, что ценности здорового образа жизни являются значимыми для молодежи.

Особенно настораживает факт, что на вопрос о возможных мотивах употребления алкоголя или наркотических веществ около 36 % опрошенных ответили, что ими движет желание расслабиться или улучшить настроение. Этот факт говорит об отсутствии у значимой части студенток твердой мотивации к ведению здорового образа жизни, что создает потенциальную угрозу расширения группы подверженных вредным привычкам. Обнадеживают

и одновременно настораживают цифры социологического опроса за 2015 год, согласно которым 32 % респондентов хотели бы избавить своих сверстников от курения, 17,3 % – от пристрастия к спиртному. Надежду вселяет наличие осознания необходимости бороться с вредными для здоровья привычками, а значит ясное понимание их пагубности, ориентация на ценности здорового образа жизни, присущая многим респондентам.

Путь к здоровью начинается с овладения знаниями о нем. Основной источник информации для студентов – занятия по физическому воспитанию – теоретические и практические (38–51 %). Заметно влияние средств массовой информации: газет, теле- и радиорепортажей (25–44 %). Редко используется информация, полученная из специальной литературы, от посещения спортивных зрелищ (14–23 %). В качестве значимой студенты выделяют информацию о рациональном питании, методике оздоровительного бега и ходьбы, а также самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, методике использования гимнастических и дыхательных упражнений, закаливании и т.д. Несколько ниже потребность в информации, связанной с использованием сауны, методиками аутогенной тренировки, нетрадиционных систем физических упражнений (йога, ушу), применением лекарств, витаминов, гомеопатических препаратов (от 36 до 59 %) [3, с. 142].

Задача высшей школы, основного источника знаний студентов в вопросах здоровья, состоит в том, чтобы подготовить не только специалиста-профессионала, но и сформировать у него мотивацию к разностороннему физическому и духовному развитию. Вузовская практика показывает, что саморегуляцию личности надо рассматривать как единство внешних влияний на личность вместе с постоянным стремлением самого человека развиваться физически и духовно. Благодаря самореализации физическое и духовное здоровье студенток становится общезначимой, социальной ценностью.

Самореализация личности осуществляется в структуре физкультурно-оздоровительной деятельности. Хочу отметить очень высокую ориентацию студенческой молодежи на самореализацию во всех видах физкультурной деятельности – 74,6 %.

В этих условиях идет активный процесс реформирования всей системы физвоспитания. Постоянно совершенствуется спортивная база.

Таким образом, процент сознательно ориентированных на здоровый образ жизни респондентов выше, чем в среднем в молодежной среде. Это создает хорошие предпосылки для решения в будущем стоящих перед обществом проблем, связанных с отсутствием у населения мотивации к ведению здорового образа жизни.

Список литературы

1. Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М., 1982. – 90 с.
2. Здоровоохранение Республики Беларусь (официальный статистический сборник). – Минск: РНМБ, 2006.
3. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2002. – 340 с.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕ В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

Пристинская Т.Н.

ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»

Введение. Сохранение здоровья человека является одной из глобальных проблем, решение которой обуславливает не только перспективы будущего развития человечества, но и сам 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, следствиями научно-технического прогресса.

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.

В тоже 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) и развитие познавательной сферы – ведущими факторами в сохранении здоровья, компонентом формирования преимущества физической культуры в воспитании школьников и студентов [1; 2; 3].

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; гармоничная взаимосвязь интеллектуального и физического развития; обеспечение продуктивной профессиональной и соревновательно-развлекательной деятельности; воспитание эстетических идеалов и этических норм личности. В связи с этим, формирование современного 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 [4].

Методы и организация исследования. Статья подготовлена в соответствии с реализацией социальных программ «Формирование здорового образа жизни», «Молодежь за здоровый образ жизни», украинско-канадского проекта «Молодежь – за здоровье»; в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории духовного и физического развития детей и учащейся молодежи Донбасского государственного педагогического университета.

Результаты и их обсуждение. 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 следует понимать, 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 направлены на формирование, сохранение, укрепление, восстановление и передачу здоровья. При этом следует подчеркнуть, что реализация потенциала здоровья каждого человека и здоровья общества может быть эффективно осуществлена только на основе государственной политики страны, то есть целенаправленной системой формирования у подрастающего поколения преемственности здорового образа жизни.

Большое значение в формировании здорового образа жизни человека имеет образование, миссия которого, на наш взгляд, заключается не только в формировании профессиональных знаний, умений и навыков, но и воспитании у 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 (учебного заведения), 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 влияет на среду общения своими действиями, поступками, поведением, как и среда (окружение) своим отношением к жизненным проявлениям влияет на мировоззрение человека. 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 среду, определяет духовные ценности и социальную ответственность. Таким образом, 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 социальной группы. То есть, как каждый человек несет личную ответственность за здоровье общества, так и общество (учебное заведение) должно быть ответственным за здоровье каждого своего гражданина.

В практической плоскости такое понимание социальной ответственности определяет 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, реализация преемственности в воспитании физической культуры личности должна предполагать формирование сознательной ответственности и социальной потребности в ведении здорового образа жизни.

Идея социальной ответственности за здоровье имеет все основания быть одной из методологических основ разработки инновационных технологий формирования духовной культуры личности. 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, выступает процессуальной основой духовно-практической деятельности 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.

По нашему мнению, формирование сознательного и ответственного валеологического мировоззрения школьников и студентов должно осуществляться на основе создания социально-педагогических условий, а именно:

- формирование гносеологических (познавательных) ценностей – ответственности за адекватное восприятие объективной необходимости быть здоровым, адекватную самооценку своих намерений реализовать необходимость быть здоровым (рефлексия), воспитывать такую необходимость 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.

Заключение. Таким образом, результатом нашего методологического рассуждения является возможность разработки инновационных образовательных моделей, интерактивных технологий, социально-педагогических условий создания в учебном заведении здоровьесберегающей среды. В этой связи, дальнейшее научное обоснование получают положения, характеризующие современное понимание феномена здоровья человека, идеи социальной ответственности учащейся молодежи в необходимости ведения здорового образа жизни. Развитие данных положений, на наш взгляд, будет способствовать формированию современного валеологического мировоззрения.

Перспективой дальнейших исследований в данном направлении является разработка, научное обоснование и внедрение в учебно-воспитательный процесс учебных заведений дидактико-оздоровительного комплекса методов и

интерактивных технологий, направленных на генерирование здорового образа жизни как фактора реализации стремления личности к гармоничному развитию, идеалу интеграции духовного и телесного совершенствования.

Список литературы

1. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К. : Медицина, 2007. – 132 с.
2. 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.
3. Пристинский В. Н. Духовное и физическое здоровье – приоритетные жизненные ценности общества в современном кросс-культурном информационном пространстве / В.Н. Пристинский, Т.Н. Пристинская // Актуальные проблемы развития традиционных и восточных единоборств. – 2011. – № 5. – С. 159-162.
4. Pristinsky V. N. Capacities of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy and healthy lifestyle of man / V. N. Pristinsky // Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de invatamint in domeniul culturii fizice, col. red. Povestca Lazari [et al.], Editura USEFS. – Chisinau, 2013. – P. 517-520.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ТИПЫ КОНСТИТУЦИИ СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА СПОРТА

Резник Л.В.

Павлодарский государственный педагогический институт

Скворцова А.В.

Павлодарский государственный университет

В статье анализируется состояние здоровья студентов, оценка по методу Апанасенко, проводятся антропометрические исследования студентов, занимающихся различными видами спорта, отслеживается взаимосвязь между типом конституции и состоянием здоровья. Сделаны выводы, что более высокий уровень здоровья (высокий и выше среднего) наблюдается в подгруппе игровых видов спорта и у юношей, и у девушек (по 75 %).

Ключевые слова: *типы конституции, антропометрические показатели, уровень физического здоровья, безопасный уровень соматического здоровья.*

In article the state of health of students on Apanasenko's method is analyzed, anthropometrical researches of the students who are engaged in different types of sports are conducted, and the interrelation between type of the constitution and a state of health is traced. In the conclusion conclusions that higher level of health (high are drawn and above an average) is observed in a subgroup of game sports both at young men, and at girls (on

75 %).

Key words: *constitution types, anthropometrical indicators, level of physical health, safe level of somatic health.*

Здоровье и болезнь – основные категории научного познания носят медико-социальный характер, они имеют медико-биологическую основу, в то же время являются вместе с тем и абстрактно-логической категорией. Понятие здоровья – это качество приспособления организма (степень адаптации) к условиям внешней среды (природных и социальных) и внутренних факторов (наследственность, пол, возраст), т. е. способность активно сопротивляться таким меняющимся условиям среды с целью сохранения и продления полноценной жизни. Поэтому каждый понимает и трактует их по-своему. «Здоровье – способность организма сохранять свой гомеостаз в условиях адаптации к различным факторам среды и нагрузкам» [1, 4, 5, 6].

Об уровне физического здоровья человека можно судить по его антропометрическим показателям [2, 5, 6, 8]. Состояние и работа самой сердечно-сосудистой системы зависит от многих факторов, в том числе и от морфологических (антропометрических), а, значит, и от типов конституции.

Цель настоящей работы – выявление взаимосвязи между типом конституции и состоянием здоровья у лиц различной спортивной специализации.

В данном исследовании применялись следующие **методы**:

1. Определение состояния здоровья по Апанасенко Г.Л. [3, 7].
2. Определение типа конституции – методика Дарской С.С., в основе которой лежит схема, разработанная Штефко В.Г. и Островским А. Д. [1, 4].

В таблице 1 представлены такие показатели для наших испытуемых. Данные таблицы свидетельствуют, что средние величины антропометрических показателей в обеих группах студентов соответствуют наиболее распространенным в литературе нормативам этих показателей. В таких показателях как рост, масса тела, поверхность тела прослеживается разница между юношами и девушками: юноши на 13,0 см выше девушек, поверхность тела у них больше на 0,28 м², но эти половые различия являются нормальным явлением.

Известно, что масса тела прямо или косвенно оказывает влияние на кровообращение, дыхание, обмен веществ. Поэтому масса тела – один из показателей физического здоровья. Что касается массы тела, то у юношей величины должной и фактической массы тела практически одинаковы (71,7 и 70,2 кг), а у девушек фактическая масса тела превышая должную на 4,5 кг (разница достоверна, $p < 0,05$).

Таблица 1

Средние антропометрические показатели в группах студентов.

Категория испытуемых	Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг		Весоростовой индекс кг/рост, м ²	Поверхность тела, м ²
			должный	фактичн.		
Юноши n=24	18,9±0,21	178,1±1,62	71,7±2,14	70,2±1,36	22,4±0,64	1,78±0,03
Девушки n=32	18,78±0,17	165,28±1,5	58,28±1,3	62,78±1,1	21±0,25	1,5±0,02

Весоростовой индекс Кетле (ВРИ) в обеих группах соответствует показателю упитанности с оценкой «средняя» – $22,4 \pm 0,64$ у юношей и $21,0 \pm 0,25$ – у девушек). В таблице 2 представлены средние антропометрические показатели студентов.

Таблица 2

Усредненные антропометрические показатели студентов по видам спорта (юноши).

Вид спорта	Возраст, лет	Рост, см	Фактический вес, кг	ВРИ кг/м ²	Поверхность тела, м ²
Игровые n=8	18,4 ±0,1	177,5 ±2,6	68,4 ±2,9	21,7 ±0,7	1,73 ±0,05
Единоборства n=8	19,5 ±0,5	175,5 ±1,2	72,1 ±5,0	23,3 ±1,5	1,77 ±0,07
Легкая атлетика n=8	18,9 ±0,5	181,4 ±3,1	74,6 ±4,4	22,2 ±0,7	1,84 ±0,08

В таблице 3 представлены средние антропометрические показатели девушек.

В группе юношей более старшей оказалась подгруппа, занимающаяся единоборствами – $19,5 \pm 0,5$ года, достоверно старше ($t=3,1$; $p<0,05$) по сравнению с легкоатлетами и игровыми видами спорта. Самый большой рост в цифровом выражении в подгруппе легкоатлетов, но разница недостоверна ($t=1,8$; $p>0,05$). Также фактическая масса тела и поверхность тела у представителей всех видов спорта практически одинакова (разница недостоверна, $p>0,05$). В группе девушек разница в возрасте в подгруппах недостоверна ($t=0$, $p>0,05$), в росте и фактической массе тела достоверная разница прослеживается между представителями игровых видов и легкой атлетики с одной стороны и единоборствами, акробатами с другой ($t=2,4$ и $t=2,7$; $p<0,05$).

**Усредненные антропометрические показатели
студентов по видам спорта (девушки).**

Вид спорта	Возраст, лет	Рост, см	Фактический вес, кг	ВРИ кг/м ²	Поверхность тела, м ²
Игровые n =8	19,4±0,37	171,5±2,75	63,8±2,0	21,6±0,54	1,6±0,03
Легкая атлетика n =8	20,0±0,37	168,8±2,25	59,8±1,6	20,8±0,37	1,6±0,03
Акробатика n =8	19,0±0,37	161,1±2,25	55,1±1,3	21,4±0,64	1,5±0,02
Единоборства n =8	19,0±0,37	159,7±2,0	53,3±2,1	20,8±0,55	1,44±0,03

Как известно, о работе различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.) прежде всего можно судить по уровню физического здоровья (УФЗ), показатели которого представлены в таблице 4.

Таблица 4

**Уровень физического здоровья студентов
по балльной системе Апанасенко Г.Л.**

Оценка УФЗ	Юноши		Девушки	
	к-во	%	к-во	%
Высокий	-	-	7	21,9
Выше среднего	12	50	7	21,9
Средний	12	50	18	56,2
Ниже среднего	-	-	-	-
Низкий	-	-	-	-

Данные таблицы показывают, что УФЗ, оцениваемый как «ниже среднего» и «низкий», отсутствует в обеих группах. УФЗ с оценкой «высокий» имеет место только в группе девушек (21,9 %). В основном в группах испытуемых УФЗ оценивается как «выше среднего» и «средний», причем, у юношей тех и других – поровну (по 50 %), а у 21,9 % девушек УФЗ – с оценкой «выше среднего», у 56,2 % девушек – с оценкой «средний».

Однако, в индивидуальных показателях индексов имеются различия (табл. 5).

Так, 16,7 % юношей и 9,4 % девушек имеют показатель жизненного индекса с оценкой «ниже среднего», такая же оценка силового индекса – у 29,2 % юношей и 34,4 % девушек. Среди всех пяти индексов высокая их оценка встречается у юношей 23 раза, выше среднего – 39 раз, средняя – 43 раза, ниже средней и низкая – 15 раз; у девушек соответственно – 43, 37, 61 и 19 раз.

Количественное распределение испытуемых по оценке индексов.

Индексы	Юноши					Девушки				
	высок	> ср.	ср.	ниж. средн.	низ	высок	> ср.	сред	ниж. средн.	низ.
Жизненный индекс	13	2	5	3	1	15	7	7	3	-
Силовой индекс	2	5	10	5	2	8	3	10	11	-
Индекс Робнисона	7	12	4	1	-	20	12	-	-	-
Индекс Руффье	-	19	5	-	-	-	15	15	2	-
Весоростовой индекс	1	1	19	2	1	-	-	29	-3	-

Согласно Апанасенко Г.Л. и Пироговой Е.А. «высокий» и «выше среднего» уровни физического здоровья считаются безопасными, а с оценкой «средний» – промежуточный. Ими установлено, что развитие хронических соматических заболеваний происходит на фоне снижения уровня здоровья до определенной критической величины. Так, при массовом обследовании лиц с разным уровнем здоровья Г.Л. Апанасенко обнаружено, что заболеваемость возрастает параллельно снижению УФЗ [3, 7]. Например, в группе лиц с УФЗ «выше среднего» заболевания были выявлены у 6 % обследованных этой группы, а в группе со средним УФЗ – уже 25 % обследованных. Таким образом, безопасный уровень соматического здоровья, гарантирующий отсутствие болезней имеют люди с высоким уровнем здоровья. Снижение уровня физического здоровья может сопровождаться снижением функциональных резервов организма до опасного уровня, когда может возникнуть патология. Следует отметить, что отсутствие клинических проявлений болезни еще не свидетельствует о наличии стабильного здоровья [3, 5, 7, 8]. Средний (промежуточный) уровень здоровья, видимо, может расцениваться как настораживающий факт. Дальнейшее снижение уровня здоровья может приводить к болезням с соответствующими симптомами.

Исходя из вышесказанного, можно резюмировать, что среди наших испытуемых безопасный уровень здоровья имеют 50 % юношей и 44 % девушек.

В таблице 6 представлены показатели УФЗ в группах студентов по видам спорта. Как следует из данных таблицы у юношей во всех трех группах высокий уровень здоровья не выявлен. УФЗ с оценкой «выше среднего» более

всего – у представителей игровых видов спорта (75 %), а в группах, занимающихся единоборствами и легкой атлетикой, такой уровень здоровья у 37,5 % испытуемых. УФЗ с оценкой «средний» имеют 25 % игроков, по 62,5 % у занимающихся единоборствами.

Таблица 6

Уровень физического здоровья студентов по видам спорта.

Оценка УФЗ	игровые		единоборство		л/атлетика		акробатика
	юноши n=8	девушки n=8	юноши n=8	девушки n=8	юноши n=8	девушки n=8	девушки n=8
Высокий	-	4 (50%)	-	1 (12,5%)	-	2 (25%)	-
Выше среднего	6 (75%)	2 (25%)	3 (37,5%)	1 (12,5%)	3 (37,5%)	4 (50%)	-
Средний	2 (25%)	2 (25%)	5 (62,5%)	6 (75%)	5 (62,5%)	2 (25%)	8 (100%)

В группах девушек несколько иная картина. Прежде всего, выявлены лица с высоким уровнем УФЗ во всех группах, кроме акробатов; у спортигровиков таких 50 %, легкоатлетов – 25 %, у занимающихся единоборствами – 12,5 %. УФЗ с оценкой «выше среднего» имеют 25 % игроков, 12,5 % занимающиеся единоборствами, 50% легкоатлеты. Средний уровень здоровья выявлен в 100 % случаях у занимающихся акробатикой и в 75 % – у представителей единоборства, у игроков и легкоатлетов по 25 %.

Таким образом, более высокий уровень здоровья (высокий и выше среднего) наблюдается в подгруппе игровых видов спорта и у юношей, и у девушек (по 75 %). УФЗ с оценкой «средний» более всего имеют юноши, занимающиеся единоборствами и легкой атлетикой (по 62,5 %) и девушки, занимающиеся акробатикой (100 %).

Типы конституции представлены в таблицах 7 и 8.

Таблица 7

Определение типов конституции по видам спорта (девушки).

Вид спорта	Тип конституции	Кол-во испытуемых	Количество в %
Легкая атлетика	- астеноидно- торакальный	4	50
	- торакальный	3	38
	- торакально- мышечный	1	12
Игровики	- торакально-астеноидный	4	50
	- торакальный	4	50
Единоборства	- астеноидный	4	50
	- торакальный	3	38
	- мышечно-торакальный	1	12

Акробаты	- торакально-астеноидный	4	50
	- астеноидно-торакальный	2	25
	- астеноидный	2	25

У представителей легкоатлетического вида спорта (девушки) преобладание астеноидно-торакального типа конституции 50 %, торакальный тип – 38 %, торакально-мышечный – 12 %. У юношей данного вида спорта преобладает торакально-астеноидный тип конституции – 64%, мышечный – 12 %, торакальный – 12 %, мышечно-торакальный – 12 %.

Таблица 8

Определение типов конституции по видам спорта (юноши).

Вид спорта	Тип конституции	Кол-во испытуемых	Количество в %
Легкая атлетика	- торакально-астеноидный	5	64
	- торакальный	1	12
	- торакально-мышечный	1	12
	- мышечный	1	12
Игровики	- торакально-астеноидный	5	63
	- торакально-мышечный	2	25
	- астеноидный	1	12
Единоборства	- торакально-астеноидный	1	12
	- торакальный	3	38
	- мышечно-торакальный	4	50

У представителей игровых видов спорта (девушки) преобладает торакально-астеноидный тип конституции – 50 % и торакальный тип – 50 %. У юношей также преобладает торакально-астеноидный тип конституции – 63 %, торакально-мышечный – 25 %, астеноидный – 12 %.

Среди спортсменов, занимающихся единоборствами, выявлено следующее: у девушек преобладание астеноидного типа – 50 %, торакальный – 38 %, мышечно-торакальный – 12 %. Среди юношей преобладание мышечно-торакального типа конституции – 50 %, торакального типа – 38 %, торакально-астеноидного типа конституции – 12 %. У девушек, занимающихся акробатикой, преобладает торакально-астеноидный тип конституции – 50 %, астеноидный тип – 25 %, астеноидно-торакальный – 25 %.

Таким образом, по данным результатам можно резюмировать, что среди испытуемых (юношей и девушек), занимающихся легкой атлетикой и игровыми видами спорта преобладает три типа конституции: астеноидно-торакальный, торакально-астеноидный и торакальный, что вполне рекомендуемо при отборе в данные виды спорта, учитывая специфику их деятельности.

Среди испытуемых, занимающихся единоборствами у девушек преобладает астеноидный и торакальный типы конституции, что объясняется

тем, что в исследовании приняли участие спортсменки, которые соревнуются в малой весовой категории, а другие занимаются пулевой стрельбой. Что касается юношей, которые занимаются единоборствами, то у них преобладает мышечно-торакальный и торакальный типы конституции, что вполне рекомендуемо при отборе в данный вид спорта. Среди испытуемых, занимающихся акробатикой преобладает торакально-астеноидный тип конституции, что тоже соответствует данной специфике двигательной деятельности.

Список литературы

1. Лысова Н.Ф., Айзман Р.И., Завьялова Я.Л., Ширшова В.М. Возрастная анатомия, физиология и психофизиология. – Новосибирск, 2007. – 388 с.
2. Сократительная способность миокарда у спортсменов с разными типами гемодинамики / Калугина Г.Е. // ТиП ФК, 1987. – № 4.
3. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Киев: Здоровье, 2000. – 248 с.
4. Айзман Р.И., Ширшова В.М. Избранные лекции по возрастной физиологии и школьной гигиене. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2004.
5. Мониторинг здоровья детей при занятиях ФК и С / Айзман Р.И., Айзман Н.И., Кабанов Ю.Н., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. – Новосибирск, 2005. – 72 с.
6. Тристан В.Г., Погадаева О.В. Физиология спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. – 92 с.
7. Апанасенко Г.Л. Диагностика индивидуального здоровья // Валеология. – № 3, 2002. – С. 28-30.
8. Давыдов В.Ю. Что такое мониторинг состояния здоровья населения, физического развития и физической подготовки детей, подростков и молодежи // Физкультура. – № 3, 2002. – С. 5-8.

ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЕЙ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Рейт Е.М.

Белорусский государственный университет

Аннотация. В статье представлена характеристика уровней развития компонентов личного пространства детей старшего дошкольного возраста: телесно-поведенческого, деятельностно-компетентностного, организационно-созидательного.

Ключевые слова: личное пространство, двигательная деятельность, диагностика.

Annotation. This article describes the levels of development of components of the personal space of children of the senior preschool age: body-behavioral, activity-competence, organizational and creative.

Key words: personal space, motor activity, diagnostics.

Введение. Умение определять свое личное пространство во многом зависит от характеристик физического пространства, в котором находится ребенок. В старшем дошкольном возрасте дети начинают предпочитать отдельное место месту в кругу, т.е. возрастает потребность в личном пространстве среди других. Происходит взаимообратный процесс: ребенок вторгается в личное пространство сверстника, и в его пространство тоже вторгаются. И это легко объясняется потребностью детей в получении информации. Вместе с тем, появляется проблема собственного контроля ребенком своих перемещений, движений в отношении другого человека. Дети старшего дошкольного возраста способны регулировать свое поведение, но, зачастую не могут не мешать другому при достижении своей цели [2].

Личное пространство детей старшего дошкольного возраста понимается нами как конструкт психофизического бытия детей старшего дошкольного возраста. Данный конструкт представлен телесно-поведенческим, деятельностно-компетентностным и организационно-созидательным компонентами, функционирует как средство достижения гармоничного взаимодействия детей с окружающей средой, в которой они, осознавая себя субъектами, способны контролировать поведение, организовывать пространство для самостоятельного принятия решений и действий в процессе двигательной деятельности [4].

Содержание психофизического бытия представлено телесно-поведенческим (умение ориентироваться в пространстве, рационально его использовать, согласовывать свои двигательные действия в достижении цели в зависимости от вида деятельности), деятельностно-компетентностным (умение ставить цель, отбирать необходимые средства для ее осуществления, делать

выбор и принимать решение, самостоятельно осуществлять и оценивать действия, прогнозировать результат) и организационно-созидательным (умение организовать личное пространство в процессе двигательной деятельности, на основе имеющегося двигательного опыта реализовывать замысел в изменяющихся условиях окружающей среды) компонентами [4].

Цель исследования. Целью экспериментальной работы по развитию личного пространства детей старшего дошкольного возраста в процессе двигательной деятельности являлись разработка диагностического инструментария, направленного на изучение уровней развития личного пространства.

Методы и организация исследования. В исследовании применялся метод наблюдения, тестирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Диагностика *телесно-поведенческого компонента* осуществлялась с помощью метода наблюдения за двигательной деятельностью детей старшего дошкольного возраста в подвижной игре «Цветные автомобили» [1]. Обоснованность выбора данной игры заключается в решении с ее помощью актуальной для диагностики задачи, такой как оценка уровня развития у детей пространственной ориентировки, умения соблюдать дистанцию.

В ходе проведения подвижной игры в большей мере был продиагностирован такой критерий телесно-поведенческого компонента, как ориентирование в пространстве по сигналу и зрительным ориентирам. Ребенку предлагалось ездить на машине с кольцом определенного цвета в руках, соблюдая правило: выезжать только тогда, когда будет поднято кольцо такого же цвета, как машина. Наблюдение проводилось руководителями физического воспитания, а также воспитателями дошкольных учреждений, принимавших участие в экспериментальной работе, за каждым игроком, при этом характер его игровых и двигательных действий определялся по показателям, соответствующим высокопродуктивному, продуктивному или элементарному уровню, представленным в таблице 1.

Деятельностно-компетентностный компонент личного пространства детей старшего дошкольного возраста изучался с помощью тестового задания «Преодолей препятствие». Детям предлагалось выбрать один из трех путей достижения цели, т.е. преодолеть препятствие определенной высоты. Каждое из препятствий представляло собой три последовательно закрепленных гимнастических палки, расположенных в полуметре друг от друга. Препятствия располагались параллельно друг другу, в одном направлении. В первой полосе гимнастические палки были закреплены на высоте 15 см от пола, во второй –

20 см, в третьей – 25 см. Детям предлагалось подойти к линии – и преодолеть одно из выбранных ими препятствий способом перепрыгивания на двух ногах.

Таблица 1

Характеристика уровней развития телесно-поведенческого компонента личного пространства детей старшего дошкольного возраста.

Уровни	Характеристика уровня
Высокопродуктивный уровень 8-9 баллов	в процессе передвижения соблюдает дистанцию между детьми; умеет ориентироваться в пространстве по слуховым и зрительным сигналам; рационально использует пространство спортивного зала, контролирует темп передвижения в зависимости от игровой ситуации
Продуктивный уровень 5-7 баллов	недостаточно развита пространственная ориентировка по зрительным и слуховым сигналам; дистанцию между детьми соблюдает не всегда; испытывает сложности в рациональном использовании спортивного зала
Элементарный уровень 3-4 балла	слабо развита ориентировка в пространстве, испытывает сложности в соблюдении дистанции между детьми в процессе передвижения; не использует рационально пространство спортивного зала

Целью тестового задания являлось выявление умения детей старшего дошкольного возраста самостоятельно принимать решение при достижении цели, а также оценивать результат собственной деятельности. В частности, важно было оценить поведение ребенка в момент принятия решения, т.е. высоту какого препятствия он решил преодолеть, также обращалось внимание на технику выполнения задания. С помощью ответов на вопросы «Хорошо ли ты выполнил упражнение?», «Хотел бы попробовать еще раз?», «Почему ты выбрал, именно это препятствие?» определялось умение ребенка оценивать собственные действия. В таблице 2 представлена характеристика уровней развития данного компонента.

Критериями развития *организационно-созидательного компонента* личного пространства являются организация личного пространства и право выбора ребенком предметов и способа выполнения действия; разнообразие действий с предметами и без предметов; соблюдение границ обозначенного пространства (большое, среднее, малое). Для диагностики данных критериев было проведено тестовое задание «Большое, среднее, малое пространство».

Характеристика уровней развития деятельностно-компетентностного компонента личного пространства детей старшего дошкольного возраста.

Уровни	Характеристика уровня
Высокопродуктивный уровень 8-9 баллов	выбрал самое высокое препятствие; справился с техникой выполнения (перепрыгнул на двух ногах, не задев гимнастическую палку); самостоятельно оценил собственные действия положительно
Продуктивный уровень 5-7 баллов	выбрал среднее по высоте препятствие либо выбрал сложное препятствие, не справился, но согласился попробовать еще раз; с помощью взрослого умеет оценивать собственные действия при выполнении упражнения; справился с техникой выполнения
Элементарный уровень 3-4 балла	выбрал низкое препятствие, справился с ним успешно; от повторной попытки перепрыгнуть более высокое препятствие отказался; испытывает затруднения в оценивании собственных действий

Для выполнения указанного задания было подобрано специальное полотно размером 3 метра на 3 метра. Детям предлагалось выполнить самостоятельно, по собственному замыслу задания с предметами (мяч, обруч, кегли, фитбол) или без предметов на полотне, не выходя за его границы. Сначала полотно было развернуто максимально, и дети выполняли действия на большом пространстве, например, играли с мячом. Затем полотно сворачивалось наполовину, дети играли на более ограниченном пространстве. Затем полотно сворачивалось еще раз, и детям предлагалось выполнять действия в малом пространстве.

Характеристика уровней развития организационно-созидательного компонента личного пространства детей старшего дошкольного возраста.

Уровни	Характеристика уровня
Высокопродуктивный уровень 8-9 баллов	организует самостоятельно свое пространство, умеет выбирать необходимые по замыслу предметы; двигательные действия разнообразны; при выполнении задания соблюдает границы обозначенного пространства
Продуктивный уровень 5-7 баллов	организует свое пространство с подсказкой взрослого; действия с предметами однообразны; испытывает трудности в соблюдении границ обозначенного пространства
Элементарный уровень 3-4 балла	испытывает затруднения с организацией личного пространства, действия с предметами однообразны, использует один предмет; не соблюдает границы обозначенного пространства

Выводы. Данные диагностические задания позволят педагогам учреждений дошкольного образования выявить возможности детей старшего дошкольного возраста в умении определять и организовывать личное пространство, и, в соответствии с результатами диагностики, отбирать содержание и конструировать образовательный процесс с учетом развития каждого из компонентов личного пространства.

Список литературы

1. Власенко, Н. Э. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми среднего и старшего возраста (4–7 лет) / Н. Э. Власенко. – Мозырь : Содействие, 2015. – 164 с.
2. Нартова-Бочавер, С. К. Психологическое пространство личности / С. К. Нартова-Бочавер. – М. : Прометей, 2005. – 310 с.
3. Рейт, Е. М. Развития личного пространства детей старшего дошкольного возраста в процессе двигательной деятельности / Е.М. Рейт. – Минск : Бестпринт, 2016. – 122 с.
4. Рейт, Е. М. Развитие личного пространства детей старшего дошкольного возраста в процессе двигательной деятельности : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Е.М. Рейт ; Белорус. гос. пед. ун-т имени М. Танка. – Минск, 2016. – 25 с.

ДУХОВНІ ЦІННОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Романова І.В.

Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 6
Дружківської міської ради Донецької області

Вступ. У кожної людини, так і для суспільства в цілому немає більшої цінності, ніж здоров'я. Неухильно зростає значення фізичної культури і спорту, впровадження їх в повсякденне життя. Заняття фізичною культурою і спортом готують людину до життя, загартовують тіло і зміцнюють здоров'я, сприяють його гармонійному фізичному розвитку, сприяють вихованню необхідних рис особистості, моральних і фізичних якостей.

Сучасні уявлення про фізичну культуру пов'язані з її оцінкою як специфічної частини загальної культури. Як і культура суспільства в цілому, фізична культура включає в себе досить широке коло різноманітних процесів і явищ: тіло людини з його характеристиками; фізичний стан людини; процес його фізичного розвитку; заняття певними формами рухової діяльності; пов'язані з вище згаданим знання, потреби, ціннісні орієнтації, соціальні відносини.

Кожне з перерахованого, входить в світ культури як елементи ширшої системи, що включає не тільки соціально сформовані фізичні якості людини, але і такі елементи соціальної діяльності, як норми і правила поведінки, види, форми і засоби діяльності.

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

Сьогодні, в загальнолюському розумінні, це слово означає і певні риси особистості (освіченість, акуратність) і форми поведінки людини (ввічливість, самовладання), або форми суспільної, професійно-виробничої діяльності (культура виробництва, побуту, дозвілля тощо). У науковому сенсі слово «культура» – це все форми суспільного життя, способи діяльності людей. З одного боку, це процес матеріальної і духовної діяльності людей, а з іншого боку – це результати (продукти) цієї діяльності. У зміст «культура» в широкому сенсі слова входять, наприклад, і філософія, і наука, і ідеологія, право, всебічний розвиток особистості, рівень і характер мислення людини, його мова, здібності.

Таким чином «культура» – це творча діяльність людини. Основу і зміст культурно-психологічного процесу розвитку «культури» становить, насамперед, розвиток фізичних та інтелектуальних здібностей людини, його

моральних і естетичних якостей. Виходячи з цього, фізична культура, є однією із складових частин загальної культури, вона виникає і розвивається одночасно і поряд з матеріальною та духовною культурою суспільства.

Фізична культура має чотири основні форми:

- ✓ фізичне виховання і фізичну підготовку до конкретної діяльності (професійно-прикладна фізична підготовка);
- ✓ відновлення здоров'я або втрачених сил засобами фізичної культури - реабілітація;
- ✓ заняття фізичними вправами з метою відпочинку, так звана рекреація;
- ✓ найвище досягнення в області спорту.

Слід зазначити, що рівень культури людини проявляється в його умінні раціонально, повною мірою, використовувати таке суспільне благо, як вільний час. Від того як воно використовується, залежить не тільки успіх у трудовій діяльності, навчанні і загальному розвитку, але і саме здоров'я людини, повнота його життєдіяльності. Фізична культура тут займають важливе місце, бо фізична культура – це здоров'я.

Фізкультура і спорт на всіх своїх рівнях є універсальним механізмом оздоровлення людей, способом самореалізації людини, його самовираження і розвитку, а також засобом боротьби проти асоціальних явищ.

Основними завданнями фізичної культури слід вважати: створення систем матеріальних і духовних цінностей та створення умов для оволодіння ними людини на основі задоволення його потреб.

Цінності є соціально придбаними елементами структури особистості, виступають як фіксовані, стійкі уявлення про бажане. У цінностях втілена значимість предметів і явищ соціального середовища для людини і суспільства. Вони існують незалежно від конкретної особистості як елемент культури і стають елементами духовної культури особистості, важливими регуляторами поведінки в тій мірі, наскільки освоюються цінності даної культури. Кожен тип культури, кожна епоха, нація, етнос, група мають свою специфічну систему цінностей.

Основними матеріальними цінностями фізичної культури особистості є необхідний обсяг рухових навичок і умінь, певний рівень розвитку основних фізичних і спеціальних якостей, функціональних можливостей різних органів і систем організму. Вони складають матеріальну основу життєвих сил кожної людини, фундамент його робочої сили і виступають в якості обов'язкового засобу здійснення будь-якого виду людської діяльності.

До духовних цінностей фізичної культури особистості відносяться сукупність спеціальних знань в області всебічного фізичного розвитку, ідеали

фізичної досконалості (спортивної майстерності), до яких прагне кожна конкретна людина, уявлення про способи їх досягнення, знання особливостей того чи іншого виду спорту, його історії, перспективи розвитку і т. д. Крім того, до духовних цінностей фізичної культури відносяться накопичені практикою і наукою спеціальні фізкультурні знання, відображені у відповідних теоріях фізичної культури і спорту, і що містяться в різних методичних посібниках, підручниках, монографіях, довідниках досягнень, правилах змагань.

Цінності фізичної культури необхідно розглядати як єдність об'єктивних і суб'єктивних цінностей. Найбільш значущими у формуванні ціннісних ставлень особистості до фізичної культури є:

1) цінності об'єктивних форм фізичної культури:

✓ матеріальні цінності (спортивні споруди, інвентар для фізкультурно-спортивної діяльності, предмети мистецтва);

✓ історичні цінності (історії великих спортивних перемог, становлення видів спорту, діяльність видатних людей в галузі фізичної культури);

✓ цінності – суспільні відносини (до спорту, здоров'я, персоналії носіїв фізичної культури);

✓ інформаційні цінності (публікації, трансляції в ЗМІ).

2) цінності суб'єктивних форм фізичної культури:

✓ матеріальні цінності (фізичний розвиток, стан організму в процесі фізкультурно-спортивної діяльності);

✓ духовно-моральні цінності (наявність високого духовного ідеалу, життєва установка на служіння благородним цілям: Батьківщині, ближнім, естетичне ставлення до світу, прагнення до саморозвитку; прийняття об'єктивних цінностей фізичної культури);

✓ психічні цінності (знання про рухової активності, функціонуванні організму людини, способах здоров'язбереження; міжособистісне спілкування; особисте самоствердження).

Говорячи про ціннісний потенціал фізичної культури і спорту сучасного соціуму, необхідно мати на увазі два рівні цінностей: суспільний і особистісний.

До суспільних цінностей фізичної культури відносяться:

✓ інтелектуальні (знання про методи і засоби розвитку фізичного потенціалу людини, як основи організації його фізичної активності, спортивної підготовки, загартовування, основи ЗСЖ);

✓ рухові (кращі зразки моторної діяльності, що досягаються в процесі фізичного виховання і спортивної підготовки, особисті досягнення ФП людини, його реальний потенціал);

✓ технологічні (комплекси методичних посібників, практичних рекомендацій, методики оздоровчої та спортивної тренування, форми організації фізичної активності, її ресурсного забезпечення);

✓ інтенційні (сформованість громадської думки, престижність фізичної культури в суспільстві, їх популярність у різних категорій населення, а також готовність і бажання людини до постійного фізичного розвитку і вдосконалення);

✓ мобілізаційні (здатність до раціональної організації бюджету часу, внутрішня дисципліна, зібраність, швидкість оцінки ситуації та прийняття рішення, наполегливість в досягненні мети, вміння пережити поразку).

✓ валеологічні цінності.

Особистісний рівень освоєння цінностей фізичної культури визначається тими ж факторами, що і громадський:

✓ знанням в сфері фізичної культури і спорту;

✓ основними руховими вміннями та навичками, тобто технікою фізичних вправ;

✓ рівнем фізичної підготовленості, тобто розвитком основних якостей і здібностей;

✓ спроможність до самоорганізації здорового способу життя.

✓ соціально-психологічними установками на зміцнення здоров'я засобами фізичної культури;

✓ орієнтація на заняття фізично-оздоровчої спрямованості.

Таким чином, у всьому світі спостерігається стійка тенденція підвищення ролі фізичної культури в суспільстві, яка проявляється:

✓ в підвищенні ролі держави в підтримці розвитку фізичної культури, громадських форм організації і діяльності в цій сфері;

✓ в широкому використанні фізичної культури в профілактиці захворювань і зміцнення здоров'я населення;

✓ у продовженні активного творчого довголіття людей;

✓ в організації дозвільної діяльності і в профілактиці асоціальної поведінки молоді;

✓ у використанні фізкультури як важливого компонента морального, естетичного та інтелектуального розвитку учнівської молоді;

✓ в залученні в заняття фізичною культурою працездатного населення;

✓ у використанні фізичної культури в соціальній і фізичній адаптації інвалідів, дітей-сиріт;

✓ в зростаючому обсязі спортивного телерадіомовлення і ролі телебачення в розвитку фізичної культури у формуванні здорового способу життя;

✓ у розвитку фізкультурно-оздоровчої та спортивної інфраструктури з урахуванням інтересів і потреб населення;

✓ в різноманітні форм, методів і засобів, що пропонуються на ринку фізкультурно-оздоровчих і спортивних послуг.

У сучасному світі роль фізичної культури як чинника вдосконалення природи людини і суспільства, істотно наростає. Тому турбота про розвиток фізичної культури - найважливіша складова соціальної політики держави, що забезпечує втілення в життя гуманістичних ідеалів, цінностей і норм, які відкривають широкий простір для виявлення здібностей людей, задоволення їх інтересів і потреб, активізації людського фактора.

Здоровий спосіб життя в цілому, фізична культура зокрема, стають соціальним феноменом, об'єднуючою силою і національною ідеєю, яка сприяє розвитку сильної держави і здорового суспільства.

Як бачимо, у фізичній культурі, всупереч її дослівному змістом, знаходять своє відображення досягнення людей в удосконаленні своїх як фізичних, так і в значній мірі психічних і моральних якостей. Рівень розвитку цих якостей, а також особисті знання, вміння і навички щодо їх вдосконалення становлять особистісні цінності фізичної культури і визначають фізичну культуру особистості як одну з граней загальної культури людини. Показниками стану фізичної культури в суспільстві є:

✓ масовість її розвитку;

✓ ступінь використання засобів фізичної культури в сфері освіти і виховання;

✓ рівень здоров'я і всебічного розвитку фізичних здібностей;

✓ рівень спортивних досягнень;

✓ наявність і рівень кваліфікації професійних і громадських фізкультурних кадрів;

✓ пропаганда фізичної культури і спорту;

✓ ступінь і характер використання ЗМІ, у сфері завдань, що стоять перед фізичною культурою;

✓ стан науки і наявність розвиненої системи фізичного виховання.

Висновок. Таким чином, фізична культура, будучи важливою складовою загальної культури суспільства, слугує потужним і ефективним засобом фізичного виховання всебічно розвиненої особистості.

За допомогою фізичних вправ фізична культура готує людей до життя і праці, використовуючи природні сили природи і весь комплекс факторів

(режим праці, побут, відпочинок, гігієна), що визначають стан здоров'я людини і рівень його загальної і спеціальної фізичної підготовки.

На заняттях фізкультурою люди не тільки вдосконалюють свої фізичні вміння та навички, а й виховують волеволі і моральні якості. Що виникають під час змагань і тренувань ситуації загартовують характер учасників, вчать їх правильного ставлення до оточуючих.

Отже, фізична культура, будучи однією з граней загальної культури людини, його здорового способу життя, багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, на виробництві, в побуті, в спілкуванні, сприяє вирішенню соціально-економічних, виховних та оздоровчих завдань.

Список літератури

1 Бальсевич, В. К. Фізична культура для всіх і для кожного [Текст]: навчальний посібник / В. К. Бальсевич. – М., 1988.

2. Визитей, Н. Н. Фізична культура особистості [Текст]: навчальний посібник / Н. Н. Визитей. – Кишинів, 1989.

3. Столяров, В. І. Цінності спорту та шляхи його гуманізації [Текст]: навчальний посібник / В. І. Столяров. – М., 1995.

4. Лубишева, Л. І. Сучасний ціннісний потенціал фізичної культури і спорту та шляхи його освоєння суспільством і особистістю [Текст] / Л.І. Лубишева // Теорія і практика фізичної культури. – 1997. – № 6.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Савко Э.И., Ереметько С.Н.

Белорусский государственный университет (Минск)

Академия МВД Республики Беларусь (Минск)

Аннотация. В статье говорится о здоровье, здоровом образе жизни студенческой молодежи и педагогических технологиях их формирования. Была поставлена задача определить отношение студентов к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой. Разработана анкета, по которой и определялось отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, педагогические технологии, здоровьесбережение.

Annotation. The article speaks about health, healthy lifestyles of students and pedagogical technologies of formation. The task was to determine the ratio of students to a healthy lifestyle and physical training. A questionnaire on which determines the ratio of students to health and a healthy lifestyle.

Key words: health, healthy lifestyle, students, educational technology, health preservation.

Введение. Здоровье студента представляет элемент профессиональной и общечеловеческой культуры. Здоровье – это та вершина, которую каждый должен преодолеть сам. Быть здоровым – это естественное стремление каждого молодого человека. Здоровый и духовно воспитанный человек счастлив, ибо он отлично себя чувствует, способен получать удовлетворение в процессе учебы и труда, совершенствоваться, созидать здоровье, достигая неувядаемой силы духа и внутренней красоты.

Здоровьесберегающие педагогические технологии – это знакомые большинству педагогов психолого-педагогические приемы и методы работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию, к самосозиданию здоровья и здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии, особенности организации учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики и применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры для сохранения и укрепления здоровья студентов. Здоровье – бесценное достояние каждого человека. Оно является важным интегральным показателем, отражающим биологические и личностные характеристики человека, социально-экономическое состояние страны. Здоровье включает в себя врожденные составляющие и преемственно приобретенные компоненты в течение жизни. Оно реализуется во времени, переходя от одного периода жизни к другому. Каждый период содержит интегрально-преемственные связи и ступени познания, как бытия, так и самого человека, его здоровья.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это система разумного поведения человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек). Формирование здорового образа жизни обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие (то есть, здоровье) в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие в рамках попущенной Господом земной жизни. Формирование ЗОЖ в молодежной среде – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей. Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющих вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и система ценностных отношений,

направляющая сознательную активность молодых людей в русло здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек [3, 4]. Это, прежде всего культурный, активный образ жизни, гуманистический и цивилизованный, напрямую связанный со здоровьем, долголетием, благополучием человека, его счастьем. Существенную роль в приобщении молодого человека к здоровому образу жизни, является мотивационное поведение, предусматривающее роль самого человека в укреплении здоровья и отказа от вредных привычек. Эффективность может быть достигнута только в том случае, если он сам ответственно будет относиться к своему здоровью, и откажется от вредных привычек. Очень многие начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15 %, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, – около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит, приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость) [1].

Формирование здорового образа жизни в молодежной среде – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей. Ориентированность молодежи на здоровый образ жизни зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющих вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности

(учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность молодых.

При формировании здорового образа жизни личности необходимо обеспечить сбалансированную систему педагогического воздействия на ее интеллектуальную, эмоционально-волевою и практическую деятельность. Интенсивность формирования здорового образа жизни личности будет возрастать по мере повышения ценностных ориентаций, обогащения опытом, получения информации о здоровье, здоровом образе жизни, физических и духовных достижениях.

Исследование некоторых составляющих ЗОЖ показало, что динамика отношений к нему неуклонно идет вниз. У студенческой молодежи не воспитана потребность в соблюдении норм здорового образа жизни, самосовершенствовании, самовоспитании и самосозидании здоровья. Отсутствует чувство личной ответственности за недостаточный багаж двигательных умений и навыков, низкий уровень физической подготовленности [2].

Необходимо усилить образовательную направленность физической культуры с целью информирования студентов о здоровом образе жизни; использовать разнообразные формы и методы, способствующие приобщению студентов к ЗОЖ и совершенствованию организационно-педагогической деятельности преподавателя. Учебный материал о здоровье может быть представлен посредством взаимодействия педагога и студента и осуществляться в виде специализированного курса лекций, лекций-бесед, диспутов, встреч, посвященных основам здорового образа жизни. В теоретической части спецкурса дать определения основных понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни», «составляющие здорового образа жизни», значение для здоровья занятий физической культурой, понимание их содержания и осознание значимости здоровья и ЗОЖ в жизни человека.

Задачи исследования: определить отношение студентов к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи была разработана анкета, которая включала 17 вопросов, что, по нашему мнению, наиболее полно отражают все стороны системного подхода к занятиям физической культурой и здоровым образом жизни студенческой молодежью. В анкетном опросе приняли участие 140 студентов первого курса Белорусского государственного университета. В данной работе ответы только на один вопрос? Делаете ли Вы по утрам зарядку? От случая к случаю.

Результаты исследований. Следует отметить, что курящих юношей специального учебного отделения (СУО) и занимающихся ЛФК почти в два

раза больше, чем юношей основной и подготовительной групп. Курящих девушек на факультете, приблизительно одинаковое процентное соотношение во всех медицинских группах. Студентов СУО и ЛФК употребляющих спиртные напитки почти на 20 % больше, чем студенты основного и подготовительного отделений. Свое здоровье студенты оценивают на “хорошо” приблизительно 80 % во всех группах. Для ведения здорового образа жизни нужна сила воли и желание, так ответили около 50 % всех опрошенных, чего не хватает у наших студентов.

На один из поставленных вопросов: «Что в настоящее время для вас важнее? Учеба, здоровье, работа, материальные блага и забота о родных и близких». Студенты ответили следующим образом: 50 % студентов – приоритетным считают учебу; 20 % – здоровье. 30,5 % здоровье отодвигают на 2-й план и 35,5 % на 3-ее место. 9 % студентов здоровье поставили на последнее место. Почти в равных процентных соотношениях около 44,5 на 4 и 5 местах – материальные блага. 5 % студентов материальные блага поставили на 2-е место и 9 % на 3-е место. 20 % студентов первостепенной задачей считают заботу о родных и близких.

На вопрос? Делаете ли Вы по утрам зарядку? От случая к случаю.

Результаты исследования представлены в таблице. Из таблицы видно, что утреннюю зарядку от случая к случаю студенты СУО и ЛФК, делают в два раза реже студентов, отнесенных к двум первым группам. 26,5 % студентов и 11,5% студенток основного отделения и по 20 % тех и других подготовительного отделения занимаются спортом, в то время, как студенты специального отделения предпочтение отдают только урокам физической культуры.

Таблица

Результаты анкетного опроса студентов первого курса, факультета философии и социальных наук (проценты).

Вопросы анкетного опроса	Основная группа		Подготов. группа		Специальное учебное отделение		Лечебная ФК (ЛФК)	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Делаете ли Вы по утрам зарядку? От случая к случаю.	25,2	35,9	54,3	40,0	33,0	13,7	13,5	20,5

Примечание: Ю – юноши; Д – девушки.

Вместе с тем, занятия физической культурой является одним из важнейших факторов в укреплении здоровья, на это указали около 70 % студенческой молодежи.

Выводы. Исходя из выше изложенного, следует большое внимание уделить на следующие основные моменты:

- главный акцент в физическом воспитании должен быть сделан на здоровье подрастающего молодого поколения, так как здоровье в рейтинге студентов оказалось на 3-м месте;

- особое внимание нужно обратить на студентов СУО и ЛФК, потому что курящих среди них почти в два раза больше, чем основной и подготовительной группах;

- необходимо совершенствовать систему и условия в физическом воспитании студенческой молодежи, особенно по месту учебы, больше внимание уделять культуре и здоровью;

Здоровьесберегающие педагогические технологии, здорового, и безопасного образа жизни должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Эта программа должна обеспечивать:

пробуждение у студентов желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);

самосозидание (творение) собственного здоровья;

формирование установки на использование здорового питания;

использование оптимальных двигательных режимов с учетом их физического развития и функциональной подготовленности, и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

применение рекомендуемого врачами режима дня;

рефлексия о своем поведении (малая двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

становление навыков противостояния (вовлечению в табакокурение и употребление алкоголя, других веществ).

Формированию здоровьесберегающих педагогических технологий и здорового образа жизни студентов может способствовать формированию культуры здоровья. Формированию профессионального здоровья обусловлена содержательной линией программы – от изменения в отношении к собственному здоровью, формирования потребностей в оздоровлении через самовоспитание, самосозидание и самообразование к раскрытию творческого потенциала, активизации творческих способностей.

Здоровьесберегающие педагогические технологии, по нашему мнению, должна содержать следующие приоритетные направления:

- воспитание двигательной культуры человека,
- воспитание потребности и навыков здоровья и здорового образа жизни,
- практическое освоение оздоровительных систем;
- самосозидание здоровья;
- рефлексия (отказ от вредных привычек: курение, употребление спиртных напитков, антибиотиков и др. дурманящих веществ и ненормативной лексики).

Список литературы

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.А. Амосов. – М.: Знание, 1987. – 64 с.
2. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М., 1990. – 198 с.
3. Савко, Э.И. Приоритет здоровья в физическом воспитании студентов: учеб.-метод. пособие для студентов БГУ / Э.И. Савко. – Минск : БГУ, 2010. – 100 с.
4. Савко, Э.И. Физическая культура для самосозидания здоровья: метод. рекомендации / Э.И. Савко. – Минск : БГУ, 2014. – 351 с.

ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ В ФИТНЕС-КЛУБЕ И ИХ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПО ДАННЫМ АНКЕТИРОВАНИЯ

Савушкина Я.Э., Врублевский Е.П.

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины
Зеленогурский университет (Зелена Гура, Польша)

Аннотация. В статье рассмотрена мотивационно-потребностная сфера женщин зрелого возраста, посещающих занятия в фитнес-клубе. Проанализировано физическое состояние женщин по результатам заполнения анкеты. Выявлены наиболее часто встречающиеся нарушения в состоянии здоровья, а также их зависимость от возрастной категории.

Ключевые слова: здоровье, физическое состояние, женщины зрелого возраста, двигательная активность, фитнес, оздоровительная физическая культура, мотивация, малоподвижный образ жизни, анкетирование, респондент.

Abstract. In article, the motivation of the women of mature age attending classes in fitness club is considered. The physical condition of women by results of filling of the questionnaire is analysed. The most often found violations in the state of health and their dependence on age category are revealed.

Key words: health, physical state, women of mature age, physical activity, fitness, improving physical culture, motivation, inactive way of life, questioning, respondent.

Введение. Низкая физическая активность является фактором, который негативно влияет на физическое и психологическое состояние человека. В то же время, рациональная двигательная активность, бесспорно, рассматривается как один из основных факторов здорового образа жизни современного человека. Но значительное ограничение двигательной активности связано с тем, что большинство современных профессий носят интеллектуальный характер, что приводит к напряжению внимания, значительному увеличению числа стрессовых ситуаций. Доступные и эффективные формы двигательной активности, специально организованной в рамках оздоровительных программ современных фитнес-клубов, особенно востребованы с учетом негативных тенденций в состоянии здоровья населения, которые наблюдаются вследствие социально-экономических и экологических проблем [1].

Адекватная двигательная активность – наиболее эффективный путь отсрочки изменений, связанных с процессом старения, и залог здоровья в последующие годы, так как движение – это биологическая потребность человека. Современная пропаганда здорового образа жизни создает предпосылки для занятий спортом и фитнесом. Все больше женщин в разных странах обращаются к спортивно-оздоровительным занятиям, с целью улучшения самочувствия и здоровья в целом. Двигательная активность, осуществляемая в процессе оздоровительно-физкультурной тренировки и должна давать женщине физическое и эмоциональное наслаждение.

Очевидно, что развитие современной фитнес-индустрии (в том числе её научно-методического компонента) шагнуло очень далеко. В настоящее время специалисты рассматривают фитнес как целенаправленный систематический процесс оздоровительных занятий и как один из наиболее эффективных путей улучшения соматического и психоэмоционального состояния лиц зрелого возраста [2]. Люди осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья. Чрезвычайно большое значение приобретает физическая активность для женщин, способствуя их нормальному репродуктивному развитию.

В большинстве развитых стран актуальным является сохранение и поддержание физического и психического здоровья женщин зрелого возраста (первый период зрелого возраста – от 21 до 35 лет, второй период – от 36 до 55 лет). При этом вопрос здоровья и работоспособности женщин становится тем острее, чем заметнее успехи цивилизации. Проблемой нашего времени стал дефицит двигательной активности, провоцирующий возникновение нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, пищеварительной систем, а также появление избыточной массы тела, депрессий, нервно-психических расстройств [5].

В наибольшей степени указанная проблема касается людей, занимающихся различными видами малоподвижной работы. И если в молодом возрасте отрицательные последствия гиподинамии и гипокинезии нивелируется за счёт естественных резервов жизнеспособности организма, то в более зрелом возрасте они проявляются в полной мере и усугубляются возрастными инволюционными изменениями, развитием климактерического синдрома, нерациональным питанием, вредными привычками, стрессами [3]. И напротив, лица, вовлечённые в регулярные физкультурные занятия, отличаются более позитивными показателями соматического состояния.

С целью анализа потребностно-мотивационного аспекта и состояния своего здоровья проводилось анкетирование женщин зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубе «СССР Сокольники».

Методы и организация исследования. Анализ мотивации женщин и оценка их состояния здоровья осуществлялись по данным анкетирования. Анкета включала вопросы о возрасте клиента клуба, сфере деятельности, мотивации к занятиям, а также анамнез. В ходе исследования было обработано 234 опросных листа женщин. В анкетировании приняли участие 159 женщин до тридцати лет и 75 женщин более старшего возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. К основным мотивам, побуждающим женщин исследуемого возраста к занятиям фитнесом, являются: нормализация веса тела, коррекция фигуры, укрепление здоровья, снятие усталости, повышение работоспособности и снятие психоэмоциональной нагрузки. При этом происходит изменение мотивации в возрастном аспекте (табл. 1).

В первой группе (до 30 лет) основным мотивом к занятиям фитнесом является коррекция своей фигуры и нормализация веса тела (55 %), в то время как во второй группе (после 30 лет) преобладают мотивы, связанные с желанием укрепить свое здоровье. Можно отметить, что с возрастом, доминирующим становятся мотивы укрепления здоровья, снятия усталости, а также мотивы, связанные с желанием снизить негативное влияние профессиональной деятельности, которая является причиной большого нервного напряжения и стресса.

Мотивы, которые побуждают женщин зрелого возраста к занятиям фитнесом (по данным анкетирования).

Варианты ответов	Женщины зрелого возраста			
	до 30 лет (n=159)		после 30 лет (n=75)	
	Количество	%	Количество	%
Желание укрепить здоровье	29	18	34	45
Снятие психологической нагрузки	9	6	5	7
Снятие усталости, повышение работоспособности	–	–	6	8
Улучшение настроения, самочувствия	8	5	2	3
Коррекция своей фигуры, нормализация веса тела	88	55	15	20
Возможность интересно провести время, получить эмоциональный заряд	10	6	7	9
Расширение круга общения, поиск новых знакомых	5	3	4	5
Нравится тренер, любовь к движению, музыке	6	4	–	–
Другое	4	3	2	3

Так, в возрастной группе до 30 лет желают укрепить здоровье 18% женщин, а в возрасте после 30 лет уже 45 % женщин, то есть, наблюдается тенденция усиления важности этого мотива с увеличением возраста человека. Такие мотивы, как расширение круга общения, симпатия к тренеру и любовь к музыке и движению отметили незначительное количество респондентов. При этом женщины второй группы (после 30-ти лет) в большей степени связывают улучшение здоровья с профилактикой заболеваний и со снижением веса тела, а также с мероприятиями по снятию психического напряжения.

Среди первой возрастной группы 89 занимающихся (56 %) отметили проблемы со здоровьем, из второй группы таких оказалось 49 человек (75%). Последнее свидетельствует, что наблюдается ухудшение состояния здоровья с увеличением возраста у женщин (рис. 1).

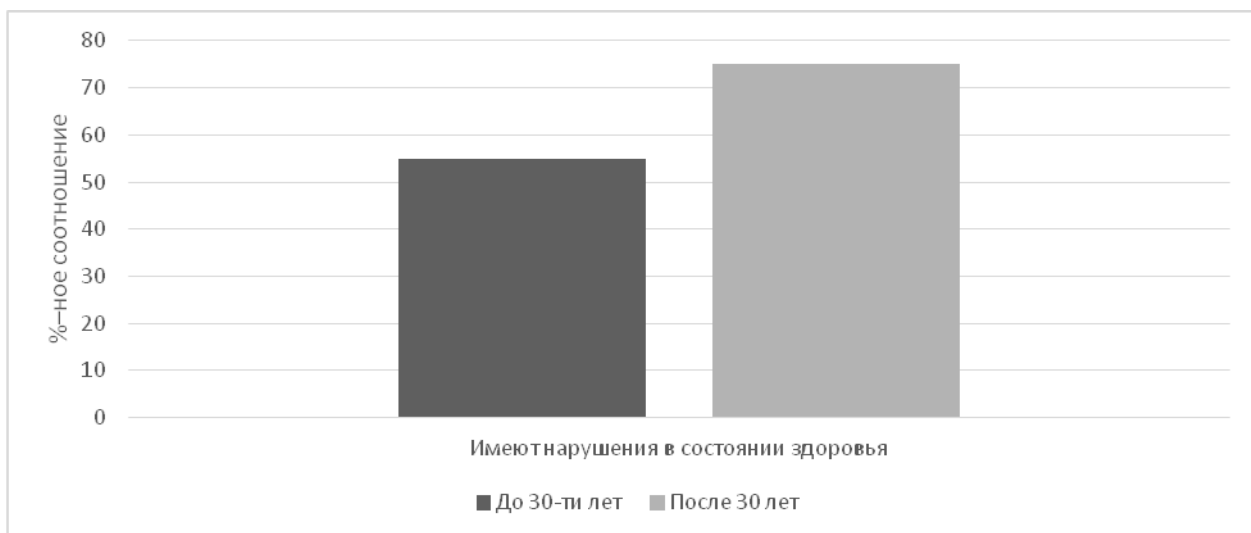


Рисунок 1. Соотношение нарушения в состоянии здоровья у женщин до и после тридцати лет, занимающихся в фитнес-клубе (по данным анкетирования).

При этом более чем у половины опрошенных женщин (52 % – 122 респондента) работа связана с низкой активностью или они ведут малоподвижный образ жизни. Характерно, что 68 % из них (84 респондента) отметили у себя различные проблемы со здоровьем (рис. 2).

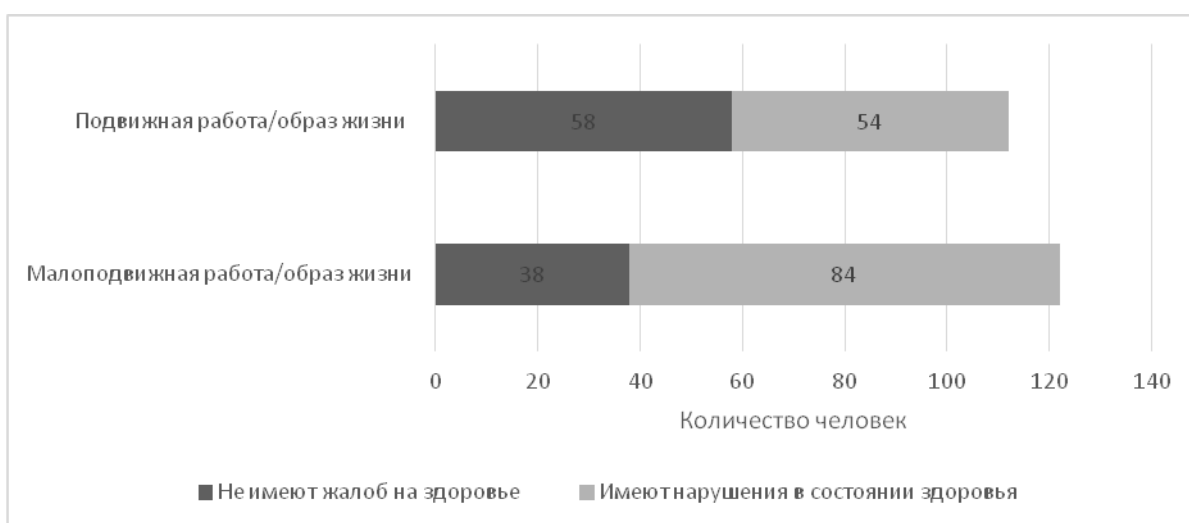


Рисунок 2. Соотношение количества респондентов, ведущих активный и малоподвижный образ жизни, к появлению нарушений в состоянии своего здоровья.

Анализ анкет показал, что 41 % женщин зрелого возраста, занимающихся фитнесом, считают себя здоровыми, т.е. не отмечают отклонений в состоянии своего здоровья (96 человек). Среди женщин, которые имеют определенные нарушения в состоянии здоровья, 24 % всех опрошенных (56 человек) указали на определенные проблемы с артериальным давлением (периодическое повышение или понижение), 40 человек, из которых отметили наличие

избыточного веса тела. Примечательно, что в данном случае преобладают представительницы второй возрастной группы (после 30-ти лет).

На наличие у опрошенных сколиоза разной степени указало 39 человек (17% всех опрошенных). При этом характерно, что почти у всех из них сидячая и/или малоподвижная работа (35 человек). Различные заболевания и травмы мышц и суставов (артрит, артроз, полиартрит, травмы мениска) имели или имеют 19 % занимающихся в фитнес-центре женщин (14 человек). На травмы и заболевания позвоночника (грыжа, остеохондроз, протрузия) жаловались 12 % опрошенных (8 человек).

Заболевания желудочно-кишечного тракта отметили 15 % занимающихся (11 человек), а различные отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы отразили 12 % респондентов (8 человек).

Выводы. Таким образом, можно отметить, что в улучшении состояния своего здоровья нуждается больше половины опрошенных женщин. При этом, в организации построения физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста следует учитывать такие факторы, как их профессиональная деятельность, образ жизни и состояние здоровья занимающихся, а в основе методики занятий с данным контингентом должен лежать принцип биологической целесообразности в подборе физических упражнений, что обусловлено спецификой строения женского организма [4].

Оздоровительная физическая культура становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Эмпирический опыт и эмпирические исследования убеждают в том, что занятия любыми физическими упражнениями ведут к снижению риска заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и другими болезнями. Принципы оздоровительной направленности физического воспитания, как правило, конкретизируются в физкультурно-оздоровительных технологиях. При этом оздоровительное направление фитнеса в настоящее время представляет собой сбалансированную программу физкультурной деятельности, направленную на достижение и поддержание оптимального физического состояния человека в условиях современной цивилизации.

Список литературы

1. Венгерова, Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография / Н.Н. Венгерова. – Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2011. – 251 с.

2. Жигалова, Я.В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30-50-летнего возраста : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Я.В. Жигалова. – М.: ВНИИФК, 2003. – 23 с.

3. Лаврухина, Г.М. Методика проведения оздоровительной гимнастике для женщин с учетом возрастных периодов жизни: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Г.М. Лаврухина. – Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта 2002. – 23 с.

4. Товстоног, И.М. Рекреационно-оздоровительные занятия с женщинами 35-45 лет с использованием инновационного комплекса взаимодополняющих средств физической культуры: автореф. дисс. канд. пед. наук / И.М. Товстоног. – Смоленск: СГАФК, 2011. – 22 с.

5. Фёдорова, О.Н. Комплексное применение средств пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / О.Н. Фёдорова. – СПб.; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена, 2012. – 26 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВЦИИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Селиверстов А.А.

Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко

Аннотация. В данной статье представлен теоретический материал и методические рекомендации по проблеме формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: внутренняя мотивация, физическая культура, студенты.

Abstract. Article contains theoretical and methodical recommendations on the problem of forming motivational-value attitude to physical training.

Key words: inner motivation, physical training, students.

Введение. Внешняя мотивация – побуждение или принуждение что-то делать внешними для человека обстоятельствами или стимулами. Внутренняя мотивация – мотивация, которую человек носит в себе в себе независимо от внешнего окружения [3].

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания, интенсивных занятий спортом [2].

По данным медицинских исследований у значительной части современной молодежи имеет место негативные изменения в соматическом здоровье. По мнению ученых, это связано с тем, что у молодых людей в

процессе общего и профессионального образования доминирует преимущественно «внешняя» мотивация физкультурной деятельности (связанная с получением зачетной отметки), которая не обеспечивает регулярность и продуктивность занятий физическими упражнениями. В то время как «внутренняя» мотивация (в физическом самоопределении и самосовершенствовании) способна, по его мнению, обусловить достаточную двигательную активность для развития соматического статуса и укрепления здоровья молодых людей. Соответственно, **актуальной** становится задача разработки педагогических условий, обеспечивающих формирование внутренней мотивации к физическому самосовершенствованию.

Целью исследования является разработка педагогических условий, обеспечивающие формирования у студентов внутренней мотивации физического совершенствования.

В связи с учетом выявленных у студентов доминирующих мотивов была разработана программа педагогического эксперимента, в рамках которого изучался процесс формирования у студентов мотивации физкультурной деятельности. Для этого 145 студентам женского пола (в начале второго года обучения) было предложено сделать выбор «способа физического совершенствования» из трех вариантов. Первый вариант: «аэробная подготовка» (с элементами закаливания), целью которой являлось повышение общей работоспособности и укрепление здоровья. Второй вариант: «силовая подготовка», направленная на улучшение телосложения. Третий вариант: «психосоматическая подготовка», обеспечивающая регуляцию психических процессов.

Анализ первичных показателей мотивационной сферы студентов и последующий факторный анализ показали, что за время эксперимента у студентов исчезли внешние «ложные» (приспособленческие) мотивы, вызванные внутриспсихическими противоречиями (прежде всего, не соответствием «системы физкультурных занятий» потребностям обучающихся), и сформировались «правильные» мотивы в форме заинтересованного исполнения физкультурной деятельности. Другим важным достижением эксперимента можно считать вытеснение внешней мотивации (стремления получить «зачет») внутренней мотивацией – стремлением заниматься физической культурой с пользой для своего здоровья. В результате позитивных изменений в мотивационной сфере занятия физической культурой стали для студентов более «мотивированными» и поэтому более продуктивными в педагогическом отношении, о чем свидетельствовали физкультурно-оздоровительные показатели студентов. Так, за период подготовки (в течение учебного года), у них произошло объективное

(достоверное) улучшение соматического статуса (по результатам бега и степ-теста). Причем, у студентов группы «аэробной подготовки», как и следовало ожидать, наибольшее увеличение произошло в показателях, характеризующих выносливость (по данным бега и ЖЕЛ), а в группе «психосоматической подготовки» – в интегральном показателе психофизиологического состояния – «самочувствию» (по методике САН).

Таким образом, есть основания считать, что благодаря усилению «внутренней» мотивации, у студентов рано или поздно сформируется готовность самостоятельно заниматься избранным способом физического самосовершенствования. В этом, по нашему мнению, и должен состоять главный итог полноценного физического воспитания человека [2, 3].

Выводы. Так, для успешного формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре в вузе, направленного на достижение определенных целей, должны быть использованы следующие психолого-педагогические условия.

1. Формирование внутренней мотивации и совершенствование ценностного отношения к физическому воспитанию возможны при:

- использование на учебных занятиях по физической культуре дифференцированного подхода, создаваемого исходя из изучения мотивации занимающихся, а так же проведение анализа индивидуальных и личностных качеств обучающихся, дающих возможность определить их способность к овладению различными видами физкультурно-спортивной деятельности, системы физического воспитания или видов спорта;

- использование деятельностного подхода к занятиям по физической культуре, заключающегося в привлечении студентов к различным видам физкультурноспортивной деятельности, каждому студенту предлагается возможность выбора различных областей физической культуры, в большей мере соответствующей его уровню физического развития, его склонностям и интересам.

2. Содержательность процесса профессионализации, заключающегося в процессе подготовки студента к будущей профессиональной деятельности, направленности и достижению максимального соответствия между структурой физкультурно-спортивной деятельности в ВУЗах. Необходимость объединения физического воспитания студента с профессиональной ориентацией направленной на формирование специалиста в будущем, а так же создание условий для устойчивого понимания в необходимости занятий физической культурой, один из способов успешного достижения социальных и профессиональных достижений.

3. Необхідно пам'ятати про специфічні особливості предмета «Фізическа культура» і задоволення потреби студентів в рухливій активності, в зв'язі з цим виникає необхідність в заняттях фізическими упражнениями во внеучебное время и во второй половине дня.

4. Для підвищення інтенсивності і ефективності процесу фізического виховання в вузі необхідно збільшення кількості занять фізическою культурою при допомозі спортивного клубу вузі і залучення студентів в фізкультурно-спортивну діяльність. Регулярні заняття фізическою культурою і спортом сприяють активному, всесторонньому формуванню особистості студента і його фізкультурної самоорганізації.

Список літератури

1. Пилоян Р.А. Мотивація спортивної діяльності / Р.А Пилоян. – М.: Фізкультура і спорт. – 1984. – 67 с.

2. Насиновська Е.Е. Методи вивчення мотивації особистості. Опыт исследования личностно-смыслового аспекта мотивации / Е.Е. Насиновская. – М.: Издательство МГУ, 1988.

3. Зайцев Г.К. Твое здоровье: Регуляция психики: [Текст] / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – СПб. : Детство-Пресс, 2000. – С. 108-110.

ДИДАКТИЧНИЙ СУПРОВІД УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ (ігрові тренінги духовного спрямування)

Семенюк Н.А.

Сергіївський НВК Покровської районної ради Донецької області

Анотація. Віра є вінцем людської душі. Але в наш техногенний вік дитячі душі закриваються від чистих джерел. Як здобути віру? Молодий шкільний вік характеризується імпульсивністю вдачі, емоційністю, загостреною чутливістю. Для цих дітей головне дія, а не результат. Саме ці природні особливості учнів початкових класів лягли в основу дидактичного порадилика, який має на меті доповнити традиційні форми морального, духовного і фізичного виховання новим інтегрованим прийомом – ігрові тренінги духовного спрямування. Збірник допоможе невимушено в ігровій формі розвивати у молодших школярів духовно-моральні цінності як на уроках християнської етики, так і на уроках фізичної культури та в позакласний час.

Актуальність проблеми. Дитина – це відкрита книга, писав В. Сухомлинський. Але останнім часом змінилось все: і діти, і їх батьки, і ставлення сім'ї до школи.

Шкода! Але приходиться пора і дитячі душі закриваються. Не лише від нас, але й від чистих джерел, від самого-самого. Не вірять. Як же сформувати в дітей віру? Ключиком, як завжди, став інтерес.

Досвід підтверджує, що молодший шкільний вік характеризується перш за все природною рухливістю, а молодші школярі проявляють найбільший інтерес до ігор. Отже, в пригоді стане давній, перевірений метод – гра, але оновлена, наповнена новим духовно-моральним змістом.

Пропонуючи учням такі ігри на уроках фізичного виховання, я не тільки розвиваю їх фізично, але й дарую щасливі хвилини, коли вони мають можливість отримати нові враження та набути нового життєвого досвіду.

Мета і завдання тренінгів. Пояснити на практиці молодшим школярам давню істину «В здоровому тілі, здоровий дух». Учити їх дружити і любити, турбуватися і перейматися проблемами інших людей, розуміти важливість загальнолюдських цінностей, таких як чуйність, сердечність, людяність, чесність, співпереживання і взаємодопомога, навчити розрізняти де діє розум, а де – емоції, розпізнавати правду і кривду, вчити дітей жити в світі реальності.

Збагатити обидві сторони навчально-виховного процесу душевною теплотою і повагою, допомогти учням і вчителям бути більш терплячими і уважнішими, зміцнювати віру та надію.

Острівець.

Мета: Виховувати в дитячому серці істинно людську любов, тривогу, турботу, хвилювання за долю іншої людини. Вчити турбуватись за ближнього, подавляючи свій егоїзм.

Обладнання. 2-3 газети.

Інструктаж: (тренінг можна проводити в основній частині уроку). Розстелити газети на підлозі. Коротко нагадати біблійну легенду «Всесвітній потоп».

Команда вчителя: «Уявіть, що почався всесвітній потоп і все навколо може затонути. Та ось перед вами декілька острівців.

- Рятуйтеся, хто як може!» (дії дітей)

Підсумок. – Чи всі діти нашого класу врятувалися?

- Хто кому допомагав? Що при цьому ви відчували?

Коло настрою.

Мета. Учити дітей приймати до уваги настроїв і душевний стан ближнього.

Обладнання. Килимок.

Інструктаж. Розуміти один одного – це справжнє мистецтво. Сьогодні ми сядемо колом на килимку і будемо навчатися розуміти настроїв однокласників без слів.

- Чи бувають у вас хороші дні, коли все добре і настрій гарний (показ мімікою).

- Чи бувають дні, коли ви не виспались і вас охоплює образа, злість, вам хочеться, щоб вас залишили у спокої? Як це зробити? (показ мімікою та жестами).

- Чи добре говорити прямо: “Відійди!”

- Давайте навчимося показувати однокласникам свій прогноз погоди в душі.

- Домовляємося про синоптичні позначки. «Сонечко» – у мене хороший настрій! «Хмарка» – мені хочеться побути одному ...

- «Блискавка» – до мене краще не підходити ...

- «Розбурхане море» – штормове попередження.

Підсумок. Цей ігровий тренінг доречний на початку уроку. Подібна діяльність зробить атмосферу в класі більш гармонійною і навчить дітей зважати на настрій один одного. Найкраще, якщо вчитель теж покаже свій «прогноз погоди», що заставить дітей приймати до уваги настрій і душевний стан дорослого.

Прогноз погоди.

Мета. Дати зрозуміти дітям, що на світі немає нічого прекраснішого, ніж чесна людина.

Інструктаж: (основна частина уроку). Діти діляться на дві команди.

Члени однієї команди утворюють коло, узявшись за руки, піднімають їх вгору. Це коло Чесності.

Друга команда стає у ланцюжок один за одним і під веселу музику вбігає і вибігає з кола Чесності.

Коли музика зупиняється діти першої групи опускають руки і нікого не випускають із кола. Ті, хто залишились в колі, по черзі розповідають про якісь чесні вчинки. Потім команди міняються місцями.

Підсумок. – Як ви думаєте, чесність полегшує життя чи ускладнює його?

Коло щедрості.

Мета. Допомогти дітям усвідомити, що багато дає той, хто дає від щирого серця і що краще давати ніж просити.

Обладнання: шоколадка, загорнута у 5-6 окремих аркушів паперу.

Інструктаж: (заклучна частина уроку). Діти стають у коло. Одна дитина отримує шоколадку зі словами. “Ось посилка для друзів передай, її скоріше”. Діти передають її по колу, при цьому кожен розмотує один папірець. Шоколадка дістається тому, хто розгорне останній папірець.

- Що ти зробиш із плиткою.

- А що відчуватимуть ті діти, кому не діставалися солодощі?

Підсумок. – Що було приємніше давати чи просити?

Солодка проблема.

Мета. Учити дітей відмовлятися від швидкого вирішення проблеми завжди на свою користь.

Обладнання. Килимок, серветка, печиво чи цукерка, можна маленький м'ячик.

Інструктаж. Діти сідають по колу.

- Я принесла вам солодощі (можна маленький м'ячик). Але, щоб отримати їх, вам треба спочатку вибрати собі партнера і вирішити з ним одну проблему.

- Сядьте напроти один одного. Погляньте один на одного.

Вчитель швидко кладе між учнями печиво з проханням, поки що нічого не брати.

- А тепер перейдемо до проблеми. Кожен з вас може отримати солодощі лише за згодою свого партнера і лише так.

- Вирішуйте проблему самостійно, на це вам дається 1 хвилина.

- А тепер я дам вам, діти, ще по 1 печиву.

- Як ви на цей раз вчините з ним?

Підсумок. Цей ігровий тренінг доречний на заключному етапі уроку. Подібна діяльність зробить атмосферу в класі спокійною, особливо, коли на уроці були використані елементи змагань.

- Хто віддав свої солодощі партнеру? І як себе при цьому почував?

- Чи хотілося вам, щоб печиво залишилося саме у вас? І що ви для цього робили?

- Як ви гадаєте, з вами друзі обійшлися справедливо чи ні?

- Як вам сподобалося ділитися по-чесному чи по-братськи?

Ланцюжок добра.

Мета. Допомогти дітям усвідомити, що місія людини в цьому світі – творити добро.

Обладнання. Смужки кольорового паперу, стиплер.

Інструктаж: (основна або заключна частина уроку). Попросити дітей протягом тижня запам'ятати будь-які прояви добра. Роздати смужки паперу двох кольорів запропонувати стати в дві шеренги:

1 – ті, хто робив добро сам;

2 – ті, кому робили добро інші.

Вчитель скріплює стиплером смужки таким чином, щоб вийшов ланцюжок добра, подібним до ялинкової прикраси.

- Скажіть, як ви себе почували, коли добро було проявлене по відношенню до вас?

- Чи зробили щось добре самі?

Підсумок. Порівняйте ланцюжки обох команд.

- Скажіть, у якої команди довший ланцюжок?
- Як зробити, щоб світ став прекраснішим?

Лава милосердя.

Мета: Виховувати в дітей бажання приносити користь іншим людям, без думки про вигоду і винагороду, бути милосердними.

Обладнання: Картонні букви слова милосердя.

Інструктаж: (основна частина уроку). Діти шикуються на гімнастичній лаві. Потім вчитель роздає їм по одній букві зі слова «милосердя» (в різнобій). Діти повинні перешикуватись на лаві, щоб утворилось слово «милосердя», і щоб не впасти з лави. А потім сідають і пригадують кого-небудь на свою букву:

М – мама

Д – дитина

Л – людина

О – однокласник

С – сирота

Е – ерудит

Р – рідня

Д – дядя

Я – я

Підсумок. Далі учні розповідають по черзі про добрі справи, які можна зробити для названих осіб на канікулах.

Ниточка тепла.

Мета: Допомогти дітям розкрити свої душі назустріч друзям, дати розуміти, що вони не самотні в цьому світі.

Обладнання: клубок світлої вовни.

Інструктаж: (діти стають в коло). Учитель говорить, що ввійшовши до класу, він відчув, що сьогодні між дітьми тягнуться невидимі ниточки тепла, і кидає клубок одному з учнів зі словами:

- Ти – моя тепла ниточка, тому що твої оченята світяться добром ...
- Далі продовжують учні ...
- Ти гарно посміхаєшся ...
- Ти задумливий, мабуть мрієш про щось;
- Ти чистий, чистий, певно і думки твої такі ж;
- Ти підтягнутий, упевнений, спокійний;
- Ти щасливий;
- Ти радісний;
- Ти дивишся з довірою;

- Ти уважно слухаєш.

Підсумок. Цю вправу доцільно проводити на початку уроку, щоб налаштувати дітей на дружнє спілкування, а можна використати, як красивий підсумок. Коли нитка буде протягнута між усіма учнями і вчителем, пропоную відчуті її тепло від наших рук і сердець.

Можна відрізати використану нитку від клубка і зберегти, як знак теплих стосунків у класі.

Дві сліпоти.

Мета: Доступно пояснити дітям як можна бачити не лише очима, а і серцем.

Обладнання: хустина.

Інструктаж: (основна частина уроку). Одному з дітей зав'язуємо очі хустиною. Пропонуємо йому пройти декілька кроків (учень не знає куди йти, боїться з чимось зіткнутися).

- Чи легко бути незрячою людиною?

У незрячої людини повинен бути хтось, хто б їй допомагав. Ось чому незрячих людей можна побачити на вулиці з ціпком або з поводитирем. Це зовнішня сліпота.

- Допоможіть цій незрячій людині. Діти по черзі стають поводитирями.

В куточку сидить один з учнів, імітує образу.

- Чи помітили ви щось у класі незвичне? Де подівся Миколка?

Підсумок. Існує інша сліпота, що гірша за сліпоту очей – внутрішня або душевна. Ми не помітили, що поряд немає Миколки, що йому недобре. Ми неуважні, або, як кажуть в народі – черстві люди. І ходять такі люди по білому світу, наче і не сліпі, але такі ж як незрячі.

Добре було б, як би ми в цьому випадку брали приклад з Ісуса Христа, який бачив не лише умом, але й серцем.

Чаша прощення.

Мета: Учити дітей прощати самих себе, щоб зуміти простити ближнього.

Обладнання: ваза з водою, камінчики.

Інструктаж: (заклучна частина уроку). Прошу всіх заглянути у своє серце, щоб згадати епізод з недавнього минулого, який ваша совість пофарбувала в неприємний колір і він не забувається і заважає вам.

- Візьміть в руки камінчик. Уявіть, що цей камінчик – це ваша провина, ваш гріх. Прислухайтесь до свого серця. І якщо відчуєте, що ви готові розкаятись – киньте цей камінчик у воду. І нехай ваша провина піде разом з ним.

Підсумок. Простіть самі себе, щоб зуміли простити ближнього.

Результати дослідження. Сучасні діти приходять до школи все більш і більш розвиненими. Ще Ян Амос Коменський – засновник педагогіки і християнин, застерігав учителів і батьків, від того, що «Чим родючіше поле, тим більшими ростуть на ньому і терен, і чортополох. Так і дитячий розум дитини, якщо його вчасно не засівати зернятками мудрості і духовності, буде наповнюватися пустим і шкідливим змістом і може сам стати причиною власної загибелі».

Ігрові тренінги міжособистісного спілкування – це інтегрований методичний прийом, це – спроба наповнити новим духовно-моральним змістом вже давно відомі ігри. Проводячи такі заняття на уроках фізичної культури та в позакласний час, я відчула наскільки єдине в дитині фізичне та духовне начало.

Висновки. Результати загальної вихованості учнів покаже життя, адже, як вчить нас підручник катехизму: «Вчитель – це сіяч і садівник, а ріст і плід діло Боже».

Список літератури

1. Ганаго Б. Навстречу детским сердцам // Украинская православная церковь : Полтавская епархия, 2005.
2. Сухар В.Л. Моральне виховання молодших школярів – Харків : «Ранок», 2008.
3. Лопатіна О., Скребцова М. 50 уроків про чесноти. – Харків : видавнича група «Основа», 2008.

ІДЕЯ СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ЗДОРОВ'Я ЯК МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА РОЗРОБКИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФОРМУВАННЯ ДУХОВНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

Тагамлик В., Пристинська Т.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Анотація. У статті наводяться аргументи про те, що феномен здоров'я вже не є суто медичною проблемою, а визначається умовами і способом життя людини. Акцентується увага на тому, що формування валеологічного світогляду полягає в спадкоємності дій суспільства на створення умов, котрі забезпечують усвідомлення людиною необхідності збереження, зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров'я як духовно-ціннісної категорії.

Ключові слова: феномен здоров'я, спадкоємність у формуванні здорового способу життя, ідея соціальної відповідальності, особистісне і суспільне здоров'я, валеологічний світогляд, освіта.

Вступ. Збереження здоров'я людини вважається однією з глобальних проблем, рішення якої зумовлює не тільки перспективи майбутнього розвитку

людства, а й факт його подальшого існування як біологічного виду. Проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як антропологічний виклик планетарного масштабу, поряд із загрозою світової війни, екологічними катаклізмами, нерівністю в економічному розвитку країн, демографічною загрозою, недостатністю природних ресурсів тощо.

Поряд з цим вважається, що оптимальна рухову активність людини (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення), розвиток пізнавальної сфери є провідними факторами в збереженні здоров'я, компонентом формування наступності фізичної культури у вихованні школярів і студентів [2; 3]. Фізична культура в даному контексті є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства, яка успадковує такі його духовні цінності як генерування здорового способу життя і зміцнення здоров'я; гармонійний взаємозв'язок інтелектуального і фізичного розвитку; забезпечення продуктивної професійної і змагальної діяльності; виховання естетичних ідеалів й естетичних норм особистості. У зв'язку з цим, формування наступності здорового способу життя школярів і студентів, розвиток сучасного валеологічного світогляду має полягати в спрямованості дій суспільства на створення умов, які забезпечують усвідомлення людиною необхідності зберігання, зміцнення, споживання, відновлення здоров'я як духовно-ціннісного феномену культури особистості [4]. У зв'язку з цим вважаємо, що ідея соціальної відповідальності за здоров'я повинна бути однією з найважливіших в формуванні духовної культури учнівської молоді, а чинники її реалізації вимагають подальшого наукового обґрунтування.

Методи й організація дослідження. Дане дослідження виконується відповідно з реалізацією соціальних програм «Формування здорового способу життя», «Молодь за здоровий спосіб життя», українсько-канадського проекту «Молодь – за здоров'я»; відповідно з календарним планом роботи Науково-дослідної лабораторії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді Донбаського державного педагогічного університету та Науково-дослідного інституту духовного розвитку людини Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля.

Методи дослідження – систематизація, аналіз і узагальнення даних літературних джерел, вивчення інноваційного досвіду.

Метою статті є теоретичне обґрунтування необхідності реалізації ідеї виховання в учнівської молоді соціальної відповідальності за здоров'я, як фактора формування наступності вихованні фізичної культури особистості.

Результати дослідження та їх обговорення. Здоров'я людини вважається феноменом глобального значення, який розглядається як філософська, соціально-педагогічна, економічна, біологічна, медична категорії;

об'єкт споживання і привнесення економічного капіталу країни; особистісна і суспільна цінність.

Розуміння феномена здоров'я передбачає, чотири взаємопов'язаних компонента: соматичний (фізичний), психічний (розумовий), соціальний (суспільний), духовний (власні ідеали і світогляд). В такому контексті здоровий спосіб життя слід розуміти як сукупність діяльності людини, спрямованої на реалізацію соціальних функцій по будівлі умов здоров'я зберігаючи середовища навчання, професійної діяльності, відпочинку, побуту, дозвілля, тобто, життєвої позиції людини, його дій, які спрямовані на формування, збереження, зміцнення, відновлення процесів і передачу здоров'я. При цьому слід підкреслити, що реалізація потенціалу здоров'я кожної людини і здоров'я суспільства може бути досягнута тільки на основі державної політики країни, тобто цілеспрямованою системою формування у підростаючого покоління наступності здорового способу життя.

Велике значення у формуванні здорового способу життя людини має освіта місія якої, на наш погляд, полягає не тільки в формуванні професійних знань, умінь і навичок, але й у вихованні у молоді цінностей особистісного і загального здоров'я. У розвиненому суспільстві стан здоров'я визначається рівнем освіченості людини. Чим вище освітній рівень певного соціального середовища, тим вищі, як правило, в ній показники здоров'я. Турбота про власне і громадське здоров'я неможливе без розуміння соціальної відповідальності за його ставлення.

Освіченість людини відносно здоров'я – це не тільки валеологічні, а й природничо-наукові, філософські, гуманітарні знання. Коли мова йде про здоров'я певної соціальної групи людей, ми припускаємо найбільш близьке її оточення – сім'я, друзі, знайомі, колеги, тобто середовище спілкування, де людина щодня перебуває. знаходячись в цьому середовищі, людина впливає на середу спілкування своїми діями, вчинками, поведінкою, як і середовище (оточення) своїм ставленням до життєвих проявів впливає на світогляд людини. Саме тут, в найближчому оточенні, і відбувається формування валеологічного світогляду. Такий вплив через найближче оточення в значною мірою формує активну життєву позицію, створює відповідну психолого-педагогічну середу, визначає духовні цінності і соціальну відповідальність.

Таким чином, людина, як суб'єкт оточення, має можливість позитивно (або ж негативно) впливати на середу особистим прикладом, наданням інформації, ставленням до діям і процесам, які відповідають в даному оточенні. така сукупність впливів, чинників і умов життя в найближчому оточенні зумовлюють необхідність формування цінностей здоров'я соціальної групи. Тобто, як кожна людини несе особисту відповідальність за здоров'я суспільства,

так і навчальний заклад має бути відповідальним за здоров'я кожного свого громадянина. У практичній площині таке розуміння соціальної відповідальності визначає потребу керуватися тим, що, з одного боку, держава відповідає за здоров'я своїх громадян, а з іншого кожна людина відповідальний за здоров'я суспільства. На наше переконання, реалізація наступності у вихованні фізичної культури має припускати формування свідомої відповідальності та соціальної потреби у веденні здорового способу життя.

Ідея соціальної відповідальності за здоров'я має всі підстави бути однією з методологічних основ розробки інноваційних технологій формування духовної культури особистості. Під відповідальністю ми схильні розуміти, перш за все, духовність і свободу особистості. Саме соціальна відповідальність в такому контексті встановлює характер взаємозв'язку свободи особистості і необхідністю бути здоровим, виступає процесуальною основою духовно-практичній діяльності педагога щодо виховання у підростаючого покоління валеологічного світогляду. Ще стародавні філософи стверджували, що необхідність – це зовнішній світ, а свобода особистості – це світ людини, тобто діяльність, яка пов'язана з вибором людини. Таким чином, життєво активний і соціально виправданий вибір зумовлює відповідальність і поведінку людини щодо необхідності бути здоровим, перетворюючи його в дійсно культурного і вільного суб'єкта.

Висновки. Таким чином, результатом нашого міркування є можливість розробки інноваційних освітніх моделей, інтерактивних технологій виховання здорового способу життя. В зв'язку з цим, подальше наукове обґрунтування отримують положення, що характеризують сучасне розуміння феномену здоров'я людини, ідеї соціальної відповідальності учнівської молоді необхідності ведення здорового способу життя. Розвиток даних положень, на наш погляд, буде сприяти формуванню сучасного валеологічного світогляду.

ДУХОВНЕ Й ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКА

Третьяк К.Е.

Добропільська загальноосвітня школа І-ІІІ ст. № 19

Вступ. Відсутність культури здоров'я у людини приводить до порушення його здоров'я. Педагогіка – в будь-якій формі – перш за все прояв духовного життя суспільства. Духовне життя людства змінювалося, з'являлися нові погляди і навчання.

У віковому розвитку людини дуже важлива роль належить фізичному вихованню, воно сприяє нормальному фізичному розвитку зростаючого

організму і його вдосконалення, зміцнює здоров'я, формує духовні якості особистості.

Фізичне виховання – вид виховання, специфіка якого полягає у навчанні рухам (руховим діям) і вихованні (управлінні розвитком) фізичних якостей людини. Тому фізичному вихованню приділяється багато уваги, починаючи з раннього віку дитини, у школі уроки з фізичної культури входять до обов'язкової програми навчання.

У даній роботі ми розглянемо особливості фізичного виховання учнів 5-9 класів на уроках фізичної культури.

Щоб досягти поставленої мети, необхідно вирішити такі **завдання**:

- визначити вікові особливості учнів, які навчаються у 5-9 класах;
- зупинитися на основних завданнях фізичного виховання;
- надати характеристику особливостей організації уроку фізичної культури у 5-9 класах;
- схарактеризувати особливості методики навчання рухових дій учнів 5-9 класів.

Актуальність роботи зумовлена тим, що підлітковий період – це один з основних періодів розвитку дитини, в цей час спостерігається активний фізичний розвиток, формуються моральні і духовні якості.

Показники фізичного розвитку тісно пов'язані з показниками фізичної підготовленості, як правило, діти нормального розвитку мають хороші показники фізичної підготовленості.

Тому викладачеві фізичної культури необхідно знати вікові особливості певного віку і відхилення від норми, щоб враховувати і підбирати індивідуальні вправи.

Підлітковий період охоплює вік дітей від 12 до 15 років (5-9 класи).

Цей вік характеризується інтенсивним ростом і збільшенням розмірів тіла. Річний приріст довжини тіла досягає 4-7 см. головним чином за рахунок подовження ніг. Маса тіла додається щорічно на 3-6 кг.

Найбільш інтенсивний темп зростання хлопчиків відбувається в 13-14 років, коли довжина тіла додається за рік на 7-9 см. У дівчаток відбувається інтенсивне збільшення росту в 11-12 років у середньому на 7 см.

У цьому віці швидко ростуть довгі трубчасті кістки верхніх і нижніх кінцівок, прискорюється ріст у висоту хребців. Хребетний стовп підлітка дуже рухливий. Надмірні м'язові навантаження, прискорюючи процес окостеніння, можуть уповільнювати зростання трубчастих кісток у довжину.

Швидкими темпами розвивається і м'язова система. З 13 років відзначається різкий стрибок у збільшенні загальної маси м'язів, головним чином за рахунок збільшення товщини м'язових волокон. М'язова маса

особливо інтенсивно наростає у хлопчиків у 13-14 років, а у дівчаток – в 11-12 років.

У зв'язку з різними термінами статевого дозрівання хлопчиків і дівчаток в підлітковому періоді набуває особливої актуальності проблема індивідуального навчання в умовах колективних форм виховання.

У підлітків на тлі морфологічної та функціональної незрілості серцево-судинної системи, а також триваючого розвитку центральної нервової системи особливо помітно виступає незавершеність формування механізмів, що регулюють і координують різні функції серця і судин. Тому адаптаційні можливості системи кровообігу у дітей 12-15 років при м'язовій діяльності значно менше, ніж у юнацькому віці. Їх система кровообігу реагує на навантаження менш економно. Повного морфологічного та функціонального досконалості серце сягає лише до 20 років.

Підлітки менше, ніж дорослі, здатні затримувати дихання і працювати в умовах нестачі кисню. У них швидше, ніж у дорослих, знижується насичення крові киснем.

Підлітковий вік – це період триваючого рухового вдосконалення моторних здібностей, великих можливостей у розвитку рухових якостей. У дітей у підлітковому віці досить високими темпами поліпшуються окремі координаційні здібності, силові й швидкісно-силові здібності; помірно збільшуються швидкісні здібності і витривалість. Низькі темпи спостерігаються в розвитку гнучкості.

Тому дуже важливо враховувати всі особливості фізичного розвитку при організації уроків з фізичної культури.

Фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного, високоморального покоління. Фізичне виховання вирішує завдання реалізації потреби людського організму в руховій активності, вдосконалення фізичних і психофізичних якостей, сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, продовження творчого довголіття і життя людей.

Основними завданнями фізичного виховання у 5-9 класах є:

1. Сприяння гармонійному фізичному розвитку, закріплення навичок правильної постави і стійкості до несприятливих умов зовнішнього середовища, вихованню ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя та звички дотримання правил особистої гігієни;
2. Здійснення подальшого навчання основним базових видів рухових дій (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, лижна підготовка, плавання);
3. Продовження розвитку координаційних і кондиційних здібностей (орієнтування в просторі, перестроювання рухових дій, швидкість і точність

реагування на сигнали, ритм, рівновага, розвиток сили, гнучкості, витривалості);

4. Формування основ знань про особисту гігієну, про вплив занять фізичними вправами на основні системи організму; розвиток вольових і моральних якостей; вироблення уявлень про фізичну культуру особистості і прийомах самоконтролю;

5. Поглиблення уявлень про основні види спорту, змагання, снарядах і інвентарі, про дотримання правил техніки безпеки під час занять і наданні першої допомоги при травмах;

6. Виховання звички до самостійних занять у вільний час фізичними вправами, обраними видами спорту;

7. Вироблення організаторських навичок проведення занять в якості командира відділення, капітана команди, судді;

8. Формування вміння адекватної оцінки власних фізичних можливостей;

9. Виховання ініціативності, самостійності, взаємодопомоги, дисциплінованості, почуття відповідальності;

10. Сприяння розвитку психічних процесів і навчанню основам психічної саморегуляції.

У процесі фізичного виховання учні навчаються різним руховим діям в цілях розвитку здатності керувати своїми рухами, а також з метою пізнання закономірностей рухів свого тіла.

Ефективність навчання рухових дій багато в чому залежить від правильної організації навчального процесу відповідно до фізіологічних, психологічними, педагогічними та структурними закономірностями, що лежать в основі сучасних теорій і концепцій навчання.

Висновок. Формування культури здоров'я, в процесі навчання, сприяє гармонійній взаємодії духовного і фізичного.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ДУХОВНОМУ ВИХОВАННІ ОСОБИСТОСТІ

Тухаова В.В.

Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 12
Дружківської міської ради Донецької області

***Анотація.** Фізична культура являє собою складне суспільне явище, яке не обмежено рішенням завдань фізичного розвитку, а виконує і інші соціальні функції суспільства в області моралі, виховання, етики. Сучасне суспільство зацікавлене в тому, щоб молоде покоління росло фізично розвиненим, здоровим, життєрадісним.*

***Ключові слова:** фізична культура, формування особистості, соціальне середовище, духовн. виховання.*

***Abstract.** Physical culture is a complex social phenomenon that is not limited to the decision of physical tasks and perform other social functions in society morals, education and ethics. Modern society is interested in the fact that the younger generation has grown physically developed, healthy, cheerful.*

***Key words:** physical culture, identity formation, social environment, spiritual education.*

Вступ. Сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт загально визнані матеріальні і духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо. Не випадково всі останні роки все частіше йдеться про фізичну культуру не тільки як про самостійний соціальний феномен, але і як про стійку якість особистості. Проте, феномен фізичної культури особистості вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу і тіла ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій.

Фізична культура як феномен загальної культури унікальна. Саме вона є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне в розвитку людини. Більш того вона є найпершим і базовим видом культури, який формується в людині. Фізична культура з властивим, їй дуалізмом може значно впливати на стан організму, психіки, статус людини.

Історично фізична культура складалася, перш за все, під впливом практичних потреб суспільства у повноцінній фізичній підготовці підростаючого покоління і дорослого населення до праці. Разом з тим у міру становлення систем освіти і виховання фізична культура ставала базовим чинником формування рухових умінь і навичок.

Якісно нова стадія осмислення сутності фізичної культури пов'язується з її впливом на духовну сферу людини як дієвого засобу інтелектуального, морального, естетичного виховання. І якщо немає особливої потреби доводити величезний вплив занять фізичними вправами на біологічну сутність людини:

на його здоров'я, фізичний розвиток, морфофункціональні структури, то її вплив на розвиток духовності вимагає особливих пояснень і доказів.

Освіта в цілому розглядається як педагогічна система, вирішальна завдання цілеспрямованого, різнобічного розвитку особистості. Фізкультурну освіту як її складова частина в цьому сенсі не виняток. У ряді концепцій розвитку фізичної культури особлива увага приділяється питанням освіти, але в більшій мірі стверджується необхідність докорінної зміни ставлення людей до фізичної культури, загальне розуміння її величезною загальнонародної і особистої людської цінності.

Мета: осмислення такого поняття як фізична культура особистості, розробка "техніки" її реального втілення в життя; цілеспрямоване формування і закріплення усвідомленої, заснованої на глибоких знаннях і переконаннях мотивації і потреби постійно самостійно піклуватися про своє здоров'я; здійснювати ідею безперервної фізкультурної освіти, почавши з обов'язкового навчання, навчити людину піклуватися про своє здоров'я, займатися самоосвітою в цій сфері діяльності протягом усього життя.

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

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

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

все, що виражає його духовну сутність, погляд на світ, природу, людське буття, на людські відносини.

Передісторія фізичної культури сягає корінням в той період, коли вся фізична і розумова діяльність людини обмежувалася безпосереднім забезпеченням умов існування. Питання полягає в тому, які фактори в цих умовах, в безперервній боротьбі з природою, спонукали наших предків розробити комплекс фізичних вправ, які формують людину?

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

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

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

Гармонійність розвитку особистості цінувалася всіма народами і в усі часи. Спочатку слово «культура» в перекладі з латинської означає «обробіток», «обробка». У міру розвитку суспільства поняття «культура» наповнювалося новим змістом.

Основу і зміст культурно-психологічного процесу розвитку «культури» становить, насамперед, розвиток фізичних та інтелектуальних здібностей людини, його моральних і естетичних якостей. Виходячи з цього, фізична культура, є однією із складових частин загальної культури, вона виникає й розвивається одночасно і поряд з матеріальною та духовною культурою суспільства.

Фізична культура має чотири основні форми:

- Фізичне виховання і фізичну підготовку до конкретної діяльності (професійно-прикладна фізична підготовка);
- Відновлення здоров'я або втрачених сил засобами фізичної культури – реабілітація;

- Заняття фізичними вправами з метою відпочинку – рекреація;
- Найвищі досягнення в області спорту.

За кордоном фізкультура і спорт на всіх своїх рівнях є універсальним механізмом оздоровлення людей, способом самореалізації людини, його самовираження і розвитку, а також засобом боротьби проти асоціальних явищ. Саме тому за останні роки місце фізкультури і спорту в системі цінностей сучасної культури різко зросла.

Таким чином, у всьому світі спостерігається стійка тенденція підвищення ролі фізичної культури в суспільстві, яка проявляється:

- у підвищенні ролі держави в підтримці розвитку фізичної культури, громадських форм організації діяльності в цій сфері;
- в широкому використанні фізичної культури в профілактиці захворювань и зміцненні здоров'я населення;
- у подовженні активного творчого довголіття людей;
- в організації дозвільної діяльності та у профілактиці асоціальної поведінки молоді;
- у використанні фізкультури як важливого компонента морального, естетичного та інтелектуального розвитку учнівської молоді;
- у залученні в заняття фізичною культурою працездатного населення;
- у використанні фізичної культури в соціальній и фізичній адаптації інвалідів, дітей-сиріт;
- у зростаючому обсязі спортивного телерадіомовлення та ролі телебачення у розвитку фізичної культури у формуванні здорового способу життя;
- у розвитку фізкультурно-оздоровчої та спортивної інфраструктурі з урахуванням інтересів и потреб населення;
- у різних формах, методах и засобах, що пропонуються на ринку фізкультурно-оздоровчих и спортивних послуг.

У сучасному світі роль фізичної культури як чинника вдосконалення природи людини і суспільства, істотно наростає. Тому турбота про розвиток фізичної культури – найважливіша складова соціальної політики держави, що забезпечує втілення в життя гуманістичних ідеалів, цінностей і норм, які відкривають широкий простір для виявлення здібностей людей, задоволення їх інтересів і потреб, активізації людського фактора.

Здоровий спосіб життя в цілому, фізична культура зокрема, стають соціальним феноменом, об'єднуючою силою і національною ідеєю, яка сприяє розвитку сильної держави і здорового суспільства. У багатьох зарубіжних країнах фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність органічно поєднує і

з'єднує зусилля держави, його урядових, громадських і приватних організацій, установ і соціальних інститутів.

Загальносвітовою тенденцією є також колосальне зростання інтересу до спорту вищих досягнень, який відображає фундаментальні зрушення в сучасній культурі. Процеси глобалізації певною мірою були стимульовані і розвитком сучасного спорту, особливо олімпійського.

Фізична культура – це частина культури, яка являє собою сукупність цінностей, норм і знань, створюваних і використовуваних суспільством з метою фізичного і інтелектуального розвитку здібностей людини, вдосконалення його рухової активності і формування здорового способу життя, соціальної адаптації шляхом фізичного виховання, фізичної підготовки та фізичного розвитку.

Фізична культура – сфера соціальної діяльності, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здібностей людини в процесі усвідомленої рухової активності. Основними показниками стану фізичної культури в суспільстві є: рівень здоров'я і фізичного розвитку людей і ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, у виробництві і побуті.

Показниками стану фізичної культури в суспільстві є:

- масовість її розвитку;
- ступінь використання засобів фізичної культури в сфері освіти і виховання;
- рівень здоров'я і всебічного розвитку фізичних здібностей;
- рівень спортивних досягнень;
- наявність і рівень кваліфікації професійних і громадських фізкультурних кадрів;
- пропаганда фізичної культури і спорту;
- ступінь і характер використання ЗМІ, у сфері завдань, що стоять перед фізичною культурою;

Таким чином, все це яскраво свідчить про те, що фізична культура є природною частиною культури суспільства. На сучасному етапі в силу своєї специфіки фізична культура як важливий соціальний феномен пронизує всі рівні соціуму, надаючи широкий вплив на основні сфери життєдіяльності суспільства. «Між розумовим та фізичним розвитком людини існує тісний зв'язок, цілком з'ясовують при вивченні людського організму і його відправлень. Розумовий ріст і розвиток вимагають відповідного розвитку фізичного» (П.Ф. Лесгафт).

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 безпосередніми і опосередкованими потребами праці та інших форм життєдіяльності людини, прагненнями суспільства до широкого використання її в якості одного з найважливіших засобів виховання і зацікавленістю самих трудящих у власному вдосконаленні».

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 праці люди, впливаючи на навколишнє їх природу, в той же час змінюють і свою власну природу. Необхідність підготовки людей до життя, і, перш за все до праці, а також до інших необхідним видам діяльності історично зумовила виникнення і подальший розвиток фізичної культури. Не викликає сумнівів, що фізична культура є соціальним суспільним явищем. Все це говорить про те, що вона виникла і розвивалася разом з людським суспільством. Поза його вона існувати не може. В єдності з іншими видами виховання фізичне – є невід'ємним фактором всебічного гармонійного розвитку особистості.

Розкриття потенційних можливостей людини сприяє формуванню таких особистісних якостей людини, як впевненість в собі, рішучість, сміливість, бажання і реальна можливість подолати труднощі. Критерієм такого розвитку стосовно до трудових актам є його відповідність тим вимогам виробництва, які пред'являються до фізичної діяльності людини. Можна вважати, що фізичні здібності розвиваються, якщо людина стає більш універсальним з точки зору розширення рухової життєдіяльності та можливості ефективного прояви їм предметних операцій у виробництві. Фізична культура займає в цьому процесі провідне місце.

Фізична культура є єдність реальної (практичної) і ідеальної (психічної) діяльності. У процесі цієї діяльності людина вступає в зв'язки і відносини з громадським і природним середовищем.

Функції фізичної культури можна розділити на 4 групи.

- Загальний розвиток і зміцнення організму (формування і розвиток фізичних якостей і здібностей, удосконалення рухових навичок, зміцнення здоров'я, протидія та стримування процесів інволюції).

- Уточнюючи і конкретизуючи специфічні функції фізичної культури можна виділити наступні з них: освітні, прикладні, «спортивні», рекреативні і оздоровчо-реабілітаційні.

- Підготовка до трудової діяльності та захисту Батьківщини (підвищення працездатності, стійкості проти несприятливих умов праці, гіподинамії, професійно-прикладна підготовка).

- Задоволення потреб в активному відпочинку та раціональне використання часу (розваги, ігри, компенсація). Розкриття вольових, фізичних якостей і рухових можливостей людини на граничних рівнях.

Фізична і розумова активність, нормальне функціонування здібностей можливі в обмеженому діапазоні умов. Фізкультура розширює ці можливості, а також вирішує завдання підтримки необхідної рівноваги між людиною і навколишнім середовищем в руховому, емоційному та інших аспектах. Фізичні вправи використовуються не тільки для зміцнення здоров'я, а й для того, щоб адаптувати організм людини до різних потреб суспільного життя, сприяти прояву індивідуальної творчості.

У суспільстві фізкультура є найважливішим засобом виховання нової людини, гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість. Вона сприяє підвищенню соціальної та трудової активності людей, економічної ефективності виробництва. Фізкультурний рух спирається на багатосторонню діяльність державної і громадської організації в області фізичної культури і спорту. На сучасному етапі вирішується завдання перетворення масового фізкультурного руху в загальнонародне, що базується на науково обґрунтованій системі фізичного виховання, яке охоплює всі верстви суспільства. Існуючі державні системи програмно оціночних нормативів до фізичного розвитку і підготовленості різних вікових груп населення. Обов'язкові заняття фізкультурою за державними програмами проводяться в дошкільних установах, у всіх типах навчальних закладів, армії, на підприємствах, в режимі робочого дня (виробнича гімнастика, фізкультурні паузи).

Як сказано вище, фізична культура людини нерозривно пов'язана з його загальною культурою, оскільки властиві фізично-культурній особистості властивості формуються і розвиваються на основі тих же психофізичних (природних) задатків і психофізичних процесів, що і моральна, естетична та інші види культур людини. Тому, займаючись фізичними вправами, людина не тільки розвиває і вдосконалює свої фізичні можливості, а й формує інші якості особистості – моральні, естетичні, а також сміливість, волю, ініціативність терпимість.

Під фізичною культурою особистості розуміється сукупність властивостей людини, які набуваються в процесі занять фізичними вправами і виражаються в активному прагненні людини всебічно і гармонійно вдосконалювати свою фізичну природу (тілесність), вести здоровий спосіб життя. Займаючись фізичною культурою, людина пізнає себе, інших людей і навколишній світ. У нього активно розвиваються ініціатива, самостійність і творчість, формуються власний світогляд і способи мислення, індивідуальні

риси характеру, критичне ставлення до дій інших людей і власних вчинків. Всі ці позитивні властивості, придбані в результаті фізкультурної діяльності, характеризують людину не тільки як фізично культурну особистість, а й як цілісну особистість, всебічно і гармонійно розвинену, яка відображатиме високий рівень загальної культури людини. Фізична культура допомагає протистояти таким шкідливим звичкам, як куріння, вживання алкоголю і ін.

Фізичне виховання – одна із складових частин системи виховання, що має на меті зміцнення здоров'я людини і його правильний фізичний розвиток. В єдності з розумовим утворенням, моральним і естетичним, трудовим вихованням і навчанням фізичне виховання сприяє всебічному розвитку особистості людини.

Робота з фізичного виховання в школах, навчальних закладах проводиться за державною програмою.

Програма передбачає проведення навчальних занять в обсязі трьох годин на тиждень, в тому числі однієї години факультативного. Крім того, передбачається проведення оздоровчих заходів в режимі дня (ранкова гімнастика, фізкультурні паузи); масової фізкультурної та спортивної роботи у позанавчальний час (секції за видами спорту, групи загальної фізичної підготовки, спортивні змагання і оздоровчі заходи, дні здоров'я, заняття в спортивно оздоровчому таборі). Програмою рекомендується приблизний тематичний план занять з фізичного виховання з визначенням видів занять (теорія, практика), видів спорту (гімнастика, легка атлетика, лижна підготовка, плавання, туризм та спортивні ігри) і розрахунком годин за роками навчання. Наводиться зміст тем з теорії фізичного виховання, а також обсяг знань і умінь, якими повинні оволодіти учні, освоюючи техніку видів спорту. Програмою встановлені навчальні контрольні вправи і нормативи їх виконання.

Основними ж завданнями фізичного виховання молодого покоління є: зміцнення здоров'я та загартовування організму, правильний фізичний розвиток, повідомлення дітям і молоді необхідних рухових навичок, вдосконалення їх фізичних здібностей, сприяння формуванню найважливіших морально-вольових якостей. Фізичне виховання сприяє формуванню і розвитку морально-вольових якостей, крім фізичних здібностей: м'язова сила, фізична витривалість, спритність, швидкість реакції, швидкість рухів.

В процесі занять фізкультурою виховуються такі морально-вольові якості, як мужність, сміливість, рішучість, ініціативність, винахідливість, сила волі, навички колективних дій, організованість, свідома дисципліна, почуття дружби і товариства, чіткість в роботі, звичка до порядку тощо. При цьому велике значення має педагогічно правильна організація самих навчальних і

тренувальних занять, спортивних змагань і всього життя фізкультурного колективу.

Ефективність засвоєння рухового досвіду в спорті пов'язана зі способом формування і рівнем психологічної структури рухової дії (фізичної вправи). Процес формування свідомого рухової дії – довільно керований акт, супроводжуваний значною інтелектуальною активністю, яку потрібно навмисно забезпечувати і направляти в процесі навчання. Надходить при цьому в свідомість інформація піддається складній і багатоступеневою переробці.

При засвоєнні і удосконалення рухової діяльності в спорті характерними є головним чином три форми зв'язку між думкою і дією:

інтелектуальна активність супроводжує виконання рухової дії, а процес мислення виконує функції безпосереднього контролера і регулятора рухів;

мислення передує практичній дії і бере участь в плануванні і попередньої організації дії;

мислення бере участь в аналізі та оцінці вчиненого ним рухового акту.

Всі три види взаємозв'язку між думкою і дією розрізняються не тільки за своєю формою, а й за характером і певною мірою впливають на розвиток творчих здібностей тих хто займається спортом.

Заняття фізкультурою розгортаються на тлі спілкування, в колективі, під керівництвом вчителя. Саме спілкування є наймогутнішим чинником формування моральних якостей, з самого початку занять діти починають усвідомлювати причетність до колективу і відповідно до правил і розпорядженнями, вчать керувати своїми діями, співвідносити їх з діями інших. Так зміцнюється воля, виробляється дисциплінованість, формується звичка до дотримання норм моральної поведінки.

Оскільки фізична культура є частиною культури суспільства, то їй притаманні, перш за все, загальнокультурні соціальні функції. До них можна віднести такі, як виховна, освітня, нормативна, перетворювальна, пізнавальна, ціннісно-орієнтаційна, комунікативна, економічна.

Заняття фізичними вправами створюють можливості для виховання волі, чесності, мужності, трудових якостей; розвивають гуманістичні переконання, почуття поваги суперника; формують соціальну активність (капітан команди, фізорг, старший в групі, суддя по спорту). В ході занять людина отримує уроки правової етики. Для фізкультурників і спортсменів характерні патріотизм, відданість своїй справі, боротьба за спортивну честь, працьовитість, що виражається в будівництві та благоустрої майданчиків, заливці ковзанок, прибирання місць занять.

Систематичні заняття сприяють профілактиці захворювань. Засоби лікувальної фізичної культури використовуються для реабілітації хворих. Адаптивна фізична культура – новий напрямок фізкультурно-оздоровчої роботи з інвалідами. Як самостійна частина культури суспільства фізична культура має специфічні соціальні функції.

Останні органічно пов'язані із загальними, але в більш конкретній формі висловлюють соціальну сутність фізичної культури як суспільно необхідної діяльності, її здатність задовольняти запити суспільства в галузі фізичного виховання.

Впливаючи на фізичну природу людини, фізична культура сприяє розвитку його життєвих сил і загальної дієздатності. Це в свою чергу, сприяє вдосконаленню духовних можливостей і, в кінцевому підсумку, призводить до всебічного і гармонійного розвитку особистості. Таким чином, роль фізичної культури у формуванні основних якостей і властивостей особистості дуже велика. Людина повинна вміти абстрактно мислити, виробляти загальні положення і діяти відповідно до цих положень. Але недостатньо просто вміти міркувати і робити висновки, необхідно вміти застосовувати їх у життя, досягати поставленої мети, долаючи перешкоди, що зустрічаються на шляху. Це ж може бути досягнуто тільки при правильній фізичній освіті. Звідси тісний, нерозривний зв'язок між фізичною та розумовою освітою, завдяки якому, завдання їх роз'єднати неможливо, і тільки при повній гармонії між ними ми можемо очікувати повного розвитку морального характеру особи.

Висновок. У кожної людини, так і для суспільства в цілому немає більшої цінності, ніж здоров'я. Неухильно зростає значення фізичної культури і спорту, впровадження їх в повсякденне життя. Заняття фізичною культурою і спортом готують людину до життя, загартовують тіло і зміцнюють здоров'я, сприяють його гармонійному фізичному розвитку, сприяють вихованню необхідних рис особистості, моральних і фізичних якостей, необхідних майбутнім фахівцям народного господарства в їх професійної трудової і оборонної діяльності.

Сучасні уявлення про фізичну культуру пов'язані з її оцінкою як специфічної частини загальної культури. Як і культура суспільства в цілому, фізична культура включає в себе досить широке коло різноманітних процесів і явищ: тіло людини з його характеристиками; фізичний стан людини; процес його фізичного розвитку; заняття певними формами рухової діяльності; пов'язані з вищезгаданим знання, потреби, ціннісні орієнтації, соціальні відносини.

Так само формування фізичної культури особистості є метою фізичної культури. Найбільш значущими гуманістичними результатами, характерними

для системи освіти, є орієнтовані на фізичну культуру знання, вміння і навички, необхідні для використання фізичних вправ з метою оздоровлення, рекреації, реабілітації, формування здорового способу життя. При цьому важливими є знання, що формують ціннісні орієнтації на здоровий фізично активний спосіб життя і соціальні установки на його досягнення. В кінцевому підсумку загальна фізкультурна освіта повинна формувати світогляд здорового і обов'язково фізично активного способу життя.

Кожне з перерахованого, входить в світ культури як елементи ширшої системи, що включає не тільки соціально сформовані фізичні якості людини, але і такі елементи соціальної діяльності, як норми і правила поведінки, види, форми і засоби діяльності.

Таким чином, фізична культура являє собою складне суспільне явище, яке не обмежено рішенням завдань фізичного розвитку, а виконує і інші соціальні функції суспільства в області моралі, виховання, етики. Сучасне суспільство зацікавлене в тому, щоб молоде покоління росло фізично розвиненим, здоровим, життєрадісним.

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Фролов Е.В.

Ульяновский фармацевтический колледж

Классические формы физического воспитания не способствуют регулировать проблемы многостороннего физического развития учащегося. Вследствие этого важны неотложные и категоричные меры по изменению создавшегося положения, исследования первопричин, обусловивших апатичное отношение к собственному состоянию здоровья солидной части обучающихся.

Ключевые слова: *ценностное отношение, учащаяся молодежь, физическое воспитание, отношение к здоровью.*

Classical forms of physical training don't promote to regulate problems of multilateral physical development of the pupil. Thereof urgent and categorical measures for change of the situation, a research of the prime causes which have caused the apathetic attitude towards own state of health of a solid part of students are important.

Key words: *the valuable relation, the studying youth, physical training, the attitude towards health.*

Введение. Трудность совмещения теории и практики, их взаимодействия, является достаточно сложной задачей в практическом разрешении. И вовсе не исключительно вследствие отличия нрава данных двух видов человеческой работы, хотя помимо прочего и в следствие их разной внутренней логики и

тенденции, внутренней особенности, проявляющейся в самоорганизации и саморазвитии, как теории, так и практики. Как правило, теория порождает, сначала, теорию, кроме того проблема содержится во все большем приближении любой следующей, выводимой теории к практической форме ее взаимодействия на реальность.

Естественно, практический вывод из теории также представляет теорию, хотя и теорию практическую, обретающую себе использование и проходящую ревизию в процессе практико-теоретической работы. Заключительная представляет из себя специально искусственную, довольно непрочную форму существования теории и не совершенно еще практифицированную, а протированную модель практической работы (Э.Э. Анейчик, 2001).

В системе передового образования имеется недоступность у подавляющего количества студенческой молодежи осознанного внимания к занятиям физической культурой и спортом как к средству сбережения и закрепления физического и духовного самочувствия. Классические формы физического воспитания не способствуют регулировать проблемы многостороннего физического развития учащегося. Вследствие этого важны неотложные и категоричные меры по изменению создавшегося положения, исследования первопричин, обусловивших апатичное отношение к собственному состоянию здоровья солидной части обучающихся. Повальная пассивность, в решении проблемы оздоровительной работы, учитывая мнение экспертов [2, 3], обусловлена 3-мя ключевыми первопричинами. В первую очередь, ее недооценкой, во 2-ых, трудноразрешимыми задачами в семейном и школьном воспитании, в 3-их, слабостью или же неимением достаточной мотивировки на всех шагах физического воспитания.

Цель исследования – изучить теоретико-практические направления для формирования мотивационно-ценностного отношения молодежи к физическому воспитанию.

Задачи исследования:

1. Выделить ведущие направления для изучения трудности совмещения теории и практики, проявляющейся в самоорганизации и саморазвитии учителя и учащихся.

2. Выявить особенности педагогического воздействия, стимулирующих направленность личности учащегося на занятия физической культурой.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, систематизация, анкетирование, математическая статистика.

Е.П. Ильин считает, что одна из ключевых первопричин пребывает непосредственно в системе российского физического воспитания, где с самого начала решение задач прикладной физической подготовки исполнялась во вред

комплексной структуре, так как значение физической культуры в виде основного средства интеллектуального, высоконравственного, эстетического становления исключительно декларировалась. Данное оказало плохое воздействие на всю систему физической культуры, определение ее роли и места в сообществе. Вторая первопричина – это неподготовленность учителей к работе по реализации новейших педагогических технологий вместе с неудовлетворительной отдачей системы повышения квалификации педагогических кадров. Впрочем, основная из первопричин – это недоступность отработанной реализации новейшего концептуального плана в организации учебной работы, где основой считалось бы формирование тенденции учащегося на занятия физической культуры от теории к практике.

Надлежит отметить, что занятия по физической культуре станут наиболее успешнее, нежели качественнее учащиеся понимают цели физической культуры и личностную значимость в данных занятиях. Вследствие этого нужен алгоритм таких способов организации занятий по физической культуре, методов убеждения, которые более действенно имели возможность бы обеспечить составление полезной направленности личности учащегося на занятиях физической культуры.

Следовательно, имеется противоречие между необходимостью сообщества в сохранении и укреплении здоровья молодых людей и имеющимся уровнем организации взаимодействия учителя и учащихся, слабо обеспечивающей составление структуры персоны учащегося на занятия физической культурой. На базе проделанного анализа, возможно, сделать вывод о низком уровне владения учителем управленческими умениями. Применение только отдельных разрозненных друг от друга способов и методов воздействия на мотивационную сферу учащегося не позволяет преднамеренно сформировать путь учащегося на занятия физической культурой. Помимо всего этого, используемые способы влияния слабо принимают во внимание индивидуально-типологические отличительные черты учащейся молодежи.

В большинстве случаев, неудовлетворительная практичность теоретических исследований содержалось в их неспособности трансформироваться в практические исследования, воплощаемые в действующих формах физического воспитания. Небезызвестный всем «человеческий фактор», который будто бы неустанно рушит тонкие теоретические структуры, по-настоящему реально выводится из данных самих теорий [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Суть предлагаемого нами подхода содержится в практическом построении условий, которые дали бы возможность молодым людям, более энергично работающего субъекта

процесса физического воспитания, в одинаковой мере к практической и протеретической работе, как в процессе имеющегося учебного процесса, но и в процессе поиска инновационных форм физической подготовки. Теорией в такой ситуации обязана стать практика. А значит, построение структуры личности учащегося на занятия физической культурой на базе общественных моментов может быть эффективным, в случае если:

- физическое образование станет строиться с учетом социальных ценностей и публичных установок;
- станет высочайший уровень престижности заниматься физической культурой;
- присутствие социальных стимулов для занятий спортом и физической культурой;
- станут сочетаться личные и публичные моменты по отношению к физической культуре;
- станут нейтрализованы отрицательные социальные отношения к физической культуре, даже на микроуровне.

Высочайшим классом данной работы считается выработка у учащегося опыта самопартнерства, возможности сотрудничать с самим собой в ходе адаптации к предъявляемым требованиям и адаптации этих притязаний к себе. Вследствие этого основным фактором в выработке настоящего, а не спонтанно разработанного нового подхода к физическому воспитанию, как процесс не столько изучения, сколько обучения – научения практическим методам инноваторской деятельности. Практический характер процесса физического воспитания должен гарантировать соответствующую практическую теорию, которая от применения общих знаний в сфере физической части должна смещаться в сторону процесса управления.

Создание и реализация выделенных критерий формирования направленности учащихся на занятия физической культурой настоятельно просит целенаправленной управленческой работы преподавателя. Для решения данной проблемы предлагаем принимать на вооружение технологию управления формированием структуры личности учащегося на занятия физической культурой, которую мы разработали, делая упор на деятельностный и личностный ориентированный подходы.

Так как только взаимодействие преподавателя и студента в ходе поиска инновационных форм адаптации теоретических знаний и практики, требований и их выполнение могут привести к решению повышения эффективности физического воспитания как косвенного, но тем более эффективного, результата личностной практико-теоретической деятельности индивида. При этом, задача преподавателя заключается в максимально возможном в рамках

учебного процесса привлечения новых методов вовлечения обучаемых в процессе совместного потока эффективных инновационных практик.

Созданная технология управления формированием направленности личности учащегося на занятиях физической культурой сможет применяться в образовательном процессе различного вида учебных заведений. Обучение по этой технологии привело к наступлению мотивационного отклика и достижению необходимого значения компетенции, увеличению значения мотивации и, и в завершающей стадии, уровня направленности личности учащегося. В ходе экспериментальной работы выявлен комплекс приемов и средств педагогического воздействия, стимулирующих направленность личности учащегося на занятия физической культурой, что позволяет рекомендовать их к использованию в образовательном процессе. Разработанная нами данная педагогическая технология открывает возможность исследовать эту проблему и для ориентации студентов на другие сферы учебной деятельности.

Список литературы

1. Анейчик, Э.Э. О проблеме повышения эффективности учебных занятий студентов по физическому воспитанию // Спорт, физическая культура, здоровье: состояние и перспективы совершенствования. Вып. 3. – Тюмень : Вектор Бук, 2001. – С. 91-93.
2. Бегидова, С.Н. Теоретические основы профессионально-творческого развития личности специалиста физической культуры и спорта: дисс. ... канд. пед. наук. – Майкоп, 2001. – 270 с.
3. Виленский, М.Я., Горшков А.Г. Физическое воспитание в процессе адаптации студентов к условиям обучения: вопросы теории // Теория и практика физ. культуры. – 1984. – № 10. – С. 39-42.
4. Запесоцкий, А.С. Образование: философия, культурология, политика. – М.: Наука, 2002. – 456 с.
5. Ильин, Е.П. От культуры физической к культуре здоровья // Теория и практика физ. культуры. – 1994. – № 7. – С. 46-48.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ЯК СТРАТЕГІЧНЕ ЗАВДАННЯ УПРАВЛІННЯ СИСТЕМОЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Хаджинова К.В., Пристинський В.М.

Маріупольський державний університет

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

У статті аналізуються основні проблеми, які стоять перед управлінням по формуванню й розвитку здорового способу життя населення України. Обґрунтовується необхідність першочергових завдань по формуванню здорового способу життя в молодіжному середовищі.

Ключові слова: *молодіжне середовище, молодь, здоровий спосіб життя, організація здорового способу життя, населення.*

The article analyzes the main problems facing the management of the formation and development of a healthy way of life of the population of Ukraine. The necessity of priorities to promote healthy lifestyles among young people.

Key words: *youth, young, healthy lifestyles, the organization of a healthy lifestyle, population.*

Вступ. Людина в повсякденному житті часто забуває про себе і своє здоров'я, з головою занурюється в побутові проблеми. Нажаль, в сучасному світі турбота про здоров'я починається тільки тоді, коли ви відчуєте, що здоров'я стає все менше. Розберемося для чого потрібно піклуватися про своє здоров'я. Вітчизняні та зарубіжні дослідники помітили, що здоров'я населення більш ніж на 50 % залежить від способу життя. Здоров'я – безцінне багатство кожної людини окремо, і всього суспільства в цілому.

Формулювання мети роботи. Метою даної статті є визначення та обґрунтування стратегії реалізації механізмів управління формуванням і організацією здорового способу життя населення України.

Методи дослідження – аналіз методичної, педагогічної, валеологічної, медичної літератури.

Результати дослідження. Спосіб життя – це загальна формула щоденного буття особистості, типові, часто практиковані норми поведінки людей, спосіб їхньої діяльності в праці й побуті, у виробництві й споживанні як матеріальних, так і духовних цінностей. Способу життя не існує у тварин. Він є тільки там, де є культура. Тільки в людей культура організує, надає певну ритміку й символічний сенс сукупності подій, що характеризують спосіб життя. Культура й спосіб життя – це дві сторони одного цілого.

По-перше, здоров'я для молодої людини є особливо важливим, так як виступає якісною передумовою його майбутньої самореалізації, здатності до створення сім'ї і народження дітей, до навчальної та професійної роботи,

суспільно-політичної та творчої активності. В сучасних умовах здоров'я перестає бути тільки особистою справою молоді людини, воно стає фактором виживання соціуму.

По-друге, особливий соціальний статус, специфічні умови навчальної і трудової діяльності, побуту і способу життя молоді відрізняють їх від всіх категорій населення і роблять цю групу надзвичайно вразливою в соціальному плані, яка підлягає впливу негативних чинників життя. Тому зусилля, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я молоді, не дають тривалого успіху і викликають необхідність безперервного пошуку оптимальних шляхів управління здоров'ям молоді. У зв'язку з цим для управління актуалізується проблематика здорового способу життя молоді, пов'язана з соціальними, техногенними, екологічними, психологічними, політичними, військовими та віковими аспектами.

Відомо багато прикладів пропаганди та ведення здорового способу життя науковцями, письменниками, видатними людьми. Наприклад:

- Пол Брегг – розробник оригінальних технік дихання, голодування і дієти;
- Шелтон Герберт – дієтолог і автор книг по здоровому харчуванню;
- Амосов Микола Михайлович – автор новаторських методик в кардіології, робіт з геронтології та раціонального планування суспільного життя;
- Семенов Сергій Петрович – лідер співтовариства, учасники якого зацікавлені світоглядними питаннями, природою людини, його духовними можливостями;
- Жданов Володимир Георгійович – лектор і пропагандист, відомий своїми лекціями про здоровий спосіб життя, шкідливість тютюнопаління та алкоголю;
- Іванов Порфирій Корнійович – засновник оздоровчої системи з низкою оригінальних ідей;
- Малахов Геннадій Петрович – популяризатор здорового способу життя.

Негативними факторами є шкідливі звички, незбалансоване, неправильне харчування, несприятливі умови роботи, моральні та психічні навантаження, малорухомий спосіб життя, погані матеріально-побутові умови, незгода в сім'ї, низький освітній та культурний рівень, самотність. Негативно позначається на формуванні здоров'я і несприятлива екологічна обстановка, зокрема забруднення повітря, води, ґрунту, а також складні природно-кліматичні умови (внесок цих чинників – до 20 %). Важливе значення має стан генетичного фонду популяції, схильність до спадкових хвороб. Це ще близько 20 %, які

визначають сучасний рівень здоров'я населення. На охорону здоров'я припадає 10 % "внеску" в той рівень здоров'я населення, яке ми маємо на сьогоднішній день.

Однією з головних проблем в Україні є проблема здоров'я громадян. Кабінетом Міністрів України від 31 серпня 2011 року було прийнято розпорядження № 828-р про схвалення концепції «Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр.». У ньому наголошується, «що спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу і є істотним викликом для української держави на сучасному етапі його розвитку, що характеризуються певними причинами, основними, серед яких виступають: демографічна криза, обумовлений зменшенням кількості населення Україна з 52,2 мільйона чоловік в 1992 році до 42,6 мільйона у 2017 році; несформованості усталених традицій і мотивації до фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя та збільшення її тривалості; погіршення стану здоров'я населення з різко прогресуючими хронічними захворюваннями серця, гіпертонією, астми, неврозами, артритом, ожирінням та іншими захворюваннями, що призводить до зменшення кількості осіб, які можуть бути залучені в спорт вищих досягнень, здатних тренуватися, витримуючи значні фізичні навантаження і досягати високих спортивних результатів.

Так само, в порівнянні з 2007 роком, зменшилася кількість інструкторів-методистів з фізичної культури на 45 %, особливо за місцем роботи та в сільській місцевості, зменшилася кількість стадіонів з трибунами на 1500 місць. Все це в цілому вимагає особливої уваги до організації здорового способу життя суспільства.

У науковій літературі уявлення про здоровий спосіб життя пов'язують з раціонально організованою, фізіологічно оптимальною працею, морально-гігієнічним вихованням, виконанням правил і вимог психогігієни, раціональним харчуванням й особистою гігієною, активним руховим режимом і систематичними заняттями фізичною культурою, ефективним загартуванням, продуманою організацією дозвілля, відмовою від шкідливих звичок (Борзова О.Г., 2008; Жебровський Б.М., 2007; Фірсов М.В., 2001).

Звідси, заходи, спрямовані на формування здорового способу життя молоді, включають: формування мотивації до ведення здорового способу життя; профілактика алкоголізму, наркоманії, токсикоманії; викорінення шкідливих звичок, розвиток фізичної культури, забезпечення здорового харчування. Від того, наскільки успішно вже в молодому віці вдається сформувані і закріпити у свідомості навички здорового способу життя, який

сприяє розкриттю потенціалу особистості, залежить в подальшому доля молоді людини. Питаннями формування та розвитку переконаності у важливості та необхідності здорового способу життя визначається діяльність фахівців навчально-виховних установ, закладів дозвілля та позашкільної освіти, охорони здоров'я, соціальних служб для дітей та молоді, діяльність дитячих і молодіжних громадських об'єднань, підприємств і установ, де навчаються і працюють молоді громадяни, ЗМІ.

На наш погляд, в Україні ще недостатньо розвинена система управління здоров'ям підростаючого покоління. Через свою складність і динамічність, в організації відповідної допомоги цій категорії населення існує безліч проблем.

Так, в ситуації, що склалася, необхідно зупинити негативні тенденції в молодіжному середовищі, вжити радикальних заходів щодо якісного поліпшення системи виховання культури здорового способу життя. Отже, метою управління по формуванню принципів здорового способу життя молоді є: орієнтація молоді на підтримку власного здоров'я і здоров'я суспільства в цілому, усвідомлення цінності здоров'я, формування знань про управління станом здоров'я, про принципи здорового способу життя, зміни поведінки в молодіжному середовищі, пов'язаної зі шкідливими звичками, на фізичну активність і громадську діяльність, забезпечення реалізації здорового способу життя.

Для успішної реалізації стратегії збереження і зміцнення здоров'я молоді необхідно переорієнтувати політику державних органів управління на профілактику захворюваності та асоціальної поведінки молоді, робити акцент в цій роботі на використання різних форм залучення підлітків до заходів по формуванню власного здоров'я (Яременко О. та ін., 2000).

Основними умовами ефективної реалізації заходів щодо формування здорового способу життя молоді є:

- управління процесом формування здорового способу життя молоді (адміністративно-управлінський персонал працівники установ, що забезпечують формування та реалізацію здорового способу життя;
- наявність кадрового, фінансового, матеріально-технічного, правового, організаційного та інформаційного забезпечення процесу формування здорового способу життя молоді;
- поетапність і комплексність дій в процесі формування здорового способу життя молоді на всіх стадіях.

У числі першочергових завдань по формуванню здорового способу життя в молодіжному середовищі слід назвати:

- організацію інформаційно-діагностичних заходів, спрямованих на протидію та боротьбу з асоціальними явищами, пропаганду здорового способу

життя в молодіжному середовищі: проведення соціологічних досліджень (анкетування, опитування), проведення науково методичних заходів (семінари, конференції);

- забезпечити організацію профілактичної допомоги підліткам та молоді з питань протидії та боротьби з негативними явищами, пропаганди здорового способу життя в молодіжному середовищі: надання послуг соціальної допомоги та підтримки у вирішенні особистих, сімейних проблем (індивідуальні та групові форми консультування і навчання, тренінги);

- надання допомоги батькам у зв'язку з проблемами підліткової наркоманії та алкоголізму, навчання діагностиці ознак наркозалежного поведінки і методам впливу на підлітка;

- проведення з підлітками (зокрема з «проблемними» і «групами ризику») занять по формуванню антинаркотичних поглядів і переконань, навичок протистояння наркотичному тиску, виявлення можливостей і сприяння залученню підлітків у творчі, спортивні, оздоровчі та інші програми і заходи молодіжних організацій;

- розвиток волонтерської основи проведення профілактичної роботи, створення та подальший розвиток спортивних клубів у всіх видах і типах навчально-виховних закладів.

Висновок. Таким чином, в країні необхідно формувати таку політику, яка б сприяла формуванню у молоді усвідомленої потреби в здоров'ї, розуміння основ здорового способу життя, забезпечувала практичне освоєння навичок збереження і зміцнення здоров'я. Адже завдяки здоровому способу життя, організм існує в гармонії з навколишнім середовищем.

Список літератури

1. Здоровый образ жизни [Текст] / Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.

2. Москаленко В.Ф. Здоровий спосіб життя: теорія та практика [Текст] / В.Ф. Москаленко // Охорона здоров'я України. – 2002. – №2. – С. 4-6.

3. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи [Текст] / О. Яременко, О. Балакірєва, О. Вакуленко та ін. – К.: Український інститут соціальних досліджень, 2000 – 207 с.

4. Жебровський Б.М. Діяльність органів освіти щодо зміцнення здоров'я та формування навичок здорового способу життя [Текст] / Б.М. Жебровський // Здорова нація – запорука майбутнього України: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 7 черв. 2007 р.) / [за ред. Р.М. Семенець]. – К., 2007. – С. 82-92.

**ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ
(за матеріалами анкетного опитування підлітків Донецької області)**

Холодний О.І., Герасименко П.Є., Головаш В.Г.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Слов'янський коледж транспортної інфраструктури

***Анотація.** У статті аналізуються результати анкетного опитування підлітків Донецької області, відносно значимості факторів, які характеризують здоровий спосіб життя. В результаті дослідження показано, що найбільш вагомим фактором являється «фізично активний спосіб життя». Виявлено, що найбільш важливим джерелом інформації про здоровий спосіб життя є власний досвід респондентів.*

***Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоров'я, анкета, вагомість факторів, фізично активний спосіб життя.*

***Abstract.** The results of Donetsk area inhabitant's questionnaire, concerning the importance of the factors describing a healthy way of life are analyzed in article. Because of researches it is shown, that the most significant factor is «physically active way of life». It is revealed, that the major source of the information concerning a healthy way of life is own experience of respondents.*

***Key words:** a healthy way of life, health, the questionnaire, the importance of factors, physically active way of life.*

Вступ. В останні роки спостерігається підвищення інтересу до дослідження проблеми збереження здоров'я населення України [1, 2, 5, 6, 7]. Багато в чому це обумовлено істотним зниженням тривалості життя громадян України, погіршенням якості їх життя, збільшенням кількості неінфекційних захворювань, широким поширенням куріння, збільшенням споживання алкоголю, а також інших факторів, які негативно впливають на здоров'я [4, 7].

Одним з найважливіших напрямків вирішення даної проблеми, як показує аналіз спеціальної літератури, є формування в суспільстві потреби в здоровому способі життя [2, 3, 4, 7]. Це пов'язано з тим, що вплив факторів здорового способу життя на попередження неінфекційних захворювань в п'ять-шість разів ефективніше, ніж можливості лікувальної медицини [4]. Значимість даного факта в забезпеченні здоров'я людей за даними провідних науково-дослідних центрів становить 53 % [7].

У сучасній науково-методичній літературі здоров'я людини трактується, як стан повного фізичного духовного і соціального благополуччя [5]. Це означає, що одним з ключових факторів, що характеризують здоров'я людини, є його фізичне здоров'я, яке забезпечується певним режимом рухової активності [2]. Як показує аналіз спеціальної літератури в даний час в Україні лише 13 %

населення залучено до організованих занять фізичною культурою і спортом [3], що значно нижче в порівнянні з розвиненими країнами [4].

Все вищевикладене дозволяє говорити про те, що вивчення всіх аспектів, пов'язаних з проблемою формування в сучасному суспільстві потреби в здоровому способі життя є важливим завданням, що має практичне значення.

Методи та організація дослідження Матеріали для дослідження були отримані в ході анкетного опитування 321 підлітка Донецької області. Всі питання анкети були згруповані в три блоки. У першому блоці містилися питання (№ 1, № 2, № 3, № 4), спрямовані на оцінку респондентами факторів, що характеризують здоровий спосіб життя. Другий блок містив ряд питань (№ 5, № 6, № 7), пов'язаних з оцінкою ними значущості інформаційних джерел про здоровий спосіб життя. У третьому блоці містилися питання (№ 8, № 9, № 10), що дозволяють побічно оцінити форми практичної реалізації респондентами потреби в здоровому способі життя.

У процесі аналізу отриманого матеріалу передбачалося, що той чи інший фактор вважається значущим, якщо йому віддали перевагу більше 50 % респондентів, а різниця в оцінці значущості факторів буде істотною, якщо вона перевищує 10 %.

Результати дослідження та їх обговорення Результати дослідження представлені в таблиці 1. Їх аналіз показує, що 60 % хлопців 5-6 класів найбільш значущим чинником, що характеризує здоровий спосіб життя, вважають «відсутність шкідливих звичок». У групі дівчат даного віку пріоритетним є фактор «фізично активний спосіб життя». Йому віддали перевагу 62,5 % респондентів. Звертає увагу високий відсоток респондентів хлопців (20 %) виділили, як значущий, фактор «життя в своє задоволення».

У наступній віковій групі (7-9 класи) значимість факторів змінюється. 60,8 % респондентів хлопців виділили, як суттєвий – «фізично активний спосіб життя». У групі дівчат (7-9 класи) важливість фактора «фізично активний спосіб життя» зменшилася до 61 %, в той же час значно зросла значимість фактора «відсутність шкідливих звичок» (з 37,5 % до 52,2 %).

Для хлопців 10-11 класів вагомість вищезгаданих факторів практично однакова, відповідно, 63,3 % і 56,6 %, в той час, як дівчата даного віку вважають найбільш значущим – «фізично активний спосіб життя» (67, 3%).

На думку більшості респондентів, заняття спортом не є характеристикою, що визначає сутність здорового способу життя. У всій вибірці йому віддали перевагу від 22,2 % до 37,5 % учасників анкетного опитування.

Результати анкетного опитування підлітків.

№ п/п	Вікові групи	5-7 класи		8-9 класи		10-11 класи	
	Стать (кількість респондентів)	Х. n=45	Д. n=36	Х. n=66	Д. n=90	Х. n=38	Д. n=46
1	На ваш погляд здоровий спосіб життя – це заняття спортом (так)	20%	37,5%	30,4%	22,2%	26,6%	28%
2	На ваш погляд здоровий спосіб життя – це відсутність шкідливих звичок (так)	60%	37,5%	34,8%	52,2%	56,6%	43,4%
3	На Ваш погляд здоровий спосіб життя – це фізично-активний спосіб життя (так)	40%	62,5%	60,8%	61%	63,3%	67,3%
4	На Ваш погляд здоровий спосіб життя – це життя в своє задоволення (так)	20%	-	8,6%	2,2%	3,3%	2,2%
5	Інформацію про здоровий спосіб життя Ви отримуєте із засобів масової інформації (ЗМІ) (так)	40%	56,2%	39%	23,3%	50%	52%
6	Інформацію про здоровий спосіб життя Ви отримуєте від своїх друзів і родичів (так)	40%	18,7%	15,2%	15,5%	13,3%	11%
7	Інформацію про здоровий спосіб життя Ви отримуєте з власного життєвого досвіду (так)	20%	50%	50%	52,2%	50%	63%
8	Чи любите Ви дивитися спортивні передачі (так)	100%	50%	87%	50%	93%	61%
9	Чи використовуєте Ви активний відпочинок (так)	80%	81,2%	65%	62,2%	73,3%	76%
10	Чи займаєтеся Ви спортом (так)	80%	56,2%	82,6%	50%	83,3%	59%

У процесі формування в суспільстві потреби в здоровому способі життя важливе значення мають інформаційні джерела. Результати дослідження показують, що хлопці 5-6 класів не визначили головне джерело інформації про здоровий спосіб життя. На їхню думку, кожен з представлених в анкеті джерел інформації (№ 5, № 6, № 7) щодо рівнозначні. Їм віддали перевагу, відповідно, 40%, 40%, 20% респондентів. Для дівчат даного віку приблизно рівнозначними джерелами інформації є ЗМІ (56,2 %) і життєвий досвід (50 %).

У віковій групі 7-9 класи, як впливає з результатів анкетного опитування, для 50 % хлопців і 52,2 % дівчат важливим джерелом інформації про здоровий спосіб життя є «власний життєвий досвід».

У наступній віковій групі (10-11 класи) до «власного життєвого досвіду» (50 %), як значимого джерела інформації, додається ЗМІ (52 %).

Третя група питань, що містяться в анкеті (№ 8, № 9, № 10), показує в першому наближенні форми практичної реалізації здорового способу життя. Як видно з представлених матеріалів переважна кількість респондентів, які представляють усі виділені вікові групи, використовують в даний час активні форми відпочинку. Значимість даного фактора досить висока і змінюється в досліджуваній вибірці від 62,2 % до 80 %.

Висновки. Проведені дослідження показали, що більшість респондентів до найбільш значимого чинника, що характеризує здоровий спосіб життя, відносять «фізично активний спосіб життя». Результати дослідження також свідчать, що більшість респондентів інформацію про здоровий спосіб життя отримують в основному з власного досвіду. На їхню думку, засоби масової інформації не є значущим джерелом інформації про здоровий спосіб життя. Це може означати, що в газетах, журналах на телебаченні і радіо все ще не достатньо пропагується такий стиль життя.

Проведений аналіз свідчить про відповідальне ставлення респондентів до здорового способу життя. Так, більшість респондентів відзначили, що вони займаються спортом (від 50 % до 83,3 %), а також що і в даний час вони використовують активні форми відпочинку (від 62,2 % до 81,2 %).

Список літератури

1. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17-21.
2. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2007. – № 1. – С. 3-7.
3. Державна програма розвитку фізичної культури // Наука в олімпійському спорті, 2007. – № 1. – С. 122-130.

4. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. – Київ: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2007. – 110 с.
5. Здоровье // Большая медицинская энциклопедия. – Т. 8. – М.: Сов. Энциклопедия, 1978. – С. 356.
6. Пахомова Л.Э., Нестеренко Г.Л., Кадуцкая Л.А. Образ жизни современных школьников и его влияние на здоровье и качество жизни // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С. 19-23.
7. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3-14.

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Чебан Т.Н.

Приднестровский государственный университет им.Т.Г. Шевченко

***Аннотация.** В статье представлена разработанная и апробированная нами рейтинговая система оценки успеваемости студентов по дисциплине «Физическая культура». Система учитывает не только успеваемость, но и активность студента в спортивно-массовой, оздоровительной работе в ВУЗе. Мы исходим из того, что все формы работы со студентами взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического совершенствования.*

***Ключевые слова:** рейтинг, физкультурно-оздоровительная работа, бально-рейтинговая система, стартовый рейтинг, текущий рейтинг, итоговый рейтинг.*

***Abstract.** The system takes into account not only progress, but also a student's activity in mass sports, recreation at the University. We believe that all forms of work with students are interrelated and complementary and represent a single process of physical perfection.*

***Key words:** rating, health-improvement work, the grade-rating system, the start rating, the current rating, the final rating.*

Введение. Физическая культура в федеральном законе «О физической культуре и спорте в Приднестровском государстве» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент развития личности. Являясь составной частью подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через формирование таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Актуальным вопросом в настоящее время является сохранение здоровья и повышение работоспособности студентов, которые должны мотивировать себя на учебу, обусловленную получением специальности в ВУЗе.

Здоровье студентов является необходимым условием учебной деятельности в высшем учебном заведении, а значит и его профессиональной пригодности. Учеба в ВУЗе – тяжелый труд и очень важно, чтобы это напряженный труд проводился в условиях физического и психологического комфорта [1].

Современный образовательный процесс в ВУЗе создает противоречие: повышается психическая и эмоциональная нагрузка на студента при значительном снижении двигательной активности. Поэтому основной задачей спортивного движения в ВУЗе, по нашему мнению, является привлечение как можно большего количества студентов к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. Здесь идет речь не о спортсменах высокого класса, а о представителях массового студенческого спорта, для которых бесспорен приоритет освоения выбранной профессии перед спортивными успехами [2].

Большой проблемой является само участие студентов практически в любых спортивных мероприятиях. Привлечение их к этим процессам в современных условиях возможно лишь в скрытой форме. Приказами и принуждением можно добиться лишь разового эффекта. В то же время соревнования необычные по форме проведения, не традиционные и даже «экзотические» виды спорта вызывают живой интерес в студенческой среде:

1. Спортивно-массовые мероприятия должны быть ориентированы на участие максимально возможного количества студентов и должны носить развлекательный характер, т.е. организованы в форме шоу.

2. Спортивно-массовое мероприятие не должно быть затянутым по времени, во избежание потери интереса зрителей и участников.

3. Требования к отбору участников не должны быть завышены.

4. Само мероприятие должно быть организовано по предварительно четко разработанному плану.

При творческом подходе спортивно-массовое мероприятие будет способствовать формированию и развитию ценностного отношения к физической культуре и осознанной потребности ведению здорового образа жизни у студентов ПГУ.

Цель нашей работы заключается в модернизации современной системы образования высшей школы, предполагает внедрение новых современных методов и организационных форм обучения, применения информационных технологий, в том числе и по дисциплине – «Физическая культура». Наряду с большим значением успешной организации и проведения спортивно-массовой работы в ВУЗе, по нашему мнению, не менее важным для повышения активности студентов в дисциплине «Физическая культура», выступает

систематический контроль и оценка знаний и умений студентов, основанный на двухсторонней связи «студент – преподаватель».

Решению этой задачи способствует опробованная нами рейтинговая система оценки успеваемости студентов по дисциплине «Физическая культура».

Рейтинг применяется для организации систематического и объективного контроля уровня обученности студентов; стимулирования более глубокого и мотивированного освоения студентами, теоретических основ физической культуры, приобретения практических навыков использования средств физической культуры в профессиональной деятельности, активации познавательной работы студентов.

Основными задачами рейтинговой системы являются: обеспечение постоянного самоконтроля студентов, стимулирование получения студентами знаний, умений и навыков путем ритмичности освоения ими учебного плана в течение семестра, года, повышение ответственности преподавателя за обеспечение должного уровня планирования и проведения учебных занятий по дисциплине. Рейтинг позволяет более детально оценивать студентов, активно вовлекать в учебный процесс и спортивную жизнь ВУЗа, следовать требованиям объективности, мотивировать к процессу физического совершенствования [3].

Мотивация, как побудитель деятельности, придает определенное направление процессу обучения, обуславливает в определенной степени конечный результат этого процесса. Использование рейтинговой системы оценивания оздоровительной деятельности студентов способствует бесконфликтности общения, комфортности, доброжелательной атмосферы на занятиях, появлению сознательности, фиксации каждого маленького успеха в продвижении студентов [4].

В связи с введением бально-рейтинговой системы оценки, представляется необходимым предусмотреть зависимость зачета по физической культуре от активности участия студентов в спортивно-массовой работе, посещаемости занятий, предусмотренных расписанием, уровня выполнения обязательных контрольных нормативов и самостоятельных занятий спортом.

Структура рейтинговой системы контроля, по нашему мнению, должна включать следующие обязательные компоненты:

- образовательную технологию, имеющую модульную структуру;
- контрольные мероприятия;
- модель расчета рейтинговых показателей;
- рейтинговые шкалы по оценке обученности студентов.

За семестр, курс и весь период обучения студент набирает определенную сумму рейтинговых баллов, которая характеризует уровень освоения им учебного материала по дисциплине «Физическая культура» в сравнении с другими студентами, т.е. определяет рейтинг – место, которое он занимает в группе, на курсе. Оптимальной особенностью модульно-рейтинговой системы является то, что студенты могут повысить свой рейтинг благодаря участию в научно-исследовательской, физкультурно-оздоровительной и общественной деятельности.

В соответствии с предусмотренными формами работы студентов по дисциплине «Физическая культура» нами апробированы следующие виды контроля рейтинговой системы обучения: стартовый, текущий и итоговый.

Стартовый рейтинг – тестирование для определения готовности студентов к освоению программы обучения. Проводится в сентябре.

Текущий рейтинг – тестирование в процессе прохождения каждого модуля (например, степень освоения техники ведения мяча в баскетболе) предполагает выявление степени освоения студентами учебного материала, позволяет преподавателю установить постоянную обратную связь, которая помогает осуществлять контроль над ходом самого образовательного процесса.

Итоговый рейтинг – итоговое суммирование рейтинг-баллов, набранных студентом за данный период обучения: после прохождения каждого модуля, в конце семестра или в конце учебного года.

При разработке рейтинговой системы оценки знаний и умений студентов разработаны контрольные мероприятия, которые мы условно разделили на три блока:

1. Контроль теоретических знаний.

Рейтинг – контроль теоретических знаний проводится в конце каждого семестра (написание и защита реферата на заданную тему).

2. Физическая и техническая подготовка (по видам спорта).

Контроль за физической и технической подготовленностью, проводится в течение семестра в соответствии с графиком контрольных мероприятий и контрольными тестами, и упражнениями (бег на разные дистанции, прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа, подтягивания).

3. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Рейтинг – контроль физкультурно-оздоровительной деятельности направлен на стимулирование массовой оздоровительной работы, обязательное посещение занятий, предусмотренных расписанием, личное участие студентов в спортивных соревнованиях, участие в организации и проведении соревнований. Набранные студентом очки при итоговой аттестации по разработанной шкале переводятся в рейтинг баллы.

Выводы. Таким образом, при итоговой аттестации мы учитываем физическую, теоретическую подготовку и что немаловажно степень активности студентов в спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной работе в ВУЗе. Систематический анализ результатов физического воспитания, планирование и решение оздоровительных, образовательных задач, должный уровень организации спортивно-массовой работы в ВУЗе способствуют повышению уровню мотивации студентов на занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивную активность.

Список литературы

1. Беспалов Н.В. Здоровый образ жизни и организация самостоятельных занятий физической культурой: методическое пособие для студентов. – Озерск: ОТИ МИФИ, 2006.
2. Загревская А.И. Рейтинговая система оценки качества образования по физической культуре // Теория и практика физической культуры. – 2007.
3. Филанковский, В.В. Теория и практика формирования профессиональной готовности учителя физической культуры: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. В. Филанковский. – Майкоп, 2000. – 36 с.
4. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов / под ред. проф. В. И. Ильинича. – М., 1999. – 447 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Чебан Т.Н., Мамков О.М.

Приднестровский государственный университет им.Т.Г. Шевченко

Аннотация. В статье изложен теоретический анализ, технологий формирования здорового стиля жизни обучающихся в системе дополнительного образования.

Ключевые слова: *здоровый стиль жизни, обучающиеся, технологии.*

Abstract. This article outlines the theoretical analysis of technologies of a healthy lifestyle of students in additional education system.

Key words: *healthy lifestyle, training, technology.*

Ведение. Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован (индивидуальный). Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями [2].

В процессе анализа литературных источников, нами были обоснованы и определены две основные группы факторов, влияющих на процесс протекания формирования здорового стиля жизни студентов обучающихся в вузе: субъективные, связанные с особенностями личности (психологические,

воспитательного характера, уровень развития познавательных интересов и способностей, тип нервной системы, наличие ценностных ориентаций, половозрастные особенности); объективные, связанные с влиянием внешних условий на протекание образа жизни студентов (особенности обучения, продолжительность обучения, микроклимат в коллективе, обстановка в семье, организация досуга) [2, 3].

Цель нашего исследования заключается в применении физкультурно-оздоровительных технологии в процессе обучения, которые стимулируют позитивные реакции в системах и функциях организма студентов, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма [2].

Устойчивая долговременная адаптация характеризуется наличием необходимого резерва для обеспечения нового уровня функционирования системы, стабильности функциональных структур, тесной взаимосвязи регуляторных и исполнительных органов человека, что особенно актуально для молодежи с ограниченными возможностями здоровья, базирующегося на ценностно-ориентированном подходе.

В практике системы дополнительного образования учащихся особое внимание должно быть уделено здоровьесберегающей направленности образовательного процесса, которые обеспечивают становление потребности в физическом развитии и совершенствовании (на основе интереса и привлекательности), системы знаний ценностей других культур, тесно связанных с физической, системы двигательных способностей и компонентов базовой культуры личности студентов [4].

Особое внимание здесь необходимо уделить здоровьесберегающим технологиям, реализация которых осуществляется на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым студенты учатся эффективно взаимодействовать.

Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:

- аксиологический;
- гносеологический;
- здоровьесберегающий;
- эмоционально-волевой, экологический;
- физкультурно-оздоровительный.

Представленные выше компоненты здоровьесберегающей технологии позволяют перейти к рассмотрению ее функциональной составляющей в образовательной учреждении (формирующая; информативно-коммуникативная; диагностическая; адаптивная; рефлексивная; интегративная). Результатом применения здоровьесберегающих технологий должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению максимальной адаптации к меняющимся условиям современного общества. Дополнительное образование подразумевает применение педагогических технологий перекликающихся или взаимозаменяющих с здоровьесберегающими технологиями в учебно-воспитательном процессе учащихся [1].

В последние печатные года появился огромный ряд дискуссионных научных материалов по раскрытию и толкованию самих терминов как: «технология», «педагогическая технология», «технология обучения», «педтехнология как педагогическое воздействие». Однако общего подхода в толковании термина «педагогическая технология» в образовательном процессе пока нет. Трактовка сущности понятия «педтехнология» относительно учебно-воспитательного процесса возможна как суммы научно обоснованных приемов учебно-воспитательного воздействия на студента или группу людей, в контексте взаимодействия, которое определяется основными целями и задачами обучения и воспитания, воспитательными обстоятельствами, спецификой ситуативных условия. В отличие от образовательного процесса, где в основном педагог имеет дело «с насильственным, по существу, отражением закономерностей мира, процесс воспитания требует учета его свободной воли и эту свободную волю надо уметь «пленить», повести за собой так, чтобы студент (учащийся) сам выбрал «отношение» к явлению, факту, событию, идее.

Педтехнология, выступает как условие, обеспечивающее инструментарий, посредством которого в основном осуществляется педагогическое воздействие, влияние в прямой, косвенной, параллельной формах. Ключевыми элементами педагогической технологии являются общение, педагогическая техника, организация жизнедеятельности подростков,

педагогическое требование в его многообразных видах, педагогическая оценка, разрешение конфликта, педрефлексия, информационное обеспечение [4].

Незначительно модифицируя определение понятия «педтехнология» приведенное выше, уточним его следующим образом: педагогическая технология в образовательном процессе – это сумма и система научно обоснованных приемов и методов педагогического воздействия и влияния на учащегося (или группу) в контексте взаимодействия, в процессе общения и многообразной творческой деятельности с целью получения знаний, формирования у них отношения к миру (к Родине, людям, труду, к себе) [3].

Принципиально важной стороной в педагогической технологии является позиция обучающегося в образовательном процессе, отношение к ним педагога. И здесь необходимо педагогу использовать личностно-ориентированный подход в организации образовательного процесса и педагогического воздействия, характеризующийся гуманистической и психотерапевтической направленностью, и имеющий целью разностороннее, свободное и творческое развитие личности.

Делается акцент на предоставление ученику свободы выбора и самостоятельности, что способствует обеспечению ему позиции субъекта, партнера, а не только объекта педагогического воздействия. Одной из признанных технологий воспитания, является гуманно-личностная технология, целевыми ориентациями которой являются: способствование становлению, развитию и воспитанию в студента благородного человека путем раскрытия его основных личностных качеств; развитие и становление познавательных сил; идеал воспитания – самовоспитание [2].

В современном обществе нашла признание и технология КТД (коллективные творческие дела) И.П. Иванова – это эффективный метод воспитания и развития обучающегося, основанный на позитивной деятельности, активности, коллективном авторстве и положительных эмоциях. Надежным результатом грамотного осуществления творческих дел независимо от их ориентации является позитивная активность ученика, причем не зрительская, а деятельностная, сопровождающаяся в той или иной мере чувством коллективного авторства (не «нам сделали, устроили, провели», а «мы сделали, решили, сделали»).

Постулаты КТД: коллективное творчество; единое дело и добровольное участие в нём; свобода выбора форм деятельности; содружество педагога и обучающегося; развитие коллектива под влиянием творчески одаренных лидеров.

Нельзя отрицать роль В.А. Сухомлинского, раскрывшего технологию гуманного коллективного воспитания, идеалы и принципы которой включают в

себя следующие постулаты: в воспитании нет главного и второстепенного; воспитание – это, конечно, прежде всего, человеческое ведение; эстетическое, эмоциональное начало в воспитании: внимание к природе красота родного языка, эмоциональная сфера духовной жизни и общения, чувство удивления; принцип единства: обучения и воспитания, научности и доступности, наглядности и абстрактности, строгости и доброты, различных методов; приоритетные ценности: совесть, добро, справедливость [2].

Игровые технологии, являются составной частью педагогических технологий. В жизни подростков и студентов игра выполняет такие важнейшие и особые функции, как развлекательную, коммуникативную, терапевтическую, диагностическую, коррекционную, социализации.

Педагогические игры – достаточно обширная группа методов и приемов организации педагогического процесса. Основное отличие педагогической игры от игры вообще состоит в том, что она обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом [1].

Выводы. Итак, большой интерес в процессе учебно-воспитательного занятия с учащимися вызывает технология «Создание ситуации успеха». Результаты многочисленных научных исследований указывают на то, что для обучающихся ещё более чем для взрослых особо важна психологическая атмосфера, в которой они находятся. Педагогу необходимо и нужно поощрять даже небольшой успех студента с ограниченными возможностями здоровья (хотя бы добрым словом), его личные достижения при выполнении какого-либо задания, упражнения, работы [4].

Анализ выделенных технологий позволил нам обосновать что, необходимость их включения в образовательный процесс учащихся при формировании здорового стиля (образа) жизни, а также возможность их сочетания комплексного использования в процессе обучения обучающихся.

Список литературы

1. Акимова Л.А. Педагогика здоровья: монография / Л.А. Акимова, Е.М. Голикова, Н.В., Сократов, П.П. Тиссен. – Оренбург. ФГБОУ ВПО ОГПУ: Типография «Экспресс-печать», 2013.

2. Беспалов Н.В. Здоровый образ жизни и организация самостоятельных занятий физической культурой: методическое пособие для студентов. – Озерск: ОТИ МИФИ, 2006.

3. Оськина Т.В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии как средство здоровьесбережения в ДОУ / Т.В. Оськина // Актуальные задачи педагогики: материалы III межд. науч. конф. (г. Чита, февраль 2013 г.). – Чита: издательство Молодой ученый, 2013.

4. Психология и педагогика: учеб. пособие / под ред. В.И. Жукова, Л.Г. Лаптева, А.И. Подольских, В.А. Слостенина. – М.: Институт психотерапии. – 2004.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Ягелло А.В., Гусинец Е.В.

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

Аннотация. В статье представлены результаты исследования уровня физического развития и функционального состояния студентов УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины». Исследование проводилось в рамках современной образовательно-оздоровительной программы «Выставка Здоровье», направленной на формирование здорового образа жизни учащейся молодежи и преподавателей вуза.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое развитие, функциональное состояние, «Выставка Здоровье».

Abstract. Results of a research of level of physical development and functional condition of students of «Francisk Skorina Gomel State University». The research was conducted within the modern educational and improving program "Health Exhibition" directed to formation of a healthy lifestyle of the studying youth and teachers of higher education institution.

Index terms: healthy lifestyle, physical development, functional state, "Health Exhibition".

Введение. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных, психологических, социально-психологических, функциональных процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности [1].

Для студента с высоким уровнем развития личности характерно не только стремление познать себя, но желание и умение изменить себя, микросреду, в

которой он находится. Путем активного самоизменения формируется его образ жизни. Самосознание, вбирая в себя опыт достижений личности в различных видах деятельности, проверяя физические и психические качества через внешние виды деятельности, общение, формирует полное представление студента о себе. Одновременно с этим в структуру самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются личностью, становятся ее собственными идеалами, ценностями, нормами, частью ядра личности – ее самосознания [2].

Основным занятием студентов является умственный труд, что, несомненно, влияет на физическое развитие юношей и девушек, что имеет большое значение для предупреждения возможных отклонений физического развития, для повышения работоспособности студентов, влияет на сердечно-сосудистую систему, что выражается в учащении сердечного ритма и повышении артериального давления, а умственные перегрузки вызывают неблагоприятные сдвиги в работе сердца и гемодинамике и могут оказывать отрицательное влияние на здоровье студентов [3].

Анализ научно-методической литературы показал, что здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, при которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта и раскрывается более полно психофизиологический потенциал личности [4].

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения и организации жизнедеятельности. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве особенностей поведения, умении построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценном нравственно-духовном и физическом отношении к жизни [5].

Актуальность исследования определяется тем, что в настоящее время в условиях непреходящего информационного стресса значительно ухудшается не только психическое, но и соматическое здоровье населения, особенно подрастающего поколения. Целый ряд объективных процессов способствует формированию пренебрежительного отношения широких слоев населения к своему здоровью, низкому уровню культуры здоровья.

В связи с этим требуется научный поиск новых форм, методов и подходов в формировании потребностного отношения к здоровому образу жизни современного студента.

Научная новизна исследования заключается в том, что в работе определены количественные и качественные показатели уровня физического развития и функционального состояния студентов. На основании анкетного опроса составлен портрет образа жизни современного студента ГГУ имени Ф. Скорины.

Цель исследования – определение уровня физического развития и функционального состояния студентов ГГУ имени Ф. Скорины.

Задачи исследования.

1. Изучить основные компоненты здорового образа жизни студентов и факторы, влияющие на его формирование.

2. Рассмотреть проблемы здоровья подрастающего поколения и раскрыть содержание “Выставка Здоровье” как формы учебно-воспитательного процесса по формированию здорового образа жизни студентов.

3. Провести исследование уровня физического развития и функционального состояния студентов.

4. Проанализировать образ жизни студентов по результатам анкетного опроса.

Организация исследования. На первом этапе были изучены и обобщены данные научно-методической литературы и передовой практики по выявлению наиболее эффективных средств и методов определения состояния здоровья студентов, не требующих наличия специального дорогостоящего медицинского оборудования. Осуществлен выбор наглядной методики донесения информации о ЗОЖ в виде мероприятия “Выставка Здоровье”, при помощи которой возможно интересно и практично раскрыть все 8 здоровых привычек, существенно влияющих на продолжительность и качество жизни.

На втором этапе были проведены исследования в рамках мероприятий “Выставка Здоровье” для студентов, позволяющие определить основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и образа жизни студентов, основанный на анкетном опросе о наличии постоянно практикуемых здоровых привычек, а также рассчитать биологический возраст каждого испытуемого на основании собранных данных с использованием компьютерной программы «Healthage». Исследования проводились в период с сентября 2015 по ноябрь 2016 года на базе учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины». Всего в исследовании приняло участие 201 студент из 4-х факультетов.

На третьем этапе с ноября 2016 по январь 2017 года проводились математико-статистическая обработка полученных результатов и их анализ с помощью программной среды Microsoft Office Excel и Access, куда вносились все данные анкетного опроса и измерений показателей функционального состояния

и физического развития студентов. Формулировались выводы и заключение по полученным результатам исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования показали, что студенты факультета физической культуры имеют достоверно более низкий уровень пульса, как в покое, так и после физической нагрузки, в сравнении со студентами других факультетов.

Таблица 1

Сводная таблица исследуемых показателей у юношей.

№ п/п	Показатели	Физкультурный факультет n=31	Все факультеты, кроме физкультурного n=58	
		Значение M1±σ	Значение M2±σ	Достоверность различий P
1	Возраст, лет	19,4±1,3	18,9±0,9	>0,05
2	Рост, см	179,4±4,4	176,5±5,1	<0,05
3	Вес, кг	72,4±5,9	73,3±10,1	>0,05
4	Индекс массы тела (ИМТ)	22,5±1,4	23,5±2,7	>0,05
5	Содержания жировой ткани (по массе), %	14,5±3,6	19±4,9	<0,01
6	Динамометрия (правая кисть), кг	48,3±7,4	43,7±7,9	>0,05
7	Динамометрия (левая кисть), кг	45±6,6	38,7±7,8	<0,05
8	Спирометрия, л	5,2±0,6	4,5±0,6	<0,01
9	Пульс в покое, уд/мин	68±4,5	71,3±4,1	<0,05
10	Пульс после нагрузки, уд/мин	110,6±9,5	122,7±9,3	<0,01
11	Пикфлоуметрия, л/мин	605,6±37,5	590,5±40	>0,05
12	Артериальное давление (АДС/АДД), уд/мин	120,3/76,9±7,6/8,3	121,7/77,5±10/10,4	>0,05
13	Количество здоровых привычек	5,1±0,7	4±0,9	<0,01

Таблица 2

Сводная таблица исследуемых показателей у девушек.

№ п/п	Показатели	Физкультурный факультет n=8	Все факультеты, кроме физкультурного n=104	
		Значение M1±σ	Значение M2±σ	Достоверность различий P
1	Возраст, лет	19±1,5	18,7±1	>0,05
2	Рост, см	166,9±5,9	165,9±4,7	>0,05
3	Вес, кг	58,4±6,8	58±6,8	>0,05
4	Индекс массы тела (ИМТ)	20,9±2,2	21,1±2,3	>0,05
5	Содержания жировой ткани (по массе), %	26,7±4,4	28±4,9	>0,05
6	Динамометрия (правая кисть), кг	35±6,5	27,9±4,2	>0,05
7	Динамометрия (левая кисть), кг	32±6,5	24,8±4,4	>0,05
8	Спирометрия, л	4±0,7	3,2±0,5	>0,05
9	Пульс в покое, уд/мин	72,3±2,9	76±7,5	>0,05
10	Пульс после нагрузки, уд/мин	121,5±15,4	133,4±10	>0,05
11	Пикфлоуметрия, л/мин	482,5±40	430,4±53,4	>0,05
12	Артериальное давление (АДС/АДД), уд/мин	111,6/73,5±6,6/4,4	110,8/84,4±7,7/24,7	>0,05
13	Количество здоровых привычек	5,4±0,7	4,4±0,9	<0,05

Процентное содержание жира достоверно меньше у студентов факультета физической культуры, вероятно, за счёт большего развития мышечной массы, учитывая средние значения у них ИМТ; данные ИМТ также указывают на относительный дефицит мышечной массы у студентов других факультетов); достоверно и наиболее ярко это различие по %-ому содержанию жира в теле выражено у юношей (рисунки 1 и 2).



Рисунок 1. Сравнение показателей индекса массы тела (ИМТ) у юношей и девушек факультета физической культуры и других факультетов.



Рисунок 2. Сравнение показателей содержания жировой ткани у юношей и девушек факультета физической культуры и других факультетов, %.

Данные динамометрии свидетельствуют о более симметричном развитии силы правой и левой руки у студентов факультета физической культуры (отличие в силе правой и левой кисти – около 7-8 %, тогда как у остальных студентов – около 11 %), и в целом о большей их силе, что особенно ярко (практически в 2 раза) выражено у девушек; данное различие достоверно только для левой кисти у юношей (рисунок 3).



Рисунок 3. Сравнение показателей динамометрии у юношей и девушек факультета физической культуры и других факультетов, кг.

Данные спирометрии и пикфлоуметрии также свидетельствуют о лучшем функциональном состоянии дыхательной системы у студентов физического факультета, по сравнению с остальными факультетами, а у юношей – лучше,

чем у девушек, что коррелирует с уровнем физической активности и телосложением указанных групп студентов; однако эти отличия в данных достоверны ($p < 0,05$) только в отношении спирометрии у юношей (рисунки 4, 5).



Рисунок 4. Сравнение показателей жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у юношей и девушек факультета физической культуры и других факультетов, л.



Рисунок 5. Сравнение показателей пиковой скорости выдоха у юношей и девушек факультета физической культуры и других факультетов, л/мин.

Данные по степ-тесту (пульс в покое и после нагрузки) демонстрируют лучшее функциональное состояние сердечно-сосудистой деятельности и лучшую адаптацию к физической нагрузке (тренированность) у студентов физкультурного факультета, что коррелирует с данными об их большей физической активности, полученными при анкетировании, по сравнению с другими факультетами; различие в этих данных достоверно для юношей, однако недостоверно для девушек (рисунок 6).

Таким образом, для оценки состояния здоровья немаловажную роль играют факторы образа жизни и физическое развитие. Отклонения в его уровне могут скрывать под собой различного рода заболевания. Недооценка этих отклонений может сказаться в последующие годы при будущей профессиональной и трудовой деятельности.

Современное выявление отклонений в физическом развитии и их коррекция повышают уровень здоровья студентов.



Рисунок 6. Сравнение показателей данных по степ-тесту у юношей и девушек факультета физической культуры и других факультетов.

Данные, полученные в результате исследования, говорят о необходимости внедрения в образовательный и воспитательный процесс студентов различных здоровьесберегающих технологий, новых форм, методов и подходов к формированию здорового образа жизни, одним из которых является “Выставка Здоровье”.

Список литературы

1. Устав Всемирной организации здравоохранения. – Международная конференция здравоохранения, Нью-Йорк. – 1946. – 19 – 22 июня / Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100.
2. Умарова, З.У. Формирование здорового поколения как основная социально-педагогическая проблема / ответ. ред. А.А. Горохова // Исследование инновационного потенциала общества и формирование его стратегического развития: сборник научных статей 4-й Международной научно-практической конференции: в 2-х томах // Закрытое акционерное общество «Университетская книга». – Курск, 2014. – С. 222 – 225.
3. Шафикова, Н.Ю., Волкова, Р.Ф. Здоровый образ жизни как основа здоровья и культуры студента / Ответственный редактор: А.А. Сукиасян: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Башкирский государственный университет (Уфа). – 2014. – С. 117 – 119.
4. Belloc NB, Breslow L. Relationship of physical health status and health practices. Prev Med. 1972; 1:409-421. – Mode of access: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/5085007>. – Date of access: 06.01.2017.
5. Te Morenga L, Mallard S, Mann J. Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies British Medical Journal, 2012, 346:e7492. – Mode of access: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23321486>. – Date of access: 06.01.2017.

Розділ 3

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

ТРИ СКЛАДОВІ ЧАСТИНИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗБЕРЕЖЕННІ І ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Антипова Е. В.¹, Антипов В. А.¹, Толкунова К. М.²

¹ Санкт-Петербурзький науково-дослідний інститут фізичної культури

² Північно-Західний державний медичний університет
імені В.І. Мечникова

***Анотація.** У статті розглядаються складові фізичної культури, що сприяють формуванню капіталу здоров'я, збереження та зміцнення здоров'я людини: фізична освіта, фізична рекреація і фізична реабілітація. Аналізується роль кожного компонента, що формує капітал здоров'я і фізичну культуру особистості.*

***Ключові слова:** фізична освіта, фізична рекреація, фізична реабілітація, фізична активність, адаптивна фізична культура, людський капітал, капітал здоров'я.*

THREE COMPONENTS OF PHYSICAL CULTURE IN PRESERVING AND STRENGTHENING HUMAN HEALTH

E.V. Antipova¹, V.A. Antipov¹, K.M. Tolkunova²

¹ Saint-Petersburg Research Institute of Physical Culture

² North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov

***Annotation.** The article considers the elements of physical culture, contributing to the formation of health capital, the preservation and enhancement of human health: physical education, physical recreation and physical rehabilitation. Examines the role of each component forming the health capital and physical culture of personality.*

***Key words:** physical education, physical recreation, physical rehabilitation, physical activity, adaptive physical culture, human capital, capital health.*

Вступ. Зміцнення та збереження здоров'я людини є пріоритетним завданням кожної держави, тому що наявність якісного людського капіталу визначає розвиток економіки країни.

Людський капітал (ЛК) являє собою запас здоров'я, знань, умінь, навичок та мотивацій, який використовується в конкретній сфері праці і приносить дохід. Відтворення ЛК має повторювану циклічність процесу, кожний цикл якого відбувається на новому якісному рівні. Однією з важливих складових ЛК є капітал здоров'я (КЗ), під якими розуміються інвестиції в людину, що

забезпечують формування, зміцнення, збереження його здоров'я і підтримання необхідного рівня працездатності [4].

Мета і завдання дослідження – визначити шляхи розвитку фізичної культури в країні з точки зору збереження та зміцнення індивідуального і громадського здоров'я.

Методи і організація дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел, соціологічне опитування, математична обробка даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Основними засобами формуючого капіталу здоров'я є фізичні вправи – рухові дії, об'єднані в різні комплекси і систематизовані для фізичного розвитку людини, досягнення, підтримання і збереження рівня його фізичної підготовленості. Фізичні вправи, в свою чергу, входять у різні види фізичної культури, представляючи ту чи іншу форму фізичної активності людини.

Для формування капіталу здоров'я, на наш погляд, основними видами фізичної культури є: фізична освіта, фізична рекреація і фізична реабілітація (рис. 1).

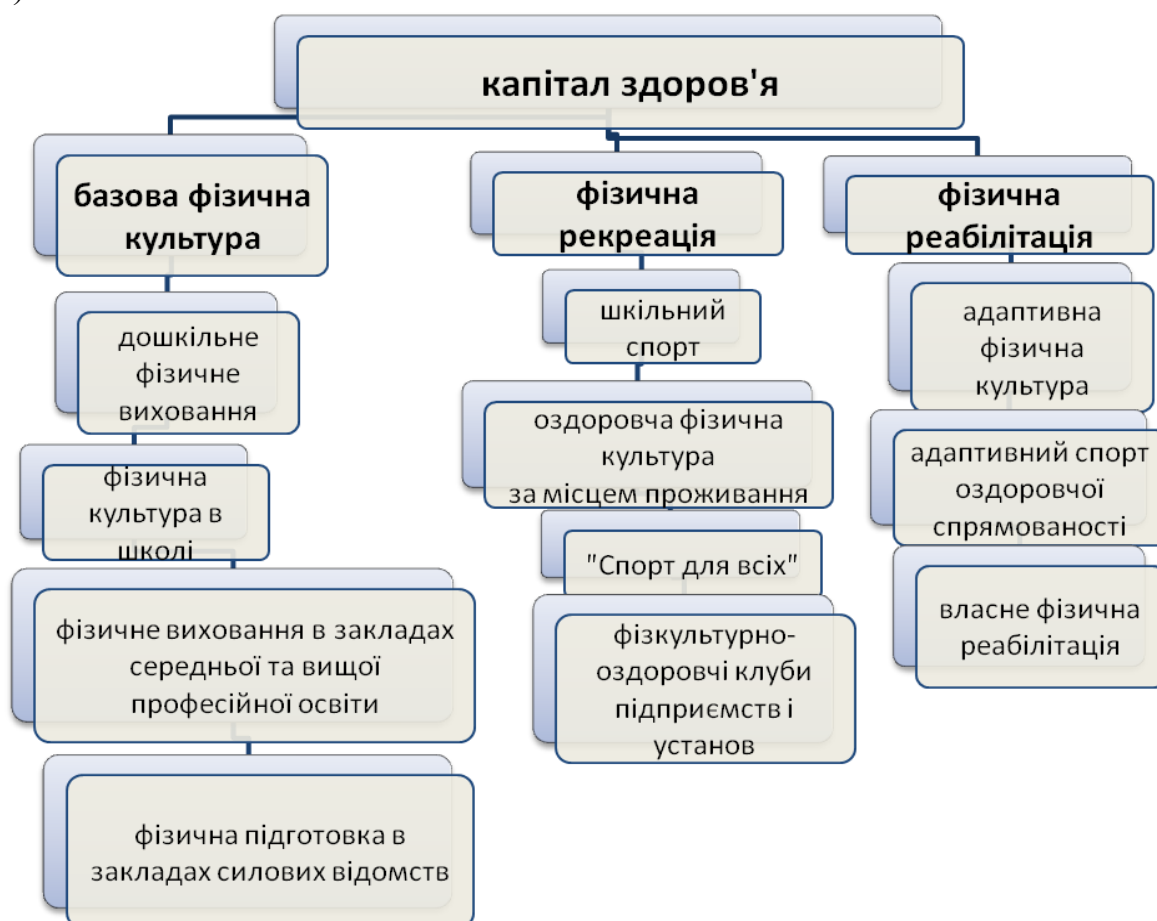


Рисунок 1. Види фізичної культури, що формують, підтримують і зберігають капітал здоров'я людини.

При цьому під фізичним освітою розуміється нерозривний зв'язок навчання, виховання і розвитку.

Такий підхід дуже важливий для визначення завдань базової фізичної культури, яка забезпечує: придбання індивідумом ключових освітніх компетенцій в області здорового способу життя, занять фізичними вправами та спортом; фізичний розвиток людини; формування особистості, виховання позитивних рис характеру. Базова форма фізичної культури реалізується в освітніх установах різного рівня: від дошкільних освітніх установ до вищої ланки, що забезпечує безперервність освітнього процесу фізичної освіти підростаючого покоління.

Останні три десятиліття в теорії фізичної культури став вживатися термін фізкультурна освіта школярів, непрофесійна фізкультурна освіта і т. п. Одним із приводів стали дискусії з приводу того, що термін «фізична освіта», який використовував П. Ф. Лесгафт ще в XIX ст., більше асоціюється з одержанням професійної освіти з предмету «фізика», а не з предметом «фізична культура». Терміни «фізкультурне виховання» і «фізкультурна освіта» увів проф. В. Бальсевич. Необхідно зазначити, що довгий час виховний компонент фізичного (або непрофесійної фізкультурної) освіти дітей, підлітків та молоді превалював над знаниевим компонентом (компонентом навчання). Такий підхід зумовив в загальноосвітніх закладах сприйняття уроку «фізична культура» не як навчального предмета, а як обов'язкової організованою фізичної активності учнів. Хоча в школі з точки зору педагогіки повинні вирішуватися три освітні завдання: навчання, виховання і розвиток. Звідси сформованість стійких ціннісних орієнтацій до фізичної культури серед учасників освітнього процесу (педагогічного колективу, учнів та їх батьків), зниження інтересу школярів до занять фізичними вправами і спортом, низька фізична активність серед дітей і підлітків [1]. Однозначно, що введення третього уроку фізичної культури в шкільну програму не зможе повністю задовольнити потребу учнів у фізичній активності. Коли-то необхідний обсяг фізичної активності школярів виконувався за рахунок природної рухливості для цього віку. Однак з появою Інтернету, різних технічних засобів зв'язку, збільшеною навчальною навантаженням активне проведення дозвілля зведено до мінімуму. Основними напрямками для формування капіталу здоров'я підростаючого покоління в базовій фізичній культурі є:

- формування стійких ціннісних орієнтацій до фізичної активності та спорту;
- придбання ключових освітніх компетенцій у галузі фізичної культури і здорового способу життя;

- освоєння рухових умінь і формування навичок, необхідних для раціонального виконання природних локомоцій, основної та дозвіллевої діяльності;

- досягнення рівня фізичної підготовленості, відповідного станом здоров'я індивідуума і його фізичним можливостям.

Формування капіталу здоров'я та його підтримання на належному рівні доповнюється фізичною рекреацією, додатковими формами фізичної культури.

У шкільному віці основною додатковою формою фізичної культури є групи початкової підготовки ДЮСШ та СДЮШОР, шкільний спорт, спортивні секції та клуби оздоровчої спрямованості. Зокрема, в останні роки свій розвиток отримали шкільні спортивні клуби. Наприклад, за період 2010-2015 рр. тільки в загальноосвітніх закладах Санкт-Петербурга було створено 336 шкільних спортивних клубів (далі ШСК) із загальною чисельністю займаються більше 40 тис. чол. з 62 видів спорту та військово-прикладної спрямованості, основними з яких стали спортивні ігри і єдиноборства. Мізерно мала в ШСК частка плавання, легкої атлетики та лижного спорту. Найчастіше в ШСК культивуються ігрові види спорту (баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол, міні-футбол, шахи, шашки) спортивна і оздоровча гімнастика, рукопашний бій, види єдиноборств, спортивні танці, стрільба, черлідінг, фітнес-аеробіка [3].

У працездатному віці формування капіталу здоров'я і його підтримка здійснюється за допомогою занять у спортивних секціях та клубах підприємств, організацій і установ за місцем основної професійної діяльності; оздоровчої фізичної культури за місцем проживання, участю у русі «Спорт для всіх»; для студентів – занять в рамках студентського спорту оздоровчої спрямованості.

Масове залучення працездатного населення до систематичних занять фізичними вправами і масовим спортом передбачає, що у шкільному віці вже сформовані стійкі ціннісні орієнтації до фізичної культури, придбані ключові освітні компетенції з основ фізичної активності, правил страхівки і самострахівки при виконанні фізичних вправ, контролю над станом здоров'я при виконанні фізичних навантажень. Освоєна техніка виконання рухових дій для подальшого тренувального процесу в обраному виді фізичної активності, або є медико-педагогічний супровід для освоєння нових рухових дій. По суті, мова йде про сформованості фізичної культури особистості.

Термін «фізична культура особистості» вперше з'явився в 1975 р., і найбільш часто став вживатися в останні роки. Спочатку під фізичною культурою особистості розуміється рівень розвитку фізичних здібностей і набутих базових знань в предметній області, які людина може застосувати на практиці для творчої діяльності. В.К. Бальсевич і Л.В. Лубишева під

вихованням фізичної культури особистості розуміють активний вплив, як на фізичні здібності, так і на його свідомість, інтелект. Надалі концепція фізкультурного виховання отримала розвиток в працях В.І. Столярова, В.М. Биховської і Л. В. Лубышевої [2].

У віці старше працездатного під капіталом здоров'я розуміються інвестиції в людину, що забезпечують зміцнення, збереження його здоров'я і підтримку необхідного рівня якості життя. До цієї ж категорії відносяться і люди з обмеженими можливостями здоров'я, інваліди.

В ході соціологічного опитування нами була отримана суб'єктивна оцінка фізичної активності людей старшого покоління (вік 60+). Опитування показало, що займаються фізичними вправами самостійно 45,4 % респондентів-чоловіків, що працюють на дачній ділянці – 34,4 %, здійснюють піші прогулянки – 27,3 % і роблять ранкову зарядку – 18,2 % опитаних. Серед респондентів-жінок у віці 60 років і старше в фізичну активність залучено на 8,3 % респондентів менше, в т. ч. в 2 рази менше роблять ранкову зарядку, в 1,3 рази менше самостійно займаються фізичними вправами, але в 1,3 рази більше віддають перевагою пішим прогулянкам. Робота на дачній ділянці є сезонною фізичним навантаженням. Отже, поза дачного сезону фізичної активності увагу приділяють 52,9 % людей старшого віку, тобто на 38,0 % менше, ніж у період дачного сезону. Звертає на себе увагу і той факт, що серед респондентів не виявилось людей, які відвідують організовані заняття фізичними вправами [5].

Друге соціологічне опитування з фізичної активності нами було проведено серед пацієнтів, які пройшли аортокоронарне шунтування (АКШ) у Північно-Західному федеральному медичному дослідницькому центрі імені В.А. Алмазова. Основний вік пацієнтів – 50+ (табл. 1).

Таблиця 1

**Вік пацієнтів Північно-Західного федерального медичного дослідницького центру імені В. А. Алмазова
(респондентів соціологічного опитування за якістю життя).**

Вікова категорія респондентів, років	Кількість респондентів, чол.	Частка в загальній вибірці, %
до 40	3	8,1
41-50	1	2,7
51-60	9	24,3
61-70	15	40,6
71-80	9	24,3
РАЗОМ	37	

Опитування показало, що організовано фізичними вправами до АКШ також не займався жоден пацієнт. З числа респондентів 32,4 % не займалися

фізичною активністю або робили це рідко. Самостійно займалися фізичними вправами 13,5 % пацієнтів систематично і рідко – 18,9 % (табл. 2).

При цьому методами самоконтролю за власною оцінкою володіють лише 35,1 % опитаних; контролюють артеріальний тиск 81,1 % пацієнтів; з числа контролюючих 56,7 % пацієнтів – систематично.

Тільки 40,5 % респондентів колись займалися якимись видами спорту; 78,4 % мали проблеми з артеріальним тиском у віці до 61 року, в т. ч. 56,8 % пацієнтів – у працездатному віці до 51 року.

Разом з тим, зміцненню та збереженню здоров'я у старшому віці і при інвалідності сприяє фізична реабілітація. Термін вживається в даному випадку в значенні виду, що включає комплекс оздоровчих засобів лікувальної фізичної культури, масажу і природних факторів) для використання з лікувальною і профілактичною метою для відновлення здоров'я.

Адаптивна фізична культура має відміну від фізичної реабілітації в тому, що її складовими, крім оздоровчого ефекту, є навчання, виховання і фізичний розвиток людей з обмеженими можливостями здоров'я.

Таблиця 2

**Залученість у фізичну активність пацієнтів
до проведення аортокоронарного шунтування (АКШ), n = 37 чол.**

Вид фізичної активності	Кількість відповідей, %		
	так *	іноді	немає
Ранкова зарядка	13,5	-	-
Самостійні заняття	13,5	18,9	-
Організовані заняття в групі АФК або секції масового спорту	-	-	-
Щоденні піші прогулянки	35,1	-	-
Робота на земельній ділянці дачний сезон	18,9	-	-
Не займаюся взагалі	-	-	13,5
РАЗОМ	67,6	18,9	13,5

** респондент міг вказати кілька видів фізичної активності.*

Адаптивний спорт оздоровчої спрямованості націлений на фізичну реабілітацію, зміцнення здоров'я, а не на досягнення спортивного результату (на відміну від паролімпійського або сурдлімпійського спорту). Процес відновлення після хвороби включає власне фізичну реабілітацію.

Висновки.

1. У формуванні капіталу здоров'я беруть участь фізична освіта, фізична рекреація і фізична реабілітація. Перші два компоненти забезпечують формування, зміцнення і збереження здоров'я людини, підтримання рівня його

працездатності, третій компонент – підтримка необхідного рівня якості життя. Процес формування капіталу здоров'я є безперервним.

2. Особливу увагу в процесі фізичної освіти підростаючого покоління заслуговують: формування стійких ціннісних орієнтацій і придбання ключових освітніх компетенцій з фізичної культури та здорового способу життя.

3. Для підтримки здоров'я у старшому віці засобами фізичної культури необхідно володіння методами самоконтролю при виконанні фізичних навантажень в процесі самостійних занять.

Список літератури

1. Антипова, Е. В. Від тілесного виховання до фізичної культури особистості / Е. В. Антипова, В. А. Антипов // Науковий журнал «Дискурс». – №1(3). – 2017. – С. 9-14.

2. Нікітіна, А. А. Про сутності дефініції «фізична культура особистості» у фізичному вихованні студентів / А. А. Нікітіна // Вісник РГУ ім. В. Канта. – Вип. 5. – 2006. – Педагогічні та психологічні науки. – С. 30-37.

3. Разумахина, Е. Р. Організаційно-педагогічні аспекти створення шкільного спортивного клубу / Е. Р. Разумахина, Е. В. Антипова, В. А. Антипов // Досвід створення шкільних спортивних клубів в рамках «Стратегії розвитку фізичної культури і спорту в Російській Федерації на період до 2020 року»: Матеріали III Всеросійській науково-практичній конференції, Санкт-Петербург (19-20 листопада 2014 року) / Національний державний університет фізичної культури, спорту і здоров'я ім. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург / під ред. д.п.н., проф. С. С. Філіппова, к.п.н., доц. Е. В. Антипової. – СПб. : [б. в.], 2015. – С. 39-43.

4. Сокольська, М. В. Здоров'я особистості як складова структури людського капіталу / М. В. Сокольська, А. В. Ткаченко // Здоров'я і освіта в XXI столітті. – № 2. – Т. 18. – 2016. – С. 802-806.

5. Черкашин, Д. В. Моніторинг стану здоров'я осіб старшого працездатного віку, що займаються оздоровчою і адаптивною фізичною культурою за місцем проживання населення / Д. В. Черкашин, Е. В. Антипова, В. А. Антипов // Науковий журнал «Дискурс». – №1(1). – 2016. – С. 134-140.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Валеев А.М., Абдульманова Р.Р., Мухаметзянов Э.М.,
Валеева М.Н., Саммасова Т.А.

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Аннотация. Сенситивным периодом для развития активной гибкости является средний школьный возраст. Выявлены различия в показателях развития гибкости до начала и в конце исследования. Положительная динамика в показателях гибкости у испытуемых объясняется некоторым улучшением подвижности благодаря занятиям физической культурой, однако, более значительные изменения объясняются эффектом акцентированного развития гибкости (комплекс упражнений В.М. Богданова).

Ключевые слова: гибкость, школьники, комплекс упражнений, физическая культура.

MEANS AND METHODS OF DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN CHILDREN OF AVERAGE SCHOOL AGE

Valeev A.M., Abdulmanova R.R., Mukhametzyanov E.M.,
Valeeva M.N., Sammasova T.A.

Kazan (Volga-region) Federal University

Abstract. A sensitive period for the development of active flexibility is the average school age. Differences in the indicators of the development of flexibility before and at the end of the study were revealed. Positive dynamics in terms of flexibility in the subjects is due to some improvement in mobility due to physical training; however, more significant changes are due to the effect of accentuated development of flexibility (the exercise complex of V.M. Bogdanov).

Key words: flexibility, schoolchildren, exercise complex, physical culture.

Актуальность. В теории и методике физического воспитания физическое развитие характеризуется тремя группами показателей: морфологическими, функциональными и уровнем развития физических качеств. Определяющее значение для решения базовых задач физического воспитания имеет обеспечение оптимального уровня развития физических качеств, присущие человеку, тех врожденных морфофункциональных свойств, благодаря которым возможна целесообразная двигательная деятельность [1, 4].

Гибкость – одно из самых необходимых человеку физических качеств. Поэтому упражнения на гибкость занимают особое место среди физических упражнений. Для гибкого тела в движениях характерны свобода, легкость, хорошая координация и красивая осанка. С недостатком гибкости связаны скованность, неточность движений и плохая осанка [2, 3].

Цель работы: определение эффективности использования средств и методов развития гибкости у детей среднего школьного возраста.

Организация и методика проведения исследования. Для решения поставленной цели были изучены 2 группы школьников 5-го класса (средний школьный возраст – 11, 12 лет) МБОУ СОШ №70 Кировского района города Казани. Под наблюдением находились 20 учеников. Из них 10 человек составили экспериментальную группу, 10 – контрольную группу. Контрольная группа занималась по школьной программе. Экспериментальная группа занималась по комплексу упражнений В.М. Богданова, направленных на особенности развития гибкости у детей среднего школьного возраста. Возрастной и половой состав школьников в обеих группах был идентичным.

Для определения уровня развития гибкости нами использовались специальные тестовые упражнения. Дети занимались по специально разработанному комплексу упражнений для развития гибкости. После проводилось исследование. Возрастной и половой состав школьников был идентичным. Проводилась статистическая обработка полученных данных педагогического эксперимента, их интерпретация и оформление результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных данных показал, что между контрольной и экспериментальной группами испытуемых - школьников имеются существенные различия.

По результатам наших исследований были получены следующие данные:

1. Наклоны туловища вперед в положении стоя. В контрольной группе до начала эксперимента (сентябрь) показатель гибкости составил в среднем – 4,9 см, в конце эксперимента (октябрь) – 5,1 см. Соответствующие показатели в экспериментальной группе, занимающейся по методике акцентированного развития гибкости, составили соответственно 6 см в начале эксперимента и 7, 8 см – в конце эксперимента (табл. 1).

Таблица 1

**Результаты выполнения тестового задания
наклон туловища вперед в положении стоя (см).**

Группы	Этапы эксперимента	
	Сентябрь	Октябрь
Контрольная группа	4,90±5,02	5,1±0,5
Экспериментальная группа	6±0,442	7,8±0,55*#

Примечание: * - достоверность различий между результатами контрольной и экспериментальной групп; # - достоверность различий внутри группы.

2. «Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре» – лежа на спине, согнуть ноги, стопа на ширине плеч, руки в упоре за плечами, пальцы вперед, прогибаясь, разогнуть ноги и руки, голова назад. Фиксируется расстояние от кончиков пальцев до пяток в сантиметрах. В контрольной группе до начала эксперимента (сентябрь) показатель гибкости составил в среднем 50,7 см, в конце эксперимента (октябрь) – 51 см. Соответствующие показатели в экспериментальной группе, занимающейся по методике акцентированного развития гибкости, составили соответственно 52,4 см в начале эксперимента и 54,2 см – в конце эксперимента (табл. 2).

Таблица 2

Результаты выполнения тестового задания мост (см).

Группы	Этапы эксперимента	
	Сентябрь	Октябрь
Контрольная группа	50,7±6,34	52,4±1,51
Экспериментальная группа	51±5,8	54,2±2,03

*Примечание: * - достоверность различий между результатами контрольной и экспериментальной групп; # - достоверность различий внутри группы.*

3. Прогиб – тест выполняется следующим образом. В исходном положении испытуемый стоит в основной стойке, прикасаясь к гимнастической стенке пятками сомкнутых ног, ягодицами, лопатками и затылком, держась руками хватом сверху (ладонями вперед) за перекладину гимнастической стенки. Кисти рук располагаются возможно ближе к плечевым суставам на высоте акромиальной точки. Из этого положения испытуемый выполняет предельный прогиб вперед, разгибая руки в локтевых и плечевых суставах до возможного предела. Ноги в коленных суставах так же полностью выпрямлены. В контрольной группе до начала эксперимента (сентябрь) показатель гибкости составил в среднем – 49,9 см, в конце эксперимента (октябрь) – 50,1 см. Соответствующие показатели в экспериментальной группе, занимающейся по методике акцентированного развития гибкости, составили соответственно 47,7 см в начале эксперимента и 48,2 см – в конце эксперимента (табл. 3).

Таблица 3

Результаты выполнения тестового задания прогиб (см).

Группы	Этапы эксперимента	
	Сентябрь	Октябрь
Контрольная группа	47,7±0,71	49,9±1,28
Экспериментальная группа	48,2±1,1	50,1±2,05

*Примечание: * - достоверность различий между результатами контрольной и экспериментальной групп; # - достоверность различий внутри группы.*

4. Индекс гибкости. Для оценки суммарной подвижности суставов (общей гибкости) предлагается , более точный и надежный способ. Суть его в том, что показателем общей гибкости индивида является индекс (Н), вычисляемый как частное от деления величины прогиба (h) на усеченную длину тела (L):

$$H = h / L$$

где: *H* – индекс гибкости; *h* – расстояние от вертикальной стенки до крестцовой точки испытуемого; *L* – длина тела до седьмого шейного позвонка.

В контрольной группе до начала эксперимента (сентябрь) показатель гибкости составил в среднем – 0,4012 см, в конце эксперимента (октябрь) – 0,4250 см. Соответствующие показатели в экспериментальной группе, занимающейся по методике акцентированного развития гибкости, составили соответственно 0,3899 см в начале эксперимента и 0,4202 см – в конце эксперимента (табл. 4).

Таблица 4

Результаты выполнения тестового задания индекс гибкости (см).

Группы	Этапы эксперимента	
	Сентябрь	Октябрь
Контрольная группа	0,3899±0,000079	0,4012±0,000078
Экспериментальная группа	0,4202±0,000077*#	0,425±0,000076*#

*Примечание: * - достоверность различий между результатами контрольной и экспериментальной групп; # - достоверность различий внутри группы.*

Заключение. Следует отметить, что между исследованными величинами наблюдается определенная зависимость. Так, чем выше показатель гибкости по наклонному тесту, тем больше величина угла в тазобедренном суставе и наоборот.

Таким образом, между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются существенные различия. Положительная динамика в гибкости у испытуемых контрольной группы, очевидно, объясняется некоторым улучшением подвижности благодаря занятиям физической культурой по обычной программе.

Поскольку в экспериментальной группе внимание было акцентировано на развитие как пассивной, так и активной гибкости, более значительные изменения объясняются именно эффектом акцентированного развития гибкости (разработанный комплекс упражнений В.М. Богданова).

Поскольку возрастной и половой состав в обеих исследованных группах является идентичным, различие в динамике развития гибкости объясняется особой методикой проведения уроков физической культуры, которая положительно сказывается на развитии такого важного двигательного качества как гибкость.

Список литературы.

1. Абзалов, Р.А. Теория и методика физического воспитания / Р.А. Абалов, Н.И. Абзалов. Учебное пособие. – Казань: изд-во «Вестфалика», 2013. – 202 с.
2. Богданов, В.М. Гибкость и ее развитие: метод. рекомендации / В.М. Богданов, Л.П. Богданова. – Самара, 2004. – 32 с.
3. Матвеев, А.П. Физическая культура: 5 класс / А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2010. – 210 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. – М. : Академия, 2002. – 480 с.

ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ В САГИТТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

Василенко В.В., Пальвинская Л.В.

Белорусский государственный университет физической культуры

***Аннотация.** Представленная программа восстановления детей среднего школьного возраста с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости позволяет нормализовать физиологические изгибы позвоночного столба, повысить физическую подготовленность и функциональное состояние кардиореспираторной системы.*

***Ключевые слова:** нарушение осанки, кругло-вогнутая спина, исследование, контрольная, экспериментальная группы.*

***Abstract.** The presented program of rehabilitation of children of secondary school age with impaired posture in the sagittal plane allows normalizing the physiological curves of the spinal column, to increase the physical preparedness and functional state of the cardiorespiratory system.*

***Key words:** violation of posture, round-concave spin, study, control, experimental group.*

В 90-95 % случаев нарушения осанки являются приобретенными, чаще всего встречаются у детей астенического телосложения. С нарушениями осанки связана не только эстетическая проблема, они также способствуют развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создают неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости. Нарушения осанки, как правило, не сопровождаются грубыми изменениями в позвоночном столбе. Для предупреждения дефектов осанки необходимо использовать профилактические мероприятия, в дошкольном и школьном возрасте [2].

В основе нарушений осанки часто лежит недостаточная двигательная активность детей (гипокинезия) или нерациональное увлечение однообразными физическими упражнениями, неправильное физическое воспитание. Кроме того, появление неправильной осанки связано с недостаточной чувствительностью рецепторов, определяющих вертикальное положение позвоночника или слабостью мышц, удерживающих это положение, с ограничением подвижности в суставах, акселерацией современных детей. Причиной нарушений осанки могут быть также нерациональная одежда, заболевания внутренних органов, снижение зрения, слуха, недостаточная освещенность рабочего места, несоответствующая росту ребенка мебель и др.

Кругло-вогнутая спина встречается наиболее часто среди всех дефектов осанки в сагиттальной плоскости. Кругло-вогнутая спина – нарушение осанки, связанное с увеличением всех физиологических изгибов позвоночника. Угол

наклона таза увеличен. Ноги слегка согнуты либо находятся в положении легкого переразгибания в коленных суставах. Передняя брюшная стенка перерастянута, живот выступает, либо даже свисает. Надплечья приподняты, плечевые суставы приведены, голова бывает выдвинута вперед от средней линии тела. Кругло-вогнутая спина часто сочетается с крыловидными лопатками. У детей с таким нарушением осанки укорочены верхние фиксаторы лопаток, разгибатели шеи, большая и малая грудные мышцы, разгибатели туловища в поясничном отделе и подвздошно-поясничная мышца. Разгибатели туловища в грудном отделе, нижние, а иногда и средние фиксаторы лопаток, мышцы брюшного пресса, ягодичные растянуты [3].

Нами была поставлена цель оценить эффективность разработанной программы восстановления детей среднего школьного возраста с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости.

Для достижения цели были использованы следующие методы: соматоскопия (измерение глубины физиологических изгибов позвоночника); антропометрические измерения (длина, масса тела, окружность грудной клетки); исследование функционального состояния кардиореспираторной системы (проба Штанге, Генчи, частота пульса); изучение физической подготовленности (гибкость позвоночного столба, силовая выносливость мышц брюшного пресса, разгибателей спины, статическая выносливость мышц брюшного пресса); метод математической статистики [1].

Исследование проводилось на базе Государственного учреждения образования гимназия № 10 г. Минска в период с 26 сентября по 21 октября 2016 года, в нем приняло участие 20 мальчиков в возрасте 12-13 лет, с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости (кругло-вогнутая спина), было сформировано 2 группы: экспериментальная и контрольная по 10 человек в каждой.

В начале исследования были изучены показатели физического развития, подготовленности, функционального состояния кардиореспираторной системы детей экспериментальной и контрольной групп. У детей обеих групп средние показатели длины, массы тела, окружности грудной клетки находились в пределах нормы, значимо не отличались ($P > 0,05$). Глубина шейного и поясничного лордозов у мальчиков среднего школьного возраста КГ и ЭГ увеличена ($P > 0,05$). Показатели пульса у представителей обеих групп соответствовали возрастной норме, а показатели функциональных проб Штанге, Генчи снижены ($P > 0,05$). Гибкость позвоночного столба, силовая выносливость мышц разгибателей спины, брюшного пресса ниже нормы у детей КГ и ЭГ ($P > 0,05$), а показатели статической выносливости мышц брюшного пресса соответствовали норме ($P > 0,05$).

На основе полученных результатов нами была разработана программа восстановления детей среднего школьного возраста с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости, которая применялась у детей экспериментальной группы.

Мальчики контрольной и экспериментальной групп занимались по учебной программе, которая включала урок физической культуры и час здоровья и спорта – 3 раза в неделю по 45 мин.

Представители экспериментальной группы дополнительно занимались по разработанной нами программе восстановления, которая включала:

- дополнительные занятия 2 раза в неделю по 45 мин (применялись упражнения для целенаправленной коррекции нарушения осанки, способствовавшие развитию силы мышц спины, брюшного пресса, пояса верхних конечностей, мышц таза, нижних конечностей, также воспитывалось умения самостоятельно выполнять физические упражнения);

- самостоятельные занятия 5 раз в неделю по 15 мин (применялись упражнения направленные на укрепление мышц туловища и конечностей, способствующие нормализации трофических процессов в мышцах; упражнения для формирования стереотипа правильной осанки; дыхательные упражнения, для повышения функционального состояние дыхательной системы);

- самомассаж 5 раз в неделю по 20 минут (массируемые области: грудь, поясница, живот, ягодицы, передняя и задняя поверхность бедра, дельтовидные мышцы, надплечья).

В конце исследования были проведены повторные измерения. При оценке антропометрических показателей у детей контрольной и экспериментальной групп отмечалось не значительное увеличение длины тела, окружности грудной клетки, снижение массы тела, но у представителей экспериментальной группы изменения произошли в большей степени. У детей контрольной группы показатели глубины шейного и поясничного лордоза уменьшились не значительно на 1,7 % и 3,2 % соответственно ($P>0,05$). У детей экспериментальной группы произошли значимые изменения, так глубина шейного лордоза уменьшилась на 15,0 %, поясничного на 18,5 % ($P<0,05$).

При оценке функционального состояния кардиореспираторной системы было выявлено, что пульс в покое у детей контрольной и экспериментальной групп снизился не значительно на 1,5 % и 2,1 % соответственно. У детей контрольной группы показатели пробы Штанге увеличились на 4,3 %, Генчи на 6,5 % ($P>0,05$). У детей экспериментальной группы произошли более значительные изменения, показатели проб Штанге и Генчи увеличились на 18,7 % и 25,3 % соответственно ($P<0,05$).

При оценке физической подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной групп было выявлено улучшение показателей, однако, у представителей экспериментальной группы более значительное. У детей контрольной группы силовая выносливость мышц разгибателей спины увеличилась на 6,2 % ($P>0,05$), силовая выносливость мышц брюшного пресса увеличилась на 4,5 % ($P>0,05$), статическая выносливость мышц брюшного пресса увеличилась на 1,3 % ($P>0,05$), гибкость позвоночного столба увеличилась на 12,1 % ($P<0,05$). Так у представителей экспериментальной группы силовая выносливость мышц разгибателей спины увеличилась на 24,4 % ($P<0,05$), силовая выносливость мышц брюшного пресса увеличилась на 23,9 % ($P<0,05$), статическая выносливость мышц брюшного пресса увеличилась на 11,7 % ($P<0,05$), гибкость позвоночного столба – на 52,9 % ($P<0,05$).

На основе вышеизложенного можно отметить, что разработанная нами программа восстановления детей среднего школьного возраста с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости является эффективной, так как у детей экспериментальной группы произошли более значительные изменения показателей физического развития, подготовленности, функционального состояния кардиореспираторной системы по сравнению с детьми контрольной группы.

Список литературы

1. Ашмарин, Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 287 с.
2. Белякова, Н.Т. Формирование правильной осанки / Н.Т. Белякова // Физкультура в школе. – 1999. – № 4. – С. 7-12.
3. Герус, И.А. Осанка, ее нарушения и их профилактика средствами физической культуры : метод. рекомендации / И.А. Герус, А.Г. Фурманов, В.А. Соколов. – Минск, 1991. – 43 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ОСНОВЕ РАЗРАБОТКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Вишневский В.А.

БУ ВО Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский государственный университет»

Аннотация. В статье описывается опыт формирования компетенции, связанной с культурой здорового и безопасного образа жизни студентов на основе создания индивидуальных оздоровительных программ. Обсуждается технология разработки таких программ, анализируется их содержание и результаты диагностических процедур.

Ключевые слова: культура здоровья, индивидуальные оздоровительные программы.

CULTURE FORMATION OF HEALTHY AND SAFE LIFESTYLES THROUGH THE CREATION OF INDIVIDUAL HEALTHY PROGRAMS

V.A. Vishnevskij

The Institution of higher education of Khanty-Mansiysk autonomous region –
Ugra, “Surgut State University”

Abstract. The article describes the experience of formation of a competence related to the culture of healthy and safe lifestyles of students through the creation of individual healthy programs. The technology development of such programs is discussed here; the contents and results of diagnostic procedures are analyzed.

Key words: culture of health, individual healthy programs.

Актуальность. Идея представления желаемых качеств выпускника в виде компетенций стала выражением смены общей ориентации высшего образования на деятельностно ориентированную парадигму. В соответствии с государственным образовательным стандартом последнего поколения одна из общекультурных компетенций связана с формированием культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся. В этой связи, возникает необходимость технологического обеспечения процесса формирования данной компетенции у выпускников направлений "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)", "Физическая культура", "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм". Размышляя о компетентности наших выпускников, как способности решать определенный класс задач и создать в итоге определённый продукт, мы пришли к выводу, что таким продуктом могла бы быть *индивидуальная оздоровительная программа*. Такие программы студенты разрабатывают и публично защищают, осваивая курс «Формирование культуры здоровья». Анализ таких программ и является предметом данного исследования.

Организация и методы исследования. Проведен анализ 52 индивидуальных оздоровительных программ, разработанных студентами 1-2 курсов укрупненной группы направления «физическая культура» Сургутского государственного университета.

Разработка программы начинается с оценки уровня сформированности и саморазвития культуры здоровья студента с учетом таких компонентов как мотивационно-ценностный, когнитивный, ориентировочный, операциональный, опыт. Выявляется, какое место занимает здоровье в ряду его жизненных приоритетов, уровень имеющихся знаний, способность ставить подобный класс задач, степень владения различными оздоровительными технологиями, имеющийся опыт оздоровительной деятельности, степень самостоятельности.

Следующий этап связан с разработкой индивидуальной профилактической программы. В рамках этого раздела студент оценивает факторы риска для своего здоровья применительно к наиболее распространенным заболеваниям, а затем подбирает для себя соответствующую профилактическую программу. Далее, он оценивает свои риски относительно ведущих функциональных систем организма и определяет рациональное медицинское поведение.

Оптимизация двигательного режима опять начинается с диагностики. Оцениваются: биологический возраст, темпы и гармоничность физического развития, уровень и гармоничность физической подготовленности, осанка, тип и гармоничность телосложения, функциональное состояние. На этой основе определяются группа здоровья, параметры физических нагрузок, выбираются оптимальная форма оздоровительной физической культуры, критерии оптимальности физических нагрузок.

Для того, чтобы организовать рациональное питание, студенты оценивают свои суточные энергозатраты, анализируют калорийность и состав своего суточного рациона питания, определяют научно обоснованные нормы потребления основных пищевых компонентов, выявляют разницу между научно обоснованным и реальным рационом, вносят коррективы в свой рацион питания, обосновывают выбор оптимальной для себя системы питания.

Важнейшим элементом здорового образа жизни является психофизиологическая саморегуляция, выражающаяся в умении противостоять стрессам, поддерживать оптимальное психическое состояние. К сожалению, эволюционно мы не получили хорошей защиты от психоэмоционального стресса. Не случайно, поэтому, значительная доля современных заболеваний носит психосоматический характер. В процессе работы над разделом студенты оценивают предрасположенность к стрессу, общую стрессовую нагрузку,

стрессоустойчивость, наличие коронарного типа поведения и акцентуированных черт характера, реактивную и личностную тревожность, определяют свою стратегию поведения в ситуациях, когда предпринятая деятельность не завершается удовлетворением потребности и ее последствия для отдельных функциональных систем организма, выявляют подсознательные механизмы психологической защиты, выбирают методы, рекомендуемые наукой для улучшения психического здоровья.

Аналогичным образом разрабатываются и другие разделы программы. И везде мы пытаемся реализовать индивидуальный подход к использованию элементов здорового образа жизни. Так, для поддержания иммунитета и закаливания мы определяем индивидуальную чувствительность к закаливающей процедуре с помощью холодной пробы. Для организации рациональной жизнедеятельности определяем профиль индивидуальных биоритмов и хронотип пациента.

Результаты исследования. Так как структура всякой деятельности включает потребности, мотивы, задачи, цели, действия, условия и операции, то в содержании компетенции, связанной с культурой здоровья можно выделить пять компонентов: мотивационно-ценностный, когнитивный, ориентировочный, операциональный и опыт. Оценка уровня сформированности культуры здоровья у студентов укрупненной группы направления «Физическая культура» выявила, что степень использования потенциальных возможностей составляет 59 %. Наиболее благополучно выглядят мотивационно-ценностный (88 %), ориентировочный (77 %) и когнитивный (73 %) компоненты культуры здоровья. Гораздо хуже выглядят степень владения технологиями оздоровления (49 %) и особенно их практическое использование (43 %). Степень самостоятельности человека в оздоровительной деятельности оценивается по уровню саморазвития культуры здоровья. Величина этого показателя в изученной группе составляет 69 %.

В оздоровительной деятельности, прежде всего, необходимо обезопасить себя от наиболее распространенных на сегодняшний день факторов риска. Изучение структуры факторов риска в изученной группе студентов обнаружило, что ведущими факторами риска являются экологические (40 %), болезни органов дыхания (24 %), гипертоническое состояние (22 %), нейроциркуляторная дистония (19 %). Все они, так или иначе, имеют отношение к сложным природно-климатическим условиям нашего региона. Эта природно-климатическая нагрузка действует на человека постоянно, поэтому студенты, в соответствии с обнаруженными факторами риска, разработали для себя индивидуальные профилактические программы.

Каждому индивиду присущи свои темпы реализации генетической программы развития. Среда может как стимулировать, так и сдерживать ее реализацию. В изученной группе разница между биологическим и паспортным возрастом не превышает шести месяцев в сторону отставания. В выборке доминируют лица со средними темпами (76,9 %) и гармоничным (88,5 %) физическим развитием. Дисгармоничные аксельранты составляют 11,5 %. Основная масса студентов имеет правильную осанку (75,8 %). В то же время, почти четверть студентов уже имеют нарушение осанки, требующие коррекционной работы.

Многое в физическом развитии человека определяется наследственностью. Каждый человек уникален и неповторим, и основу этой уникальности, составляют конституциональные особенности. В изученной нами выборке доминируют мышечный (35,5 %) и промежуточные (35,5 %) типы осанки, доля астено-торакального и дигестивного типов составляют соответственно 22,6 % и 6,4 %.

Очень важным критерием физического здоровья являются аэробные возможности организма, мерой которых является максимальное потребление кислорода (МПК). Результаты исследования оказались неожиданными, так как среднее значение МПК в исследуемой группе составило всего 41,5 мл/кг/мин, что характерно для лиц не занимающихся спортом. При этом высокий уровень аэробных возможностей характерен только для 56 % студентов-спортсменов.

При комплексной оценке физического состояния необходима информация не только о физическом развитии, но и о физической подготовленности. Во многом это обусловлено тем, что с возрастом информативность показателей физического развития уменьшается, а информативность показателей физической подготовленности увеличивается. Максимальный уровень физической подготовки продемонстрировали только 10,3 % студентов-спортсменов. Для большей части характерен высокий уровень физической подготовленности (79,3 %).

Оздоровительный эффект дают только оптимальные по величине физические нагрузки, поэтому каждый студент рассчитал для себя пороговый, тренировочный и предельно допустимый пульс. Различные виды физических упражнений оказывают неодинаковое воздействие на отдельные органы и системы организма, требуют различных условий, времени, воли. Среди студентов направления подготовки «Физическая культура» наибольшей популярностью пользуется такие виды оздоровительной физической культуры как плавание (33,3 %), утренняя гимнастика (33,3 %), оздоровительная ходьба (11,1 %).

Среднестатистический анализ суточных энерготрат и рационов питания обнаружил, что реальное потребление энергии (2860,9 ккал) превышает суточные энерготраты (2636,7 ккал). В основном это происходит за счет повышенного потребления жиров (109,4 г против 89,3 г). Отмечается также повышенное потребление белка (115,3 г против 78 г).

Очень важным, во многом решающим звеном в системе сохранения и укрепления здоровья является психофизиологическая саморегуляция. Оценка предрасположенности к стрессу в изученной выборке показала, что в основном она низкая (38 %) и умеренная (35 %). В то же время у 27 % обследуемых выявлена высокая или очень высокая предрасположенность к стрессу. Ситуация усугубляется тем, что 56 % респондентов имеют пороговую стрессовую нагрузку, а 36 % – высокую. Несколько разряжает обстановку тот факт, что 89 % студентов имеют высокую или умеренную стрессоустойчивость, а 96 % из них на момент исследования имели низкую или умеренную реактивную тревожность. В то же время настораживает тот факт, что для 46 % студентов характерна высокая повседневная личностная тревожность. Особую опасность для здоровья имеет так называемый «коронарный» тип поведения людей, который имеют 14 % студентов-спортсменов (у 80 % выявлен смешанный тип поведения).

Группой риска для здоровья являются и лица с т.н. акцентуированными чертами характера. Акцентуации характера не накладывают абсолютного ограничения на возможности социальной адаптации человека, но определенным образом «окрашивают» его поведение, являясь как бы пограничным состоянием между нормой и патологией. В изученной выборке доминируют лица с гипертимной (14,9 %), возбудимой (14,4 %) и аффективно-экзальтированной акцентуациями (14,3 %).

Обсуждение. Международная практика формирования навыков здорового образа жизни выделяет следующие этапы: мотивация, обучение, практика в процессе обучения, обратная связь, закрепление, практика между занятиями и «контроль вероятности» (поддержку выработанного навыка в настоящем, чтобы он сохранился в будущем). Считается, что легче всего сформировать навыки здорового стиля жизни в раннем возрасте. Между тем, это далеко не так. Гораздо проще работать с пациентом, у которого уже сработали обратные связи, что-то заболело, и он сам ищет выход из создавшейся ситуации. Ребенок представляет собой совершенно другой вариант. Во-первых, организм ребенка подготавливается к выполнению своей главной биологической (репродуктивной) функции, которую он должен реализовать к 20-25 годам, поэтому его жизнеспособность неуклонно нарастает. И даже если в его организме возникают какие-либо проблемы, они

компенсируется перераспределением нагрузки на другие функциональные системы, при этом конечный полезный результат, практически, не страдает. Во-вторых, дети не живут далекими перспективами, им нужен результат здесь и сейчас. Они не готовы долго ждать результатов ведения здорового образа жизни. Наконец, есть еще одна интересная особенность. На вопрос что бы заставило юных респондентов поменять сложившийся стереотип поведения и начать вести здоровый образ жизни, они приводят только некие экстремальные обстоятельства (болезнь, трагический пример близкого человека).

В этой связи, при разработке индивидуальных оздоровительных программ особую роль мы отводим диагностике. Диагностика позволяет нам не только максимально индивидуализировать здоровый образ жизни, но и играет решающую роль в формировании мотивации на здоровый стиль поведения. В общем плане алгоритм создания отдельных разделов программы выглядит следующим образом. Мы используем доступные методы массовой диагностики для того, чтобы показать реальное состояние отдельных сторон физического, психического и социального статуса пациента. Вводим его в состояние своеобразной экстремальности, снимаем присущую ему беспечность и благодушие относительно своего здоровья, а затем показываем возможные способы решения проблем и вместе с ним выбираем оптимальный вариант. Таким образом, моделируется ситуация, побуждающая молодого человека поменять сложившийся стереотип поведения и приступить к формированию и саморазвитию культуры своего здоровья.

Приступая к созданию программы, очень важно не форсировать события. Главное здесь – не давить, не навязывать человеку не полностью принятые им на первых порах новые формы поведения. Агитация напрямую у многих вызывает недоверие и отторжение. Еще до начала разработки программы мы считаем принципиально важным показать молодым людям, что основные элементы здорового образа жизни являются отражением нашей природы, результатом длительной эволюции человека. Они влияли на человека на протяжении многих поколений, организм к их воздействию готов, реакции на них закреплены генетически, а постоянное воздействие на организм человека превращает их в необходимые для нормальной жизнедеятельности раздражители. Таким образом, факторы здорового образа жизни, как и природные факторы, не лечат в привычном нам понимании этого слова, а восстанавливают эволюционно сложившиеся механизмы саморегуляции, нормализуют и поддерживают присущие данному объекту биологические процессы.

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ У ВОСПИТАННИКОВ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ (2-3 ГОДА)

Власенко Н.Э.

Белорусский государственный университет физической культуры

В статье рассмотрены программно-методические основы обучения воспитанников первой младшей группы основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание), общеразвивающим, строевым упражнениям, подвижным играм. Представлены планируемые результаты освоения воспитанниками 2-3 лет содержания образовательной области «Ребенок и физическая культура» учебной программы дошкольного образования.

Ключевые слова: *воспитанники первой младшей группы, дети 2-3 лет, двигательные умения, образовательная область «Ребенок и физическая культура».*

The article describes the program and methodical bases of the movements training (walking, running, jumping, climbing, throwing), developing psychic abilities exercises and outdoor games for young children aged 2-3. The expected results of the physical development of children aged 2-3 years according to the educational field «The Child and physical training» of the pre-school education curriculum are presented.

Key words: *children of the first young group aged 2-3 years, motor skills, educational field «The Child and physical training».*

Введение. Программно-методические основы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста рассматриваются в научных исследованиях многих отечественных и зарубежных ученых (Л. Д. Глазырина, Н.Э. Власенко, В.А. Шишкина, Т.Ю. Логвина, В.Н. Шебеко, Э.Я Степаненкова, и др.). Однако, на наш взгляд, проблемам физического воспитания детей раннего возраста в современных научно-методических источниках, уделяется недостаточное внимание. Вместе с тем, организация и содержание двигательной деятельности воспитанников первой младшей группы в режиме дня дошкольного учреждения имеет свою специфику, учет которой необходим для грамотного построения образовательного процесса. В настоящее время по заданию Министерства образования Республики Беларусь разработан и экспериментально апробируется новый вариант учебной программы дошкольного образования. При разработке содержания образовательной области «Ребенок и физическая культура» мы уделили особое внимание раннему возрасту в целом (от 0 до 3 лет) и воспитанникам первой младшей группы в частности (от 2 до 3 лет).

Цель исследования – раскрыть программно-методические аспекты реализации образовательной области «Ребенок и физическая культура» учебной программы дошкольного образования в работе с детьми 2-3 лет.

Методы и организация исследования. Методы исследования – анализ и обобщение программно-методических источников по проблеме физического воспитания детей раннего возраста; педагогические наблюдения в процессе проведения физкультурных занятий с воспитанниками 2-3 лет.

Содержание публикации опирается на разработанные нами положения нового варианта учебной программы дошкольного образования, теории и методики физического воспитания и развития ребенка, а также на результаты научно-исследовательской деятельности и многолетнего практического опыта работы автора с детьми раннего и дошкольного возраста.

Образовательная область «Ребенок и физическая культура» нового варианта учебной программы дошкольного образования для воспитанников первой младшей группы включает следующие взаимосвязанные компоненты: цель, задачи, основная гимнастика, спортивные упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Единство и взаимосвязь программных компонентов выражается в их направленности на достижение поставленной цели по обеспечению высокого уровня здоровья детей, развитию навыков здорового образа жизни, воспитанию физической культуры личности.

Результаты исследования и их обсуждение. Компонент образовательной области «Основная гимнастика» включает следующие разделы: основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, упражнения в равновесии), общеразвивающие упражнения, строевые упражнения. Рассмотрим подробнее методические основы реализации данного компонента в работе с детьми первой младшей группы [2].

Ходьба. Во время ходьбы у детей 2-3 лет движения рук и ног не согласованы, руки мало участвуют в движении, туловище наклонено вперед. Важно учить детей не опускать голову вниз, не смотреть под ноги, свободно двигать руками. Формируя навык ходьбы, педагог приучает детей не «шаркать» ногами, ступать легко, не топтать, применяя образные сравнения «идем тихо, как мышки, кошечки или птички». Как можно чаще нужно давать детям упражнения, которые способствуют устранению «шаркающей» походки (перешагивание через кубики, флажки, кольца и др.)

Во время упражнений в ходьбе совершенствуются навыки пространственной ориентировки: детей учат двигаться в разных направлениях и в заданном направлении, с предметами в руках, перемещаться между предметами (кеглями, мешочками, мячами и др.), не наталкиваясь на них, и друг на друга. Постепенно, по мере освоения воспитанниками различных вариантов ходьбы, следует усложнять и варьировать двигательные задания, предлагая им ходьбу по наклонной доске, узкой дорожке, гимнастической

скамейке в сочетании с другими видами движений (ползанием, прыжками, бегом).

Бег. У детей 2-3 лет недостаточно сформирована фаза полета, наблюдаются семенящие шаги во время бега, постановка ноги на поверхность всей стопой, в движениях отсутствует ритмичность. При обучении детей разным вариантам бега (врассыпную, в заданном направлении, между предметами, по дорожке, с предметами в руках) используются многочисленные подвижные игры с бегом («Догони мяч», «Птички в гнездышках», «Бегом по дорожке», «Машины» др.). В игровой деятельности ребенок не ощущает монотонности циклической беговой нагрузки, не утомляется и с удовольствием выполняет имитационные беговые задания.

Для формирования правильной техники бега педагог постоянно обращает внимание на активную работу рук, демонстрирует это детям, участвуя с ними в играх. Не менее важно выработать у воспитанников отчетливую фазу полета, что обезопасит их от травм и падений во время занятий. С этой целью следует как можно чаще предлагать детям в игровой форме бег с высоким подниманием бедра «как лошадки». Продолжительность непрерывного бега в первой младшей группе не превышает 30-40 секунд. Для скорейшего восстановления сердечнососудистой и дыхательной систем после беговой нагрузки будут полезны динамические дыхательные упражнения.

Прыжки. Попытки к подпрыгиванию наблюдаются у детей 2-3 лет, однако в достаточной степени такое умение еще не сформировано. Дети умеют подпрыгивать на месте и с продвижением вперед, но приземляются тяжело и на прямые ноги. По показу взрослого дети учатся подпрыгивать, как «мячики» или «зайчики», приземляясь мягко на носочки, слегка приседая. Дети подпрыгивают все вместе (8-12 раз), но каждый в своем индивидуальном темпе и ритме. При выполнении подскоков не следует ставить руки на пояс, убирать за спину или за голову, т.к. именно активная работа рук в сочетании с движениями туловища и ног обеспечивает правильную технику всех фаз прыжка (исходное положение, отталкивание и приземление).

Прыжки через предметы (обручи, мешочки, ленты), через параллельные линии эффективно формируют навык прыжка в длину с места. При этом педагог в процессе показа, используя метод целостного разучивания двигательного действия, обращает внимание воспитанников на правильную постановку стоп во время отталкивания, энергичный толчок со взмахом рук и мягкое приземление на полусогнутые ноги. Зрительные ориентиры, через которые нужно перепрыгнуть помогают ребенку понять суть упражнения.

Наиболее сложный вид прыжков для детей первой младшей группы – спрыгивание с высоты (10–15 см) дети осваивают постепенно. Вначале они

учатся влезать на возвышение и спускаться с него с помощью взрослого, а затем самостоятельно. Далее дети осваивают прыгание, приземляясь сразу на две ноги, не приседая, а лишь слегка сгибая их в коленях. Воспитанников, которые боятся самостоятельно выполнять упражнение, педагог придерживает за одну руку. Хороший эффект и массу положительных эмоций дает прыгание с гимнастической скамейки с приземлением на мат.

Бросание, ловля, метание. При обучении данным сложно координационным видам движений используются мячи разных диаметров (7–20 см), обручи малого диаметра (40–50 см), набивные мешочки (100–150 г). Для формирования умения бросать предметы следует вначале научить детей их держать, переносить одной и двумя руками, прокатывать по полу в разных направлениях и в заданном направлении, под дугой и натянутым шнуром, ловить катящийся предмет (обруч, мяч).

Обучение бросанию мяча начинается, как правило, с упражнений в подбрасывании мяча вверх (без ловли), отбивании мяча одной и двумя руками от пола. Далее дети осваивают бросание предметов (мячей, мешочков) вдаль из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа) и разными способами от груди, из-за головы, снизу. Для формирования правильной техники броска вдаль эффективно использовать игровые упражнения со зрительными ориентирами («Добрось мяч до ежика», «Перебрось мяч через линию» и др.), в ходе которых ребенок старается бросить предмет не вниз, а вперед-вверх и как можно дальше. Наиболее трудным упражнениям в перебрасывании мяча через шнур или сетку (высота сетки на уровне глаз ребенка) детей обучают при условии освоения техники броска вдаль.

Бросание предметов в горизонтальную цель (корзина для мячей, обруч) проводят небольшими группами (6–8 человек) с расстояния 1–1,5 м. Педагог показывает и объясняет детям, что попасть в цель удобнее, если держать мяч или мешочек способом двумя руками от груди или одной рукой от плеча, стоя лицом к цели. Дети также учатся бросать предметы одной и двумя руками в вертикальную цель (мишени на стене, подвешенный обруч, волейбольная сетка), расположенную на уровне глаз ребенка с расстояния примерно 1 м.

Ползание, лазание. Ползание в упоре на коленях – очень полезное и доступное упражнение для детей первой младшей группы упражнения, т.к. позволяет укреплять мышцы туловища и конечностей при минимальной нагрузке позвоночник. Дети ползают под предметами (дуга, шнур, тоннель), стараясь не коснуться их спиной, по ограниченной и наклонной плоскости (скамейка, доска). Упражнения в ползании следует сочетать с движениями выпрямляющего характера, например, проползти под дугой, затем встать и

пройти по мостику или гимнастической скамейке. Также полезно сочетать ползание с более интенсивными видами движений – прыжками и бегом.

Детям 2-3 лет становятся доступными перелезание через мягкие модули, гимнастическую скамейку с опорой о руки, пролезание в наклоне под вертикально стоящими обручами, натянутым шнуром и др. Создание игровых ситуаций при выполнении таких движений («доползи до игрушки и поиграй с ней», «перелез через бревно и погладь котенка или собачку» и др.), включение в содержание занятий подвижных игр с ползанием («Не задень», «К куклам в гости», «Мышки в норке» и др.) будет способствовать успешному обучению.

Сложным видом движений для воспитанников первой младшей группы является лазание. Дети упражняются в лазании на невысокой лестнице-стремянке, учатся залезать на нижнюю рейку гимнастической лестницы и слезать с нее. Педагог учит ребенка крепко держаться двумя руками на уровне груди за перекладину, при необходимости помогает ему преодолеть чувство страха и неуверенности в себе, придерживая его сзади за туловище. Целесообразно развивать навыки лазания в индивидуальном порядке и создавать условия для их закрепления и совершенствования в игровой и самостоятельной двигательной деятельности.

Упражнения в равновесии. Ребенку третьего года жизни сложно удерживать равновесие в ходьбе, беге, лазании, прыжках т.к. координационные способности развиты слабо, а двигательный опыт еще небольшой. Способность к сохранению равновесия развивается при перешагивании через препятствия (кубы, кубики, мягкие модули) (высота 10-15 см), перешагивании с предмета на предмет, ходьбе по наклонной плоскости и др. Чтобы упражнения не были скучны и утомительны их нужно проводить в игровой форме, объединив 3-5 движений в сюжетную полосу препятствий. Например, дети пришли в лес и выполняют следующие задания: идут «через ручеек» по мостику-буму, прыгают «с кочки на кочку» из обруча в обруч, перешагивают «через пенечки» – кубы, бегут «по тропинке» – узкой дорожке, ползут в упоре на коленях «по бревну» – доске, лежащей на полу. Такие комплексные игровые упражнения не только эффективно развивают функцию равновесия в разных видах движений (ходьбе, беге, прыжках, ползании), но и обеспечивают многообразие двигательной деятельности, предупреждают утомление, поддерживают интерес воспитанников к содержанию занятия.

Общеразвивающие упражнения. При проведении общеразвивающих упражнений (ОРУ) с детьми первой младшей группы большое значение имеют конкретность заданий и имитационный характер движений, постоянная смена исходных положений (стоя, сидя, лежа на спине или животе), использование пособий (кубиков, флажков, мячей, колец). ОРУ без предметов с детьми

данного возраста проводятся в небольшом объеме т.к. именно предметы помогают повысить точность и согласованность движений.

Способ раздачи пособий педагог продумывает до занятия, чтобы не тратить время на организационные моменты. Лучше всего, если дети сами берут предметы и сами кладут их на место. Это способствует воспитанию самостоятельности и организованности. Можно заранее подготовить пособия, разложить их по кругу или свободно по залу на полу, разместить по ходу движения детей на скамейке у стены.

При проведении ОРУ с детьми первой младшей группы педагог вслух не использует подсчет. Характерные моменты движения подчеркиваются словами, часто в образной форме. Педагог выполняет все упражнения вместе с воспитанниками и, вместо подсчета, поясняет их словами: «Наклонились – помахали лентами, выпрямились, руки в стороны», «присели – постучали кубиками, встали – спрятали кубики за спину». При этом не дается подробных пояснений, как держать руки, ноги и спину. Дети 2-3 лет порой не понимают общих указаний, поэтому следует чаще обращаться к каждому ребенку индивидуально. Требовать от детей раннего возраста четкого исходного положения также не следует, но подготовить их к выполнению упражнений хотя бы в самом общем виде необходимо. В данной ситуации помогает игровая форма общения с детьми: «Поставьте ноги так, чтобы получилась узкая дорожка... А сейчас широкая дорожка» [3].

Строевые упражнения. В первой младшей группе дети строятся в круг, в шеренгу, в колонну, парами, по ориентирам. Все построения проводятся с помощью педагога. При построении парами дети становятся кто с кем хочет, а если кто-то из детей плохо ориентируется, то педагог подходит к ребенку, берет за руку и отводит на место. Недопустимо некорректное обращение с детьми в процессе построений и перестроений. Например, нельзя использовать словесные указания, которые не понятны ребенку раннего возраста («Маша, отойди на два шага назад», «Петя, встань между Сашей и Дашей»), подталкивать его в спину или тянуть за руку к месту построения.

Быстро построиться в круг помогает зрительный ориентир, например, обруч большого диаметра, положенный на пол. Детям предлагают встать вокруг обруча, а затем сделать круг больше, отходя назад. В шеренгу дети строятся также с использованием зрительного ориентира – шнура или линии. Не следует добиваться идеально-ровного построения. Главное, чтобы дети подошли к линии и встали вдоль нее, не мешая друг другу. При построении в колонну детей располагают произвольно без учета роста, педагог становится впереди колонны, а воспитанники учатся ходить и бегать в этом построении, не перегоняя других детей и не отставая от них. Ходьба и бег в колонне по одному

даются детям с большим трудом, но к концу учебного года они в целом осваивают передвижения в колонне.

В компонент «*Подвижные игры и игровые упражнения*» образовательной области «Ребенок и физическая культура» мы включили преимущественно сюжетные и простейшие несюжетные подвижные игры и игровые упражнения, направленные на обучение, закрепление и совершенствование конкретных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, лазание, бросание) или комбинаций разных движений (ходьбы и бега, лазания и прыжков, бега и бросания) [1].

Для сюжетных подвижных игр характерно отражение в условной форме жизненного или сказочного эпизода («Колобок и лиса», «Воробышки и автомобиль»). Ребенка увлекают игровые образы. Он творчески воплощается в них, изображая птичку, кота, волка, медведя. Несюжетные подвижные игры содержат определенные двигательные задания, ведущие к достижению какой-либо цели – догнать, спрятаться, найти, достать. В таких играх детей увлекают главным образом действия: им интересно бежать, догонять, бросать и др. Дети учатся действовать по сигналу, подчиняться простым правилам игры.

Успех проведения подвижных игр зависит от педагога, его способности заинтересовать детей, показать им образцы движений, используя методические приемы, обращенные к воображению воспитанников. Для того, чтобы сюжет игры был принят каждым ребёнком, педагог должен дать изображаемому образу характеристику, создав правдивую игровую ситуацию. Объясняя игру, он рассказывает сюжет, одновременно показывая и комментируя действия основных персонажей: птички летают и машут крыльями, машинки едут и рулят, лягушки высоко прыгают, а мыши быстро убегают от кота. В процессе объяснения дети не сидят или стоят, а выполняют все действия вместе со взрослым, что помогает им быстрее усвоить содержание и правила игры.

Выводы. Таким образом, к трем годам ребенок на доступном для своего возраста уровне владеет основными видами движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, бросание), без труда преодолевает различные препятствия (перешагивает и перепрыгивает через предметы, пролезает под шнуром, гимнастической скамейкой), играет с мячом, обручем, катается на санках, велосипеде. Однако следует помнить, что дети осваивают двигательные действия неравномерно. То или иное движение формируется у одних детей раньше, у других позднее. Это зависит с одной стороны – от индивидуальных особенностей и условий развития ребенка, а с другой – от способности педагога учитывать индивидуальные особенности своих воспитанников и создавать оптимальные условия для эффективной организации их двигательной активности и образовательного процесса в целом.

Следует отметить, что важными ориентирами для педагогов являются планируемые результаты освоения воспитанниками от 2 до 3 лет содержания образовательной области «Ребенок и физическая культура» учебной программы дошкольного образования. К ним мы отнесли указанные ниже показатели двигательных умений.

Ребенок умеет:

- по показу взрослого и самостоятельно выполнять разные способы двигательных действий в ходьбе, беге, прыжках, катании, бросании, ползании, лазании;

- одновременно со взрослым начинать и заканчивать общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа);

- с помощью взрослого и самостоятельно кататься на санках и велосипеде;

- выполнять простейшие образные действия игровых персонажей (движение транспорта, трудовые действия людей, повадки животных), правила подвижных игр.

Список литературы

1. Власенко, Н. Э. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми раннего и младшего дошкольного возраста (2–4 года) / Н.Э. Власенко. – Мозырь : Содействие, 2015. – 76 с.

2. Власенко, Н. Э. Реализация образовательной области «Физическая культура» в работе с детьми первой младшей группы / Н.Э. Власенко // Пралеска. – 2015. – № 8. – С. 12–26.

3. Власенко, Н.Э. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей раннего и младшего дошкольного возраста / Н.Э. Власенко. – Мозырь: Содействие, 2009. – 112 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ II СТАДИИ НА СТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ

Гончарук Н.В., Плечистова Е.А.

Мариупольский государственный университет

Аннотация. Отражены современные взгляды к применению программ физической реабилитации при гипертонической болезни II стадии. Рассмотрена комплексная лечебная гимнастика в сочетании с лечебным массажем и физиотерапией при гипертонической болезни II стадии в условиях стационара. Представлены основные методы оценки эффективности примененных средств физической реабилитации при данном заболевании.

Ключевые слова: гипертоническая болезнь, лечебная гимнастика, двигательные режимы, исходные положения, дыхательные упражнения.

Annotation. Presents the basic methods of evaluating the effectiveness of the applied means of physical rehabilitation in this disease. Reflected contemporary attitudes to the use of programs of physical rehabilitation at hypertensive disease of II stage. The complex therapeutic gymnastics, therapeutic massage and physical therapy in hypertensive disease of II stage in hospital.

Key words: hypertension, therapeutic exercises, movement modes, starting position, breathing exercises.

Введение. Гипертоническая болезнь (ГБ) является одним из наиболее распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы, отличительным признаком которого, или так называемой «визитной карточкой» служит повышение артериального давления. Среди всех больных с повышенным артериальным давлением на долю гипертонической болезни приходится, по разным данным, от 85 до 95 % случаев, и у 5-15 % больных повышение артериального давления является одним из проявлений какого-либо заболевания внутренних органов. У лиц, страдающих гипертонической болезнью, гораздо чаще, чем у лиц с нормальным артериальным давлением, возникает риск таких осложнений, как мозговой инсульт, инфаркт миокарда, хроническая почечная недостаточность, что значительно снижает продолжительность жизни человека [1].

Проблемы профилактики и лечения гипертонической болезни постоянно находятся в центре внимания терапевтов, кардиологов, реабилитологов, психотерапевтов и других специалистов органов здравоохранения. В лечении данного заболевания физической реабилитации отводится ведущая роль.

По данным литературных источников, реабилитация, включающая восстановительную терапию в условиях лечебно-профилактических учреждений, располагает арсеналом средств активного воздействия на

функциональные системы организма: лечебную физическую культуру, лечебный массаж, физиотерапию, диетотерапию. Своевременные мероприятия адекватной активизации больных с помощью дозированных тренировочных режимов, которые воздействуют непосредственно и опосредственно на сердечно-сосудистую систему, способствуют тренировке и укреплению органов кровообращения, что в свою очередь способствует повышению толерантности к физической нагрузке, и тем самым восстанавливает физическую работоспособность больных гипертонической болезнью [3]. Все вышесказанное определяет актуальность построения комплексной программы физической реабилитации больных гипертонической болезнью.

Цель работы – рассмотреть и охарактеризовать современные подходы к назначению средств лечебной физической культуры при гипертонической болезни II стадии на стационарном этапе физической реабилитации в соответствии с двигательными режимами.

Для достижения этой цели решались следующие **задачи**:

1. Изучить и проанализировать источники специальной литературы по проблеме физической реабилитации больных гипертонической болезнью.
2. Составить комплексную программу физической реабилитации при гипертонической болезни II стадии.
3. Охарактеризовать методы оценки эффективности физической реабилитации при гипертонической болезни.

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы.

Изложение основного материала. На стационарном этапе реабилитации больным гипертонической болезнью II стадии назначают лечебную физическую культуру (ЛФК) по трем двигательным режимам: постельному, палатному и свободному, а при поступлении больного в стационар с гипертоническим кризом – строго постельный режим с постепенным переходом на другие двигательные режимы [2]. ЛФК назначают после улучшения общего состояния больного и уменьшения жалоб, обусловленных обострением заболевания и гипертоническим кризом [4].

Постельный двигательный режим. Задачи лечебной физической культуры:

- ❖ нормализация процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга;
- ❖ профилактика гипостатической пневмонии, тромбозов;
- ❖ улучшение и ликвидация субъективных признаков заболевания;
- ❖ активизация экстракардиальных факторов;

- ❖ ликвидация вестибулярных нарушений;
- ❖ стимуляция окислительно-восстановительных процессов в миокарде [4].

Формы проведения лечебной физической культуры на этом двигательном режиме: утренняя гигиеническая гимнастика, занятия лечебной гимнастики, самостоятельные занятия. Занятие лечебной гимнастики проводится индивидуальным методом, длительность занятия составляет 10-12 минут. Из средств лечебной физической культуры рекомендуется назначать в исходном положении больного лежа на спине с высоко приподнятым изголовьем и сидя в постели общеразвивающие и дыхательные упражнения в соотношении 1:1. Используют упражнения, рассчитанные на работу мышц верхних и нижних конечностей, шеи, грудной клетки и брюшной стенки живота, без усилия и с небольшой амплитудой движений. Темп выполнения упражнений медленный. Рекомендуются повороты головы в медленном темпе 2-3 раза. Запрещается выраженное напряжение мышц во время выполнения упражнений. В занятия включают упражнения на расслабление мышц. Количество повторений каждого упражнения – 3-6 раз. Со 2-3 дня назначают утреннюю гимнастическую гимнастику, состоящую из 5-7 простых упражнений, выполняемых в медленном темпе. Длительность постельного режима при ГБ II стадии составляет в среднем 2-6 дней. При удовлетворительной реакции и адаптации сердечно-сосудистой системы к предложенным физическим нагрузкам объем двигательной активности постепенно расширяется, и больных переводят на палатный режим [4].

Палатный двигательный режим. При переводе больного на палатный двигательный режим решаются следующие задачи лечебной физической культуры [2, 4]:

- ❖ адаптация больного к вставанию с постели и ходьбе;
- ❖ укрепление скелетных мышц;
- ❖ постепенная тренировка сердечной мышцы;
- ❖ тренировка вестибулярного аппарата;
- ❖ улучшение психоэмоционального состояния больного.

Формы проведения лечебной физической культуры: УГГ, ЛГ, самостоятельные занятия, дозированная ходьба по палате. Из средств лечебной физической культуры в исходных положениях лежа на спине, сидя и стоя назначают общеразвивающие и дыхательные упражнения в соотношениях 2:1 и 3:1. Включают упражнения для крупных мышц в медленном темпе, для средних групп мышц – в среднем темпе. Амплитуда движений полная для

мелких групп мышц и средняя для крупных мышц. Назначают упражнения для тренировки вестибулярного аппарата с полной амплитудой движений. Широко используются упражнения на расслабление. При выполнении дыхательных упражнений рекомендуются кратковременные – на 1-2 с – задержки дыхания на выдохе (вдох – выдох – задержка дыхания). Такие задержки дыхания влияют на рецепторы блуждающего нерва, что проявляется снижением артериального давления, уменьшением периферического сосудистого тонуса и снижением ЧСС.

Количество повторений каждого упражнения 6-8 раз. Больным назначают ходьбу при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы в медленном темпе вначале по палате, затем по коридору на расстояния 50, 100, 200 м. Длительность занятия лечебной гимнастики составляет от 15 до 25 минут [4].

Комплекс утренней гигиенической гимнастики усложняется за счет упражнений на координацию, увеличения амплитуды движений и количества повторений упражнений. С целью рефлекторного влияния на ЦНС и сосудодвигательный центр используют лечебный массаж – массируют воротниковую зону и волосистую часть головы, проводится поглаживание, растирание, разминание трапециевидных мышц. Массаж начинается с волосистой части головы, затем массируется задняя часть шеи и заканчивают массаж на надплечьях [4].

Свободный двигательный режим. Основными задачами лечебной физической культуры на свободном режиме являются [4]:

- ❖ тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- ❖ интенсификация обменных процессов в миокарде;
- ❖ адаптация организма к бытовым нагрузкам;
- ❖ нормализация психоэмоционального состояния;
- ❖ повышение общей работоспособности.

Лечебная физическая культура проводится в форме утренней гигиенической гимнастики, лечебной гимнастики, самостоятельных занятий и дозированной ходьбы.

Из различных исходных положений, в основном в исходном положении стоя назначают общеразвивающие упражнения, статические и динамические дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, координацию движений, на тренировку вестибулярного аппарата. Упражнения проводятся с полной амплитудой движения, но без задержек дыхания и натуживания (усилий), т.к. последние могут вызвать резкое повышение внутричерепного и

грудного давления. Рекомендуют включать приседания, упражнения с небольшим отягощением (гантели массой 0,5-1 кг), с предметами (гимнастическими палками, булавами, мячами, малоподвижные игры с надувным шаром). Темп выполнения упражнений – средний, число повторений упражнений – 8-12 раз, длительность занятия лечебной гимнастики увеличивается до 25-35 минут [3, 4]. Противопоказаны задержки дыхания, натуживания, статические напряжения.

Ходьбу рекомендуется использовать не только как средство лечебной гимнастики, но и как самостоятельную форму проведения ЛФК. Темп ходьбы – медленный, средний и с небольшим ускорением на 20-30 м. До конца свободного режима больной должен освоить дистанцию ходьбы на 1500 м [4].

Рекомендуют проводить занятия на велотренажере, при удовлетворительной хорошей реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку, в подготовительной части занятия начиная с нагрузки низкой мощности (10 Вт) и низкой скорости педалирования (20 об/мин) в течение 3-5 минут для постепенной вработываемости организма. В основной части занятия используют интервальный метод занятий на велоэргометре, когда интенсивное педалирование в течение 5 минут со скоростью 40 об/мин на «индивидуальной» мощности нагрузки для больного чередуется с 3-минутным и периодами медленного педалирования без нагрузки со скоростью 20 об/мин. ЧСС в конце каждой 5-й минуты интенсивного педалирования не должен быть выше 100 уд/мин. Заключительная часть занятия на велоэргометре проводится с мощностью нагрузки 15 Вт при педалировании 20 об/мин в течение 5 минут для снижения нагрузки на организм [5].

Во время занятий физическими упражнениями и ходьбы необходимо постоянно следить за реакцией сердечно-сосудистой системы больного на физическую нагрузку, оценивать субъективную и объективные показатели [4].

В случае появления во время занятия физическими упражнениями и ходьбы аритмии, отрицательной динамики ЭКГ, признаков неадекватности организма больного к физической нагрузке врачи и реабилитологи рекомендуют больному прекратить занятие и провести дополнительное обследование [4].

Лечебный массаж назначается с целью нормализации функционального состояния нервной системы, улучшения кровообращения и обмена веществ, снижения возбудимости нервно-мышечного аппарата сосудистой стенки.

В исходном положении сидя массируется задняя поверхность шеи, начиная от волосистой части головы, затем область надплечий, верхняя часть спины и позвоночный столб (С₄-Т₂). Применяется непрерывное поглаживание,

растирание, поперечное и продольное разминание. Показан также массаж нижних конечностей. Можно нормализовать АД и массажем живота. Продолжительность процедуры массажа 10-15 минут [3].

Физиотерапия направлена на усиление процессов торможения в ЦНС, снижение тонуса периферических сосудов и артериального давления, улучшение обменных процессов, повышение общей реактивности и закаливания организма. Используют хлоридно-натриевые, углекислые, сульфидные, йодобромные и радоновые ванны. При наличии бассейна хорошо использовать лечебное плавание [2].

Для оценки эффективности физической реабилитации на организм больных гипертонической болезнью используют такие методы исследования: клинические (сбор анамнеза, жалоб, внешний осмотр), инструментальные методы (пульсометрия, артериальная тонометрия, частота дыхания, ЭКГ, фонокардиография, эхокардиография), функциональные пробы с оценкой реакций (адекватная, неадекватная), а также врачебно-педагогические наблюдения.

Выводы. На основе изучения и анализа источников литературы по проблеме физической реабилитации при гипертонической болезни установлено, что гипертоническая болезнь – это хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы, характеризующееся артериальной гипертензией и развивающееся вследствие первичной дисфункции (невроза) высших сосудорегулирующих центров и последующих нейрогормональных и почечных механизмов, а при выраженных стадиях – органическими изменениями сердца, почек, головного мозга, глазного дна. Для гипертонической болезни II стадии характерно повышение АД от 180/105 мм. рт. ст. до 200/115 мм. рт. ст. с характерными изменениями во внутренних органах без нарушений функции (гипертрофия левого желудочка, атеросклеротические изменения сосудов и сердца, изменения глазного дна). Возможны гипертонические кризы.

На стационарном этапе реабилитации больных гипертонической болезнью II стадии огромное значение имеет комплексное использование средств лечебной физической культуры, которые назначаются по трем двигательным режимам – постельному, палатному и свободному.

Лечение гипертонической болезни комплексное и включает в себя диетотерапию с ограничением поваренной соли и высококалорийных продуктов, медикаментозную терапию и немедикаментозные мероприятия: лечебную физическую культуру, лечебный массаж, физиотерапию, психотерапию.

Список литературы

1. Внутренняя медицина : учебник / Е.Н. Амосова, О.Я. Бабак, В.Н. Зайцева [и др.] / под ред. Е.Н. Амосовой. – К. : Медицина, 2008. – Т. 1. – 1064 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура : учебное пособие для студ. мед. вузов / В.А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 568 с.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту / В.М. Мухін [вид. 2-е, перероб. та доп.]. – К.: Олімпійська література, 2005. – 471 с.
4. Пешкова О.В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів: навч. посібник / О.В. Пешкова. – Х. : СПДФО Бровін О.В., 2011. – 312 с.
5. Середюк Н.М. Внутрішня медицина. Терапія: підручник / Н.М. Середюк, І.П. Вакалюк, О.С. Стасишин [та ін.]. – К. : Медицина, 2007. – 687 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ВТОРОГО ТИПА В УСЛОВИЯХ ПОЛИКЛИНИКИ

Гончарук Н.В., Фурман Е.Ю.

Мариупольский государственный университет

Аннотация. Охарактеризованы основные подходы к назначению средств лечебной физической культуры в системе физической реабилитации больных сахарным диабетом 2 типа на поликлиническом этапе восстановительного лечения наряду с применением лечебного массажа, диетотерапии и физиотерапевтических процедур. Представлены основные методы оценки эффективности примененных средств физической реабилитации при сахарном диабете.

Ключевые слова: сахарный диабет, двигательные режимы, средства физической реабилитации, исходные положения, лечебная ходьба.

Annotation. The main approaches to purpose of agents of medical physical culture in system of physical aftertreatment of patients with diabetes mellitus 2 types at a poliklinik stage of recovery treatment along with use of medical massage, a dietetics and physiotherapeutic procedures are characterized. The main methods of assessment of efficiency of the applied agents of physical aftertreatment at a diabetes mellitus are presented.

Key words: diabetes mellitus, motive regimens, agents of physical aftertreatment, starting positions, medical walking.

Введение. Сахарный диабет (СД) – это заболевание, которое поражает все социальные, возрастные и экономические группы населения. Это одно из наиболее распространенных эндокринных заболеваний, им страдает около 2-5%

населения, и в последние десятилетия этот показатель неуклонно растет, поражая преимущественно людей трудоспособного возраста. Кроме этого, есть почти столько же больных со скрытым диабетом и генетически предрасположенных к этому заболеванию. Около половины больных приходится на возраст 40-60 лет, тем не менее, значительный процент заболевания отмечен в детском возрасте 5-6 и 11-14 лет [1]. Серьезные осложнения, особенно со стороны сердечно-сосудистой системы, которые сопровождаются высокой инвалидизацией и летальностью, определяют социальную значимость данного заболевания и важность реабилитации больных сахарным диабетом [2].

На основании изучения проблемы реабилитации больных сахарным диабетом установлено, что большое место в системе реабилитации этих больных занимают лечебная физическая культура (ЛФК), массаж, закаливающие процедуры, диетотерапия, физиотерапия [5].

Они позволяют повысить трудоспособность, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы, уменьшить тяжесть течения заболевания, повысить иммунитет и реактивность организма. Лечебная физическая культура достаточно эффективна только тогда, когда физические упражнения назначаются с учетом особенностей течения заболевания и функциональных возможностей больных сахарным диабетом [4]. Изложенное определяет актуальность построения комплексной программы физической реабилитации больных сахарным диабетом 2 типа.

Цель работы – рассмотреть и охарактеризовать современные подходы к назначению средств лечебной физической культуры в системе физической реабилитации больных сахарным диабетом 2 типа на поликлиническом этапе реабилитации с учетом двигательных режимов.

Для достижения этой цели решались следующие **задачи**:

1. Изучить и проанализировать современную специальную литературу по проблеме применения средств физической реабилитации при сахарном диабете 2 типа.
2. Составить комплексную программу физической реабилитации при сахарном диабете 2 типа.
3. Охарактеризовать методы оценки эффективности физической реабилитации при сахарном диабете 2 типа.

Методы исследования: анализ современной специальной научно-методической литературы.

Изложение основного материала. Поликлинический этап физической реабилитации предусматривает применение трех режимов:

- ❖ щадящего;

- ❖ щадяще-тренирующего;
- ❖ тренирующего [5].

Занятие ЛГ в условиях поликлиники строится по методике с постепенно повышающейся нагрузкой. Общая продолжительность занятия зависит от тяжести течения заболевания, осложнений, возраста больного, уровня его тренированности и режима, на котором находится больной:

- ❖ при легкой форме – 30-45-60 минут (на щадящем, щадяще-тренирующем и тренирующем режимах соответственно),
- ❖ при средней – 30-40-45 минут (на щадящем, щадяще-тренирующем и тренирующем режимах соответственно) [3].

Больным СД 2 типа легкой и средней степени, которые находятся на щадящем двигательном режиме, рекомендуются ЛГ, УГГ, дозированные пешие прогулки, игры, дозированная ходьба, непродолжительный бег в медленном темпе. В занятие лечебной гимнастики включаются простые упражнения для всех мышечных групп с полной амплитудой в среднем темпе, упражнения с предметами (гимнастическими палками, мячами), с небольшим отягощением (гантелями, набивными мячами весом 1-1,5 кг), упражнения различные по сложности в координационном отношении и с сопротивлением; дозирование – 8-10 раз. Данные упражнения чередуются с дыхательными упражнениями. Применяются все основные исходные положения: стоя, сидя и лежа. Используются дыхательные упражнения статического и динамического характера умеренной глубины с удлиненным выдохом; включаются паузы отдыха при полном расслаблении мышц. Плотность занятия – до 50-60 %, продолжительность – 30-40 мин., ЧСС на высоте нагрузки должно равняться ЧСС в покое плюс 50-60 % резерва сердца. На данном двигательном режиме начинает применяться дозированная ходьба; дистанция постепенно увеличивается; темп ходьбы – медленный. Дозированная ходьба назначается больным в зависимости от степени тяжести, осложнений заболевания, сопутствующей патологии, возраста и физической работоспособности больного. Особое внимание нужно обратить на дыхание во время ходьбы: дышать необходимо глубоко и ритмично, выдох должен быть продолжительнее вдоха (2-3-4 шага – вдох, на 4-5-6 шагов – выдох). Первые недели тренировок в ходьбе необходим кратковременный отдых 2-3 минуты для выполнения дыхательных упражнений [3].

Бег «трусцой», бег дозированный. Беговое занятие строится таким образом: перед бегом проводится разминка (10-12 мин.), затем бег «трусцой» (5-6 мин.) плюс ходьба (2-3 мин.); затем отдых (2-3 мин.) – и так 2-3 раза за все занятие. Постепенно интенсивность бега увеличивается, а продолжительность

пауз отдыха уменьшается до 1-2 мин., количество серий доводится до 5-6, а паузы между ними увеличиваются. После 2-3 недель (или более) тренировок переходят к более продолжительному бегу умеренной интенсивности до 20-30 мин. с 1-2 интервалами отдыха [2, 3].

Игры (городки, волейбол) стимулируют тканевой обмен и общую тренировку больных сахарным диабетом, их дозируют по времени, доводя их продолжительность до 30 минут.

Непосредственно после физической нагрузки с целью ускорения окислительных процессов показано обтирание, душ, кратковременное купание. Разрешается массаж и самомассаж [5].

На щадяще-тренирующем режиме интенсивность выполнения гимнастических упражнений повышается. В занятие лечебной гимнастики включаются упражнения для всех мышечных групп с полной амплитудой в среднем темпе, упражнения с предметами (гимнастическими палками, мячами, булавами, скакалками), с отягощением (гантелями, набивными мячами весом 2-2,5 кг), упражнения на координацию, с сопротивлением; количество повторений – 10-12 раз. Данные упражнения чередуются с дыхательными упражнениями. Применяются все основные исходные положения: стоя, сидя и лежа и при ходьбе. Рекомендуются динамические дыхательные упражнения; в комплексы включаются паузы отдыха при полном расслаблении мышц. Плотность занятия – 60-70 %, продолжительность – 40-45 мин. Расстояние дозированной ходьбы доводится до 5-6 км, темп ходьбы – 70-90 шаг/мин.

Применяются спортивные игры, элементы спорта (гребля, ходьба на лыжах), ближний туризм, непродолжительный бег в медленном темпе [3, 4].

Интенсивность занятий ЛГ на тренирующем двигательном режиме повышается за счет увеличения темпа выполнения упражнений и количества повторений. Используются те же самые упражнения, что и на щадяще-тренирующем режиме, в среднем и быстром темпе с полной амплитудой, количество повторений – 10-14 раз.

Расстояние дозированной ходьбы доводится до 8-12 км, темп ходьбы – 70-80 шаг/мин. (при СД средней тяжести) и 80-100 шаг/мин. (при легкой степени).

Применяются спортивные игры, элементы спорта (гребля, ходьба на лыжах, прогулки на велосипеде), ближний туризм, плавание, бег в медленном темпе, занятия на тренажерах.

В комплексном лечении сахарного диабета, особенно осложненного ожирением, на тренирующем режиме используют занятия на тренажерах с небольшим усилием. При этом следует учитывать, что систематические физические упражнения, выполняемые на тренажерах (с чередованием каждые 3-5 мин. работы и отдыха) в течение 60-90 мин., благоприятно влияют на

клинические показатели и более всего эффективно влияют на липидный обмен при сахарном диабете [3, 4].

В процессе ЛФК обязательна система контроля за состоянием здоровья и самоконтроль за уровнем гликемии до, в процессе и после занятия [2, 3].

Лечебный массаж. В лечении больных СД используют массаж с целью улучшения крово- и лимфообращения, улучшения деятельности нервной системы, для нормализации сна и психоэмоционального состояния, для улучшения обменных процессов [4]. Начинают массаж с области спины. Положение больного – лежа на животе. Все приемы классического массажа осуществляют с меньшим дозированием, чем при ожирении. Применяют: прямолинейные, круговые растирания пальцами, штриховку, нажатие пальцами, накатывание, лабильную не прерывистую вибрацию. Все манипуляции делают по направлению к ближайшим лимфатическим узлам. После массажа спины переходят к массажу области шеи. Все приемы выполняются нежно, легко и локально. Применяют в основном щипцеобразные надавливания, штриховку, прямолинейные действия, без ударных прерывистых вибраций.

Длительность процедуры 30-40 минут. Массаж рекомендуется проводить в комплексе с дыхательными упражнениями, так как это стимулирует поглощение и переработку глюкозы из крови, что, в свою очередь, способствует значительному уменьшению содержания сахара в крови.

Физиотерапия является дополнительным средством в комплексном лечении сахарного диабета и может решать следующие задачи: способствовать нормализации нарушенных углеводного, белкового, липидного и минерального обменов; несколько снижать уровень гликемии и повышать уровень иммунореактивного инсулина в сыворотке крови; уменьшать контринсулярное влияние гормональных и негормональных антагонистов инсулина путем стимуляции системы кровообращения; улучшать микроциркуляцию, обменные процессы в тканях, оказывать болеутоляющий эффект. Для улучшения функционального состояния островков Лангерганса, вырабатывающих инсулин, применяется электрофорез цинка по общей методике Вермея, электрофорез меди для улучшения окислительно-восстановительных процессов и снижения сахара в крови. В связи с потерей калия при полиурии целесообразно проведение электрофореза калия, электрофорез магния – магний принимает участие в процессах окислительного фосфорилирования углеводов, активизирует ряд ферментов, снижает гиперхолестеринемию. Для снижения уровня гликемии рекомендуется применять кальций электрофорез воротниковой зоны по Щербаку или аминазин электрофорез той же зоны. Для

улучшения функции поджелудочной железы, печени проводят электрофорез никотиновой кислоты на надчревную область [2, 5].

Среди методов аппаратной физиотерапии в лечении сахарного диабета определенное место занимает УВЧ-терапия, обеспечивающая болеутоляющее, противовоспалительное, гипотензивное и трофическое действие.

Диетотерапия (ДТ) продолжает оставаться основным методом лечения сахарного диабета. Она обязательна для всех без исключения больных СД и позволяет добиваться его компенсации более чем в трети случаев [2].

Наиболее рациональной признана диета с умеренным ограничением углеводов и полным исключением рафинированных сахаров с достаточным содержанием белка в соответствии с физиологическими потребностями.

ДТ различается в зависимости от типа СД. Основой диеты при СД 2 типа следует считать строгое соблюдение времени приема пищи, а также постоянство ее состава и количества. Для предупреждения гипогликемических состояний целесообразны дополнительные приемы пищи. При СД 2 типа важное значение приобретает достижение и дальнейшее поддержание идеальной массы тела. Для этого применяют автоматизированный расчет диеты больным СД.

Психотерапия занимает важное место в реабилитации больных сахарным диабетом. Так как стресс является одним из основных предрасполагающих факторов развития заболевания. У всех больных возникают различные страхи. Это страх за свою жизнь, страх отсутствия сахаропонижающих средств, инсулина, средств контроля сахара крови, мочи и ацетона, страх встречи с врачом, ожидание подобной патологии у детей, возникновение семейных проблем, проблем на работе (необходимость строго соблюдать диету, вводить инсулин, менять профессию) [1, 4].

Больные должны быть настроены на преодоление трудностей и стремление к успеху. С такими мыслями и настроением многие трудности в жизни больных сахарным диабетом могут быть успешно преодолены. При этом они должны заботиться о своем здоровье, максимально легко переносить ограничения, связанные с диетой, с удовольствием готовить «диабетические» блюда, пользуясь различными рецептами. Во всех случаях больные диабетом должны улаживать свои проблемы различными приемами: получить хороший доброжелательный совет и эмоциональную поддержку друзей, родственников. Чтобы отвлечься от мыслей, можно заняться любимым делом, посмотреть старые фотографии или альбомы школьного возраста, решить кроссворд, послушать любимую музыку. Показан хотя бы непродолжительный сон после обеда [4].

Для оценки эффективности физической реабилитации на организм больных сахарным диабетом используют такие методы исследования: клинические (сбор анамнеза, жалоб, внешний осмотр), инструментальные и лабораторные методы (пульсометрия, артериальная тонометрия, глюкометрия, определение функционального состояния дыхательной системы), функциональные пробы с оценкой реакций (адекватная, неадекватная), а также врачебно-педагогические наблюдения.

Выводы. На основе изучения и анализа источников литературы по проблеме физической реабилитации при сахарном диабете установлено, что сахарный диабет – гетерогенная группа заболеваний, которые характеризуются гликемией и нарушением углеводного, жирового и белкового обмена, по причине абсолютной или относительной недостаточности действия (или секреции) инсулина. Абсолютный дефицит, при котором снижен синтез, секреция или метаболизм инсулина, чаще носит наследственный характер, относительный – приобретенный. По клиническим классам сахарный диабет разделяют на I тип (инсулинозависимый), и на II тип (инсулиннезависимый); по степени тяжести на легкую, среднюю и тяжелую.

Показаниями для назначения средств ЛФК на поликлиническом этапе является: компенсация процесса у больных сахарным диабетом легкой и средней тяжести; отсутствие резких колебаний гликемии в процессе физической нагрузки; физиологичная реакция на физическую нагрузку. Противопоказаниями для применения средств ЛФК на поликлиническом этапе физической реабилитации являются: сахарный диабет декомпенсированного и тяжелого течения; резкие колебания гликемии во время велоэргометрической нагрузки; недостаточность кровообращения II Б степени и выше; ишемическая болезнь сердца (III и IV функционального класса); гипертоническая болезнь III степени или гипертоническая болезнь II степени с частыми кризисами.

Лечение комплексное, которое содержит медикаментозную сахароснижающую терапию, диетотерапию, лечебную физическую культуру, физиотерапевтические методы, психотерапию и массаж.

Список литературы

1. Балаболкин М.И. Лечение сахарного диабета и его осложнений: [учеб. пособие] / М.И. Балаболкин, Е.М. Клебанова, В.М. Кремьинская. – М. : ОАО «Издательство «Медицина». – 2005. – 242 с.

2. Калмиков С.А. Комплексна фізична реабілітація хворих на цукровий діабет 2 типу: методичні рекомендації / С.А. Калмиков. – Харків: ХДАФК, 2010. – 45 с.

3. Лечебная физическая культура / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 5-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.

4. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін – К. : Олімпійська література, 2005. – 471 с.

5. Пешкова О.В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів / О.В. Пешкова. – Харків : ХДАФК, 2011. – С. 219-236.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ЙОГОЙ НА ГАРМОНИЗАЦИЮ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Губарева Н.В., Линдт Т.А., Малахова Е.Э.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, касающиеся благоприятного воздействия фитнес-йоги на физическое и эмоциональное состояние женщин среднего возраста.

Ключевые слова: фитнес-йога, женщины среднего возраста, асаны, йогические практики.

Abstract. In article are considered questions, concerning the beneficial effects of fitness yoga on the physical and emotional state of middle-aged women.

Key words: fitness yoga, women in middle age, asanas, yogic practices.

Введение. В последние годы интерес к занятиям фитнес-йогой значительно возрос, так как многообразие йогических практик позволяет выбрать занимающемуся наиболее оптимальное для себя направление, что в свою очередь позволяет гармонизировать физическое и эмоциональное состояние здоровья. Упражнения йоги создают гармонию и равновесие во всех функциональных системах организма посредством соответствующих практик и укрепляют каждую часть тела. Они также позволяют развить полный контроль над физическими функциями и умственной деятельностью, что благоприятно сказывается на здоровье в течение всей жизни. Даже люди преклонного возраста могут приостановить процесс старения, т.к. замедляется распад тканей, и нивелируются все разрушительные действия возраста. Практика йоги существует века, и прошла испытание временем и оптимальна для человеческого организма. Йогические практики позволяют телу сохранить гибкость и хорошую форму, и поддерживать его функции в активном состоянии. В вопросах профилактики болезней и продления жизни йогические практики являются оптимальными, особенно для женского здоровья [1, 3].

Доступность занятий йогой породила повышенный интерес к этому разделу культурного наследия. Общечеловеческие ценности, философия, образ

жизни, система физического и психического тренинга йоги оказались востребованными при стремительном темпе жизни современного человека.

Цель настоящей работы: выявить влияние занятий фитнес-йогой на физическое и эмоциональное здоровье женщин среднего возраста.

Задачи исследования:

- 1) разработать программу физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой для женщин среднего возраста;
- 2) выявить влияние физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой на уровень здоровья женщин среднего возраста.

Методы и организация исследования. Основными методами в исследовании были: анализ научно-методической литературы, анализ медицинских карт, анкетирование, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе СОК «Альбатрос» и кафедры естественно-научных дисциплин Сибирского государственного университета физической культуры и спорта в 2015-2016 годах. В исследовании приняло участие 38 женщин среднего возраста. Реализация исследования проводилась на групповых и индивидуальных занятиях. Йога для женского здоровья уделяет особое внимание женским потребностям, которые не учитываются на обычных занятиях. Йога для женского здоровья положительно воздействует на физиологический и психологический уровни одновременно. Начинающие и опытные практикующие применяют массу различных методов усиления тела и укрепления организма в целях продвижения, а также как средство реабилитации, для решения медико-биологических проблем физической культуры и спорта.

Результаты исследования и обсуждение. Наиболее распространенными, по мнению ряда авторов [2, 4], считаются: Аштанга йога – восьмиступенная йога, учение мудреца Патанджали; Хатха йога – йога "Солнца и Луны". Система уравнивания энергии в теле и сознании человека; Раджа йога – царственная йога. Йога контроля над чувствами и низшим сознанием, путь к освобождению от заблуждений; джанана йога – йога трансцендентального знания. Аналитическая и медитативная система, интеллектуальный путь к просветлению; карма йога – йога совершенных действий, освобождающих сознание личности. Бескорыстная деятельность, отказ от эгоизма; бхакти йога – йога раскрытия божественной любви к высшему источнику в собственном сердце; кундалини йога – йога развития жизненной силы. Освобождение сознания с помощью пробуждённой энергии; учение тантр – преобразование энергии и сознания человека, устранение внутренних проблем; трансформация омрачений в мудрость. Занимающимся предлагаются различные проверенные на опыте способы удовлетворения индивидуальных потребностей каждой

женщины в доброжелательной атмосфере небольшой группы. В режиме занятий передаются соответствующие знания анатомии и физиологии с помощью наглядных пособий и практических упражнений, направленных на развитие осознанности женского таза и мышечных цепочек, которые связывают его со всем остальным телом. Предлагаются некоторые релаксационные техники, восстановительные позы, адаптации поз и способы дыхания в позах. Важной частью наших занятий является освоение практик, доступных для женщин, не имеющих опыта занятий йогой.

На начальном этапе исследования с целью решения первой задачи была разработана специальная программа физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой, состоящая из трех частей, каждая из которых представлена определенными блоками.

Вводная часть занятия включала в себя разминку, в ходе которой выполнялись комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами общего воздействия с целью подготовки организма женщин к дальнейшей работе и блок йогогических упражнений для развития функциональных систем организма.

Основная часть состояла из общего профилактического блока йогогических упражнений, в котором выполнялись разнообразные комплексы асан, предназначенные для развития гибкости и укрепления мышц, связок и сухожилий, и блока индивидуальных йогогических упражнений для коррекции телосложения, заимствованных из шейпинга и пилатеса. Кроме того, использовались упражнения лечебной йоги для профилактики основных заболеваний.

Заключительная часть занятия состояла из блока релаксации, состоящего из специальных дыхательных упражнений, аутогенной тренировки, ароматерапии и самомассажа. Все упражнения и средства заключительной части занятия направлены на снятие стресса, восстановление душевного равновесия, укрепление и оздоровление организма.

На протяжении всего занятия использовали медленное музыкальное сопровождение.

Недомогания, не достаточно серьезные, чтобы обращаться к врачу, могут существенно снизить качество жизни женщины. В таких случаях может быть эффективно использована йога-терапия, которая создает оптимальный тонус тазового дна и улучшает общее самочувствие. Йога помогает женщинам войти в пространство глубокого расслабления, в котором могут быть выявлены и устранены психологические и ментальные причины недомоганий.

Йога-терапия может применяться совместно как с основным медицинским лечением, так и с дополнительной терапией. Йога для женского

здоровья дает женщине возможность принимать активное участие в управлении своим состоянием с помощью простых и эффективных телесно-ориентированных терапевтических инструментов.

В результате комплексной оценки уровня здоровья женщин были получены следующие данные. За время проведения эксперимента показатели частоты сердечных сокращений в покое и артериального давления снизились. Улучшилась работа дыхательной системы, что подтверждается повышением показателей жизненной емкости легких, а также увеличением показателей гипоксических проб (задержка дыхания на вдохе и выдохе). Уровень физической подготовленности возрос, в первую очередь, в показателях гибкости и силы мышц.

По результатам проведенного анкетирования было выявлено снижение простудных заболеваний по сравнению с аналогичным предшествующим периодом, а также снижение количества случаев повышения артериального давления. Также отмечается снижение патологических проявлений в менструальном цикле (снижение болезненных проявлений, восстановление цикличности и др.), что вероятно связано с улучшением гормонального баланса в целом.

В ходе исследования нами также оценивался уровень эмоциональной устойчивости к стрессам. По результатам анкетирования выявлено, что снижается уровень тревожности, чувство физического напряжения и скованности, уровень агрессии, улучшается качество сна и настроение.

В результате исследования было выявлено значительное улучшение субъективной оценки здоровья у 100 % опрошенных респондентов. Также в результате анализа медицинских карт, выявлено значительное улучшение состояния опорно-двигательного аппарата.

Все это свидетельствует о положительном влиянии занятий фитнес-йогой на уровень здоровья занимающихся. Эффективность разработанной методики обусловлена достоверным повышением уровня здоровья практически по всем изучаемым показателям.

Заключение. Регулярные физкультурно-оздоровительные занятия фитнес-йогой по разработанной методике позволяют существенно повысить уровень здоровья среднего возраста, сохранять уровень развития физических качеств, осуществлять профилактику многих заболеваний. Разработанную и апробированную нами методику можно рекомендовать в практику оздоровительных занятий в физкультурно-оздоровительных клубах, лечебно-профилактических центрах и группах здоровья.

Список литературы

1. Грец И.А. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой на здоровье женщин 25-40 лет / И.А. Грец, Е.П. Самсонова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 1(59). – 2010. – С. 28-31.
2. Запорожцев И.Б. Познание и просветление / И.Б. Запорожцев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 236 с.
3. Сафронов А.Г. Йога: физиология, психосоматика и биоэнергетика: монография / А.Г. Сафронов. – М. : Восток, 2005. – 250 с.
4. Селуян И.И. Теория йоги : учеб. пособие. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 156 с.

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ДИНАМИКУ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

¹Гуляков А.А., ²Зиннатуллин Л.Н., ³Гуляков А.Е., ³Гулякова А.П.,
¹Валеев А.М., ¹Никитин А.С.

¹Казанский (Приволжский) федеральный университет

²МБОУ «Айбашская средняя общеобразовательная школа»

Высокогорского муниципального района Республики Татарстан

³МБОУ «Гимназия 3» Чистопольского муниципального района
Республики Татарстан

Аннотация. Предпринята попытка разработки содержания уроков плавания и проверки его эффективности у учащихся младших классов. Установлено, что показатели физического развития в младшем школьном возрасте хоть и увеличились, но статистически значимых различий не выявлено. В показателях физической подготовленности в возрасте 9-10 лет появляются достоверные различия в ряде случаев, в частности, в силовой выносливости и скоростно-силовых способностях.

Ключевые слова: плавание, физическое развитие, физическая подготовленность, школьники.

INFLUENCE OF SWIMMING ON DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN

¹Gulyakov A.A., ²Zinnatullin L.N., ³Gulyakov A.E., ³Gulyakova A.P.,
¹Valeev A.M., ¹Nikitin A.S.

¹ Kazan (Volga-region) Federal University

² MBEI «Aibashskaya secondary school» Vysokogorsky municipal region
of the Republic of Tatarstan

³ MBEI «Gymnasium 3» Chistopolsky municipal region
of the Republic of Tatarstan

Annotation. An attempt is undertaken for working-out content of swimming lessons and its efficiency check in junior schoolchildren. It is established that indicators of physical

development in junior school age although they increased but statistically significant differences were not detected. Reliable differences, in some cases, appear at the age of 9-10 years in indicators of physical preparedness, in particular, in power endurance and speed-strength abilities.

Key words: *swimming, physical development, physical preparedness, schoolchildren.*

Введение. Многие авторы предлагают обязательно включать в уроки физической культуры раздел «Плавание». Причем, если в предыдущие годы предлагалось начинать обучение плаванию на уроках ФК, начиная с IV класса, то в современный период, многие исследователи считают необходимым начинать обучение плаванию еще в дошкольном возрасте и продолжать эту работу в младших классах [1, 2].

Предпочтительное отношение к плаванию многие авторы объясняют, во-первых, тем, что обучение плаванию способствует снижению числа несчастных случаев на воде. Во-вторых, плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию организма школьника.

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, общая выносливость, гибкость [2, 3].

Актуальность нашего исследования определяется тем, что нами предпринята попытка разработки содержания уроков плавания и проверки его эффективности у учащихся младших классов.

Цель исследования – определение эффективности плавания на динамику показателей физического развития и физической подготовленности младших школьников.

Методы и организация исследования. Исследования были проведены на учащихся четвертых классов МБОУ «Айбашская средняя общеобразовательная школа» Высокогорского муниципального района РТ (контрольная группа – школьники, обучающиеся по общепринятой программе по физической культуре, III четверть – лыжная подготовка), а также МБОУ «Гимназия 3» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан – экспериментальная группа – по разработанной методике, проведение уроков плавания.

В исследовании приняли участие школьники: по 10 мальчиков и девочек в экспериментальной и контрольной группах. Общее количество исследуемых составило 40 человек. Для исследования были отобраны физически здоровые дети, относящиеся к основной медицинской группе.

Исследования проходили поэтапно. *На первом этапе* определили исходные показатели физического развития и физической подготовленности младших школьников. Разработали содержание уроков плавания у учащихся третьего экспериментального класса. Уровень физического развития

определяли по антропометрическим показателям: длине тела (см), массе тела (кг), окружности грудной клетки (см), жизненной емкости легких (мл), жизненному индексу (мл/кг). Физическая подготовленность определялась нами по следующим контрольным измерениям: челночный бег 3x10 м (с); прыжок в длину с места (см); наклон вперед из положения сидя (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание); бросок набивного мяча из исходного положения сидя. На *втором этапе* проводили апробацию предложенного содержания уроков физической культуры (плавания) в экспериментальном классе. Уроки плавания проводили в бассейне 2 раза в неделю по 45 минут. Всего было проведено 20 уроков плавания в III четверти. В контрольном классе на уроках физической культуры изучался раздел лыжной подготовки (16 уроков) и подвижных игр (4 урока). В конце третьей четверти проводили повторное тестирование двигательных способностей и проводились антропометрические измерения. На *третьем этапе* систематизировали и анализировали результаты исследования, статистическую обработку полученных данных производили в соответствии с методами вариационной статистики и с помощью компьютерного пакета «StatSoft» и программы Statistica 6.0.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблицах 1 и 2 представлены результаты измерения уровня физической подготовленности мальчиков и девочек 9-10 лет. В начале исследования между экспериментальной и контрольной группами ни в одном из пяти контрольных измерений не выявлено достоверных различий ($p > 0,05$) – т.е. показатели экспериментальных групп находятся на одинаковом уровне.

Таблица 1

Динамика показателей физического развития мальчиков экспериментальной и контрольной групп.

Группы	Длина тела, см		Масса тела, кг		ОГК, см		ЖЕЛ, мл		Жизненный индекс, мл/кг	
	до эксп.	после экс.	до эксп.	после экс.	до эксп.	посл экс.	до эксп.	после экс.	до эксп.	посл экс.
Экспериментальная	132,2 ±0,49	132,6 ±0,53	30,28 ±0,51	30,95 ±0,53	62,2 ±0,43	62,9 ±0,47	1715 ±20,06	1849 ±25,41	56,8 ±0,81	59,9 ±0,87
Контрольная	132,9 ±0,57	133,2 ±0,51	30,95 ±0,63	31,22 ±0,61	61,9 ±0,45	62,3 ±0,46	1731 ±17,86	1795* ±17,68	56,2 ±0,64	57,1* ±0,66

Примечание: * - достоверность различий при сравнении показателей между группами ($p < 0,05$).

Таблица 2

Динамика показателей физического развития девочек экспериментальной и контрольной групп.

Группы	Длина тела, см		Масса тела, кг		ОГК, см		ЖЕЛ, мл		Жизненный индекс, мл/кг	
	до эксп.	после экс.	до эксп.	после экс.	до эксп.	после экс.	до эксп.	после экс.	до эксп.	после эксп.
Экспериментальная	130,5 ±0,44	131 ±0,4	29,9 ±0,51	30,1 ±0,45	61,3 ±0,35	62,1 ±0,29	1720 ±22,58	1887 ±18,22	58,1 ±1,53	63,8 ±1,21
Контрольная	131,3 ±0,50	131 ±0,4	31,1 ±0,65	31,5 ±0,63	62,4 ±0,35	62,8 ±0,34	1744 ±14,91	1810* ±15,26	56,5 ±1,30	58,2* ±1,35

*Примечание: * - достоверность различий при сравнении показателей между группами ($p < 0,05$).*

В то же время, нами выявлены достоверные половые различия в скоростно-силовых и силовых показателях (таблица 3 и 4). Так, если результат в броске набивного мяча у мальчиков составляет в среднем 310 см, то у девочек – 62 см ($p < 0,05$); в отжимании у мальчиков результат составил 21 раз, в то время, как у девочек этот результат составляет 8-9 раз ($p < 0,05$). В скоростно-силовом упражнении мальчики опережают девочек на 8-9 см ($p < 0,05$).

Таблица 3

Динамика показателей физической подготовленности девочек экспериментальной и контрольной групп.

Группы	Челночный бег 3x10 м, с		Прыжок в длину с места, см		Наклон вперед из положения сидя, см		Отжимание, кол-во раз		Бросок набивного мяча, см	
	до эксп.	после экс.	до эксп.	после экс.	до эксп.	после экс.	до эксп.	после экс.	до эксп.	после эксп.
Экспериментальная	8,92 ±0,11	8,86 ±0,12	165,2 ±3,84	169,8 ±3,64	5,8 ±1,46	7,0 ±1,52	21,3 ±1,60	22,8 ±1,35	310,6 ±9,91	326,8 ±10,01
Контрольная	8,93 ±0,09	8,85 ±0,08	164,1 ±3,13	166 * ±2,93	5,0 ±1,00	5,8 ±0,94	20,9 ±1,85	22,9 ±1,65	309,4 ±5,33	316,5* ±10,01

*Примечание: * - достоверность различий при сравнении показателей между группами ($p < 0,05$).*

Таблица 4

**Динамика показателей физической подготовленности девочек
экспериментальной и контрольной групп.**

Группы	Челночный бег 3x10 м, с		Прыжок в длину с места, см		Наклон вперед из положения сидя, см		Отжимание, кол-во раз		Бросок набивного мяча, см	
	до эксп.	после экс.	до эксп.	после экс.	до эксп.	после экс.	до эксп.	после экс.	до эксп.	после эксп.
Экспериментальная	8,94 ±0,07	8,87 ±0,06	156,3 ±3,39	159,9 ±3,09	7,6 ±1,54	8,9 ±1,42	9,1 ±0,79	10,4 ±0,80	264 ±9,48	280,8 ±9,47
Контрольная	9,04 ±0,09	8,95 ±0,10	156,9 ±3,81	158,7 ±3,42	7,55 ±1,42	8,55 ±0,89	8,28 ±1,03	10,4 ±0,95	262,3 ±5,33	270,2* ±10,01

*Примечание: * - достоверность различий при сравнении показателей между группами ($p < 0,05$).*

То есть, в показателях физической подготовленности в возрасте 9-10 лет появляются достоверные различия в ряде случаев, в частности, в силовой выносливости и скоростно-силовых способностях.

В конце III четверти нами было проведено повторное тестирование физической подготовленности исследуемых экспериментальной и контрольной групп, а также антропометрические исследования этих групп.

Тотальные размеры тела (масса и длина тела, окружность грудной клетки) во всех исследуемых группах изменились незначительно ($p > 0,05$).

Жизненная емкость легких у мальчиков экспериментальной группы увеличилось за данный период на 134 мл, что составляет 7,8 % прироста. В контрольной группе мальчиков за тот же период времени этот показатель изменился на 3,7 % (64 мл).

Жизненный индекс (соотношение жизненной емкости легких к массе тела) в экспериментальной группе мальчиков увеличился на 5,5 %, а в контрольной группе – на 1,6 %.

У девочек экспериментальной группы физиометрические показатели так же изменились более значительно, чем у девочек контрольной группы. Так, ЖЕЛ в экспериментальной группе увеличилась за период исследований на 167 мл (прирост составляет 9,7 %), а в контрольной группе девочек – на 66 мл (прирост составляет 3,8 %).

В жизненном индексе прирост в экспериментальной группе девочек составил 9,8 %, а в контрольной группе – 3 %.

По завершению эксперимента нами выявлено достоверное различие

между экспериментальной и контрольной группами в физиометрических показателях.

Анализ динамики физической подготовленности в исследуемых группах школьников позволил выявить различия в динамике силовых и скоростно-силовых показателей.

Так, в экспериментальной группе мальчиков прирост в прыжке в длину с места составил 2,3 % (результат у них увеличился на 3,8 см). В контрольной группе прирост в этом показателе составил 2 см (1,2 %).

В броске набивного мяча из исходного положения сидя у мальчиков экспериментальной группы результат увеличился на 16,2 см, что составляет 5,2 % прироста. В контрольной группе этот показатель силовых возможностей увеличился на 7,1 см (2,3 %). Различия в этих двух показателях между экспериментальной и контрольной группами достоверны ($p < 0,05$).

У девочек выявлены достоверные различия ($p < 0,05$) между экспериментальной и контрольной группами в конце эксперимента лишь в броске набивного мяча. Так, результат у девочек экспериментальной группы в этом показателе составил $280,8 \pm 9,47$ см, а у девочек контрольной группы – $270,2 \pm 10,01$ см. Прирост в результате броска набивного мяча в экспериментальной группе составил 16,8 см (6,6 %), а в контрольной группе – 7,9 см (3 %).

Во всех остальных показателях выявлена положительная динамика показателей физической подготовленности в обеих группах, но достоверных различий в абсолютных показателях между экспериментальной и контрольной группами нами не выявлено.

По завершению эксперимента нами выявлены достоверные половые различия в показателях физической подготовленности. Так, в броске набивного мяча, отжимании, прыжке в длину с места мальчики обеих групп значительно превосходят сверстниц.

Заключение. Исходный уровень физического развития и физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп статистически не различается. При этом результаты мальчиков в скоростно-силовых показателях (прыжок в длину с места, бросок набивного мяча), силовой выносливости (отжимание) достоверно выше таковых у девочек этого возраста.

По отдельным показателям физического развития и физической подготовленности динамика результатов экспериментальной группы выше таковой контрольной группы.

Так, в экспериментальной группе достоверно изменились результаты в жизненной емкости легких, жизненном индексе, скоростно-силовых показателях, гибкости, силовой выносливости.

В контрольной группе за данный период значительно изменились показатели гибкости и силовой выносливости.

Мальчики обеих групп опережают девочек в показателях силовых способностей.

Разработанная программа обучения плаванию способствовала эффективному освоению первоначальных умений плаванию кролем на груди и кролем на спине.

Список литературы

1. Булах, И.М. Плавание от рождения до школы / И. М. Булах. – Минск : Польша, 1991. – 105 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание : учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
3. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобраз. учреждений / В.И. Лях. – 14-е изд. – М. : Просвещение, 2013. – 190 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кривцун-Левшина Л.

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова

Аннотация. В статье рассматриваются понятие, структура и функции оздоровительно-рекреационной физической культуры как социального явления и структурного компонента оздоровительной физической культуры на современном этапе их развития.

Ключевые слова: социокультурная система, социальное явление, структура, физическая культура, оздоровительно-рекреационная физическая культура, функции.

Annotation. The article discusses the concept, structure and function of health-recreational physical culture as a social phenomenon and the structural component of improving physical training at the present stage of their development.

Key words: socio-cultural system, social phenomenon, structure, physical education, recreational and recreational physical culture, function.

Введение. Оздоровление населения любой страны является актуальнейшей проблемой, детерминантами возрастающей востребованности которой являются нарастающее воздействие на организм человека условий урбанизации и технологизации производства, ухудшение экологии в местах проживания и работы людей; возрастание требований к профессиональному уровню работников; компьютеризация и интенсификация учебных, производственных, управленческих, бытовых и досуговых сторон жизнедеятельности людей. Эффективной мерой по сохранению и укреплению

здоровья человека исторически являются физические упражнения в сочетании с сопутствующими им медико-биологическими, естественно-природными (гигиеническими) и психологическими средствами оздоровления, что сегодня принято называть «оздоровительная физическая культура». На современном уровне развития она представляет собой сложную социально-педагогическую систему, имеющую свои закономерности, принципы, методы, средства и формы функционирования. Оздоровительная физическая культура как социокультурная система развивается в двух основных направлениях: специальном и общеоздоровительном [4]. Эти направления детерминируются базовыми потребностями человека на всех этапах развития общества: потребностями в развитии и поддержании физических и психических качеств, функциональных возможностей организма при условии их снижения или утраты, необходимости их эффективного применения в трудовой деятельности, в их восстановлении в досуговом времяпрепровождении. Для удовлетворения данных потребностей в физической культуре исторически развивалась относительно самостоятельная ее подсистема – оздоровительная физическая культура. Атрибутивными ее компонентами (структурными подсистемами) являются лечебно-реабилитационная, производственная и оздоровительно-рекреационная физическая культура. Лечебно-реабилитационная и производственная физическая культура образуют специальное направление оздоровительной физической культуры, обеспечивая область конкретных потребностей человека в улучшении, поддержании и развитии физического и психического здоровья, физических и психических качеств, сниженных или утраченных после заболеваний и востребованных в определенных видах труда и профессий. Общеоздоровительное направление, предусматривающее удовлетворение потребностей человека в активном отдыхе, восстановлении после выполнения трудовых или учебных функций, развлечении, и образует оздоровительно-рекреационную физическую культуру. Ее востребованность в современном обществе трудно переоценить. Однако для ее системной организации и эффективного функционирования в конкретных социокультурных условиях необходима научная разработка ее теоретической модели.

В этой связи **целью исследования** является моделирование общей структуры и функций оздоровительно-рекреационной физической культуры на современном уровне ее развития.

Методы и организация исследования. Теоретическим материалом исследования выступили социологические и педагогические концепции специалистов в области физической культуры. Методами исследования стали

теоретический анализ литературных источников, структурный и функциональный анализ, моделирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Понятие «рекреация» (от французского *recreatif*, латинского – *recreation*) означает восстановление, воссоздание, отдых, развлечение, игры, занимательности [3]. Основным назначением рекреации как деятельности является специально организуемый отдых и развлечение в свободное время. Актуализация свободного времени заключается в том, что 1) его рациональность непосредственно влияет на работоспособность и эффективность производственной, учебной и бытовой деятельности человека; 2) продуктивность работы, учебы и быта, специфика организации их процессов создают объективные предпосылки увеличения свободного времени, формируют направленность его содержания; 3) специфика содержания труда, учебы и свободного времени определяют физический, интеллектуальный, духовный потенциал человека, его уровень соответствия (несоответствия) требованиям производства, учебы, общественных отношений.

Свободное время может осуществляться в пассивной и активной, т.е. двигательной форме – физической рекреации. В литературе имеются разные определения понятия «*физическая рекреация*». Одни авторы рассматривают ее как процесс использования средств, методов и форм физической культуры, направленных на удовлетворение потребностей в активном отдыхе, восстановлении сил, укреплении и сохранении здоровья, развлечении и совершенствовании личности в свободное и специально выделенное за счет труда и учебы время [2]. Другие – в качестве органической части физической культуры, совокупности нерегламентированной двигательной деятельности, направленной на обеспечение оптимального физического состояния человека и способствующей нормальному функционированию его организма в конкретных условиях [1]. В этих определениях отражаются существенные характеристики оздоровительно-рекреационной физической культуры, но и наблюдается ее одностороннее, узкое понимание. Во-первых, имеет место отождествление физической рекреации с двигательной деятельностью. Физическая, двигательная активность человека проявляется в его естественной жизни: при передвижении в пространстве, бытовой деятельности, труде (физический труд), работе на приусадебном участке, танцах и т.д. Физическая рекреация – это не столько двигательный способ жизнедеятельности человека, сколько способ *целенаправленного* совершенствования физической и психодуховной природы человека, в основе которого лежит научно-обоснованное, организованное и строго дозированное применение движений и действий, соответствующих задачам определенного вида развития и совершенствования – физического и психического. Во-вторых, ее функциональная направленность ограничена

только двигательной стороной, в них отсутствует существенный признак – связь физкультурной деятельности с другими видами деятельности в области физической и оздоровительной физической культуры. В-третьих, физические упражнения и игры в физической рекреации выполняются не спонтанно, а имеют свойственную им технику и направленность двигательных и физических действий на развитие определенных физических, психических и духовных качеств личности, правила игры. В-четвертых, методы их осуществления требуют от человека не только искусства двигательных умений и навыков, но и знаний, связанных с элементами научного, творческого, эстетического и духовно-эмоционального характера.

Имея перечисленные признаки и черты на современном уровне развития оздоровительно-рекреационная физическая культура (ОРФК) – *это добровольный, организованный и самоорганизованный, внепроизводственный (внеучебный) процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и психодуховных возможностей человека средствами оздоровительной физической культуры с целью оптимального его функционирования в природной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности.* Понятие и содержание ОРФК определяется теми потребностями человека, на удовлетворение которых и направлены все ее компоненты. В этой связи ее цель – воспроизводство и восстановление физических, психических и духовных сил человека, обеспечение его физкультурно активного, духовно-эмоционального досугового времяпрепровождения.

Цель ОРФК диктует содержание ее структурных компонентов и общую функциональную направленность. Ее структура представляет собой взаимосвязь и взаимообусловленность двух основных социокультурных подсистем: духовной и практической. Духовная подсистема направлена на создание в сознании, чувствах, эмоциях людей образов, идей и целей практических действий по удовлетворению потребностей в отдыхе, развлечении, восстановлении психических и физических сил, оздоровлении. Практическая ее подсистема обеспечивает непосредственное удовлетворение этих потребностей. Их взаимосвязь и функциональные особенности диктуются состоянием анатомо-физиологического, физического, психического и социального здоровья человека. В этой связи структурными компонентами (видами) ОРФК являются: ♦ оздоровительные системы и программы; ♦ рекреационные средства оздоровления; ♦ виды спорта с оздоровительно-рекреационной направленностью; ♦ физкультурно-спортивные мероприятия.

Основой возникновения и функционирования этих компонентов ОРФК является использование средств оздоровительной физической культуры во всем

их разнообразии: по интенсивности работы, условиям осуществления, характеру целевого и функционального назначения. В каждой из этих классификационных групп физических упражнений и между ними образуются комплексы специально подобранных и распределенных в строгой последовательности упражнений, которые выступают в четырех основных свойствах: 1) как одноактный способ выполнения физического и двигательного действия; 2) сочетание таких действий в пространстве и во времени; 3) целостный процесс тренировки целевой направленности – физкультурно-оздоровительной или физкультурно-спортивной; 4) организованный или самоорганизованный способ досугового времяпрепровождения. Эффективность применения этих средств предусматривает включение в процесс их использования и различных технических средств.

Научная обоснованность интеграции и средств оздоровительной физической культуры в виды (структурные компоненты) ОРФК и обеспечивают ее функциональную направленность. В этой связи ее функции можно сгруппировать в две группы: преобразование биологической и преобразование социальной природы человека. В рамках первого функционального направления ОРФК выполняет следующие функции: ♦ оптимизация адаптационных возможностей организма к воздействию природной среды; ♦ профилактика общих заболеваний; ♦ развитие и поддержание физических и психических качеств, двигательных умений; ♦ поддержание и повышение уровня физического развития и физической подготовленности; ♦ сохранение трудового потенциала, творческого долголетия; ♦ обеспечение активного отдыха, регламентация двигательного режима и рационализация досуга. В соответствии со вторым направлением ОРФК свойственны такие функции, как: • удовлетворение потребностей человека в развлечении, состязательности, эмоциональной разрядке, в эстетике фигуры и движений, развитии эстетических чувств; • развитие и поддержание творческих способностей, самоактуализации, коммуникативных качеств, новых социальных контактов; нравственных качеств и чувств, формирование нравственного сознания; • формирование и развитие здравообеспечивающих досуговых интересов, физкультурно-оздоровительной мотивации и физкультурной активности, здорового образа жизни. Функции ОРФК научно обоснованы философскими, социологическими, педагогическими, медицинскими и психологическими исследованиями, раскрывающими воспитательную и формирующую роль социальной среды – коллектива людей (группы, секции, команды, клуба), совместно использующих средства физкультурно-рекреационной и физкультурно-спортивной направленности. Эти коллективы требуют проявления нравственных, коммуникативных, творческих, интеллектуальных и

волевых усилий для достижения общего или индивидуального физкультурно-спортивного результата, что и позволяет формировать все эти качества. Своими функциями ОРФК опосредованно влияет на производительность труда, рациональное использование трудовых ресурсов, эффективное развитие и функционирование различных социально-демографических групп населения, их политическую, социальную и духовную сферы жизнедеятельности.

Организационная сторона ОРФК охватывает многие стороны жизни людей, что позволяет обеспечивать формы ее функционирования по месту учебы, работы, жительства, лечения и отдыха населения в форме физкультурно-оздоровительных комплексов и центров, культурно-спортивных комплексов, клубов по физкультурно-спортивным интересам и школ здоровья. Непосредственной формой обеспечения цели ОРФК выступают физкультурно-оздоровительные группы, секции и кружки различной физкультурно-спортивной направленности для разновозрастного контингента занимающихся, в которых и обеспечивается дихотомическая направленность ее функций.

Выводы. Представленная теоретическая модель оздоровительно-рекреационной физической культуры охватывает основные стороны ее современного существования и направленности развития. Сложившаяся в результате целенаправленной деятельности различных специалистов в области физической культуры, педагогики, медицины, управления, науки и др., оздоровительно-рекреационная физическая культура имеет черты социокультурного явления, социальной системы и социокультурной деятельности, направленной на устранение противоречий между интеллектуальными и двигательными компонентами, духовным и физическим развитием личности. На современном этапе она становится показателем культуры человека и общества в осознании, присвоении и действенном использовании всего многообразия средств физического, психического и духовного сохранения потенциала различных половозрастных и статусных групп населения, созданных в процессе развития и функционирования физической и оздоровительной физической культуры во взаимодействии с другими социокультурными видами человеческой деятельности.

Список литературы

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. Пиотровски Л.М. Физическая рекреация как часть физической культуры/ Л.М. Пиотровски : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Л., 1981. – 23 с.

3. Словарь иностранных слов. – М.: Советская энциклопедия, 1964. – С. 555.

4. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, Юспа М.Б. – Мн.: Тесей, 2003. – С. 10-11.

ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КАК ДЕТЕРМИНАНТА ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ

Лях Г.Ю.

Кубанский государственный университет

Клименко А.А.

Кубанский государственный аграрный университет

Аннотация. Важным фактором конкурентоспособности современной личности является здоровье, а ключевым условием его поддержания и укрепления – здоровый образ жизни. Формированию здорового образа жизни содействует грамотно организованное физическое воспитание. В данной статье отражены результаты исследования двигательной активности студентов как результата традиционно организованного процесса физического воспитания в вузе, а также влияния занятий спортом на самооценку студентами своего здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, конкурентоспособность, двигательная активность, физическое воспитание.

STUDY OF MOTOR PERFORMANCE HEALTHY LIFESTYLES STUDENTS AS THEIR DETERMINANTS KONKURENTOSSPOSONOSTI

Lyakh G.Y.

Kuban State University

Klimenko A.A.

Kuban State Agrarian University

Annotation. An important factor in the competitiveness of a modern person's health, and the key to maintaining and strengthening it – healthy lifestyle. A healthy lifestyle promotes well-organized physical training. This article presents the results of studies of physical activity of students because of the process is traditionally organized physical education in high school.

Key words: healthy lifestyle, competitiveness, physical activity, physical education.

Введение. Целеполагание современной высшей школы сущностно связано с подготовкой конкурентоспособных специалистов для различных сфер социальной практики [7]. Важное значение для формирования конкурентоспособности студентов имеет эффективная организация в вузе процесса физического воспитания. Доказательством данному тезису служит то, что целью физического воспитания с позиции современных ученых является

формирование физической культуры личности, в том числе, воспитание мотивации, установок и навыков здорового образа жизни.

Здоровье человека (физическое, социально-психологическое) является и одним из критериев конкурентоспособности современных специалистов, и важнейшим фактором ее достижения. В критериальном плане качествами конкурентоспособной личности и, при прочих равных условиях, конкурентными преимуществами специалиста являются: физическая работоспособность, физическая активность, хорошее самочувствие и внешний вид (Е.А. Галузо, А.А. Герниченко, Р.А. Фатхутдинов и др.), а также показатели социально-психологического здоровья: познавательная активность, позитивное самоотношение и адекватная самооценка, эмоциональная устойчивость, психологическая независимость, нацеленность на успех, коммуникабельность и способность к компромиссу, толерантность и терпимость [7].

Систематическая двигательная активность, организованная в соответствии с научно обоснованными характеристиками объемов и интенсивности нагрузок, направленно используемых физических упражнений, содержания их комплексов, напрямую влияет на формирование вышеперечисленных качеств конкурентоспособной личности. В связи с вышесказанным, **целью** нашего исследования стало выявление уровня и особенностей двигательной активности современных студентов, сформированных в образовательной среде вуза без целенаправленного создания специальных педагогических условий, и определение влияния занятий спортом на самооценку студентами состояния своего здоровья.

Для достижения указанной цели использовались **методы** теоретического анализа научной литературы, а также анкетирование и психологическое тестирование, как инструменты констатирующего эксперимента.

Содержание и результаты исследования. Одним из наиболее значимых компонентов (показателей) здорового образа жизни является оптимальный двигательный режим человека, достаточный уровень его двигательной активности [1, 3, 5]. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений [1, 2, 4, 6]. П.А. Рожков отмечает, что «средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально–психологического климата в коллективах и обществе в целом», являясь превентивным средством поддержания и укрепления здоровья – как физического, так и социального [6].

Все вышесказанное обуславливает особую актуальность обеспечения оптимального двигательного режима учащейся молодежи, являющейся мощным ресурсом социального, экономического, духовного развития общества и государства. Первым шагом в решении данной задачи представляется определение исходного уровня физической активности студентов, а также причин недостаточного использования ими потенциала физической культуры и спорта для поддержания и укрепления здоровья. Выяснению указанных вопросов было посвящено анкетирование, проведенное в Кубанском государственном университете.

Основная часть разработанной анкеты включала 12 вопросов, ориентированных на определение уровня двигательной активности студентов, предпочтительных для молодежи способов и видов двигательной активности, типичных причин ведения физически пассивного образа жизни. Участниками анкетирования стали 348 студентов пятнадцати факультетов Кубанского государственного университета, в том числе: женщины – 37,9 %, мужчины – 62,1 %; учащиеся 1 курса – 27,6 %, 2 курса – 28,7 %, 3 курса – 24,1 %, 4 курса – 19,5 %.

Обработка ответов респондентов позволила заключить следующее.

Шестая часть респондентов (15,5 %) вообще не занимаются физической культурой и спортом в оздоровительных целях, практически такое же количество студентов (13,3 %) делают это эпизодически (реже 1 раза в неделю). Систематически используют средства физической культуры в оздоровительных целях треть студентов (33,5 %), причем 13,2 % ежедневно и 21,3 % примерно через день. Большинство студентов первого курса предпочитают заниматься оздоровительной физической культурой 1-3 раза в неделю (33,3%) или 3-5 раз в неделю (29,2 %). Для большинства второкурсников периодичность занятий варьируется от 1-3 раз в неделю (28,0 %) до редких эпизодических случаев (24,0 %). Студенты третьего курса достаточно физически активны: 45,2 % из них занимаются 2-3 раза в неделю, еще 19,1 % ежедневно или через день. На четвертом курсе отмечено больше всего студентов (20,6 %), практикующих ежедневные занятия оздоровительной физической культурой, и меньше всего (14,7 %) – вообще не уделяющих данному вопросу внимания.

Наиболее предпочтительными оказались оздоровительные занятия физической культурой в спортивных залах по месту учебы (45,8 %) и у себя дома (43,8 %). В наименьшей степени респондентами используются возможности плавательных бассейнов (2,1 %) и спортивно-оздоровительных центров (9,0 %). При этом студенты ориентируются на нагрузки средней тяжести (45,4 %) и легкие нагрузки (30,5 %), что вполне логично.

Продолжительность оздоровительных занятий физической культурой варьируется, преимущественно, от 30 минут до одного часа (31,0 %). Длительные оздоровительные занятия (один час и более) и занятия средней продолжительности (от 30 минут до одного часа) чаще практикуют студенты 4 курса (по 35,7 %). Наименьшая продолжительность занятий отмечена у второкурсников: 70,6 % из них уделяют двигательной активности менее 30 минут, причем 23,5 % - менее 15 минут за одно занятие.

Больше половины респондентов (53,4 %) к наиболее типичным причинам, мешающим им заниматься оздоровительной физической культурой, отнесли недостаток свободного времени. Как наименее очевидная, однако, отраженная в ответах студентов, была названа такая причина, как возраст (0,6 %). Видимо, студенты считают, что пока еще не имеют необходимости в профилактике ухудшения состояния здоровья.

Очевидно, студенты испытывают недостаток возможностей заниматься физической культурой на специально организованных спортивных базах, причем удобство расположения таких баз (близость к дому) имеет для них важное значение. Положительные ответы подавляющего большинства респондентов (85,1 %) на вопрос «Если бы в непосредственной близости от вашего дома появились бесплатные спортивные площадки, беговая дорожка, велосипедные дорожки, каток, Вы бы стали активнее заниматься физкультурой?» свидетельствуют о необходимости и возможности использования для повышения двигательной активности молодежи потенциала организованных форм занятий физической культурой. Наибольшую заинтересованность в расширении возможностей для самостоятельных бесплатных занятий оздоровительной физической культурой в специальных центрах и комплексах продемонстрировали студенты 3-го и 4-го курсов (по 100 %).

Второй частью проведенного констатирующего эксперимента стала диагностика показателей социально-психологического здоровья двух групп студентов: занимающихся и не занимающихся спортом. Причиной для проведения данного исследования стало следующее соображение. Если позитивное влияние на здоровье занятий физической культурой широко известно и описано в научной литературе, то влияние спортивной деятельности на физическое и психологическое здоровье занимающихся в полной мере не изучено. На показатели здоровья существенное влияние оказывает содержание деятельности, субъектом которой выступает личность. Поскольку спорт представляет собой деятельность, сложную не только в физическом, но и в эмоциональном, и в коммуникативном аспектах, важно определить, каково воздействие занятий спортом на состояние физического и социально-

психологического здоровья спортсменов и, следовательно, на их конкурентоспособность.

Материалы для сравнительного анализа были получены посредством тестирования. Использовались следующие тесты:

- Шкала субъективного благополучия» Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова;
- «Причины эмоционального дискомфорта» Г.Ш. Габдреевой, А.О. Прохорова (блок беспокойства о здоровье);
- «Психологическое здоровье» лаборатории azps.ru А.Я. Психология;
- «Тест-опросник самоотношения» В.В. Столина, С.Р. Пантелеева;
- «Тест-опросник развития социальных качеств» (авторский);
- «Конфликтность» С. Степанова;
- «Ваши нервы» В. Коумана.

Контингент испытуемых составили студенты Кубанского государственного университета, разделенные на две группы: группа спортсменов (ГС, 60 чел.) и группа обучающихся, не занимающихся спортом (ГНС, 78 чел.). Достоверность различий между результатами двух групп определялась с помощью критерия ϕ^* – углового преобразования Фишера. Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы.

По показателю самооценки физического здоровья ГС и ГНС статистически значимо не отличаются друг от друга по количеству респондентов с низким (ГС – 42,5 %, ГНС – 41,3 %, $P>0,05$) и средним (ГС – 45 %, ГНС – 35,9 %, $P>0,05$) уровнями. Однако среди спортсменов оказалось достоверно меньше испытуемых, на высоком уровне оценивших собственное физическое здоровье (С – 12,5 %, ГНС – 22,8 %, $P<0,05$).

По показателю беспокойства о здоровье ГС выглядит более благополучной, чем ГНС. В ней оказалось 62,5 % респондентов со средним (оптимальным) уровнем беспокойства, тогда как в ГНС – только 37,2 % ($P<0,05$). Кроме того, в ГС достоверно меньше, чем в ГНС, респондентов с завышенным уровнем беспокойства о здоровье (12,5 % и 32 % соответственно, $P<0,05$).

По показателю самооценки психологического здоровья в ГС подавляющее большинство испытуемых (67,5 %) характеризуются почти полным либо абсолютным здоровьем, тогда как в ГНС таких студентов только 23,1 % ($P<0,05$). И, напротив, в ГНС, по сравнению с ГС, достоверно больше студентов с низкими (42,3 % и 12,5 %, $P<0,05$) и средним (34,6 % и 20 %, $P<0,05$) уровнями психологического здоровья.

По показателям оценки социально-психологического здоровья личности: по ряду показателей между ГС и ГНС были обнаружены статистически значимые различия, а именно:

1) в ГС достоверно больше респондентов, чем в ГНС, характеризуются завышенным уровнем аутосимпатии (30 % и 15,4 % соответственно, $P < 0,05$);

2) в ГС, по сравнению с ГНС, достоверно больше студентов с низкими уровнями изменчивости настроения (57,5 % и 41 %, $P < 0,05$) и удовлетворенности социальным окружением (52,5 % и 35,9 %, $P < 0,05$), достоверно меньше – с высоким уровнем самооценки здоровья (12,5 % и 22,8 %, $P < 0,05$);

3) среди спортсменов достоверно больше респондентов с высокими уровнями креативности (55 % и 37,2 %, $P < 0,05$) и уверенности в себе (75 % и 47,4 %, $P < 0,05$), со средним уровнем гуманизма и эмпатии (42,5 % и 24,4 % $P < 0,05$; заметим, что студентов с низким уровнем развития данных качеств в ГС, в отличие от ГНС, не обнаружено);

4) в ГС, по сравнению с ГНС, достоверно больше испытуемых, характеризующихся высокими уровнями психологического здоровья (67,5 % и 23,1 %, $P < 0,05$).

Результаты исследования показывают, что занятия спортом позитивно влияют на устойчивость настроения, развитие креативности и гуманности, на психологическое здоровье в целом, однако, возможно, являются фактором неоправданно завышенного самоуважения, неудовлетворенности отношениями с близкими и ухудшения физического здоровья. Таким образом, можно сделать вывод, что занятия спортом благотворно влияют на психологическое здоровье личности, хотя и не оказывают однозначно позитивного воздействия на здоровье физическое.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что оптимальный двигательный режим (ежедневные занятия физической культурой и спортом продолжительностью от 30 минут до одного часа) характерен только для седьмой части студентов. Следовательно, работа по популяризации здорового образа жизни и вовлечению студентов в занятия оздоровительной физической культурой является актуальной и требует специальной организации. При этом целесообразна разработка системы мер по повышению эффективности использования физкультурно-спортивной базы университета как одного из наиболее популярных среди студентов мест занятий физической культурой и спортом.

Кроме того, важнейшим направлением работы видится просвещение учащихся в области параметров оптимального двигательного режима (периодичность, длительность, интенсивность занятий), способов

эффективного использования средств физической культуры и спорта в целях здоровьесбережения, а также основ самостоятельных занятий физической культурой и спортом и рациональной организации свободного времени. Поскольку занятия спортом благотворно влияют на ряд показателей физического и социально-психологического здоровья личности, то важнейшим направлением оптимизации процесса физического воспитания студентов видится привлечение их к систематическим непрерывным занятиям в спортивных кружках и секциях.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Здоровье в движении / В.К. Бальсевич. – М. : Сов. спорт, 1998.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-7.
3. Дубровский, В.И. Валеология здорового образа жизни / В.И. Дубровский. – М.: Флинта: Retorika, 1999. – С. 1-35.
4. Курьсь, В.Н. Система взглядов на образование человека в области физической культуры в онтогенезе / В.Н. Курьсь // Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности: материалы Межд. науч. конф. Ч. 1 / под ред. Я.К. Коблева, Е.Г. Вернжбицкой. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2011. – С. 72-81.
5. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 11-13.
6. Рожков, П.А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства [Электронный ресурс] / П.А.Рожков. – Режим доступа: [http //lib.sportedu.ru/Press/ГРФК/2002n1/P2-8.HTM](http://lib.sportedu.ru/Press/ГРФК/2002n1/P2-8.HTM)
7. Хазова, С.А. Личностные качества конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту / С.А. Хазова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 12. – С. 64-68.

ІНФОРМАТИВНІСТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПРОБ ТА ІНДЕКСІВ У ДОСЛІДЖЕННІ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЛЮДИНИ

Марчик В.І., Макаренко Н.Г.

Криворізький державний педагогічний університет

В роботі вивчалася інформативність одинадцяти найбільш розповсюджених функціональних проб та індексів у дослідженні серцево-судинної системи людини.

Ключові слова: функціональні проби, індекси, серцево-судинна система.

The paper examined the informative eleven most common functional tests and indexes in the study of the cardiovascular system of man.

Key word: functional tests, indexes, cardiovascular system.

Вступ. Розвиток фізичних якостей, оволодіння руховими діями, посилення оздоровчого ефекту і збереження його на тривалий час, підвищення рівня фізичної підготовленості та спортивної майстерності можливо за умови здійснювання адекватних фізичних навантажень. Як і при керуванні процесом фізичного виховання, так і при самостійних заняттях фізичними вправами, контроль морфо-функціонального стану, резервних можливостей організму та фізичної працездатності має стратегічне значення і який частіше здійснюється за допомогою функціональних проб, тестів, індексів тощо. Проте, часто не береться до уваги, що при використанні порівняльних норм слід враховувати їх характеристики релевантності (складені для визначеної групи людей), репрезентативності (отримані на типовому матеріалі) та сучасності (ті, що базуються на біологічній основі людини, втрачають свою актуальність через 10-20 років).

Аналіз останніх досліджень. В роботі вивчали вікові індивідуально типологічні особливості термінової та довготривалої адаптації кардіо-респіраторної системи до фізичних навантажень організму футболістів з різним типом кровообігу. Для дослідження стану серцево-судинної системи використовувалися наступні показники: частота скорочень серця (ЧСС); артеріальний тиск систолічний (АТс) і діастолічний (АТд); розрахунок середнього артеріального тиску, пульсовий тиск, за яким побічно судять про сістолічний об'єм серця [3, с. 116].

У дослідженні показано, як показники серцево-судинної системи виконують контролюючу функцію у визначенні об'єму та інтенсивності фізичного навантаження. Наприклад, якщо до кінця занять пульс стає частішим на 20–35 ударів, при цьому не перевищуючи 120 ударів за хвилину, а через 3–5 хвилин відпочинку повертається до вихідної частоти, то це означає, що виконання даних вправ лікувально-оздоровчої фізкультури позитивно впливає на хід хвороби чи патології або сприяє активній профілактиці захворювань [1,

с. 220]. З метою дослідження функціонального стану студенток 1 курсу авторами використано показники ЧСС у стані спокою, артеріальний систолічний і діастолічний тиск та час відновлення ЧСС після 30 присідань [5, с. 169].

Романчук О. та співавтори зазначають, що найважливіший показник функціонального стану серцево-судинної системи організму – це частота серцевих скорочень (ЧСС) та його вимірювання. Показано, що на практиці фізичного виховання найбільш частіше застосовується функціональна проба з 20 присіданнями за 30 с, де за зміною показника ЧСС судять про пристосування апарату кровообігу до даного навантаження. Функціональний стан серцево-судинної та вегетативної нервової системи досліджуваних визначали за допомогою ортостатичної проби [4, с. 154].

Метою роботи стало вивчення інформативності найбільш розповсюджених функціональних проб та індексів у дослідженні серцево-судинної системи.

Методи та організація дослідження. В дослідженні, яке було організовано у березні 2017 року, прийняли участь студенти чоловічої та жіночої статі 5 курсу педагогічного університету. Оскільки вибірка буда мало чисельною (менше 30 осіб), отримані результати не вважаються статистично достовірними, а тільки характеризують тенденцію, що склалася у зазначеному напрямку дослідження. В роботі використано 11 найбільш популярних, розповсюджених і простих у використанні функціональних проб та індексів для дослідження серцево-судинної системи людини.

Для аналізу матеріалу, що був отриманий після проведення проб, застосовано метод порівняння відсоткових показників, які відповідали значенням «нормі». В пробах, де пропонується оцінка за п'ятибальною шкалою, умовно в кожній групі визначили відсотковий показник, що складався із суми показників з оцінками «4» і «5» і віднесли їх до групи «норма», які в подальшому прийняли участь у порівнянні з результатами інших проб. В дослідженні були використані такі функціональні проби, тести та індекси.

Ортостатична проба. В положенні лежачи після 3-5 хвилин, підрахувати пульс за 10 секунд, помножити на 6. Потім необхідно спокійно встати і підрахувати пульс в положенні стоячи. Збільшення на 10-14 ударів за хвилину – норма, до 20 ударів – задовільно, більше 20 ударів – незадовільно. Незадовільна реакція вказує на недостатню нервову регуляцію серцево-судинної системи.

Кліностатична проба – перехід з положення стоячи в положення лежачи. В нормі пульс зменшується на 4-6 ударів за хвилину. Більш виразне

уповільнення пульсу свідчить про підвищений тонус вегетативної нервової системи і вказує на зростання тренуваності організму.

Формула Кваса. Коефіцієнт витривалості серцево-судинної системи можна обчислити за формулою: $ЧСС \cdot 10 / (АТ_{max} - АТ_{min})$, де АТ – артеріальний тиск. Нормальним рахується коефіцієнт, що дорівнює 16. Збільшення його є ознакою ослаблення діяльності серцево-судинної системи.

Тест Амосова. Підрахувати пульс за 15 секунд, помножити на 4. В повільному темпі зробити 20 присідань, піднімаючи руки вперед, корпус прямий. По закінченню підрахувати пульс. Збільшення ЧСС менше 25 % - оцінка «добре», до 50 % - «задовільно», до 75 % - «незадовільно».

Проба Ашнера. Проба заснована на рефлекторному підвищенні тону парасимпатичної нервової системи при натисканні на закриті очі (протягом 20 секунд). Уповільнення пульсу на 4-10 ударів за 1 хвилину засвідчує на нормальну збудженість парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, уповільнення пульсу більш, ніж на 10 ударів вказує на підвищену збудженість.

Індекс Робінсона. Оцінка функціонального резерву серцево-судинної системи. Після 5-хвилинного відпочинку в положенні стоячи визначити частоту серцевих скорочень (пульс) за 1 хвилину. Вимірити артеріальний тиск (АТ) і зафіксувати його «максимальне» значення.

Показник розрахувати за формулою: $ЧСС \cdot АТ_{max} / 100$

Показник	Оцінка стану	
69 і менш	Відмінний	Функціональні резерви серцево-судинної системи у відмінній формі!
70 – 84	Добрий	Функціональні резерви серцево-судинної системи в нормі
85 – 94	Середній	Можна говорити про недостатність функціональних можливостей серцево-судинної системи.
95 – 110	Поганий	Є ознаки порушення регуляції діяльності серцево-судинної системи.
111 і більше	Дуже поганий	Регуляція діяльності серцево-судинної системи порушена!

Відновлення ЧСС. Підрахувати пульсу в спокої за 10 секунд, потім зробити 20 присідань за 30 секунд і знову підрахувати пульс. Вимірювання пульсу робиться через кожні 10 секунд до тих пір, поки він не повернеться до вихідного значення. В нормі збільшення пульсу складає 5-7 ударів і його відновлення відбувається протягом 1,5-2,5 хвилин.

Коефіцієнт економізації кровообігу (КЕК). Коефіцієнт економізації кровообігу обчислюється за формулою: $(АТ_{max} - АТ_{min}) \cdot ЧСС$. Показник КЕК у

здорової людини дорівнює 2600, а його збільшення вказує на утруднення роботи серцево-судинної системи.

Індекс Кердо. Відомо, що значення пульсу і мінімального (діастолічного) артеріального тиску співпадають. Угорський лікар Кердо запропонував обчислювати цей індекс за формулою: $AT_{\min}/ЧСС$. У здорових людей індекс спрямовується до одиниці. При порушеннях регуляції серцево-судинної системи він стає більшим, чи меншим за одиницю. За норму вважається показник 0,9-1,1.

Індекс Баєвського характеризує адаптаційний потенціал (АП) системи кровообігу [2].

$$АП = 0,011 (ЧСС) + 0,014 (AT_{\max.}) + 0,008 (AT_{\min.}) + 0,009 (MT) - 0,009 (P) + 0,014 (B) - 0,27$$

де: АП – адаптаційний потенціал системи кровообігу в балах, ЧСС – частота пульсу (уд/хв); $AT_{\max.}$ і $AT_{\min.}$ – систолічний та діастолічний артеріальний тиск (мм.рт.ст.); MT – маса тіла (кг); P – зріст (см); B – вік (років).

За значеннями адаптаційного потенціалу визначається функціональний стан:

- нижче 2,6 – задовільна адаптація;
- 2,6-3,09 – напруга механізмів адаптації;
- 3,10-3,49 – незадовільна адаптація;
- 3,5 і вище – зрив адаптації.

«Сходова» проба Аронова. Проба рекомендується для здорових людей у віці до 50 років. Необхідно без зупинки піднятися по сходах в середньому темпі на 4 поверх. Після виконання проби пульс нижче 100 ударів – оцінка «відмінно», 100-120 ударів – «добре», 120-140 – «задовільно», більше 140 – «погано».

Результати дослідження. В результаті аналізу отриманих даних, визначено, що в пробах ортостатична, кліностатична, формулі Кваса і тесті Амосова 20% із числа досліджуваних відповідали показникам «норми» (рис. 1).

Показники в «нормі» за пробою Ашнера та індексом Робінсона виявлені у 60 %, відновлення частоти серцевих скорочень та коефіцієнту економізації кровообігу – 80 %, а за індексом Кердо, Баєвського та пробою Аронова – у всіх досліджуваних студентів.

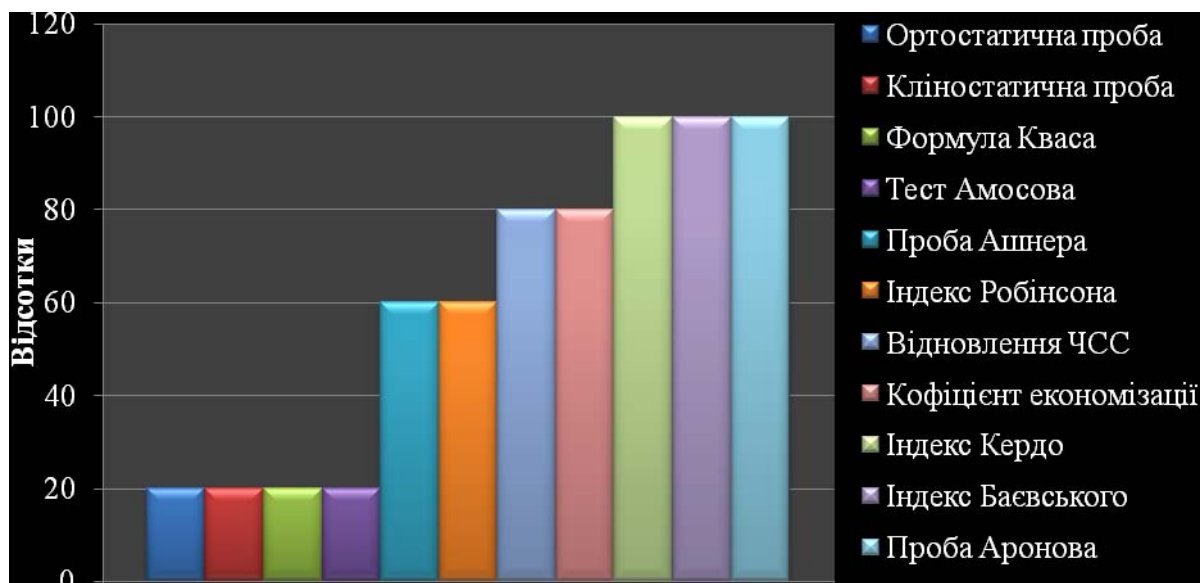


Рисунок 1. Показники у межах «норми» функціональних проб та індексів серцево-судинної системи студентів 5 курсу.

Висновок. Дослідження на групі студентів 5 курсу серцево-судинної системи за найбільш популярними і розповсюдженими функціональними пробами та індексами не встановило логічного зв'язку між ними, що ставить під сумнів надійність їх використання та інформативність отриманих показників. Перспективою подальших досліджень у зазначеному напрямі може бути залучення більшого числа осіб для вимірювання та отримання статистично достовірних результатів.

Список літератури

1. Коптеєва Т.М. Особливості лікувально-оздоровчої фізичної культури при серцево-судинних захворюваннях / Т. М. Коптеєва, Т. В. Поліщук / Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : III Міжн. наук.-мет. конф., (Суми, 14–15 квітня 2016 р.) : тези доповідей. – Суми : СДУ, 2016. – С. 259-260.
2. Методы функциональной диагностики сердечно-сосудистой системы [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.pozwonocnik.ru/articles/medicinskie-stati/metody-funkcionalnoj-diagnostiki-serdechno-sosudistoj?_print_version=1
3. Мириджанян З. М. Функциональные особенности кровообращения юных футболистов 9–16 лет / З. М. Мириджанян // Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: II Міжнар. наук.-практ. конф. (Краматорськ, 21–22 квітня 2016 року) : зб. наук. праць / за ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ: ДДМА, 2016. – С. 111-121.

4. Романчук О. Діагностика фізичного стану студенток, які займаються фітнесом [Електронний ресурс] / Олександра Романчук, Ольга Підсадочна, Ольга Мельник // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : Х Всеукр. наук.-практ. конф. з міжн. участю (Львів, 12-13 травня 2016 р.) : матеріали конференції. – Львів, 2016. – С. 152-156.

5. Черненко О. Визначення деяких показників морфо функціонального стану студенток 1 курсу факультету фізичного виховання ЗНУ / О. Черненко, А. Черненко, Є. Ільїна / Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах: наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 21 квітня 2016 року) : матеріали конференції. – Дніпропетровськ: ДНУ ім. О. Гончара, 2016. – С. 168-171.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Мироненко Е.Н., Мироненко Ю.А.

Омский государственный университет путей сообщения

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности построения занятий со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и лицами с ограниченными возможностями здоровья в Омском государственном университете путей сообщения. Рассматриваются проблемы физического воспитания данного контингента студентов.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студенты, специальная медицинская группа, лица с ограниченными возможностями здоровья.

PHYSICAL REHABILITATION AND RECREATION IN STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS

Mironenko E.N., Mironenko U.A.

Omsk State Transport University

Annotation. This article is about particularities of the organization of lessons for students referred in the special medical group because of ill health, and for individuals with disabilities in Omsk State Transport University. The article deals with problems of physical education for the student body.

Key words: physical education and sport, students, special medical group, individuals with disabilities.

Социальная ситуация, сложившаяся в последнее время, предъявляет повышенные требования к физической подготовленности и состоянию здоровья населения и студентов вузов. В связи с этим, процесс физического воспитания направлен на укрепление здоровья, развитие физических качеств и на повышение уровня физической работоспособности.

Особого внимания преподавателя физической культуры и спорта требуют студенты с ослабленным здоровьем, для которых традиционный процесс физического воспитания неприемлем. В связи с возросшим количеством данного контингента студентов практически во всех вузах страны, физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья стало предметом постоянного наблюдения врачей и педагогов. В Омском государственном университете путей сообщения из 2900 студентов, занимающихся физической культурой – 268 человек (9,2 %) отнесены по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, 62 (2,1 %) студента освобождены от практических занятий физической культурой и спортом. Из имеющихся заболеваний у студентов преобладают нарушения сердечно-сосудистой деятельности, нарушения осанки и заболевания органов зрения.

Среди специалистов, работающих со студентами специальных медицинских групп (СМГ) нет единого мнения о принципах комплектования групп до сих пор.

Распределение студентов на медицинские группы происходит на основании «Положения о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом», утвержденного приказом 9 от 04.11.1977 г. министра здравоохранения, в котором все занимающиеся делятся по состоянию здоровья на основную (ОМГ), подготовительную (ПМГ), специальную (СМГ) и лечебную (ЛМГ) медицинские группы. Данное деление учитывало состояние здоровья и перенесенное или имеющееся заболевание, допустимую физическую нагрузку и сдачу нормативных показателей по физической подготовленности, особенности организации, задач, методов физического воспитания, показания и противопоказания к выполнению физических упражнений при различных отклонениях в состоянии здоровья и заболеваниях.

К основной медицинской группе относятся лица с хорошим функциональным состоянием, у которых нет отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии. Им могут быть рекомендованы занятия в какой-либо спортивной секции и участие в спортивных соревнованиях, при условии достаточной подготовленности.

В подготовительную медицинскую группу включаются лица, имеющие небольшие отклонения в состоянии здоровья, слабое физическое развитие. Они осваивают ту же программу физического воспитания, но постепенно. Нормативы, по которым учитывается их успеваемость, разрабатываются с учетом имеющихся у каждого из них отклонений. Эти занимающиеся могут быть переведены в основную группу при улучшении состояния здоровья, физического развития и функционального состояния.

К специальной медицинской группе относятся лица со значительными отклонениями (постоянного или временного характера) в состоянии здоровья и физическом развитии. Занятия с ними необходимо проводить под постоянным врачебным наблюдением и строить по особым программам с учетом имеющихся отклонений. Для этих студентов требуются ограничения физических нагрузок, специальные подходы в организации физической культуры [2]. Цель занятий в специальных медицинских группах – поддержание физической активности у студентов и оздоровление (повышение сопротивляемости организма к вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д.). Важными задачами занятий в специальной медицинской группе являются устранение функциональных отклонений, недостатков физического развития или стойкая их компенсация, приобретение навыков профессионально-прикладной физической подготовки, а также повышение и поддержание общего тонуса занимающихся, последовательное и постоянное проведение тренировок систем жизнеобеспечения организма с помощью нетрадиционных физических упражнений. Занятия не ставят задачу достижения спортивных результатов.

Большое внимание заслуживает организация и методика проведения учебных занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими ослабленное здоровье или начальные формы его нарушений и отнесенными по состоянию здоровья к СМГ. При проведении занятий по физической культуре в специальных медицинских группах следует уделять особое внимание дозировке физической нагрузки, которая определяется и регулируется врачом и преподавателем физической культуры. В зависимости от тех или иных изменений в состоянии здоровья, самочувствия и функционального состояния врач и педагог могут в процессе занятий уменьшить или увеличить объем и интенсивность физической нагрузки или прервать ее на тот или иной срок. Если занятие ведет к обострению или ухудшению хронического заболевания, нагрузку необходимо снизить. Таким образом, должен соблюдаться принцип дозированной физической нагрузки.

Кроме того, должен соблюдаться и принцип постепенности, который означает, что к той или иной дозированной физической нагрузке у студента должна адаптироваться каждая система органов, особенно связанная с хроническим заболеванием (дыхательная, сердечно-сосудистая, эндокринная и другие системы). Адаптационные возможности должны сформироваться за несколько занятий, после чего дозу физической нагрузки можно увеличить. При этом на занятии должен соблюдаться четкий контроль артериального давления, число сердечных сокращений, число дыхательных движений [2].

В качестве следующего принципа отметим, что занятия должны проводиться систематически. Регулярные занятия приводят к более быстрому формированию адаптационных возможностей.

Важным моментом является то, что течение одного и того же заболевания, несмотря на общую клиническую картину, происходит индивидуально, следовательно, актуальным остается и принцип учета индивидуальных особенностей каждого студента, занимающегося в специальной медицинской группе. Тренировочную нагрузку нужно строго индивидуализировать. Врачебные рекомендации, в том числе режим питания, достаточный отдых между нагрузками, должны выполняться безоговорочно.

Основной формой организации физического воспитания студентов СМГ является занятие по предмету «Физическая культура и спорт» со всеми его атрибутами. Физическое воспитание в вузе носит обязательный характер, а многие студенты первого курса специальной медицинской группы ОмГУПС, как показал опрос, вообще не занимались физической культурой в школе. Преподаватели сталкиваются в первую очередь с низким уровнем подготовленности студентов СМГ, недостаточным развитием физических качеств и двигательных навыков.

Одна из основных причин ухудшающегося положения со здоровьем подрастающего поколения это явный недостаток двигательной активности студентов, занимающихся в специальных медицинских группах (СМГ).

Сложившаяся ситуация может быть объяснена тем, что физическая культура еще не стала приоритетным направлением в образовательном процессе студентов. Причин, по которым сложилось данное состояние дел довольно много. Одной из главных является идеологический и воспитательный вакуум, образовавшийся в средних и высших учебных заведениях, приведший к снижению мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Для исследования потребностно-мотивационных предпочтений студентов Омского государственного университета путей сообщения в сфере физической культуры и изучения их мнений о важности физического воспитания в вузовском образовании и в студенческой жизни, нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие студенты I-IV курса ОмГУПС в количестве 1181 человек (546 юношей и 635 девушек).

Исследования показали, что 80 % студентов считают, что занятия физической культурой в вузе занимают важное место в системе профессионального образования [3]. Немаловажную роль в этом играет организация занятий в ОмГУПС кафедрой физического воспитания и спорта. Студенты имеют возможность заниматься разными видами спорта (волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис, плавание, аэробика, легкая

атлетика, силовые виды спорта и др.). На занятиях преподаватели используют современные подходы к тренировочному процессу, разнообразные физкультурно-оздоровительные технологии, учитывают интересы и будущую профессию студентов.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ОмГУПС устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья формируются инклюзивные группы (оздоровительное отделение) для освоения дисциплин (модулей) по физической культуре.

Учебный процесс направлен на укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, получение знаний о характере своего заболевания и возможностях использования физической культуры как средства профилактики и лечения. Индивидуальные, или индивидуально-групповые занятия проводятся на базе Университета и строятся с учетом конкретного заболевания в зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии (медицинскими рекомендациями). Занятия для них организуются в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытых площадках;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный срок, изучают теоретический, методико-практический раздел программы, выполняют и защищают контрольную работу и (или) реферативную работу, принимают участие в качестве помощника судьи или болельщика в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, научно-исследовательской работе кафедры, проходят инструкторскую практику.

Освобожденные от практических занятий инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья могут получать образование с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы контроля усвоения студентами содержания дисциплины: текущий и промежуточный.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости включают в себя вопросы и задания к теоретическому разделу, темы контрольных работ и

(или) рефератов, тесты по отдельным темам программы, инструкторскую практику, контрольные вопросы к теоретическому зачету, контрольные тесты по функциональной физической подготовке, балльно-рейтинговую систему оценки качества учебной работы.

Разнообразные оценочные средства направлены на выявление степени сформированности уровня освоения общекультурной компетенции.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация у обучающихся проводятся с учетом особенностей нарушений их здоровья.

Для занятий студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ в университете созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа в помещения для занятий по дисциплине, а также их пребывания в этих помещениях. Университет имеет специально оборудованные площадки и помещения, тренажеры общеукрепляющей направленности. Все спортивное оборудование отвечает требованиям доступности, надежности, прочности, удобства. Помещения спортивного комплекса (учебного комплекса № 6) отвечают принципам создания инклюзивного обучения.

Число студентов в инклюзивной группе не должно превышать 8-12 человек. Допускается проведение занятий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья совместно с иными студентами, если это не создает трудностей для этих лиц при проведении испытаний. Во время проведения занятий возможно присутствие ассистента из числа работников университета или привлеченных лиц, оказывающих обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей.

Список литературы

1. Биленькая, О.Н. Проблемы физического воспитания студентов в специальных медицинских группах / О.Н. Биленькая : Материалы конференции // Обобщение опыта работы кафедр «Физическое воспитание и спорт». – М.: МИИТ, 2011. – С 336-340.

2. Дембо, А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А.Г. Дембо // 3-е изд. – Л.: Медицина, 1991. – 336 с.

3. Трещева, О.Л. Исследование потребностно-мотивационных предпочтений студентов ОмГУПС при занятиях физической культурой / О.Л. Трещева, И.В. Павлова, Е.Н. Мироненко : Материалы конференции // Обобщение опыта работы кафедр «Физическое воспитание и спорт». – М.: МИИТ, 2011. – С. 310-316.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА УРОКАХ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ З УЧНЯМИ 5-Х КЛАСІВ

Місюра А.О.

Державний заклад освіти «Гімназія № 56 м. Гомель»

Гусинец Є.В.

Гомельський державний університет імені Ф. Скорини

Анотація. *Виявлено особливості впливу малих форм фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня школярів на показники розумової працездатності учнів. Представлені кількісні та якісні показники розумової працездатності школярів на уроках англійської мови протягом навчального року, а також вплив фізкультхвилинок на показники розумової працездатності учнів 5-х класів.*

Ключові слова: здоров'я зберігаючі технології, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, розумова працездатність, фізична культура, здоровий спосіб життя.

Abstract. *Current influence of small forms of recreational actions on indicators of intellectual efficiency of pupils in the mode of school day are revealed. Quantitative and quality indicators of intellectual efficiency of school students at the English lessons within academic year, and the influence of sports minutes on indicators of intellectual efficiency of pupils of the 5th classes are presented.*

Key word: *health preserving technologies, sports minutes, physical cultural pauses, intellectual working capacity, physical culture, healthy lifestyle.*

Важливим показником благополуччя суспільства і держави в цілому є стан здоров'я школярів, яке показує не тільки реальну ситуацію, а й дає можливість прогнозувати майбутнє.

Сучасні діти відчувають велике навантаження, навчаючись в школі. Вони мало рухаються і їм складно всидіти на одному місці. Крім того, зоровий апарат теж відчуває велике напруження під час занять. Все це безсумнівно позначається на стані здоров'я дітей [1].

Щоб школа могла сприяти поліпшенню стану здоров'я учнів, необхідно включення невеликої рухового навантаження і рухових пауз під час занять [2].

Впровадження в навчальний процес здоров'я зберігаючих технологій дозволяє досягти позитивних змін в стані здоров'я учнів. Англійська мова є серйозним і одним з складних предметів в школі. На уроках учням доводиться багато запам'ятовувати, говорити, працювати над граматичним матеріалом, аналізувати інформацію, тому вчитель повинен приділяти особливу увагу здоров'язберігаючих технологій [3].

Актуальність дослідження. Недостатня рухова активність школярів є найбільш серйозною проблемою, що впливає на їх рівень здоров'я. Авторами відзначається зниження розумової працездатності учнів як протягом дня, так і навчального року в цілому. Аналіз методичної літератури, електронних

наукових статей і журналів, а також авторефератів дисертацій за останні 7 років показав, що сучасні наукові дослідження не відображають характеру впливу малих форм фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня учнів.

Наукова новизна дослідження. У роботі визначено кількісні та якісні показники розумової працездатності школярів на уроках англійської мови протягом навчального року, а також вплив фізкультхвилинок на показники розумової працездатності учнів 5-х класів. Експериментально доведено ефективність використання фізичних вправ на уроках англійської мови.

Мета дослідження – вивчення впливу засобів фізичної культури використовуваних на уроках англійської мови з учнями 5-х класів на рівень їх розумової працездатності.

Завдання дослідження:

1. Вивчити малі форми фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня школярів.
2. Вивчити розумову працездатність школярів як показник можливості оволодіння учнями навчальними предметами.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність розроблених методичних підходів використання фізичних вправ на уроках англійської мови з учнями 5-х класів.

У ході наукового дослідження був проведений педагогічний експеримент з метою визначення впливу фізкультхвилинок та фізкультпауз на рівень розумової працездатності школярів 5-х класів ГУО «Гімназія № 56 м. Гомель».

Дослідження проводились з січня по травень 2016 року. У них брали участь 22 учнів 5-х класів гімназії № 56 м. Гомеля. Отримані дані оброблялися з використанням автоматизованої методики оцінки розумової працездатності школярів «MWC», розробленої Е.В. Осипенко [4].

Експериментальна методика включала в себе проведення фізкультхвилинок з учнями 5-го «А» і 5-го «Б» класів в період з січня по травень 2016 року і з вересня по листопад 2016 року. Всього було проведено 399 вимірів показників розумової працездатності. З дітьми 5-го «В» класу фізкультхвилинки не проводилися, проте діти брали участь в загальному дослідженні розумової працездатності.

Регулярно, протягом усього навчального року, досліджувалися показники розумової працездатності учнів за допомогою коректурних таблиць В.Я. Анфимова. Дослідження розумової працездатності проводилися на початку і в кінці уроку, а також після фізкультхвилинки в середині уроку.

Результати проведених досліджень представлені в таблицях 1 та 2.

Статистична таблиця результатів тестування коректурного розумової працездатності учнів 5-х класів на початок і кінець уроку.

Показники обсягу і якості розумової працездатності	Хлопчики		Дівчатка		t - критерій Стьюдента p – рівень значущості	
	Початок уроку	Кінець уроку	Початок уроку	Кінець уроку	Хлопчики	Дівчатка
Кількість робіт (n)	25	25	19	19		
Сума переглянутих літер	6653	7022	5219	5733		
Середня кількість переглянутих літер (M ± m)	266,12 ± 14,36	280,88 ± 16,81	274,68 ± 14,9	301,74 ± 18,5	t=0,68 p>0,05	t=1,17 p>0,05
Середньоквадратичне відхилення	70,37	82,36	63,57	78,76		
Кількість робіт без помилок	12	11	9	7		
Сума абсолютних помилок	21	30	15	31		
Середня кількість абсолютних помилок (M ± m)	0,84 ± 0,19	1,20 ± 0,29	0,79 ± 0,22	1,63 ± 0,39	t=1,06 p>0,05	t=1,92 p>0,05
Середньоквадратичне відхилення	0,94	1,41	0,92	1,67		
Середня кількість помилок на 500 букв	1,58	2,14	1,44	2,70		
Продуктивність коректурної роботи (Q)	3,17	2,34	3,48	1,85		

Слід зазначити, що обсяг розумової працездатності як у хлопчиків, так і у дівчаток 5-х класів ДУО «Гімназія № 56 м. Гомель» протягом 2015-2016 навчального року на початку і в кінці уроку англійської мови мали незначну відмінність в бік збільшення таких показників, як «Сума переглянутих букв» і «Середня кількість переглянутих букв». Однак, як видно з таблиці 1 дане збільшення, що характеризується процесом вработивання і не має достовірної значущості по t-критерієм Стьюдента ($P > 0,05$). Цей результат дослідження вказує на адекватність навчального навантаження школярів 5-х класів ДУО «Гімназія 56 м. Гомель».

Необхідно відзначити, що якість розумової працездатності після уроків помітно знизилася – близько 50 % по всіх досліджуваних показників (див. показники «Сума абсолютних помилок», «Середня кількість абсолютних

помилко», Середнє у помилок на 500 букв і «Продуктивність коректурної роботи (Q)»), що вказує на зниження продуктивності коректурної роботи після уроків.

Таблиця 2

Статистична таблиця результатів тестування коректурної розумової працездатності учнів 5-х класів після проведеної фізкультхвилинки.

Показники обсягу і якості розумової працездатності	Хлопчики		Дівчатка		t - критерій Стьюдента; p – рівень значущості	
	Кінець уроку	Після ФКМ	Кінець уроку	Після ФКМ	Хлопчики	Дівчатка
Кількість робіт (n)	22	22	18	18		
Сума переглянутих літер	6006	7740	5178	6653		
Середня кількість переглянутих літер (M ± m)	273,00 ± 20,03	351,82 ± 29,77	287,67 ± 19,04	369,61 ± 18,02	t=2,25 p<0,05	t=3,22 p<0,05
Середньоквадратичне відхилення	91,78	136,43	78,49	74,32		
Кількість робіт без помилок	9	17	10	16		
Сума абсолютних помилок	23	11	12	2		
Середня кількість абсолютних помилок (M ± m)	1,05 ± 0,25	0,50 ± 0,24	0,67 ± 0,22	0,11 ± 0,08	t=1,62 p>0,05	t=2,45 p<0,05
Середньоквадратичне відхилення	1,13	1,10	0,91	0,32		
Середня кількість помилок на 500 букв	1,91	0,71	1,16	0,15		
Продуктивність коректурної роботи (Q)	2,61	7,04	4,32	13,27		

Зовсім протилежна картина спостерігається в таблиці 2, де представлені результати коректурного тестування розумової працездатності учнів 5-х класів безпосередньо після проведення фізкультхвилинки на уроках англійської мови.

По всіх досліджуваних показників, що характеризують як обсяг, так і якість розумової працездатності відзначається значне і достовірно значимий приріст (за t-критерієм Стьюдента (P <0,05)).

Особливо тут нас вражає значний приріст показників, що характеризують якість розумової працездатності. Так, в показнику «Сума абсолютних помилок»

приріст склав 52 % у хлопчиків і 83 % у дівчаток. Показник «Продуктивність коректурної роботи (Q)» показав себе з боку приросту в 62,9 % у хлопчиків і понад 100 % у дівчаток.

В результаті проведеного дослідження була експериментально обґрунтовано ефективність розроблених методичних підходів використання фізичних вправ на уроках англійської мови зі школярами 5-х класів. Досліджено показники обсягу і якості розумової працездатності школярів 5-х класів ДУО «Гімназія № 56 м. Гомель». Було встановлено статистичну достовірність позитивних зрушень за всіма досліджуваними показниками розумової працездатності школярів.

Таким чином, запропоновані нами методичні підходи використання фізичних вправ на уроках англійської мови благотворно впливають на розумову працездатність учнів, активізують їх навчальну діяльність, підвищують інтерес до уроків англійської мови, дозволяють в цікавій та доступній формі засвоювати нову лексику, що дозволяє розширити теоретичні знання школярів про засобах і методах фізичної культури, сформувані нові рухові дії, підвищити інтерес учнів до уроків фізичної культури.

Список літератури

1. Кондрашкіна, С.В. Застосування здоров'язберігаючих технологій на уроках англійської мови [Текст] / С.В. Кондрашкіна // Здоров'я – основа людського потенціалу: проблеми та шляхи їх вирішення. – 2014. – Т. 9. – № 1. – С. 268-269.

2. Мальцева, А.В. Физкультминутка компонент здоров'єсбереження на уроке англійського языка [Текст] / А.В. Мальцева, Е.А. Соболева // Наука сьогодні: проблеми і шляхи вирішення: матеріали міжнародної науково-практичної конференції: в 2 частинах, 2016. – С. 46-47.

3. Осипенко, Е. В. Розумова працездатність школярів, які проживають в умовах Гомельського регіону [Текст] / Є.В. Осипенко; М-во освіти РБ, Гомельський держ. ун-т ім. Ф. Скорини. – Гомель: ДКУ ім. Ф. Скорини, 2012. – 388 с.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ОСТРЫМИ РЕСПИРАТОРНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Мятыга Е.Н.

Мариупольский государственный университет

Аннотация. В статье приведены результаты исследования функционального состояния организма детей дошкольного возраста, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями. Оценена эффективность применяемых средств физической реабилитации в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Педагогические наблюдения и анализ системы физического воспитания в детских дошкольных учреждениях показал, что существующие программы физического воспитания оставляют без внимания большой контингент детей, которые часто болеют острыми респираторными заболеваниями. Возрастной период дошкольного возраста характеризуется бурным скачком в функциональном развитии организма ребенка. Этому периоду соответствует отставание кардиореспираторной системы относительно предъявляемого к ней запроса. Такой характер развития особенно проявляется у определенного контингента детей, которому присущи частые острые респираторные заболевания.

Ключевые слова: средства физической реабилитации, дозированный бег, специальные дыхательные упражнения, дети дошкольного возраста, кардиореспираторная система, острые респираторные заболевания, физические нагрузки.

Annotation. The results of research of the functional state of organism of children of preschool age, often being ill the acute respirators diseases, are resulted in the article. Efficiency of the applied facilities of physical rehabilitation appraised in physical education of children of preschool age. In children' preschool establishments retained the pedagogical supervisions and analysis of the system of physical education, that the existent programs of physical education abandoned the large contingent of children which are often ill the acute respirators diseases regardless. The age-dependent period of preschool age is by a stormy jump in functional development of organism of child. To this period, some lag of the cardio-respiratory system corresponds in relation to the query produced to her. Such character of development especially shows up at the certain contingent of children, which the frequent acute respirators diseases are inherent to.

Key words: facilities of physical rehabilitation, a dosed run, special respiratory exercises, children of preschool age, acute respiratory diseases, physical loadings.

Актуальность проблемы. Тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков продолжает сохраняться в нашей стране. Актуальной проблемой физической реабилитации остается снижение частоты проявлений острых респираторных заболеваний (ОРЗ), особенно среди детей дошкольного

возраста. У часто болеющих детей острые респираторные заболевания возникают, как правило, ежемесячно. Частые ОРЗ ограничивают двигательную активность детей, снижают функциональные возможности системы дыхания и кровообращения, замедляют процессы роста и создают благоприятные условия для формирования функциональных нарушений осанки. Особенности режима дня, питания, водных процедур, средств закаливания, физических упражнений, периода и продолжительности сна выступают основными средствами формирования здорового организма ребенка. Среди физических упражнений основными средствами являются ходьба, бег, использование различных вариантов дыхательных упражнений и средства закаливания.

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ данных литературы, посвященной изучению здоровья детей дошкольного возраста, показывает, что в этом возрасте частота заболеваемости ОРЗ очень высока. Средства физического закаливания, специальные дыхательные упражнения, естественная двигательная деятельность в виде различных режимов бега и ходьбы, которые обладают высокой вариативностью в своем использовании для повышения резистентности организма ребенка, все еще остаются недостаточно используемыми.

Применение средств закаливания, специальных дыхательных упражнений и естественных форм двигательной активности в виде ходьбы и бега должны служить основными факторами, обеспечивающими эффективные условия среды, в которой развивается организм ребенка. Их использование должно осуществляться не эпизодически в виде периодических занятий физической культурой, а непрерывно на протяжении всего дня.

Для построения эффективной системы физического воспитания для детей дошкольного возраста необходим поиск новых средств и методов его организации, путей совершенствования эффективности профилактических мероприятий, активно воздействующих на повышение резистентности организма детей, что особенно важно для категории детей, которые предрасположены к частым острым респираторным заболеваниям.

Целью исследования является разработка и научное обоснование комплексного подхода к назначению средств физической реабилитации для детей дошкольного возраста, часто болеющих ОРЗ, основанных на применении дозированного бега, дыхательных упражнений и средств закаливания, и оценка эффективности разработанной программы.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи**:

1. Изучить уровень физического развития, физической работоспособности и функционального состояния систем организма детей, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями.

2. Разработать программу физической реабилитации, основанную на применении дозированного бега в сочетании с дыхательными упражнениями и элементами закаливания как основных средств физической реабилитации для детей дошкольного возраста, часто болеющих ОРЗ.

3. Определить эффективность применения дозированного бега, дыхательных упражнений и средств закаливания, характеризующих изменения состояния кардиореспираторной системы, уровня физического развития и физической работоспособности.

Результаты исследования и их обсуждение. Под нашим наблюдением находилось 24 мальчика дошкольного возраста, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе. Они произвольно были разделены на две группы - основную и контрольную. Основную группу составили 12 мальчиков, которые на протяжении года перенесли ОРЗ от 8 до 10 раз и считаются часто болеющими. Контрольную группу составили практически здоровые дети (12 мальчиков), которые в течение года перенесли острые респираторные заболевания не более 2-3 раз.

Анализ результатов первичного обследования детей обеих групп показал, что по данным физического развития соответствуют возрастным нормам только показатели детей контрольной группы, а у детей основной группы полученные показатели имеют тенденцию к значительному снижению и достоверно отличаются от величин практически здоровых детей.

По данным артериальной тонометрии с определением величины систолического, диастолического и пульсового давления у детей обеих групп достоверных различий не наблюдалось. При первичном обследовании детей основной и контрольной группы наблюдались достоверные различия по показателям функции внешнего дыхания.

Таким образом, результаты проведенного первичного углубленного исследования детей контрольной и основной группы, свидетельствовали о снижении показателей физического развития, функционального состояния кардиореспираторной системы и общей физической работоспособности обследуемых.

После первичного обследования детей, часто болеющих ОРЗ, возникла необходимость построения для них оздоровительной программы, которая могла бы быть включена в общую систему физического воспитания детского дошкольного учреждения. Изучив, по данным современной специальной литературы, влияние различных форм занятий физическими нагрузками на

организм человека, мы остановились на беге, как аэробном спортивном упражнении. Установлено, что бег лучше других средств физического воздействия развивает двигательные качества, играющие на протяжении всей жизни важнейшую роль в поддержании здоровья и нормальной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Изучив состояние вопроса по физическому воспитанию существующих современных программ для детей дошкольного возраста, мы разработали методику дозированного бега в сочетании с дыхательными упражнениями и элементами закаливания с учетом предрасположенности определенного контингента детей к частым ОРЗ.

Система занятий оздоровительным бегом была построена по отдельным этапам годового периода так, чтобы каждый последующий период предусматривал наращивание нагрузок в полном соответствии с данными врачебно-педагогического контроля. Учитывая данные показателей первичного обследования, мы включили в программу большое количество дыхательных, корригирующих упражнений и элементов закаливания.

Отличия в методике занятий детей обеих групп были только в подготовительной части занятия. В основной группе использовалось большое количество специальных дыхательных упражнений в чередовании с общеразвивающими и корригирующими упражнениями, а у детей контрольной группы подготовительная часть урока проводилась по общепринятой в детском саду схеме по подбору упражнений, перед какой-либо физической нагрузкой. Основная и заключительная части урока у детей обеих групп были одинаковыми.

Элементы дозированного бега применялись в следующих формах занятий: в утренней гигиенической гимнастике, во время прогулок и в самостоятельных формах занятий.

В конце года проводилось повторное обследование для сравнительного анализа изученных показателей и оценки эффективности методики дозированного бега в сочетании с дыхательными упражнениями и элементами закаливания. Результаты повторного исследования позволили нам проверить эффективность применения дозированного бега в сочетании с дыхательными упражнениями и элементами закаливания, проводимого круглогодично на свежем воздухе. При повторном обследовании у детей основной группы была отмечена тенденция к увеличению роста-весовых показателей (таблица 1).

Динамика показателей физического развития детей.

Показатели	Основная группа (n=12)		Контрольная группа (n=12)		t	p
	M±m	σ	M±m	σ		
Рост, см	122,03±1,28	4,98	125,26±1,35	5,26	1,91	>0,05
Вес, кг	27,44±0,43	1,67	27,52±0,35	1,35	0,23	>0,05
ОГК, см	66,13±0,72	2,81	66,40±0,55	2,13	0,11	>0,05
ЭГК, см	5,33±0,14	0,55	5,05±0,17	0,69	0,31	>0,05
Кистевая динамометрия						
правая рука, кг	12,10±0,24	0,95	12,06±0,19	0,75	0,06	>0,05
левая рука, кг	11,03±0,20	0,81	11,86±0,33	1,29	0,04	>0,05
ЖЕЛ, л	1,90±0,02	0,08	1,95±0,02	0,11	0,03	>0,05

Динамика функционального состояния кардиореспираторной системы, по нашим данным, показала выраженное улучшение и развитие экономизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, о чем свидетельствует снижение частоты сердечных сокращений, нормализация параметров артериального давления, уменьшение частоты дыхания, увеличение дыхательного объема, ЖЕЛ и максимальной вентиляции легких (таблицы 2, 3).

Таблица 2

Динамика функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Показатели	Основная группа, n=12		Контрольная группа, n=12		t	p
	M±m	σ	M±m	σ		
ЧСС в покое уд*мин. ⁻¹	85,78±0,50	1,88	84,57±0,40	1,50	0,57	>0,05
СД в покое, мм. рт. ст.	92,53±0,43	1,68	92,80±0,39	1,52	0,32	>0,05
ДД в покое, мм. рт. ст.	50,66±0,59	2,29	50,44±0,61	2,27	0,41	>0,05
ПД в покое, мм. рт. ст.	40,86±0,46	1,80	40,80±0,55	2,14	0,08	>0,05

При сопоставлении данных по определению общей физической работоспособности наблюдались только средние реакции на дозированную нагрузку у детей, отнесенных к группе, часто болеющих ОРЗ, однако восстановительные процессы после функциональной пробы и реакция на физическую нагрузку стали более адекватными после применения программы беговых нагрузок.

Динамика показателей функции внешнего дыхания.

Показатели	Основная группа n=12		Контрольная группа n=12		t	p
	M±m	σ	M±m	σ		
ЧД в покое, в мин.	21,20±0,10	0,41	20,60±0,15	0,59	1,78	>0,05
ДО, мл	197,80±2,17	8,41	199,73±2,74	10,64	1,32	>0,05
МОД, л*мин. ⁻¹	4,13±0,06	0,23	3,99±0,05	0,22	2,00	>0,05
РО вд., мл	906,0±17,42	67,48	910,0±16,17	60,51	1,53	>0,05
РО выд., мл	476,66±11,19	43,36	482,14±9,88	36,98	1,61	>0,05
ФЖЕЛ/ДЖЕЛ, %	84,45±0,93	3,61	85,42±0,87	3,38	1,38	>0,05
МВЛ, л*мин. ⁻¹	41,56±0,37	1,45	41,91±0,30	1,17	0,31	>0,05
ФМВЛ/ДМВЛ, %	99,94±0,65	2,52	100,52±0,73	2,85	0,89	>0,05
ПО ₂ , мл	135,40±1,43	5,55	137,26±1,32	5,13	1,59	>0,05
ПО ₂ /кг веса, мл*кг ⁻¹	4,82±0,10	0,38	4,99±0,10	0,39	0,32	>0,05
КИО ₂ , мл*мин. ⁻¹	39,24±0,40	1,59	39,57±0,38	1,50	0,04	>0,05
V вдоха, л*с ⁻¹	2,30±0,04	0,19	2,28±0,05	0,20	0,21	>0,05
V выдоха, л*с ⁻¹	2,18±0,03	0,13	2,22±0,04	0,16	1,98	>0,05
Проба Штанге, с	29,60±0,48	1,88	31,06±0,75	2,91	1,99	>0,05
Проба Генчи, с	19,20±0,61	2,39	18,93±0,78	3,03	1,02	>0,05

Проведенные исследования подтверждают наши предположения о том, что дети дошкольного возраста, часто болеющие ОРЗ, могут достичь более высокого уровня физического здоровья под воздействием занятий оздоровительной направленности. За период исследования у наблюдаемых детей заболеваемость снизилась с 8-10 до 2-3 раз в год, что подтверждает профилактическую эффективность использования дозированного бега в сочетании с дыхательными упражнениями и элементами закаливания, проводимом круглогодично на свежем воздухе.

Выводы.

1. Анализ литературных источников показал, что существующие программы по физическому воспитанию для дошкольников построены без учета контингента детей, предрасположенных к различным заболеваниям, в том числе и ОРЗ, что требует дальнейшего и более глубокого изучения данной проблемы с целью совершенствования системы физического воспитания детей дошкольного возраста.

2. Для предупреждения частых ОРЗ, а также улучшения физического развития, физической подготовленности и работоспособности дошкольников нами разработана программа физической реабилитации с использованием

дозированного бега, дыхательных упражнений и элементов закаливания с поэтапным ее внедрением в физическое воспитание наблюдаемого контингента детей.

3. Опыт применения разработанной методики дозированного бега в сочетании с дыхательными упражнениями и элементами закаливания свидетельствует о значительных ее преимуществах по сравнению с существующими программами для детей дошкольного возраста. При сопоставлении заболеваемости детей ОРЗ, до и после применения оздоровительных мероприятий, обнаружена высокая профилактическая эффективность. За период применения нами комплексной программы физической реабилитации у детей, отнесенных к группе часто болеющих ОРЗ, снизилось количество заболеваний с 8-10 до 2-3 раз в год, а также количество дней, пропущенных по болезни.

Перспективы последующих исследований заключаются в усовершенствовании методики дозированных нагрузок в зависимости от возрастных особенностей, а также уровня физической подготовленности детей, которые часто болеют острыми респираторными заболеваниями.

Список литературы

1. Актуальні питання фізичної реабілітації: монографія / В.А. Левченко, І.П. Вакалюк, В.М. Бондаренко, М.В. Мудрак, Ю.М. Бондар. – Івано-Франківськ: ВДВЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. – 2007. – 604 с.

2. Апанасенко Л.Г. Інформативність різних методів, оцінки рівня здоров'я дітей і підлітків / Л.Г. Апанасенко, Ю.В. Бушуев, Л.М. Волина, М.В. Морозов // Стратегія формування здорового способу життя : матеріали конф. – К., 2000. – С. 152-155.

3. Мятыга Е.Н. Дозированный бег в физической реабилитации детей дошкольного возраста, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями / Е.Н. Мятыга, Е.И. Смиркус // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоров'я: материалы студенческой научной конференции. – Харьков: ХГАФК, 2012. – С. 40-41.

4. Пешкова О.В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів: [навчальний посібник] / О.В. Пешкова. – Х.: СПДФО Бровін О.В., 2011. – 312 с.

5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т. 1. – Тернопіль : Навчальна книга. – Богдан, 2002. – 252 с.

ВПЛИВ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ АМПУТАЦІЯХ ГОМІЛКИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Мятуга О.М., Сарбау Л.В.

Маріупольський державний університет

Анотація. Викладено сучасні погляди до застосування засобів фізичної реабілітації при ампутаціях нижньої кінцівки. Розглянуто комплексний підхід до фізичної реабілітації при ампутаціях гомілки з використанням лікувальної фізичної культури, лікувального масажу та фізіотерапії. Описано основні методи оцінки ефективності застосованих засобів фізичної реабілітації при ампутаціях гомілки.

Ключові слова: ампутація гомілки, кукса, періоди хвороби, вихідні положення, спеціальні вправи.

Annotation. Modern looks expounded to application of facilities of physical rehabilitation at amputations of lower extremity. The complex going considered near a physical rehabilitation at amputations of shin with the use of medical physical culture, massotherapy and physiotherapy. The basic methods of estimation of efficiency of the applied facilities of physical rehabilitation described at amputations of shin.

Key words: amputation of shin, stump, periods of illness, initial positions, special exercises.

Вступ. Згідно статистичним дослідженням Всесвітньої організації охорони здоров'я інваліди складають у середньому 10 % від усього населення планети. Це пов'язано виникненням військових конфліктів, з ускладненням виробничих процесів, збільшенням транспортних потоків, погіршенням екологічного оточення та іншими причинами, у тому числі й соціальними. Ампутація нижньої кінцівки різко змінює м'язовий баланс, умови статички та динаміки, інакше навантажує руховий апарат, внаслідок чого виникають порушення постави, асиметрія плечового поясу та різне напруження м'язів хребта та тазу [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Літературні дані свідчать про те, що в останні роки велика увага приділяється етапному відновлювальному лікуванню хворих після ампутацій кінцівок з використанням засобів фізичної реабілітації – лікувальної фізичної культури, лікувального масажу, фізіотерапії та психотерапії.

Заняття фізичними вправами, отримання процедур лікувального масажу та фізіотерапії відволікає хворого від депресійного стану та вселяє надію на можливість оволодіння побутовими й трудовими навичками. Тому важко переоцінити значущість використання раціональних методів і методик лікувальної фізичної культури, масажу, фізіотерапії та психотерапії у відновлювальному лікуванні хворих після ампутації кінцівки. У зв'язку з

вищевикладеним становиться актуальним побудови комплексної програми фізичної реабілітації хворих після ампутації нижньої кінцівки [3, 5].

Мета роботи – обґрунтувати сучасні підходи до побудови комплексної програми фізичної реабілітації хворих після ампутації гомілки згідно періодам перебігу хвороби.

Для досягнення цієї мети вирішувалися наступні **завдання**:

1. Вивчити та проаналізувати джерела спеціальної літератури з проблеми фізичної реабілітації хворих після ампутації нижньої кінцівки.

2. Скласти комплексну програму фізичної реабілітації при ампутаціях гомілки.

3. Охарактеризувати методи оцінки ефективності фізичної реабілітації при ампутаціях гомілки.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу. Фізична реабілітація хворих після ампутації гомілки проводиться згідно трьом періодам перебігу хвороби: ранній післяопераційний, період підготовки кукси до протезування, період опанування постійним протезом.

Ранній післяопераційний період. Завданнями лікувальної фізичної культури (ЛФК) в цей період є: поліпшення кровообігу та трофічних процесів у тканинах кукси; найшвидше усунення післяопераційного набряку та інфільтрату; прискорення регенерації післяопераційної рани; покращення психоемоційного тону хворого; профілактика пневмонії, ателектазів, тромбоемболії; профілактика атрофії м'язів та контрактур у суглобах кукси; навчання ходьбі на милицях, відпрацювання навичок самообслуговування; поліпшення загального стану хворого.

Лікувальна фізична культура призначається у формі лікувальної гімнастики, ранкової гігієнічної гімнастики тривалістю від 10-15 хвилин, поступово становить 20-25 хвилин; самостійних занять 5-6 разів на день. ЛФК призначають на 2-3-й день після операції у положенні хворого лежачи на спині з припіднятою куксою: статичні й динамічні дихальні вправи загальнорозвиваючі вправи для верхніх та здорової нижньої кінцівок, підведення і повороти тулуба з невеликою амплітудою. З 3-5-го дня додають пасивні та активні рухи у вільних суглобах кукси, а також ритмічні ізометричні напруження й розслаблення м'язів ампутованої кінцівки та м'язів кукси. У цей же час при задовільному стані та нормальному перебігу післяопераційного періоду хворому дозволяється сидати, а на 4-5-й день – вставати. З 5-6-го дня застосовують фантомно-імпульсивну гімнастику (уявне виконання активних рухів у відсутніх суглобах ампутованої кінцівки) з метою попередження болю у відтятих сегментів нижньої кінцівки. У положенні хворого сидяти та стоячи на

милицях виконують вправи на рівновагу, координацію рухів, вправи, що корегують поставу, вчать пересуватися на милицях, а для осіб із двосторонньою ампутацією кінцівок – сідати в коляску і рухатися. Під час ходьби милиця повинна знаходитися на боці здорової нижньої кінцівки або на боці повноцінної кукси при двосторонній ампутації кінцівок [5].

Другий період – *період підготовки кукси до протезування*. Цей період починається з другого дня після зняття післяопераційного шва (в середньому на 12-14-й день після операції). Завданнями лікувальної фізичної культури у цьому періоді є: формування раціональної правильної форми кукси; формування та тренування опірної, сильної, витривалої до навантаження кукси; усунення атрофії м'язів та контрактур у суглобах кукси; нормалізація м'язового тону в куксі та розвиток м'язово-суглобового відчуття; формування постійних компенсацій; зміцнення м'язів верхніх кінцівок та здорової нижньої кінцівки; корекція переносу тазу та порушень постави; тренування стояння та ходьби на лікувально-тренувальному протезі.

Лікувальна фізична культура призначається у формі лікувальної гімнастики, тривалістю від 20-25 хвилин до 30-35 хвилин, ранкової гігієнічної гімнастики, самостійних занять 6-8 разів на день, дозованої ходьби на лікувально-тренувальному протезі. Із засобів лікувальної фізичної культури використовують у різних вихідних положеннях дихальні, загальнорозвиваючі вправи, вправи, що корегують поставу, вправи на рівновагу, координацію рухів, вправи, що тренують до опору кукси, вправи на зміцнення м'язів кукси й профілактику та усунення контрактур у збережених суглобах ампутованої кінцівки, ходьбу на лікувально-тренувальному протезі.

Після ампутації нижньої кінцівки значно порушується статика тіла – центр ваги переміщується в бік збереженої кінцівки, що спричинює зміни в напруженні нервово-м'язового апарату, необхідні для збереження рівноваги. Наслідком цього стає нахил таза у той бік, де немає опори, що, у свою чергу, призводить до скривлення хребта у фронтальній площині. При ампутації обох кінцівок для збереження рівноваги необхідне компенсаторне збільшення фізіологічних вигинів хребетного стовпа. Перевантаження здорової кінцівки, зокрема, склепіння стопи призводить до розвитку плоскостопості. У зв'язку з цим, з метою профілактики плоскостопості, порушень постави, скривлень хребетного стовпа доцільно використовувати вправи, які спрямовані на зміцнення і розвиток нервово-м'язового апарату здорової стопи, вправи для м'язів черевного преса, сідничних м'язів, спини і грудної клітини.

Фізичні вправи, що зміцнюють м'язи спини, передньої черевної стінки, сідничні м'язи, стопи і м'язи верхніх кінцівок виконують у вихідному положенні лежачи, сидячи, стоячи на чотирьох кінцівках, стоячи на підлозі. Для

розвитку сили м'язів верхніх кінцівок використовують вправи з обтяженням (гантелі, еспандери тощо), а для зміцнення м'язів збереженої кінцівки – вправи з опором гумової стрічки.

На заняттях лікувальної гімнастики використовують активні рухи, що виконує хворий спочатку за підтримки кукси, а потім самостійно у напрямках, які враховують схильність до розвитку контрактур. Проводять рівномірне зміцнення м'язів, які визначають правильну (циліндричну) форму кукси, необхідну для щільного прилягання гільзи протеза, використовують вправи на посилення імпульсів до скорочення м'язів та ідеомоторні рухи ампутованим сегментом кінцівки, вправи з опором, які протидіють руці інструктора. Тренують куксу на опірність, натискаючи кінцем кукси спочатку на м'яку подушку, потім – на подушки різної щільності, а також у ходьбі з опорою кукси на спеціальний м'який ослін. Поступово час тренування кукси на опірність зростає і становить не 2-3 хвилини, а 10-15 хвилин і більше.

Необхідно навчити хворого прийомів самомасажу кукси, які він повинен виконувати перед надяганням і після зняття протеза, а за наявності контрактури кукси виконують не тільки активні, а й пасивні вправи.

Під час користування тимчасовим протезом (лікувально-тренувальним) застосовують вправи у положенні стоячи на ньому із поступово зростаючим тиском на куксу, вправи у русі з протезом, стоячи на здоровій нозі, вправи на рівновагу, стоячи на протезі та здоровій нозі, навчання ходьби на протезі. Техніка ходьби і методика навчання визначаються конструкцією протеза, особливостями ампутації, станом хворого і ступенем «дозрівання» кукси. При користуванні тимчасовими протезами опрацьовують рухові навички, метою яких є полегшити перехід до ходьби на постійних протезах.

Слід зазначити, що формування навички користування протезом, як і інших рухових навичок, проходить у 3 стадії: перша характеризується недостатньою координацією і скутістю рухів, що зумовлено іррадіацією нервових процесів; на другій стадії внаслідок багаторазових повторень рухи стають більш координованими, менш скутими (навичка стабілізується); на третій стадії формування навички рухи автоматизуються. Особливу увагу слід приділяти першій стадії, оскільки саме в цей час хворий здійснює багато зайвих, непотрібних рухів, які у стадії стабілізації запам'ятовуються і тому їх дуже важко відкоригувати.

Під час навчання ходьби одразу опрацьовують нормальну опірну і переносну фазу кроків. Для поліпшення збереження рівноваги слід робити невеликі та однакової довжини кроки, ходити прямо. Хворого навчають ходити по так званій «слідовій дорожці», на якій нанесено сліди кроків з певною відстанню. Це сприяє відпрацюванню кроків однакової довжини та обмеженню

широкого розставлення ніг при ходьбі у протезах після ампутацій обох кінцівок. При ходьбі звертають увагу хворого на правильну поставу, рівномірність кроків, правильність перенесення і ставлення протеза. Тривалість тренування у ходьбі спочатку 15-20 хвилин, потім поступово її збільшують, і через 3-4 дні вона з перервами становить 1-2 години. При куксі гомілки засвоїти навички правильної ходьби можна орієнтовно за тиждень, після двосторонньої ампутації нижніх кінцівок – за три тижні [3].

Третій період – *період опанування (оволодіння) постійним протезом*. Завданнями лікувальної фізичної культури у цьому періоді є: удосконалення техніки ходьби і навчання ходьби на постійному протезі в умовах, максимально наближених до природних; підвищення функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травної систем; подальше зміцнення відтятих м'язів ампутованої кінцівки, зміцнення м'язів тулуба, верхніх кінцівок, здорової нижньої кінцівки; корекція дефектів постави; закріплення постійних навичок користування постійним протезом; підготовка до побутових навантажень; підготовка до посиленої праці; загальнозміцнюючий вплив на організм.

Серед форм лікувальної фізичної культури перевага надається на початку цього періоду ранковій гігієнічній гімнастиці, заняттям лікувальною гімнастикою тривалістю 40-45-60 хвилин, самостійним заняттям, дозований ходьбі; наприкінці періоду додаються прогулянки, теренкур, рухливі та спортивні ігри, ближній туризм, екскурсії тощо.

Після отримання хворим постійного протеза спочатку навчають надягати протез із різних положень: лежачи, сидячи та стоячи та перевіряють правильність припасування протеза до кукси і правильність посадки, навчають найти відповідну висоту милиць і ціпка. Неправильно підібрані милиці та ціпки негативно впливають на вироблення рухової навички (акту ходьби) та поставу.

Із засобів ЛФК в третьому періоді використовують загальнорозвивальні, дихальні вправи, вправи на рівновагу, координацію, вправи з протидією (з гумовими амортизаторами), вправи з опором для кукси із вихідних положень лежачи на спині, сидячи на стільці, на підлозі, лежачи на животі, на боці. Включають вправи з гантелями, еспандерами, набивними м'ячами, упори, вправи на гімнастичній стінці, виси для зміцнення м'язів спини, живота, верхніх кінцівок, вправи для корекції постави, ходьбу на постійному протезі, рухливі ігри, елементи спортивних ігор (особливо для осіб молодого і середнього віку).

Під час ходьби на протезах дуже важливо вміти зберігати рівновагу. Тому перш ніж дозволити хворому пересуватися, потрібно навчити його стояти прямо, розподіляючи масу тіла на обидві ноги. Перші кроки слід робити тільки

прямо, вони мають бути невеликими й однакової довжини. Для опрацювання ритмічної ходи рекомендується навчати ходьби під музику або метроном. Необхідно звертати увагу хворого на окремі елементи кроку: спочатку переносити масу тіла на ногу, що знаходиться попереду, а потім виносити протез уперед, уникаючи рухів через сторону. На початку тренувань заняття краще проводити перед дзеркалом. Після засвоєння ходьби у повільному темпі потрібно навчити хворого ходити швидко з поворотами і раптовими зупинками, з невеликим вантажем на плечах або в руках, сідати, лягати, падати, вставати, піднімати предмети, долати перешкоди, відпрацьовувати певну довжину кроку (здатність переступати), пересуватися в темряві. Потім починають навчати ходити по каменях, пухкому ґрунту, вгору, сходами, виробляють уміння входити у трамвай, тролейбус, автобус і виходити з них (ходьба по спеціальному помосту зі сходинками і поруччям).

Для підвищення рухових функцій хворих і вироблення навичок користування штучними кінцівками одночасно із загальноприйнятими гімнастичними предметами і приладами необхідно використовувати спеціальне обладнання: козелки, ціпки прості й розсувні, бар'єри переносні, спеціальні помости зі сходинками і поруччям, невеликі гірки з різною крутизною схилів, доріжки різної ширини з нанесеними фарбою слідами (щоб відпрацювати кроки однакової довжини та обмежити широке розставлення ніг при ходьбі на протезах після ампутації обох стегон), милиці, тростини-динамометри, прилади і пристосування для розвитку опірної поверхні кукси, сили, витривалості, м'язово-суглобового відчуття, координації рухів, профілактики контрактур, плоскості та порушень постави, зумовлених ампутацією.

Наприкінці третього періоду лікувальна фізична культура може проводитися у формі прогулянок, ближнього туризму, плавання, спортивних ігор за спрощеними правилами (волейбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон, більярд, городки). Використовують елементи важкої та атлетичної гімнастики, легкої атлетики, лижного спорту, велоспорту, стрільби з лука тощо.

Для більш успішної медичної та трудової реабілітації тих молодих осіб, що перенесли ампутацію гомілки, бажано залучати до занять спортом (плавання, стрільба з лука, ходьба на лижах тощо), до участі їх у спортивних змаганнях інвалідів та у параолімпійських іграх [3, 5].

Лікувальний масаж при ампутаціях нижніх кінцівок надаючи знеболюючу дію, покращує і швидше відновлює порушену рухову функцію, прискорює процеси регенерації тканин, попереджає розвиток зрощень, м'язову атрофію, тугорухомості і контрактури. Після ампутацій гомілки використовують в ранньому післяопераційному періоді сегментарно-рефлекторний масаж паравертебральної попереково-крижової ділянки хребта та

масажують здорову нижню кінцівку. Після зняття швів з кукси застосовують щадний масаж кукси. В третьому періоді – періоді оволодіння постійним протезом завданнями лікувального масажу є: ліквідація м'язових атрофій кукси, нормалізація скорочувальної здатності усічених м'язів, поліпшення пружних властивостей і адаптації тканин кукси до користування постійним протезом, підвищення опороздатності кукси та загального тону організму. Для цього вчені рекомендують використовувати загальний і місцевий масаж [1, 3]. Особливу увагу слід приділяти масажуванню тих м'язів, які забезпечують рухи ампутованою нижньою кінцівкою та тих, які типово атрофуються після ампутації гомілки – чотириголового м'язу стегна, та м'язи, що згинають колінний суглоб. Масажування цих м'язів проводиться з використанням енергійних прийомів. Призначається підводний душ-масаж [1].

Фізіотерапевтичні процедури слід призначати з 1-2-го дня після ампутації (УФ-опромінювання, електричне поле УВЧ, електрофорез знеболюючих засобів), поступово додавати озокерітові й парафінові аплікації, діадинамотерапію, ампліпульстерапію, магнітотерапію, фонофорез гідрокортизона, лазеротерапію, радонові, хвойні, перлинні ванни та грязелікування [4].

Для оцінки ефективності фізичної реабілітації на організм хворих після ампутації гомілки використовують наступні методи дослідження: клінічні; інструментальні методи: пульсометрію, артеріальну тонометрію, спірометрію, вимірювання обхватних розмірів стегна та гомілки ампутованої та здорової нижньої кінцівки, гоніометрію колінного та кульшового суглобів кукси; міотометрію; електроміографію; дослідження ходи та функції координації, а також лікарсько-педагогічні спостереження.

Висновки. На підставі вивчення та аналізу джерел літератури з проблеми реабілітації хворих після ампутацій кінцівок встановлено, що ампутація – це хірургічна операція відокремлення кінцівки або її сегмента. Виділяють первинні, вторинні, пізні ампутації та реампутації (повторні ампутації).

Фізична реабілітація хворих після ампутації гомілки проводиться згідно трьом періодам: ранній післяопераційний, період підготовки кукси до протезування, період опанування постійним протезом.

Виявлені особливості методики лікувальної гімнастики, лікувального масажу та фізіотерапії при ампутаціях гомілки.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається провести дослідження функціонального стану систем організму хворих після ампутації гомілки в умовах травматологічного відділення.

Список літератури

1. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу: [навчальний посібник для вищих навчальних закладів] / П.Б. Єфіменко [2-е вид. перероб. і доп.]. – Х.: ХНАДУ, 2013. – 296 с.
2. Кривенко С.М. Реабілітація хворих із множинною травмою довгих кісток кінцівок / С.М. Кривенко, В.А. Таранов та ін. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія / за ред. проф. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ, 2008. – № 6. – С. 248-250.
3. Мятіга О.М. Фізична реабілітація в травматології та ортопедії (Частина I) / О.М. Мятіга. – Х.: Поліграфічний центр на Пушкінський, 3 ФОП Ващук О.О., 2013. – 222 с.
4. Соколова Т.В. Физиотерапия / Т.В. Соколова, Н.Г. Соколова. – СПб.: Феникс, 2008. – 320 с.
5. Шаповалова В.А. Спортивна медицина і фізична реабілітація: [навч. посібник] / В.А. Шаповалова, В.М. Коршак, В.М. Халтагарова, І.В. Шимеліс, Л.І. Гончаренко. – Київ: Медицина, 2008. – 246 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДБОРУ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЯХ СПИННОГО МОЗГА

Мятыга Е.Н., Балычев М.С.

Мариупольский государственный университет

***Аннотация.** Составлена программа физической реабилитации с использованием комплексного подхода для больных с повреждением спинного мозга поясничного отдела позвоночника на стационарном этапе реабилитации, которая включает лечебную гимнастику, лечебный массаж и физиотерапию.*

***Ключевые слова:** программа физической реабилитации, травма спинного мозга, двигательные режимы, лечебная гимнастика, специальные упражнения.*

***Annotation.** A program of physical rehabilitation with the use of an integrated approach for patients with spinal cord injuries of the lumbar spine at a stationary stage of rehabilitation, which includes physiotherapy, massage therapy and physical therapy.*

***Key words:** physical rehabilitation program, spinal cord trauma, motor regimens, therapeutic exercises, special exercises.*

Актуальность. Спинальные травмы являются серьезной и чрезвычайно сложной социально-медицинской проблемой, нуждающейся в разработке и совершенствовании. Больные с различными повреждениями спинного мозга, по мнению большинства авторов, составляют от 1 до 4 % от общего числа больных с различными видами травм. Значительно чаще спинальной

травме подвергаются мужчины, преимущественно в возрасте 20-45 лет. При этом виде травмы остаются все еще высокими летальность и инвалидизация [4].

Большинство повреждений спинного мозга обусловлены дорожно-транспортным, бытовым, производственным травматизмом, меньшая часть является следствием спортивного и других видов травматизма.

Частота повреждений различных отделов позвоночника распределяется следующим образом: поясничный – 43,2 %, грудной – 41,4 %, шейный – 10,2 %. Из этого следует, что наиболее уязвимыми при травме являются поясничный и грудной отделы позвоночника.

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ литературных источников свидетельствует о том, что сегодня в Украине применяются отдельные методики лечебной физической культуры в условиях стационара, особенно на ранних этапах лечения, которые не решают вопросов коррекции двигательных дисфункций. Такая ситуация требует совершенствования методических подходов относительно восстановления двигательных нарушений и поиска новых, эффективных средств физической реабилитации для лиц с различными повреждениями спинного мозга поясничного отдела позвоночного столба [4, 5].

Травматическое поражение спинного мозга является не только местным, но и общим заболеванием, в которое вовлекаются самые различные органы и системы организма. Все это обуславливает необходимость проведения патогенетического лечения больных с повреждением спинного мозга с первых часов после травмы. Также патогенетически обоснованной должна быть и восстановительная терапия движений. При этом перспективы восстановления двигательных функций больного зависят от ряда факторов. Если нарушения движений обусловлены нейродинамическими факторами, явлениями спинального шока и др., то можно полагать, что двигательная функция может быть восстановлена в ее прежнем виде. Для реализации этого полезны различные мероприятия, нормализующие крово- и лимфообращение в спинном мозге, разнообразные лекарственные средства и методы ЛФК [2, 3]. Но если возродить двигательную функцию больного в ее прежнем виде оказывается невозможно, то она должна быть так перестроена и компенсирована, чтобы больной вновь оказался приспособленным к условиям жизни и труда. Это требование означает, что сохранившиеся структуры спинного мозга должны взять на себя функцию погибших структур, а больной должен научиться управлять ими.

Цель работы – на основании анализа современной научно-методической литературы разработать комплексную программу физической реабилитации для больных с повреждением спинного мозга поясничного отдела позвоночника на стационарном этапе лечения.

Методы исследований – анализ литературных источников.

Изложение основного материала. Исходя из клиники двигательных расстройств у больных с повреждением спинного мозга, очевидно, что особое внимание должно уделяться дыхательным упражнениям, ортостатическим тренировкам, упражнениям на координацию. Важную роль играют специальные занятия для улучшения кишечной моторики, при рефлюксе и уролитолизе, для усиления кровоснабжения спинного мозга. При составлении плана лечения учитывают специфическую пластичность, а также способность опорно-двигательного аппарата реализовать функции хватания, стояния и ходьбы в условиях патологии.

Методики ЛФК разнонаправлены в зависимости от вида паралича – вялого или спастического. При вялом параличе подбор упражнений проводится таким образом, чтобы увеличился поток импульсов от проприорецепторов паретичных конечностей. При спастическом параличе усилия направлены на расслабление и растяжение мышц. И в том, и в другом случае объектом для занятий являются функционально дефектные мышцы. При грубых повреждениях (неустранимая компрессия, разможнение структур, анатомический перерыв), когда восстановление невозможно, ЛФК решает задачи замещения функций (компенсацию), нейромоторного перевоспитания мышц, в норме не участвующих в данном двигательном акте, и приспособления к дефекту. В каждом периоде травматической болезни спинного мозга ЛФК имеет свои особенности. Они касаются как цели, так и выбора комплекса движений, темпа, объема и силы их, а также количества частной и общей нагрузки [3, 5].

В течение трех первых периодов больные в нейрохирургических стационарах получают комплексное лечение, включая оперативное вмешательство (если это показано), правильную укладку больного, медикаментозную терапию, лечебную гимнастику, физиотерапевтические процедуры, массаж, рациональное питание.

При оперативном методе лечения ЛФК назначают по трем периодам течения болезни: I период длится 2-3 недели и соответствует строго постельному и постельному двигательному режиму, его задачами являются: улучшение нервно-психического состояния больного; активизация легочной вентиляции, крово- и лимфообращения; предупреждение пневмоний, пролежней; неправильной установки конечностей, контрактур; сохранение тонуса не парализованных мышц.

На постельном двигательном режиме применяются дыхательные упражнения и движения в проксимальных отделах конечностей в медленном темпе с небольшой амплитудой. С первого дня больных с поражением

спинного мозга обучают брюшному дыханию и сокращению мышц брюшного пресса. На 10-й день добавляются упражнения на сокращение ягодич с одновременным втягиванием мышц промежности и заднего прохода. Исходные положения лежа на спине и на животе. В первый период занятий лечебной гимнастикой больной 2 раза в день делает упражнения с инструктором ЛФК и 4-5 раз самостоятельно.

II период соответствует палатному двигательному режиму. Задачи ЛФК во II периоде: улучшение психоэмоционального состояния и деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; активизация крово- и лимфообращения, обмена веществ, трофических процессов и регенерации в зоне травмы; сохранение эластичности опорно-двигательного аппарата, предупреждение тугоподвижности в суставах и контрактур; укрепление здоровых и восстановление тонуса паретичных мышц; стимулирование физиологических отправления.

ЛФК применяют в форме утренней гигиенической гимнастики, лечебной гимнастики и самостоятельных занятий. Комплекс лечебной гимнастики состоит из активных упражнений для верхних конечностей и плечевого пояса, пассивных и пассивно-активных упражнений для нижних конечностей и туловища с посылкой импульсов к движению в паретичных конечностях и расслаблении спастичных мышц. Используют статические напряжения, упражнения с резиной, эспандером, с гантелями небольшого веса, на балканской раме.

Третий период длится от 1,5-3 месяцев после травмы до 3 лет. Первые месяцы соответствуют свободному двигательному режиму. Задачи ЛФК в III периоде: выработка способности к самостоятельному передвижению; приобретение навыков самообслуживания; нормализация деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем; восстановление функций тазовых органов; развитие опорной функции.

На свободном двигательном режиме применяют упражнения для восстановления опороспособности нижних конечностей. Во время занятий большое внимание уделяется укреплению мышц туловища и формированию мышечного корсета, а также укреплению мышц верхних и нижних конечностей. Применяются следующие исходные положения: лежа на спине, на животе; стоя на четвереньках, стоя на коленях; сидя с опорой руками на кровать, сидя с опущенными ногами. Ближе к середине двигательного режима применяются исходные положения, стоя с поддержкой и затем самостоятельно. В комплексы лечебной гимнастики включают: общеразвивающие, дыхательные упражнения, идеомоторные упражнения, упражнения в напряжении мышц. Особое внимание необходимо уделить упражнениям, направленным на

укрепление мышечно-связочного аппарата свода стопы: выполняют осевое давление стопой на стопоупор, перекатывание стопой различных предметов (гимнастическая палка, теннисный мяч, и др.), имитация ходьбы с помощью по постели. Упражнения выполняются в медленном и среднем темпе.

Для уменьшения вероятности появления негативных ортостатических реакций (потеря сознания, слуха, зрения, шум в ушах) при переходе в положение стоя рекомендуется ежедневно опускать поочередно ноги с кровати; выполнять упражнения в исходном положении полусидя. Затем больного тренируют на ортостенде или столе Гракха, который поворачивается. Данные приспособления дают возможность постепенно переводить пациента из горизонтального в вертикальное положение [5].

Обучение ходьбе начинается с переводом больного в вертикальное положение. Как указывают С.Н. Попов, В.Н. Мухин [2, 3], постановку больных на ноги целесообразно проводить после 3-х недель лечения с момента травмы (или операции), то есть еще в острой стадии раннего периода травматической болезни. Непосредственное обучение больного перемещению в пространстве сразу же после перевода в вертикальное положение, когда мышцы еще не окрепли, слабы и функционально не подготовлены к выполнению статических и динамических нагрузок, приводит к выработке синергий и переразгибанию суставов, обезображивающих ходьбу. Обучение больного пространственному перемещению следует начинать только после достижения им функционально значимых произвольных напряжений в мышцах, обеспечивающих, как статику, так и кинематику. Занятия проводят поэтапно, при этом используют фиксирующие аппараты и дополнительные средства опоры.

Массаж применяют с первых дней после операции для предупреждения появления пролежней в виде поглаживаний и легких растираний кожи с камфорным спиртом областей ягодиц, углов лопаток, локтей и пяток. Проводят массаж грудной клетки: поглаживание, легкое растирание и поколачивание по груди в момент выдоха [1].

При вялых параличах на позвоночник и конечности рекомендовано назначать физиотерапевтические процедуры. Для профилактики пролежней применяют УФО поясницы, крестца, ягодиц и пяток в субэритемных дозах. При наличии болевого синдрома применяют диадинамические токи, синусоидально-модулированные токи, озокеритовые или грязевые аппликации в сочетании с лекарственным электрофорезом [5].

Для оценки эффективности средств физической реабилитации при спинномозговой травме используются клинические, инструментальные методы, функциональные пробы и тесты, а также врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий ЛФК [5].

Выводы. На основании изучения и анализа современной научно-методической литературы, установлено, что основными причинами повреждений спинного мозга являются различные падения, дорожно-транспортные происшествия, занятия спортом и др. Пусковым механизмом развития травматической болезни при переломах позвоночного столба с повреждением спинного мозга служат болевые ощущения в области повреждения, тяжелые нарушения анатомической структуры и функций опорно-двигательного аппарата.

На стационарном этапе физической реабилитации лечебную физическую культуру назначают по трем периодам течения болезни: первый период длится 2-3 недели и соответствует строго постельному и постельному двигательному режиму. Второй период соответствует палатному двигательному режиму. Третий период длится от 1,5-3 месяцев после травмы до 3 лет. Первые месяцы соответствуют свободному двигательному режиму.

Перспективным является разработка и обоснование программы физической реабилитации для больных с травмой спинного мозга в условиях санаторно-курортного лечения.

Список литературы

1. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу: [навчальний посібник для вищих навчальних закладів] / П.Б. Єфіменко; 2-е вид. перер. і доп. – Х.: ХНАДУ, 2013. – 296 с.
2. Лечебная физическая культура: [учебник для студ. высш. учеб. заведений] / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева [и др.] / под ред. С.Н. Попова [5-е изд., стер.]. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – Київ: Олімпійська література, 2009. – 488 с.
4. Шевага В.М. Захворювання нервової системи: підручник / В.М. Шевага, А.В. Паснок. – Л.: Світ, 2004. – 520 с.
5. Шаповалова В.А. Спортивна медицина і фізична реабілітація: [навч. посібник] / В.А. Шаповалова, В.М. Коршак, В.М. Халтагарова, І.В. Шимеліс, Л.І. Гончаренко. – Київ: Медицина, 2008. – 246 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ СОСУДОВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ

Мятыга Е.Н., Калашиникова А.И.

Мариупольский государственный университет

***Аннотация.** В статье раскрыт вопрос о необходимости применения лечебной физической культуры в реабилитации больных сосудистой патологией. Определены задачи, средства, формы и методика занятий лечебной гимнастикой для больных атеросклерозом на поликлиническом этапе.*

***Ключевые слова:** атеросклероз, лечебная гимнастика, специальные упражнения, двигательный режим.*

***Annotation.** In the article, the question on necessity of application of medical physical training in rehabilitation of patients with vascular pathology is revealed. The tasks, means, forms and methods of therapeutic gymnastics for patients with atherosclerosis at the polyclinic stage have been determined.*

***Key words:** atherosclerosis, therapeutic gymnastics, special exercises, motor mode.*

Постановка проблемы. Заболевания сердца и сосудов относятся к числу наиболее распространенных и чаще других приводят к инвалидности и смерти. Для многих из них характерно хроническое течение с постепенно прогрессирующим ухудшением состояния здоровья [3].

Атеросклероз является одной из наиболее частых заболеваний сердечно-сосудистой системы. За последние годы, по данным Всемирной организации здравоохранения, значительно увеличилась смертность от ишемической болезни сердца, основной причиной развития, которой является атеросклероз.

Анализ последних исследований и публикаций. На основании изучения и анализа современной научно-методической литературы по проблеме реабилитации больных атеросклерозом сосудов нижних конечностей установлено, что одной из причин увеличения количества заболеваний сердечно-сосудистой системы в целом, является снижение двигательной активности современного человека. Поэтому для предупреждения этих заболеваний необходимы регулярные занятия физической культурой, включение в режим дня различной мышечной деятельности. При атеросклерозе сосудов нижних конечностей занятия физическими упражнениями оказывают лечебный эффект и приостанавливают дальнейшее его развитие. Строго дозированные, постепенно возрастающие физические нагрузки повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и служат важным средством реабилитации [3].

Цель работы – изучить современные подходы к назначению лечебной физической культуры больным атеросклерозом сосудов нижних конечностей.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы.

Изложение основного материала. Атеросклероз – заболевание, при котором происходит изменение строения стенки артерий и аорты, приводящее к сужению просвета сосуда. В результате ухудшается кровообращение тех органов и участков тела, которые эти сосуды питают, в них развиваются дистрофические изменения, разрастается соединительная ткань [1, 2]. При атеросклерозе вследствие нарушения механизмов, регулирующих обмен веществ, в крови увеличивается содержание холестерина и других липидов, которые вместе с солями кальция откладываются во внутреннюю оболочку артерии, где в дальнейшем разрастается плотная соединительная ткань. Понижается эластичность стенки сосуда, она становится плотной, а внутренняя оболочка теряет свою гладкость, становится шероховатой.

Развитию атеросклероза способствуют факторы риска: нервно-психические перенапряжения; малая физическая подвижность; снижение интенсивности обмена веществ; алиментарная перегрузка жирами и легкоусвояемыми углеводами; наличие сосудистой гипертонии; эндокринные нарушения; наследственные факторы; курение и злоупотребление алкоголем [3, 5].

Принципы лечения больного атеросклерозом складываются из следующих положений: лечение должно быть ранним, длительным (постоянным), активным, комплексным, преемственным. В комплексном лечении больных атеросклерозом лечебная физическая культура является эффективным и обоснованным методом лечения. Физическая тренировка воздействует на все процессы в организме, улучшая взаимодействие всех звеньев системы кровообращения, дыхания, обмена веществ и нейрогуморальной системы. Физические упражнения способствуют улучшению внешнего дыхания и насыщения крови кислородом, усиливают сократительную функцию миокарда, способствуют развитию коллатерального кровообращения сердечной мышцы [3, 4].

Лечебная физическая культура (ЛФК) – это метод лечения, который использует различные средства физической культуры с лечебной и профилактической целью для восстановления здоровья и работоспособности больного, предупреждения осложнений и последствий патологического процесса [1, 4].

Лечебная физическая культура при атеросклерозе сосудов нижних конечностей на поликлиническом этапе лечения назначается по щадящему, щадяще-тренирующему и тренирующему двигательному режиму. Задачи ЛФК на щадящем двигательном режиме: общее укрепление организма; улучшение

периферического кровообращения и обменных процессов в пораженных конечностях; восстановление полноценной регуляции кровообращения [5].

Средства ЛФК: гимнастические упражнения для верхних и нижних конечностей, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения динамического и статического характера, упражнения на расслабление. Формы ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика; урок лечебной гимнастики; дозированная и лечебная ходьба; плавание; дозированные прогулки назначают до 1-2 км. Упражнения выполняются из исходных положений лежа, сидя, стоя и в ходьбе. Продолжительность занятий 10-20 минут.

Задачи ЛФК на щадяще-тренирующем двигательном режиме: подготовить больного к физической нагрузке; улучшить кровообращение и обменные процессы в пораженной конечности; оказать общеукрепляющее действие на организм больного; психоэмоциональное воздействие [1].

Средства ЛФК: общеразвивающие упражнения, упражнения силового характера, специальные упражнения для пораженной конечности: упражнения в статическом напряжении и расслаблении мышц, динамические упражнения с большой амплитудой. Формы ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика; урок лечебной гимнастики; самостоятельные занятия; ходьба по лестнице с увеличением количества ступенек; плавание, туризм, гребля; дозированные прогулки до 3-4 км.

Во вводной части занятия применяются общеразвивающие упражнения, дыхательные, упражнения со статическим напряжением мышц ног и последующим их расслаблением. В основной части применяются специальные упражнения, которые чередуются с общеразвивающими для здоровых конечностей и туловища, а также дыхательными упражнениями. В заключительной части используются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, малоподвижные игры. Продолжительность занятия 30-35 минут.

Задачи ЛФК на тренирующем двигательном режиме: улучшить кровообращение и восстановить нарушенные обменные процессы в организме; улучшить функцию сердечно-сосудистой системы; повысить работоспособность мышц нижних конечностей; психоэмоциональное воздействие [4, 5].

Средства ЛФК: общеразвивающие упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц, упражнения статического и динамического характера с целью улучшения функции кровообращения в нижних конечностях, упражнения на снарядах, упражнения с предметами. Формы ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика; лечебная гимнастика; дозированная ходьба;

самостоятельные занятия; плавание, ближний туризм, прогулки на лыжах; дозированные прогулки до 4-5 км; терренкур; подвижные игры. К специальным упражнениям для пораженной конечности относятся активные движения для всех суставов: сгибание, разгибание, отведение в сторону, круговые движения, упражнения статического характера, упражнения с частой сменой исходных положений. Занятия проводятся малогрупповым способом – 40-45 минут.

Выводы. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о значительной распространенности заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Определены задачи, средства и формы проведения лечебной физической культуры, а также методика занятий лечебной гимнастикой для больных атеросклерозом с учетом клинической формы течения (атеросклероз сосудов нижних конечностей) и двигательного режима на поликлиническом этапе.

Правильно подобранные комплексы физических упражнений с учетом локализации атеросклероза и двигательного режима больного способствуют предотвращению развития осложнений и улучшают деятельность нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Перспективным является обоснование и разработка программы физической реабилитации для больных атеросклерозом нижних конечностей.

Список литературы

1. Марченко О.К. Основы физической реабилитации: учебник для студентов вузов / О. К. Марченко. – К. : Олимпийская литература, 2012. – 528 с.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація підручник / Мухін В.М. – 3-те вид., перероб. та доповн. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 488 с.
3. Нестерова Д. В. Болезни ног и варикозное расширение вен. Лечение и профилактика / Д. В. Нестерова. – М. : Рипол Класик, 2010. – 640 с.
4. Пешкова О. В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів : навч. посіб. / О. В. Пешкова. – Х. : СПДФО Бровін О. В., 2011. – С. 104-175.
5. Шаповалова В.А. Спортивна медицина і фізична реабілітація: [навч. посібник] / В.А. Шаповалова, В.М. Коршак, В.М. Халтагарова, І.В. Шимеліс, Л.І. Гончаренко. – Київ: Медицина, 2008. – 246 с.

РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Мятыга Е.Н., Матвиенко А.К.

Мариупольский государственный университет

Аннотация. В статье представлены данные о влиянии лечебной физической культуры на организм больных мочекаменной болезнью. Рассмотрена методика лечебной физической культуры при мочекаменной болезни на стационарном этапе лечения.

Ключевые слова: мочекаменная болезнь, двигательный режим, методика занятий.

Annotation. The article presents data on the effect of therapeutic physical culture on the body of patients with urolithiasis. The technique of medical physical training in urolithiasis at the stationary stage of treatment is considered.

Key words: urolithiasis, motor system, methods of training.

Постановка проблемы. Мочекаменная болезнь (уролитиаз) – достаточно распространенное заболевание, встречающееся у людей самого различного возраста. По данным Н.П. Шабалова [5] мочекаменную болезнь (МКБ) диагностируют уже у школьников. Мальчики болеют чаще девочек. Уролитиаз заболевание повсеместное, но в некоторых районах встречается особенно часто, отражая какие-то местные геохимические особенности земной коры. Авторы [1, 5] считают, что 10 % взрослых мужчин имеют нефролитиаз, а ежегодно в странах Запада 4-10 мужчин и 1-5 женщин на 1000 человек переносят симптоматический эпизод, связанный с перемещением камня по мочевым путям.

Мочекаменная болезнь наиболее распространена у жителей Средней Азии, Северного Кавказа, Закавказья, Урала, Поволжья, Белоруссии, Казахстана, Алтая, Дальнего Востока. Жаркий сухой климат – предрасполагающий к мочекаменной болезни фактор. Камни локализуются в одной из почек (несколько чаще в правой), и лишь у 15-30 % больных они – двусторонние. Камни могут быть одиночными и множественными, самой разнообразной величины от 0,1 до 10-15 мм и более. Наличие камней в почке или в других отделах мочевыделительной системы создает целый ряд проблем, связанных с довольно часто возникающими приступами почечной колики, присоединяющимися осложнениями и развитием почечной недостаточности. Все это требует большего внимания специалиста, наблюдающего больного, и самого пациента. Это говорит о высокой актуальности данной проблемы и требует совершенствования комплексного лечения болезни [1, 5].

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ литературных источников свидетельствует, что в настоящее время существуют разнообразные

методы лечения мочекаменной болезни. Сюда можно отнести медикаментозное лечение, инструментальные методы, фитотерапию, диетотерапию, оперативное лечение, применение современных высокотехнических методов, санаторно-курортное и другие виды лечения. Известно, что наиболее эффективно комплексное лечение мочекаменной болезни, неотъемлемой частью которой является лечебная физическая культура [2].

В последние годы значительно возрос интерес к использованию в реабилитации больных органов мочевого выделения средств лечебной физической культуры. Это метод активной, функциональной и патогенетической терапии, обеспечивающий более быстрое полноценное восстановление здоровья и предупреждение осложнений. При занятиях физическими упражнениями, безусловно – и условно-рефлекторным путем активизируются физиологические функции, улучшается корреляция физиологических механизмов, происходит приспособление организма к возрастающим нагрузкам, обеспечивается функциональная адаптация больного [3].

Цель работы – на основании анализа научно-методической литературы рассмотреть основные подходы к назначению средств лечебной физической культуры в системе физической реабилитации больных мочекаменной болезнью на стационарном этапе лечения.

Методы исследования – анализ литературных источников.

Изложение основного материала. Как указывают некоторые авторы [4, 5], ограничение двигательной активности при острой форме мочекаменной болезни обуславливает необходимость использования тонизирующего воздействия физических упражнений. Особенно существенна стимуляция моторно-висцеральных рефлексов при выполнении специальных физических упражнений. В частности, повышая обмен веществ, физические упражнения активизируют выделительные процессы. При небольших мышечных нагрузках увеличивается почечный кровоток и образование мочи почками, при средней и большой физической нагрузке кровоснабжение почек и мочеобразование уменьшаются, а выведение из организма мочевины, аммиака, молочной кислоты и других продуктов обмена увеличивается, концентрация их в моче возрастает. Лечебную физическую культуру необходимо сочетать с катетеризацией и введением в мочеточник лекарственных веществ (масла, глицерина, новокаина) с целью сделать камень более скользким или с целью возбуждения перистальтики и ослабления рефлекторного спазма стенок мочеточника. Лечебная физическая культура должна применяться на фоне приема мочегонных средств и большого количества жидкости [3, 4]. Показанием к назначению лечебной физической культуры на больничном этапе лечения мочекаменной болезни является наличие камня в любом из отделов

мочеточника, если, судя по форме и размерам, возможно, его выведение естественным путем.

Лечебную физическую культуру в больничный период реабилитации назначают в период стихания острых явлений, на 2-3-й день после прекращения болей, нормализации температуры, при удовлетворительном общем состоянии больного.

На стационарном этапе лечения лечебная физическая культура назначается по трем двигательным режимам – постельному, полупостельному (палатному) и свободному (общему), т. е. двигательный режим постепенно расширяется [3]. При мочекаменной болезни специальные физические упражнения содействуют низведению камня за счет создаваемых колебаний внутрибрюшного давления и емкости брюшной полости, стимуляции перистальтики мочеточника, сотрясений органов брюшной полости и их перемещений в различных направлениях и некоторого растягивания мочеточников.

Задачами лечебной физической культуры при мочекаменной болезни на стационарном этапе лечения являются: улучшение кровообращения и лимфообращения во внутренних органах, с целью содействия активизации основных функций почек и улучшения функционального состояния мочевыделительной функции; укрепление нервно-мышечного аппарата и улучшение нейрогуморального регулирования работы внутренних органов в целом, и в частности – почек; предупреждение образования камней в органах мочевого выделения; укрепление мышц брюшного пресса и мышц тазового дна; стимуляция отхождения мелких камней и песка; восстановление работоспособности больных; улучшение психоэмоционального состояния больного [2].

Основной формой занятий является лечебная гимнастика, которая проводится индивидуально или малогрупповым методом. Продолжительность занятий от 20 до 40 минут в зависимости от двигательного режима. Специальные упражнения чередуются с дыхательными и упражнениями общего воздействия. Особенностью методики лечебной гимнастики при мочекаменной болезни является частая смена исходных положений (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку, стоя на коленях, коленно-ладонное и коленно-локтевое положение), а также применении большого количества упражнений для мышц брюшного пресса, прыжков, подскоков и соскоков.

Кроме лечебной гимнастики рекомендуется многократно на протяжении дня самостоятельно выполнять хорошо усвоенные специальные упражнения, а также утреннюю гигиеническую гимнастику, включая в нее 2-3 специальных

упражнения, лечебную ходьбу – обычную, с ускорениями, по лестнице, с соскоками со ступенек [4].

Необходимо тщательно индивидуализировать физическую нагрузку, темп, ритм и характер упражнений в зависимости от состояния сердечно-сосудистой системы, возраста, пола, физической подготовленности больных и клинических данных. Противопоказанием к назначению лечебной физической культуры является обострение мочекаменной болезни, сопровождающееся повышением температуры и резкими болями, общая почечная недостаточность, недостаточность сердечно-сосудистой системы [3].

Выводы. На основании изучения и анализа источников литературы установлено, что основными причинами мочекаменной болезни является нарушение мочекислового, фосфорнокислого и щавелевокислого обмена, а также инфекции, застой мочи, замедление почечного кровотока, неправильное питание с чрезмерным употреблением жирной, богатой холестерином пищи, наследственная предрасположенность, ожирение.

Лечение мочекаменной болезни комплексное, неотъемлемой частью которого является лечебная физическая культура, которая назначается, как на больничном, так и на послебольничном этапе реабилитации по соответствующим двигательным режимам.

На стационарном этапе реабилитации – лечебная физическая культура назначается последовательно по трем двигательным режимам: постельному, полупостельному и свободному. В статье освещены задачи, формы проведения и средства лечебной физической культуры, а также описаны методики проведения занятий лечебной гимнастики по этим двигательным режимам.

Перспективным является обоснование и разработка программы физической реабилитации для больных мочекаменной болезнью.

Список литературы

1. Внутрішня медицина: підручник [для студ. вищ. навч. закл.] / Н.М. Середюк, І.П. Вакалюк, О.С. Стасишин та ін. – К.: Медицина, 2007. – 688 с.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 236-275.
3. Пешкова О.В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів: [навчальний посібник] / О.В. Пешкова. – Х.: СПДФО Бровін О.В., 2011. – 312 с.
4. Порада А.М. Основи фізичної реабілітації: навч. посібник / А.М. Порада, О.В. Солодовник, Н.Є. Прокопчук. – 2-е вид. – К.: Медицина, 2008. – 248 с.

5. Шабалов Н.П. Детские болезни: учебник. 5-е изд. в двух томах. – Т. 2. – СПб.: Питер, 2006. – С. 179-186.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПОСТІ

Мятига О.М., Сидорчук І.О.

Маріупольський державний університет

***Анотація.** Обґрунтовано комплексний підхід до фізичної реабілітації при плоскостопості з урахуванням змін опорно-рухового апарату. Запропоновано завдання, засоби, форми лікувальної фізичної культури та складено комплекси лікувальних вправ при плоскостопості. Описано лікувальний масаж, фізіотерапія та надано оцінку ефективності складеної програми фізичної реабілітації при плоскостопості.*

***Ключові слова:** плоскостопість, лікувальна фізична культура, спеціальні лікувальні вправи, лікувальний масаж, фізіотерапія.*

***Annotation.** There has been reasoned a comprehensive approach concerning the physical rehabilitation in physical education of children with flat feet taking into consideration changes of the musculoskeletal system. There have been proposed the tasks, the tools, the forms of therapeutic physical training and medical complexes composed of exercises for flat feet. Described therapeutic massage, physiotherapy and the estimation of efficiency of physical rehabilitation program scheduled for flat feet.*

***Key words:** flat feet, therapeutic physical training, special therapeutic exercises, therapeutic massage, physiotherapy.*

Вступ. Плоскостопість – це деформація стопи, що характеризується сплюсненням її склепіння. Розрізняють поздовжнє і поперечне склепіння. При сплюсненні склепіння суглобово-зв'язковий апарат розтягується, м'язи слабнуть, кістки стопи опускаються і стискають нервові гілочки підошовної поверхні стоп, що спричиняє біль у різних ділянках стопи, п'ятки. Больові відчуття можуть також виникати на тильній стороні стопи, кісточках, м'язах гомілки, стегна й інколи у поперековій ділянці. Пацієнтів непокоїть також підвищена втомлюваність під час ходьби або тривалому стоянні, головний біль. У них змінюється хода, часто спостерігається сколіоз, ослаблюється м'язова система, знижується фізична працездатність, нерідко виникають порушення функцій внутрішніх органів [3].

Плоскостопість буває природженою і набутою. Природжена зустрічається порівняно рідко і є вадою внутрішньоутробного розвитку скелета стопи. Набута плоскостопість залежно від причин, що її зумовили, поділяється на рахітичну, паралітичну, травматичну і статичну. У дітей причинами розвитку слабкості м'язів і зв'язкового апарату, які беруть участь у підтримці склепіння стопи,

можуть бути перенесений рахіт або поліомієліт, рідко внутрішньоутробна вада розвитку. Статична плоскостопість це найбільш розповсюджений вид плоскостопості. Головною причиною статичної плоскостопості виявлена слабкість м'язів і зв'язкового апарату, що підтримують склепіння стопи. Плоскостопість лікують комплексно і тривало із застосуванням лікувальної фізичної культури (ЛФК), фізіотерапії, лікувального масажу та загальних гігієнічних засобів. Лікувати плоскостопість набагато важче, ніж їй запобігти. Тому велику увагу слід приділяти профілактиці набутих форм плоскостопості. Профілактику плоскостопості вбачаємо в організації правильного фізичного виховання дітей, зміцненні м'язово-зв'язкового апарату гомілок та стіп, носінні раціонального взуття, нормалізації режиму статичного навантаження [3, 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Методика відновного лікування дітей із захворюваннями опорно-рухового апарату має деякі особливості, ґрунтується на певних принципах, головним з яких є ранне систематичне дозоване і комплексне застосування лікувальної гімнастики, лікувального масажу й фізіотерапевтичних процедур. Завдання і план можливого використання фізичних вправ спричинюють етіологією, патогенезом і клінічними проявами захворювання. Фізичні вправи добираються згідно з фізіологічними особливостями росту і розвитку дитини, її віком і руховими можливостями. Надзвичайно необхідно поєднувати виконання вправ із масажем, який, зменшуючи біль і поліпшуючи умови кровообігу, створює передумови для більш повного використання керованих рухів. Фізіотерапія також постає важливим засобом вибіркового подразнення нервово-м'язового апарату хворого. Засоби фізичної реабілітації мають позитивний вплив тільки за умови їх систематичного і тривалого застосування. При порушенні цих умов завжди існує небезпека рецидиву деформації стоп дитини [3, 4].

Мета роботи – надати медико-біологічне обґрунтування до розробки комплексної програми фізичної реабілітації при плоскостопості.

Для досягнення поставленої мети розв'язувалися наступні **завдання**:

Вивчити й проаналізувати доступні нам літературні джерела з проблеми фізичної реабілітації дітей при плоскостопості.

Скласти комплексну програму фізичної реабілітації при плоскостопості.

Охарактеризувати методи дослідження функціонального стану систем організму дітей, які використовуються для оцінки ефективності складеної програми фізичної реабілітації.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури при ортопедичних деформаціях стопи у підлітків.

Виклад основного матеріалу. Лікувальна фізична культура призначається при всіх формах плоскостопості, як один із засобів комплексної

терапії, що забезпечує нормалізацію рухової сфери, збільшення загальної та силової витривалості м'язів, у першу чергу нижніх кінцівок, підвищення фізичної працездатності й опірності. Провідне місце посідають спеціальні завдання ЛФК: виправлення деформації та зменшення наявного сплюснення склепіння стопи, усунення пронованого положення п'яти і супінаційної контрактури, формування й закріплення навичок правильної постави.

Під час занять лікувальною гімнастикою поєднують спеціальні вправи з вправами на розслаблення і загальнорозвиваючими, виконуючи їх з відповідних вихідних положень. Загальнорозвиваючі вправи за складністю виконання добирають відповідно до віку та фізичного розвитку дитини для того, щоб не перевтомлювати м'язово-зв'язковий апарат. Застосування загальнорозвиваючих вправ до процедури лікувальної гімнастики обов'язкове, тому що плоскостопість розвивається переважно у фізично ослаблених дітей [3].

На початок лікувального курсу спеціальні вправи для м'язів гомілки і стопи виконують із вихідних положень лежачи і сидячи, які виключають вплив маси тіла на склепіння стопи. У цьому періоді лікування варто слідкувати за вирівнюванням тону м'язів, що утримують стопу в правильному положенні, поліпшувати координацію рухів. Не рекомендують нераціональні вихідні положення стоячи, особливо з таким положенням стіп, коли сила ваги припадає на внутрішнє склепіння стопи.

До спеціальних належать вправи для великогомілкового м'яза і довгих згиначів пальців (посилують супінацію заднього відділу стопи і ротують гомілку назовні), довгого малоомілкового м'яза (здійснює пронацію переднього відділу стопи), довгого згинача великого пальця, коротких згиначів пальців і заднього великогомілкового м'яза (сприяють поглибленню поздовжнього склепіння).

В основному періоді лікувального курсу спеціальні вправи виконують з опором, із використанням предметів і приладів, спеціального обладнання, біля гімнастичної стінки. Застосовувані вихідні положення – лежачи, сидячи, стоячи й у русі, що надає можливість регулювати навантаження у певних м'язах гомілки і стопи. Ефективні вправи з хапанням пальцями стіп дрібних предметів та їх перекладанням, катанням підошвами ніг палиці тощо.

При проведенні лікувальної гімнастики слід використовувати прилади, форма яких також сприяє моделюванню склепіння стопи, – м'яча, двобічної поверхні й інших пристосувань, що сприяють установленню стопи в положення супінування п'яткової кістки і пронування переднього відділу. Рекомендують ходьбу босоніж боком у поздовжньому напрямку, по ребристих дошках, скошеній поверхні, лазіння по канату з охопленням його внутрішніми краями стіп. Для закріплення досягнутих результатів корекції використовують вправи

на спеціальні види ходьби на носках, п'ятах, зовнішньому краю стопи, з рівнобіжним розміщенням стіп. Усі спеціальні вправи виконують одночасно із вправами, спрямованими на формування правильної постави, і загальнорозвиваючими вправами зі збільшеним дозуванням [3, 4].

Комплекс лікувальної гімнастики при плоскостопості.

З вихідного положення лежачи:

1. Лежачи на спині, поперемінно й разом відтягувати носки стіп, піднімаючи й опускаючи зовнішнє склепіння стопи.

2. Лежачи на спині, зігнути ноги в колінах, спертися стопами у підлогу, розвести п'яти у сторони, повернутися у в. п.

3. Лежачи на спині, ноги зігнути в колінах, упор стопами у підлогу, поперемінне піднімання п'ят від опори.

4. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стегна розведені, стопи торкаються одна одної підошовними поверхнями; відведення і приведення стіп у ділянці п'ят з упором у передній частині стопи.

5. Лежачи на спині, колові рухи стіп у ту чи іншу сторону; ускладнення вправи – ті ж рухи стопи, але у положенні зігнутої в коліні ноги на коліні другої напівзігнутої ноги.

6. Лежачи на спині, ноги нарізно, ковзний рух стопою правої (лівої) ноги по гомілці лівої (правої) ноги (підошовною поверхнею стопи намагатися охопити гомілку, пальці згинати).

7. Лежачи на правому (лівому) боці, ноги випрямлені; згинання лівої (правої) ноги в колінному суглобі, підошовне згинання в гомілковостопному суглобі (відтягування носка) і за допомогою руки посилення згинання.

З вихідного положення сидячи:

8. Сидячи на гімнастичній лаві поздовжньо або на підлозі, руки на поясі, стопи паралельно на відстані долоні, підняти носки (на себе).

9. Сидячи на гімнастичній лаві або на підлозі, руки на поясі, стопи разом, максимальне розведення і зведення п'ят, не відриваючи носків від підлоги.

10. Сидячи на гімнастичній лаві поздовжньо, стопи паралельно на ширину долоні; зведення носків до стикання пальцями і розведення їх (п'яти від підлоги не виривати).

11. Сидячи на підлозі (без тапочок), коліна підтягнуті, захопити пальцями ніг зім'ятий папірець і перекласти його вліво, потім управо.

12. Сидячи на підлозі, захопити пальцями гімнастичну палицю, ноги випрямити, ноги зігнути – в. п.

13. Сидячи на підлозі, під кожною стопою – маленький м'яч; поворот стопи усередину, притиснути обидва м'ячі один до одного – в. п.

14. Сидячи на підлозі, підгортання пальцями килимка з тканини.

15. Сидячи на лаві, стопи паралельно на ширині долоні одна від одної; підняти п'яти і розвести їх до прямого кута, притискаючи основу великого пальця до підлоги.

16. Сидячи «по-турецьки», кисті спираються у підлогу на рівні стопи, спроба встати з опорою на тильні поверхні стіп і нахилом тулуба вперед.

З вихідного положення стоячи:

17. Стоячи носками всередину, п'ятами назовні, підніматися на носки.

18. Стоячи на зовнішніх склепіннях стіп, підніматися на носки.

19. Стоячи на зовнішніх склепіннях стіп – напівприсід.

20. Стоячи на носках, стопи паралельно, руки на поясі, погойдуватися у гомілковостопних суглобах, піднімаючись на носки й опускаючись.

21. Стоячи, встановити стопи поперек палиці, виконувати напівприсідання та присідання, випрямляючи руки вперед або у сторони.

22. Стоячи на перекладині гімнастичної стінки на пальцях стопи, підніматися на носках.

23. Стоячи на перекладині гімнастичної стінки (на пальцях), триматися за перекладину на рівні пояса, виконувати присідання (опускаючи якнайнижче п'яти).

24. Стоячи, пальцями стопи хапати та піднімати з підлоги різні предмети (олівці, палички, зім'ятий папірець тощо).

25. Стоячи біля гімнастичної стінки, правою (лівою) рукою триматися за перекладину стінки, захопити пальцями правої (лівої) ноги гімнастичну палицю, присідання на лівій (правій) нозі, утримуючи палицю, в. п.

26. Стоячи на набивному м'ячі, присідання і напівприсідання.

Вправи, що виконуються у ходьбі:

27. Ходьба на носках, на зовнішніх краях стіп, із поворотом їх п'ятами назовні, носками всередину.

28. Ходьба на носках у напівприсіді, носки всередину.

29. Ходьба на носках із високим підніманням колін.

30. Ходьба по гімнастичній стінці (ноги серединою стіп на одній із перекладин), триматися руками за перекладину на рівні грудей.

31. Ходьба по ребристій поверхні.

32. Ходьба на носках по похилій площині вгору (спиною вперед), потім униз (гімнастичну лаву встановлюють на гімнастичну стінку під кутом 10-15°).

33. Ходьба ковзними кроками зі згинанням пальців.

34. Стоячи на чотирьох кінцівках, пересування на носках невеликими кроками вперед.

Лікувальний масаж сприяє зміцненню м'язово-зв'язкового апарату гомілки і стопи. Подошвна поверхня стоп є особливою зоною організму. У ній сконцентрована велика маса шкіряних рецепторів, складових периферичних відрізків кільцевих рефлекторних апаратів. Через ці рецептори внутрішні органи і різні середовища організму здійснюють контакт із зовнішнім середовищем. Тому так важливо щоб стопи мали правильну будову й функціонували без порушень.

Завданнями лікувального масажу постають поліпшення лімфо- і кровообігу; усунення болісних відчуттів, спричинених цим захворюванням; зміцнення ослаблених м'язів.

Методика масажу: масаж литкового м'яза (застосовують прийоми: погладжування, вичавлювання, розминання); масаж ахіллового сухожилля (застосовується – розтирання різними способами); масаж зовнішньої сторони гомілки – передньогомілкових м'язів (виконують погладжування, вичавлювання і розминання); масаж тильної сторони стопи (погладжування, розтирання всіма способами); масаж підошви (погладжування, розтирання рухами від пальців до п'яти, здавлення стопи); масаж литкового м'яза (погладжування, вичавлювання, розминання, струшення, вібрація); розтирання підошви – прямолінійне кулаком, колоподібне фалангами зігнутих пальців.

Під час курсу масажу слід проводити коригувальні вправи, тобто активні й пасивні рухи для зміцнення м'язів, що підтримують внутрішнє зведення стопи. Рухи виконують у згинанні та розгинанні, поворотах стопи всередину, приведеннях, розсовуваннях і зрушеннях пальців ніг. Вправи можна застосовувати як ковзання стопою однієї ноги по гомілці іншої, збирання пальцями ніг дрібних предметів, присідання на попереково розташованій палиці, підкочування маленького м'ячика. Зазначені вправи можна виконувати після закінченого курсу масажу впродовж тривалого часу [1, 2, 4].

При плоскостопості *фізіотерапію* призначають одночасно з іншими засобами фізичної реабілітації. Завдання фізіотерапевтичних процедур полягають у зменшенні больових відчуттів; поліпшенні кровообігу і трофіки тканин стопи і гомілки; зміцненні нервово-м'язового і зв'язкового апарату стопи; загартуванні організму. Використовуються міостимульовальні методи (діадинамо-, ампліпульстерапія, імпульсна магнітотерапія; анальгетичний метод (електрофорез анальгетиків); трофостимульовальні методи (транскутанна електростимуляція, високочастотна магнітотерапія); вазоактивні методи (інфрачервоне опромінювання, термотерапія, гірчичні, скипидарні й теплі ножні ванни) [2].

Для оцінки ефективності запропонованих засобів фізичної реабілітації при плоскостопості рекомендовано застосування такі методи дослідження:

соматоскопію й антропометрію; методи подометрії, плантографії та рентгенографії стопи; пульсометрію; артеріальну тонометрію; спірометрію; гоніометрію; 6-бальну табличну оцінку сили м'язів; міотометрію і електроміографію та лікарсько-педагогічні спостереження за зовнішніми ознаками стомлення.

Висновки. Грунтуючись на даних літературних джерел, з проблеми що вивчається, розроблено комплексну програму фізичної реабілітації при плоскостопості. Особливість цієї програми полягає у використанні комплексу реабілітаційних заходів: лікувальної гімнастики, лікувального масажу і фізіотерапевтичних процедур.

Описано методи дослідження функціонального стану систем організму дітей, які використовуються для оцінки ефективності складеної програми фізичної реабілітації.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається провести дослідження функціонального стану систем організму підлітків з плоскостопістю з урахуванням змін опорно-рухового апарату.

Список літератури

1. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу: [навчальний посібник для вищих навчальних закладів] / П.Б. Єфіменко; [2-е вид., перероб. і доп.]. – Х.: ХНАДУ, 2013. – 296 с.
2. Мятіга О.М. Фізична реабілітація в ортопедії: [навчальний посібник] / Мятіга О.М. – Х.: СПДФЛ Бровін А.В., 2013. – 132 с.
3. Ортопедія / за ред. А.П. Олекса. – Тернопіль: ТДМУ, 2006. – 528 с.
4. Пешкова О.В. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии: [учеб. пособие] / О.В. Пешкова, Е.Н. Мятіга, Е.В. Бисмак. – Харьков, 2012. – 124 с.

ФІЗИЧНИЙ СТАН ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ДЛЯ ВСІХ У ПЕРІОД ДОЗВІЛЛЯ

Осінов В.М.

Бердянський державний педагогічний університет

***Анотація.** Досліджено фізичний стан готовності студентів гуманітарних спеціальностей до занять спортом для всіх у період дозвілля. Визначено показники фізичного стану за загальноприйнятими методиками та проаналізовано результати дослідження. Наведено порівняння отриманих результатів з показниками фізіологічної норми. Встановлено, що більшість студентів мають слабкі резерви здоров'я.*

***Ключові слова:** дозвілля, спорт для всіх, фізичний розвиток, фізичний стан, студентська молодь, вільний час, оздоровча діяльність.*

***Abstract.** Investigated the physical condition of readiness of students of Humanities to sports activities for all in the period of leisure time method of morphological and functional indicators. Identify indicators of physical condition according to accepted methods and analyzed the results of the study. The comparison of the results obtained with indicators of physiological norm. It was found that most students have low health reserves.*

***Key words:** leisure, sport for all, physical development, physical condition, free time, Wellness activities.*

Вступ. Актуальність теми обумовлена тим, що фахівці галузі фізичного виховання найчастіше пропонують шляхи поліпшення рівня фізичної підготовленості студентів за рахунок підвищення обсягу занять з фізичного виховання, що зараз не знаходить своєї практичної реалізації у зв'язку з тим, що, завдяки останнім вимогам до навчальних планів ВНЗ, обов'язкове вивчення курсу “Фізичне виховання” зменшилося від чотирьох років до двох, що не передбачає позитивної динаміки у стані здоров'я студентської молоді. І тому заходи з поліпшення фізичного стану студентів вищих навчальних закладів мають велике практичне значення, і, безсумнівно, знайдуть свій шлях реалізації в умовах дозвіллевої діяльності студентів, оскільки, у позанавчальний час, вони мають великий обсяг неорганізованого вільного часу та невміння ним раціонально розпоряджатися [4; 5].

Спорт для всіх є необхідною складовою частиною здорового способу життя, оскільки він виконує функцію певного виду активної фізичної діяльності, яка спрямована на зміцнення здоров'я та добровільну участь у системі проведення активного дозвілля [1]. Залучення студентів до занять спортом для всіх пояснюється заохоченням, спонуканням до цього виду діяльності у навчальний та позанавчальний час. Цей вид занять розглядається як процес використання студентами фізичних вправ у різних формах занять з

метою формування в них соціальної активності в поєднанні з фізичним розвитком, на пріоритетних засадах збереження та зміцнення здоров'я.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури дозволили підкреслити актуальність і доцільність розробки та впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій спорту для всіх у дозвілля студентської молоді, що зумовлено соціальною потребою у залученні їх до рухової активності та підвищення рівня фізичного стану. Оскільки, розумове навантаження при мінімальних затратах фізичних зусиль супроводжується гіподинамією, яка з іншими несприятливими факторами загрожує здоров'ю [3; 5].

Мета та методи дослідження. *Мета* – оцінити фізичний стан готовності студентів до занять спортом для всіх у період дозвілдової діяльності. *Методи дослідження:* педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент); соціологічні методи (опитування та анкетування); антропометричні методи; фізіологічні методи; методи математичної статистики.

Організація дослідження. В експерименті було задіяне 60 студентів (30 юнаків і 30 дівчат), які навчалися в Бердянському державному педагогічному університеті на 2-3 курсах навчання з гуманітарних спеціальностей. За станом здоров'я вони були віднесені до основного відділення та не мали будь-яких протипоказань до занять фізичними вправами.

Результати дослідження. Досліджуючи відношення студентської молоді до організації процесу фізичного виховання в навчальному закладі встановлено [4], що 37 % студентів лише частково задоволені, майже половину 48 % така діяльність влаштовує, та 15 % не задоволені взагалі. Найбільш значущими причинами, які заважають займатися оздоровчо-рекреаційною діяльністю у вільний час, як наголосили дівчата й хлопці були: брак часу 28 % та 20 % відповідно; відсутність оздоровчих груп у ВНЗ, які б їх зацікавили – 15 % юнаків і 17 % дівчат; суттєвою перешкодою для 9 % дівчат та 7 % юнаків стали брак коштів на зручну спортивну форму та оплату занять.

За літературними даними не існує чіткого визначення поняття “фізичний стан” людини. Більшість вітчизняних науковців вважають, що складовими поняття “фізичний стан” є фізичний розвиток і морфофункціональний стан організму людини. Саме за цими параметрами нами визначався фізичний стан готовності студентської молоді до оздоровчо-рекреаційних занять спортом для всіх.

Показники фізичного розвитку суттєво впливають на рівень фізичного стану людини, середньостатистичні результати цих показників представлені в таблиці 1. Оцінка рівня фізичного розвитку проводилася за допомогою антропометричних стандартів та індексів.

Середні значення довжини тіла становили, відповідно юнаки й дівчата, $177,0 \pm 6,9$ см, $164,8 \pm 5,8$ см, відмінності статистично достовірні при $p < 0,001$. Середні значення наших студентів достовірно не відрізняються, за антропометричними стандартами, від довжини тіла сучасної молоді ($179,8 \pm 6,92$ – хлопці та $167,2 \pm 4,96$ – дівчата) за дослідженнями Круцевич, Вороб'єв, Безверхня [2].

Середні значення маси тіла, відповідно хлопці та дівчата, $69,3 \pm 9,5$ і $56,8 \pm 8,9$ кг, відмінності статистично достовірні при $p < 0,01$. Маса студентів-юнаків не достовірно менша маси ($70,5 \pm 7,41$ кг) за антропометричними стандартами юнаків 2011-х років. А у студентів-дівчат маса тіла достовірно ($p < 0,05$) менша ($62,4 \pm 6,21$ кг) від дівчат 2011 року.

Таблиця 1

Середньостатистичні показники фізичного розвитку дівчат і юнаків (n=60).

Досліджувані показники	дівчата	юнаки	P
	X ± m	X ± m	
Довжина тіла, см	$164,8 \pm 5,8$	$177,0 \pm 6,9$	$< 0,001$
Маса тіла, кг	$56,8 \pm 8,9$	$69,3 \pm 9,5$	$< 0,01$
ЖЕЛ, мл	$2581,4 \pm 385,8$	$3993,7 \pm 640,8$	$< 0,001$
Динамометрія правої кисті, кг	$27,5 \pm 5,43$	$50,8 \pm 5,25$	$< 0,001$
Динамометрія лівої кисті, кг	$24,8 \pm 5,23$	$47,2 \pm 5,4$	$< 0,001$
Індекс Кетле, г/см	$344,2 \pm 1,43$	$391,5 \pm 0,95$	$< 0,01$
Життєвий індекс, мл/кг	$45,61 \pm 1,02$	$57,14 \pm 0,87$	$< 0,01$
Силовий індекс, %	$49,12 \pm 0,94$	$74,28 \pm 1,33$	$< 0,001$

Аналіз масозростового співвідношення за індексом Кетле (ІК) виявив, що переважна більшість досліджуваних студентів мали середній рівень цього показника: юнаки – $391,5 \pm 0,95$ г/см; дівчата – $344,2 \pm 1,43$ г/см. За визнаними фізіологічними нормами ІК у юнаків становить: < 350 г/см – рівень вище середнього; $350-400$ г/см – середній рівень; > 400 – нижче середнього. У дівчат показник ІК становить: < 325 – рівень вище середнього; $375-325$ – середній рівень; > 375 – нижче середнього.

Середнє значення ЖЕЛ у юнаків – $3993,7 \pm 640,8$; у дівчат – $2581,4 \pm 385,8$ відмінності статистично достовірні при $p < 0,01$. Але аналіз відношення життєвої ємності легень до маси тіла (життєвого індексу) показав, що досліджувані студенти мали низький рівень цього показника: юнаки – $57,14 \pm 0,87$ мл/кг; дівчата – $45,61 \pm 1,02$ мл/кг. За фізіологічними нормами життєвого індексу легень, цей показник для юнаків становить $65-70$ мл/кг, а для дівчат – $55-60$ мл/кг.

Найгірші результати, як виявилось, були за показником, який характеризує відношення сили кисті до маси тіла (силовий індекс). У переважній більшості досліджених він був низьким. Середнє значення для юнаків було в межах – $74,28 \pm 1,33$ %; для дівчат – $49,12 \pm 0,94$ %. За фізіологічними нормами силового індексу, цей показник для юнаків становить 75-80 %, а для дівчат – 55-60 %. Такий результат пов'язаний з тим, що у більшості студентів були зафіксовані низькі показники динамометрії кисті: у юнаків на правій кисті – $50,8 \pm 5,25$ кг, на лівій – $47,2 \pm 5,4$ кг; у дівчат на правій кисті – $27,5 \pm 5,43$ кг, на лівій – $24,8 \pm 5,23$ кг.

Отже, оцінюючи показники фізичного розвитку студентської молоді можна констатувати, що переважна більшість досліджуваних мала середній рівень фізичного розвитку за співвідношенням маси тіла та зросту. Життєвий індекс та силовий індекс у переважній більшості студентів чоловічої та жіночої статі був нижчим за норму, це підтверджує стан не тренованої людини.

З метою визначення функціонального стану студентів вимірювалися традиційні фізіологічні показники: частота серцевих скорочень (ЧСС), систолічний артеріальний тиск (САТ), діастолічний артеріальний тиск (ДАТ) та на основі їх розраховували основні показники центральної гемодинаміки: пульсовий артеріальний тиск (ПАТ), артеріальний тиск середній (АТС), систолічний об'єм крові (СОК), хвилинний об'єм крові (ХОК). Середньостатистичні значення цих показників представлені в таблиці 2.

З результатів таблиці 2, бачимо, що середнє значення ЧСС у спокої в юнаків складає $76,0 \pm 1,89$ уд/хв, у дівчат – $78,0 \pm 3,1$ уд/хв. Різниця статистично не достовірна, при $p > 0,05$. Показник вимірювався у положенні сидячи. Як відомо з науково методичної літератури в нормі величина ЧСС у здорових нетренованих молодих людей складає 60-75 уд/хв, тобто ці значення є нижчими порівняно із зафіксованими в студентів.

Середнє значення показників САТ становить у юнаків $124,0 \pm 1,64$, а у дівчат – $111,0 \pm 1,26$ мм.рт.ст. Відмінності статистично достовірні при $p < 0,001$. Але, САТ досліджуваних студентів більше САТ показників вікової норми для юнаків, це – $116,0 \pm 9,0$ мм.рт.ст, та менше для дівчат, це – $115 \pm 8,0$ мм.рт.ст.

Середнє значення показників ДАТ у юнаків становить $76,0 \pm 1,75$, а у дівчат – $68,0 \pm 1,25$ мм.рт.ст. Відмінності статистично достовірні при $p < 0,001$. ДАТ досліджуваних студентів відповідав віковій нормі для юнаків $75,0 \pm 9,0$ мм.рт.ст та був трохи зниженим у дівчат, порівняно з показником $70,0 \pm 8,0$ мм.рт.ст.

Середнє значення показників ПАТ у юнаків становить $48,0 \pm 1,46$, а у дівчат – $42,0 \pm 1,56$ мм.рт.ст. Відмінності статистично не достовірні при $p > 0,05$.

За визнаними фізіологічними нормами показник ПАТ, у здорової людини в спокійному стані, складає 45-50 мм.рт.ст.

Таблиця 2

Середньостатистичні показники функціонального стану системи кровообігу в дівчат і юнаків (n=60).

Досліджувані показники	дівчата	юнаки	P
	X ± m	X ± m	
ЧСС, уд/хв	78,0±3,1	76,0±1,89	>0,05
САТ, мм рт ст	111,0±1,26	124,0±1,64	<0,001
ДАТ, мм рт ст	68,0±1,25	76,0±1,75	<0,001
ПАТ, мм рт ст	42,0±1,56	48,0±1,46	>0,05
АТС, мм рт ст	84,0±0,63	92,0±0,72	<0,001
СОК, мл	68,08±1,08	73,54±1,26	<0,001
ХОК, л/хв	4,54±0,9	5,3±0,2	<0,001

Середнє значення показників АТС у юнаків становить 92,0±0,72, а у дівчат – 84,0±0,63 мм. рт.ст. Відмінності статистично достовірні при $p < 0,001$. За визнаними фізіологічними нормами показник АТС, у здорової людини в спокійному стані, складає 80-100 мм.рт.ст.

Показник СОК відображає величину серцевого викиду і є характеристикою продуктивності серцевого м'яза як насоса. Середнє значення цього показника у юнаків становить 73,54±1,26 мл, а у дівчат – 68,08±1,08 мл. Відмінності статистично достовірні при $p < 0,001$. За визнаними фізіологічними нормами показник СОК, у здорової людини в спокійному стані, складає 60-90 мл при ЧСС 60-80 уд/хв.

Хвилинний об'єм кровообігу (ХОК) характеризує загальну кількість крові, що перекачується серцем протягом однієї хвилини по серцево-судинній системі. ХОК обчислюється як добуток СОК на ЧСС. У нормі ХОК у стані спокою складає 3,5-5,0 л/хв. Середні значення показників ХОК у нашому дослідженні склали: у юнаків 5,3±0,2 л/хв, у дівчат – 4,54±0,9 л/хв. Відмінності статистично достовірні при $p < 0,001$. У юнаків цей показник дещо підвищений, тобто є ознаки напруженої роботи серцево-судинної системи.

Висновок. За результатами анкетування, значна частина молоді сприймає дозвілля, як лише пасивний відпочинок і звичайне неробство, тобто у багатьох молодих людей просто відсутні навички самоорганізації вільного часу.

Виходячи з результатів дослідження рівня фізичного стану готовності організму студентів до занять спортом для всіх у вільний час, можна засвідчити, що більшість морфофункціональних показників, які лімітують фізичну працездатність та їхні фізичні можливості знаходиться на середньому рівні. Але, враховуючи той факт, що безпечний рівень здоров'я спостерігається

тільки в людей з рівнем вище середнього та високим, то можна констатувати, що серед досліджуваної групи студентів він відсутній.

Список літератури

1. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2007. – 137 с.

2. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

3. Осіпов В.М. Проблеми оцінки рівня фізичної підготовленості студентів у процесі їх фізичного виховання / В.М. Осіпов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – Вип. 139. – Т. I. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – С. 141-144.

4. Осіпов В.М. Аналіз мотивації студентів до оздоровчо-рекреаційної діяльності в період дозвілля / В.М. Осіпов, Т.М. Алексова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збір. наук. праць. – Вип. 2. – Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2016. – С. 107-110.

5. Ячнюк М.Ю. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту / М. Ю. Ячнюк. – Київ, 2016. – 20 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ МЕНИСКА

Палащенко М.Ю., Назаренко И.А.

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

Аннотация. В настоящее время повреждения опорно-двигательного аппарата в медицинской практике встречаются довольно часто. Если разобрать и проверить травмы всех суставов человека, то каждый из них травмируется почти на 70-80 %, независимо от возраста, пола, профессии.

Ключевые слова: мениск, коленный сустав, физическая реабилитация.

Annotation. Currently, the damage of the musculoskeletal system in medical practice are quite common. If you disassemble and check all the injuries of joints man, every one of them is injured by almost 70-80 %, regardless of age, gender, profession.

Key words: meniscus knee, physical rehabilitation.

В данной работе исследованы методы реабилитации мышечно-связочного аппарата студентов после травм коленного сустава.

Задачи работы. 1. Исследовать методы восстановления утраченной работоспособности. 2. Предупредить развитие патологических процессов.

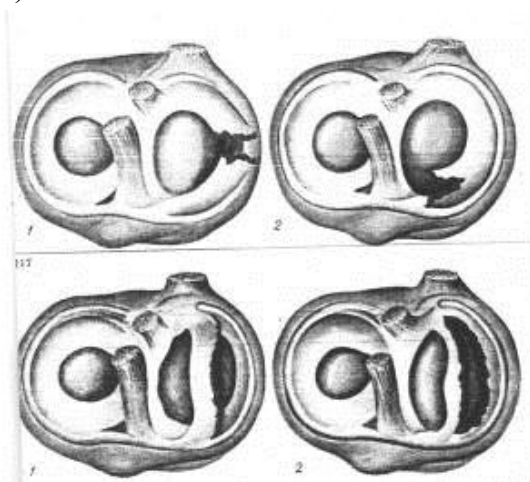
Сустав колена – самый крупный сустав у человека. Он образован дистальным эпифизом бедренной кости и проксимальным эпифизом большеберцовой кости. По форме сустав колена относится к блоковидным суставам. Суставной конец бедренной кости состоит из двух мыщелков выпуклой формы. Суставная поверхность большеберцовой кости вогнутая. Однако несоответствие суставных поверхностей компенсируется наличием межсуставных хрящей – дисков.

Мениск – хрящевая прокладка, которая выполняет роль амортизатора в суставе, а также стабилизирует коленный сустав. Медиальный мениск S-образной формы, а боковой – O-образной. Мениски своими передними и задними рогами прикрепляются мыщелковой возвышенностью.

Повреждения менисков коленного сустава встречаются довольно часто и преимущественно у мужчин в возрасте 18-30 лет.

Мениски повреждаются вследствие сжатия между суставами поверхностями мыщелков бедра и голени. Они происходят при падениях и прыжках в высоту, при приседании с последующим резким переходом в вертикальное положение, при резком разгибании голени, ротации бедра, при закреплённой голени или стопе во время игры в футбол, при прыжках. При повреждении мениска появляется гемартроз, синовит, развивается атрофия четырёхглавой мышцы бедра, ограничение подвижности в суставе, может развиваться деформирующий артроз коленного сустава. Пальпация с внутренней (чаще) и наружной стороны щели коленного сустава болезненна.

Различают продольный, косопоперечный, поперечно полный и неполный разрыв менисков, отрыв переднего или заднего рогов его и полный отрыв мениска от капсулы сустава и коллатеральной связки, или паракапсульный разрыв мениска (рисунок 1).



*Рисунок 1. Вариант разрыва медиального мениска правого коленного сустава.
1 – полный поперечный разрыв
2 – продольный неполный отрыв переднего рога*

Повреждение менисков занимает первое место среди внутренних повреждений коленного сустава и встречается наиболее часто у лиц, занимающихся спортом (96 %), по литературным данным: чаще всего у футболистов, затем следуют гимнасты и лыжники.

Установлено также, что внутренний мениск травмируется в 10 раз чаще, чем наружный. Это объясняется как анатомическими особенностями внутреннего мениска (он менее подвижен), так и типичным механизмом разрыва мениска.

В первые часы, и даже дни, после травмы повреждения мениска может протекать как ушиб коленного сустава и гемартроз, поэтому диагноз обычно можно поставить только спустя несколько дней после стихания явлений гемартроза. При первичном обращении пострадавшего к врачу сразу после травмы оказывают такую же помощь, как при ушибе: производят пункцию сустава при наличии гемартроза и отсасывание излившейся в сустав крови, вводят в сустав раствор новокаина с антибиотиками, осуществляют фиксацию конечности с помощью задней гипсовой лонгеты [1, 2].

При выраженной клинической симптоматике, указывающей на разрыв мениска, производится операция удаления мениска, при частичном повреждении временный успех дает лечебная гимнастика в форме облегченных упражнений в суставах нижней конечности, производимых в положении лежа, массаж мышц бедра, физические упражнения в теплой воде, снижение нагрузки на поврежденную конечность.

Спустя 3-4 недели после операции можно разрешать полностью нагружать ногу. В зависимости от выполняемой работы больные могут быть трудоспособными с 6-7-й недели, хотя к этому времени движения в суставе не всегда полностью восстановлены. Заниматься спортом разрешают не раньше, чем через 2,5-3 месяца после операции, потому что во время занятий такими видами спорта, как футбол, бег, коньки, лыжи, отмечается большая нагрузка на коленный сустав. Не менее 6-ти месяцев после операции рекомендуется носить эластичный наколенник.

Задачи реабилитации первого раннего послеоперационного периода (до 3-4 недель после операции) является:

- а) нормализация трофики коленного сустава;
- б) постепенное устранение контрактуры;
- в) стимуляция сократительной способности мышц бедра;
- г) поддержание общей работоспособности.

В это время больному назначается постельный режим, оперированная конечность укладывается в среднефизиологическом положении.

Со 2-го дня после операции проводится лечебная гимнастика, сперва в палате (20-30 мин.), с 7-10-го дня в зале ЛФК (45-60 мин.). Специальные упражнения при безлонгетном ведении больного не применяются. С 3-4-го дня после операции разрешается ходьба с костылями в туалет, на перевязки, но без опоры на оперированную ногу (3-4 недели). Со 2-го дня после операции выполняются упражнения для голеностопного сустава, а с 3-5-го – для тазобедренного.

С 5-го дня (при отсутствии осложнений в течение послеоперационного периода) несколько раз на протяжении дня изменяется положение в коленном суставе и больной производит облегченные движения в нем в условиях опоры нижней конечности на постель.

С 6-7-го дня оперированная конечность несколько раз в день укладывается в положение разгибания, для чего под пятку подкладывается валик. Экспозиция постепенно увеличивается с 3-5 до 7-10 мин. Если за 5-7 дней не удастся полностью восстановить разгибание, укладки продолжают уже с грузом от 1 до 3 кг (рисунок 2).

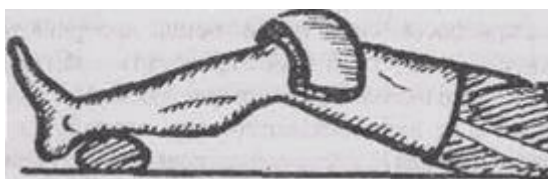


Рисунок 2. Укладка конечности на разгибание с валиком под пятку с грузом.

При ограничении сгибания включают укладки на сгибание, используя матерчатый гамачок, подвешенный на балканской раме. Длительность процедур от 10 до 20 мин 3-5 раз в день (рисунок 3).

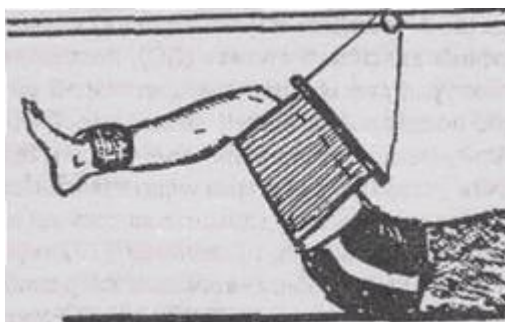


Рисунок 3. Укладка конечности на сгибание с помощью матерчатого гамачка, подвешенного на балканской раме.

Большое внимание уделяется восстановлению сократительной способности четырехглавой мышцы бедра, для чего применяется методика изометрических напряжений. Рекомендуется плавание в бассейне с 10-12-го

дня после операции, их длительность 30 мин, температура воды 30-32 градуса Цельсия.

Второй период реабилитации (от 3-4 недель до 2-2,5 месяцев после операции) характеризуется ликвидацией послеоперационного синовита с остаточной контрактурой и выраженной гипотрофией мышц.

Задачи реабилитации данного периода:

- а) полная ликвидация контрактур в коленном суставе;
- б) восстановление нормальной походки и адаптация к длительной ходьбе;
- в) тренировка силовой выносливости мышц бедра;
- г) восстановление общей работоспособности.

Главным содержанием комплексной реабилитации студентов является кинезотерапия и гидрокинезотерапия, которые дополняются массажем и физиолечением.

На протяжении всего второго периода сохраняются тренировки в бассейне длительностью до 45 мин. При быстром плавании кролем и брассом к концу периода начинают применять ласты, выполняются различные упражнения и ходьба в бассейне.

Третий период реабилитации (тренировочно-восстановительный) – от 2-2,5 месяцев до 4-5 месяцев после операции.

Задачи реабилитации в третьем периоде:

- а) адаптация к медленному бегу;
- б) восстановление максимальной силы мышц бедра;
- в) частичное восстановление специфических двигательных навыков спортсмена.

Методика занятий принципиально не отличается от той, которая выше приводилась для третьего периода реабилитации. Кроме того, в этот период используется ручной и вибрационный массаж, электростимуляция мышц и физиотерапия (магнитотерапия, сероводородные и родоновые ванны, фонофарез с гидрокортизоном, анальгином) [3, 4].

Массаж передней и задней поверхности коленного сустава выполняется раздельно. Конечность укладывается в максимально удобном физиологическом положении, коленный сустав чуть согнут. Выполняются следующие приемы массажа:

- а) плоскостное поверхностное круговое поглаживание;
- б) обхватывающее глубокое поглаживание;
- в) растирание опорной частью кисти (спиралевидное и кругообразное);
- г) обхватывающее поглаживание;
- д) растирание пальцами;
- е) вибрация непрерывная стабильная;

ж) сдвигание чашечки;

з) пассивные движения: сгибание, разгибание, ротация.

Пальцы устанавливаются на 1-1,5 см ниже коленной чашечки и начинают движения снизу вверх спиралевидно, обходя чашечку вдоль краев сухожилия четырехглавой мышцы бедра, до нижней трети передней поверхности бедра [5].

Признаками хорошего клинико-функционального восстановления является выполнение следующих двигательных тестов:

1. Приседания с полной амплитудой.
2. Ходьба в полном приседе («гусиная ходьба»).
3. Приседания на оперированной ноге (75 % от количества приседаний на здоровой ноге признается хорошим результатом).
4. Бег в течение 30 мин., не вызывающий болей и синовита.
5. Способность выполнять имитационные и специальные подготовительные упражнения.

Следует применять фитотерапию при повреждениях коленного сустава, а именно:

Припарки из листьев березы (листья березы – эффективное противовоспалительное и обезболивающее средство). Для этого их ошпаривают кипятком, отряхивают и затем прикладывают к пораженному месту, закрепляя пластырем. Припарка ставится на 2-3 часов.

Ванны с хвойным экстрактом. Противовоспалительным и болеутоляющим средством являются сидячие и ножные ванны с хвойным экстрактом, который можно купить в аптеке или приготовить самостоятельно.

Компрессы с использованием настойки березовых почек и конского щавеля.

Выводы. Повреждения менисков коленного сустава – одна из распространенных бытовых и спортивных травм. Повреждения менисков у спортсменов занимает видимое место среди травм опорно-двигательного аппарата. Чаще всего прибегают к оперативному вмешательству – удалению повреждённого мениска или его части.

Консервативное лечение при повреждении менисков не даёт полного функционального восстановления и во многих случаях ведёт к развитию серьёзных осложнений. Необходимо использовать такие средства физической реабилитации как: ЛФК, физиотерапия, массаж, кинезотерапия и гидрокинезотерапия, а также дыхательная гимнастика.

Таким образом, после применения курса физической реабилитации, восстанавливается утраченная работоспособность, снижается вероятность развития патологических процессов, улучшаются общее состояние организма,

кровообращение и лимфообращение, стабилизируются артериальное давление, температура тела, частота дыхания и пульс.

Список литературы

- 1 Бабич, Б.К. Травматические вывихи и переломы / Б.К. Бабич. – Киев: Здоровье, 1986 – 458 с.
- 2 Собо́вый, Б. Анатомия человека / Б. Собо́вый. – М.: «Издательство Астрель», 2002 – 270 с.
- 3 Вайс, М.А. Вопросы восстановления трудоспособности больных с повреждениями ОДА. Руководство по ортопедии и травматологии / М.А. Вайс. – М.: «Медицина», 1973 – 744 с.
- 4 Дубровский, В.И. Физические методы реабилитации в спорте / В.И. Дубровский. – М.: «Медицина», 1985.
- 5 Белая, Н.А. Массаж лечебный и оздоровительный. Практическое пособие / Н.А. Белая, И.В. Петров. – М.: «Здоровье», 1994. – 270 с.

СУЧАСНІ СПА-ТЕХНОЛОГІЇ ТА НЕТРАДИЦІЙНІ РІЗНОВИДИ МАСАЖУ

Самарченко А.Є.

Маріупольський державний університет

Пристинський В.М.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Анотація. Розглянуто сучасні погляди та комплексний підхід до SPA-технологій та нетрадиційного масажу.

Ключові слова: SPA-технології, нетрадиційного масаж, медичні SPA, SPA – мінеральні джерела, одностенні (денні) SPA – (Day-SPA), готелі SPA, SPA-клуби, SPA-круїзи (морські, річні, озерні), процедури SPA.

Вступ. Ринок SPA послуг у світі перебуває на стадії швидкого розвитку. В більшості цивілізованих країнах spa-відпочинок став складовою частиною життя поважаючого себе громадянина. Зростання щоденного навантаження на здоров'я приводить у spa-заклади тисячі клієнтів у всьому світі. У моду входить здоровий спосіб життя, і в усьому світі зростає кількість людей, які хочуть підтримувати гарну фізичну форму та мають потребу у відновлювальних програмах. Здебільшого, це люди середнього віку, які надають перевагу активному відпочинку і часто обмежені в часі. Саме споживачі цього сегмента стають головними клієнтами курортів і гарантією процвітання лікувально-оздоровчого туризму XXI ст.

Мета та завдання дослідження. Обґрунтувати сучасні підходи spa-технологій та нетрадиційного масажу.

Для цього вирішувались **завдання**:

1. Проаналізувати джерела спеціальної літератури з проблеми спа-технологій та нетрадиційного масажу.

2. Схарактеризувати методи оцінки ефективності проведення спа-технологій та нетрадиційного масажу.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та узагальнення даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасна людина постійно відчуває великі навантаження за інтенсивного ритму і неправильного способу життя, нездорової екології, стресів, надлишкової інформації. Це призводить до ослаблення захисних функцій організму і в результаті до різних захворювань: збільшення ваги тіла, погіршення стану шкіри, волосся, підвищеній збудливості, дратівливості, порушень сну. Для ефективного відпочинку і відновлення життєвих сил сучасної людини і була створена система спа (spa).

Європейський центр вивчення і пропаганди курортів і водних джерел ISPA Europe виділяє наступні категорії спа:

- комплексні спа;
- медичні спа (medical spa, medispa – спа-центри з професійним медичним ухилом, що включають клініки і лікарні);
- спа-мінеральні води (класика з «бельгійських» часів);
- спа-клуби;
- спа-круїзи (морські, річкові, озерні та ін);
- дейспа (day spa) – спа «одного дня», які включають усі необхідні кабінети, які можна відвідувати у зручний час, щодня або за вибором;
- спа-готелі (місця на відомих курортах, що розташовують всім необхідним, щоб провести там деякий час і пройти курс необхідних процедур);
- міські спа (позакурортної зони).

Тенденція розвитку спа пов'язана із загальним розвитком середнього класу, а також з розвитком культури побуту, відпочинку, медичного обслуговування.

У поняття спа стали включати не тільки наявність природних джерел або матеріалів для процедур, а й комплекси басейнів, фітнес-центри з тренажерними залами і салони краси. Приїхавши в готель, Ви можете виявити, наприклад, щось із наступних варіантів. Міський або сільський курорт поряд з готелем спа (відпочинок, релакс, краса); салон, де є елементи спа (відповідний інтер'єр, дієтична або вітамінна кухня, музика, водні процедури, індивідуальний підхід тощо); косметологічний салон високого рівня.

Отже, основними SPA-процедурами поліфункціонального SPA-курорту є: душ Шарко – струменевий душ;

ароматизовані ванни (масаж здійснюється пухирцями повітря, що пропускається через воду, в яку додають водорості чи ефірні олії);

камерні ванни (ванни для рук і ніг з метою поліпшення кровообігу і знеболювання);

гідромасаж – підводний масаж різноспрямованими струменями повітря і води (у воду додають ефірні олії);

водоростелікування – аплікації з подрібнених підігрітих водоростей;

грязелікування – аплікації лікувальних грязей;

лімфодренаж – ручний масаж, що поліпшує лімфообіг;

ендермологія – механічний масаж із застосуванням вакууму;

пресотерапія – поліпшення відтоку крові і лімфи під дією підвищення тиску в спеціальному «чоботі»;

світлотерапія – ультрафіолетове опромінення.

З огляду на новітні тенденції розвитку курортної галузі курорти України просто зобов'язані модернізуватися, щоб зарекомендувати себе на європейському ринку, як курорти wellness-типу. Конкуренцію іноземним SPA-курортам можуть скласти принаймні десяток вітчизняних курортних центрів. А висококонкурентний курортний SPA-сервіс нині в Україні пропонують клієнтам лише «пятизіркові» готельно-рекреаційні центри «Palmira Palace Resort & SPA», парк-отель «Приморський парк», «Rixos-Прикарпаття» та інші.

У Львові впродовж кількох останніх років активно розбудовується інфраструктура клубних SPA-центрів. Першим серед них став «SPA-центр «Софія» у складі «Гранд-Готелю», однак дедалі гострішу конкуренцію йому складають нові центри здоров'я і краси «Sharel-day SPA», «Vipart», «Аквамарин», «Ріо», «Бель Палаццо». Скажімо, львівський SPA-центр «Аквамарин» здатний запропонувати відвідувачам гідромасажний басейн нового покоління «Grand Canyon Legend», душ «VICHNІ», аероіонотерапію, гідротерапію, римську лазню, ванну «Гейзер», масажі за системою «LPG», водоростеві обгортання, кабінет косметологічних процедур та солярій; центр «Саона» озонотерапію, ультразвуковий пілінг, солярій, косметологічні програми, масажі, антицелюлітні програми, гідролазерний душ. Турпродуктною «родзинкою» іншого львівського SPA-центру «Ріо» є апаратне забезпечення для пресотерапії та інфрачервоної сауни.

Спа для дітей сьогодні стрімко розвивається як напрямок оздоровлення та лікування під час відпочинку, поєднує два основних напрямки: оздоровче дитяче spa і медичне дитяче spa (medical spa). Основними відмінностями між цими напрямками є статус дитини, тобто стан її здоров'я і наявність хронічних захворювань, а також технології проведення самих процедур.

До оздоровчих дитячих spa-технологій сьогодні відносять такі професійно відпрацьовані процедури:

загальний оздоровчий масаж;
тонкошарові грязьові обгортання;
прісні ванни;
прийом душу з прісною водою.

Прикладами медичних spa-технологій для дітей є:

лікувальний масаж;
класичне грязелікування;
лікувальні ванни;
контрастні мінеральні душі тощо.

Оздоровче дитяче SPA – елемент оздоровчого відпочинку, перебування в умовах заміського або міського курорту майже здорових дітей, без хронічної або гострої патології, не в стадії загострення, які не потребують спеціального медичного догляду, лікарського спостереження та лікування. Для цих цілей у штаті оздоровчих міських або заміських spa працюють лікарі-координатори дитячих spa-програм, які індивідуально формують ці програми з урахуванням статусу дитини – статі, віку, зросту, ваги, конституції тіла.

У світі сучасної косметології не звичайними спа-процедурами вже нікого не здивуєш, а ось нетрадиційними видами масажу можна. У зв'язку з цим, пропонується декілька оновлених методик масажу.

Масаж живими зміями. Справа в тому, що змієтерапія є ноу-хау в галузі нетрадиційної медицини. Зазвичай застосовується для усунення депресивного стану. Після процедур пацієнт стає спокійним і врівноваженим. Для масажу береться близько 5 неотруйних змій, які вільно рухаються по тілу людини.

Масаж морськими черепашками. Використання черепашок в комплексі з ефірними маслами можуть подарувати тілу незабутні релаксаційні відчуття і зняти фізичну напругу. Масажні рухи за допомогою черепашок являють собою постукування і погладження ребристою поверхнею раковини.

Масаж за допомогою ножів. Люди мають на своєму тілі безліч больових точок, при натисканні на них можна домогтися чудових результатів. Процедура голковколуювання зараз активно замінюється масажем ножами. Масаж проводиться таким чином, коли тіло пацієнта накривається спеціальною тканиною і масажист робить швидкі рухи ножами. При цій процедурі не спостерігається больових відчуттів, а навпаки відбувається ефект омолодження шкіри.

Масаж за допомогою кульок для гольфу. Перед початком процедури масажу тіло пацієнта розігрівається. Після тіло натирається цілющими маслами і за допомогою кульок для гольфу починаються спочатку легкі катання їх по

всьому тілу, а потім рухи посилюються. Даний вид масажу використовують для профілактики целюліту.

Вивчивши та проаналізувавши дані літературних джерел за даною проблемою, ми дійшли наступних **висновків**.

Сьогодні SPA – це спосіб відновлення гармонії духу й тіла шляхом водних купелей та пов'язаних з ними оздоровчих заходів; це комплекс процедур для оздоровлення організму з використанням води (прісної, а також мінеральної і морської), мінеральних солей, мінеральних і торфових грязей, морських водоростей і преформованих препаратів.

Масажні процедури впливають на фіброласти шкіри, на жирові клітини, на експресію генів, на секрецію гормонів, а також на центральну нервову систему. Все це накладає на фахівця, що проводить масаж, велику відповідальність. Постійно вдосконалюючи техніку і прийоми, а також доповнюючи масаж синергетично діючими препаратами, можна зменшити ризик небажаних ефектів масажу і посилити його позитивні ефекти, успішно вирішуючи проблеми боротьби з віковими змінами шкіри, целюлітом і зайвою вагою.

Перспективи подальших досліджень визначення сучасних тенденцій розвитку SPA-центрів та нетрадиційного масажу може знайти практичне застосування при розширенні спектру послуг та підвищенні рівня якості послуг SPA-центрів при готельних підприємствах України.

Список літератури

1. Кучмий С. П. Розвиток SPA та WELLNESS в Україні // WELLNESS. – 2012. – № 14. – С. 22-24.
2. Креббин-Бейли Д. Спа-терапия в индустрии красоты. Методика процедур, эксплуатация оборудования, программы обучения spa-менеджменту / Д. Креббин-Бейли, Д. Харкап, Д. Харрингтон; [пер. с англ. В. Е. Бельченко]. – М. : РИПОЛклассик, 2010. – 304 с.
3. Масляк П.О. Рекреаційна географія : навчальний посібник. – К.: Знання, 2008. – 343 с.
4. Jeremy McCarthy. Become a spa owner. – Washington, USA, Fab JobInc, 2010. – 207 p.

ПАТОЛОГИИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ИХ УСТРАНЕНИИ

Шаповалов А.В., Манько И.Н.

Адыгейский государственный университет (Майкоп)

Аннотация. В статье обосновывается актуальность проблемы здоровьесбережения современных школьников. Характеризуются наиболее распространенные патологии здоровья подрастающего поколения и основные причины их возникновения. Делается вывод о необходимости оптимизации физического воспитания школьников в направлении повышения результативности реализации оздоровительных функций.

Ключевые слова: состояние здоровья школьников, физическое воспитание, оздоровительные задачи, учитель физической культуры.

PATHOLOGY THE HEALTH STATUS OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE POTENTIAL PHYSICAL EDUCATION AND THEIR DISPOSAL

Shapovalov A.V., Manko I.N.

Adyghe State University (Maikop)

Annotation. The article explains the importance of the problem of health preservation of modern students. Characterized by the most common disease of the younger generation's health and the main reasons for their occurrence. The conclusion about the necessity of optimization of physical education students in the direction of increase of productivity of realization of health functions.

Key words: health of schoolchildren, physical education, health problems, a teacher of physical culture.

Введение. О проблеме ухудшения здоровья детей и подростков, возникающей почти одновременно с началом массового обучения, свидетельствуют исследования многих ученых (А.А. Баранова, Н.А. Матвеева, Н.Н. Куинджи, М.В. Антроповой, Г.Г. Манке, Л.М. Кузнецовой). Сегодня в структуре заболеваемости школьников лидируют болезни, связанные с нарушением зрения (от 13 % до 30 %) учащихся в разных возрастных группах, патологии опорно-двигательного аппарата (18-27 %), болезни органов дыхания (до 60 %). В.Г. Левченко указывает на ежегодное увеличение числа детей, имеющих пониженную остроту зрения, а также патологии, связанные с нарушением осанки и сколиозом. При этом, количество детей, имеющих данные виды патологий, увеличивается в процессе обучения в школе, что в свою очередь является доказательством влияния учебного процесса на усугубление «школьных патологий» [3]. Систематизация знаний, связанных с патологиями здоровья младших школьников и причинами их возникновения, а

также определение возможностей физического воспитания и, в частности, его основного субъекта – учителя физической культуры в укреплении здоровья обучающихся составили **цель** проведенного исследования.

Содержание и результаты исследования. Так, например, осанка не является врожденной особенностью, а приобретает в течение жизни, учебы, работы. Она меняется в течение дня, отражая состояние человека, его центральной нервной системы. В биомеханике под осанкой понимают одно из основных равновесных положений тела при спокойном состоянии или прямохождении. П.Н. Башкиров определяет осанку как естественное, т.е. привычное положение тела в покое, стоя без напряжения отдельных мышечных групп. Важно помнить, что нарушения осанки – это, прежде всего, следствие плохо развитых глубоких мышц и ягодичных мышц, в том числе, как результат недостаточной либо неэффективной двигательной активности ребенка. При занятиях физической культурой указанные патологии здоровья могут быть как устранены, так и профилактированы.

Часто встречаются не «чистые» нарушения осанки, а их комбинации – типа кругло-вогнутой спины, плоско-вогнутой. Все эти дефекты могут быть исправлены при целенаправленном подборе и использовании физических упражнений, основанных на знании анатомии опорно-двигательного аппарата и мышечной системы [2].

Основными формами зрительной патологии, приобретенной в результате несоблюдения гигиенических требований к образовательному процессу школьников, является близорукость и дальнозоркость. Установлено, что во многих случаях данные патологии являются следствием недостаточной двигательной активности и сопровождаются нарушениями осанки, координации. Поэтому одной из основных задач их физического воспитания является коррекция недостатков физического развития, направленных на их предупреждение и устранение [1].

Проблема диагностирования состояния здоровья учащихся является широко обсуждаемой в научном мире. Большинство авторов считают, что количественная оценка здоровья возможна только при комплексной характеристике состояния всех функций и форм организма человека (Г.Г. Автандилов, А.Б. Бгуашев, В.П. Войтенков, А.М. Похомов, В.И. Волошин, Е.А. Кутниренко). Из этого следует необходимость обеспечения тесного взаимодействия учителя физической культуры и школьного медицинского работника. Проблема состоит в том, что среди множества трудностей, испытываемых при реализации задач физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, значительное место занимает отсутствие информации о физическом состоянии детей. Информированность учителя

физической культуры в этом отношении явно недостаточна для осуществления правильного выбора средств, методов и дозирования нагрузки, т.е. для успешной организации учебного процесса и внеклассной работы, решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач [1].

Следовательно, педагог по физической культуре должен быть первым помощником медицинскому работнику в вопросах, касающихся оценки состояния здоровья учащихся, то есть он должен обладать элементарными навыками и знаниями в области диагностики основных «школьных» патологий. К основным в данном контексте знаниям относятся следующие.

Показатели телосложения, которые оценивались и широко применялись для характеристики внешнего состояния организма еще в глубокой древности. Но наиболее простую и широко распространенную в настоящее время классификацию типов телосложения предложил русский ученый М.В. Черноруцкий, согласно которой выделяют три типа телосложения: астенический, нормостенический, гиперстенический. Астенический тип характеризуется узкой грудной клеткой, слабой мускулатурой, слабым жиротложением и узкими костями. Нормостенический тип характеризуется средним, нормальным развитием костной и мышечной систем, умеренным жиротложением. Гиперстенический тип характерен для людей плотного телосложения, упитанных, имеющих относительно длинное туловище и короткие конечности.

Для оценки телосложения большое значение имеют показатели тотальных и парциальных размеров тела. К тотальным размерам относятся: масса тела, длина, общий объем тела. К парциальным – длина туловища, длина конечностей и их сегментов, поперечные размеры туловища, конечностей и их отдельных сегментов. Пропорции тела характеризуются, как правило, длиной туловища и конечностей, выраженной в процентах от общей длины тела или длины туловища, а размеры отдельных сегментов конечностей – в процентах общей их длины.

На пропорции тела значительное влияние оказывают соотношения скелетных размеров и, незначительно, степень развития мускулатуры, толщина подкожно жировой клетчатки, осанки. В качестве основных признаков, характеризующих пропорции тела, используются длина корпуса и ширина плеч. Особенно важным признаком телосложения является осанка. Осанку оценивают в положении стоя. При этом держаться следует непринужденно, без напряжения, в привычной для себя позе. Если голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и расположены на одном уровне, грудная клетка приподнята и выступает вперед, живот слегка втянут,

лопатки симметричны и не выделяются, а ноги в суставах выпрямлены, то такая осанка считается правильной.

Сколиотические нарушения осанки представляют собой боковые искривления позвоночника влево и вправо. Чаще всего к ним приводят нарушения гигиенических требований, неправильная привычная поза, нерациональная организация режима труда и отдыха. Как отмечают врачи-ортопеды, нормальный позвоночник – это мощная, сбалансированная костно-мышечно-связочная система. Позвоночник нормально развивающегося ребенка растет, сохраняя или «наращивая» количество фронтальных (физиологических) кривизн, соответственно уменьшая их глубину. Главной причиной физиологических асимметрий в развивающемся позвоночнике является обязательное, закладываемое природой, укорочение одной из нижних конечностей, которая в процессе активного роста и развития ребенка должна стать ведущей (толчковой).

Немаловажным для оценки телосложения является оценка формы грудной клетки, ног, свода стопы и жировотложения. Грудная клетка у здоровых людей имеет коническую, цилиндрическую или уплощенную форму. При уплощенной грудной клетке дыхательная функция может быть несколько снижена. Асимметрия или деформация грудной клетки (воронкообразная или «куриная» грудь) наблюдается при некоторых заболеваниях.

При нормальной форме ног продольные оси от бедра и голени совпадают, а внутренние поверхности бедер, коленных и голеностопных суставов смыкаются. Если ноги Х-образной формы, то оси бедра и голени образуют угол, открытый к наружи, коленные суставы соприкасаются, а голеностопные – нет. При О-образной форме ног внутренние поверхности голеностопных суставов смыкаются, а коленных – нет.

Жировотложение можно оценить при наружном осмотре. Самый простой и доступный – это метод измерения жировых складок. Толщина жировых складок рассматривается как показатель, характеризующий половую, возрастную, индивидуальную изменчивость жировой массы. Толщина кожно-жировой складки определяется в области живота и в области спины, под нижним углом лопатки. При малом жировотложении кожно-жировая складка бывает не толще 1 см, при среднем – до 2-х см. При ожирении имеются постоянные жировые складки в области живота, груди, шеи, а толщина кожно-жировой складки на животе составляет 3 и более сантиметров. Превышение массы тела на 15-30 % от должного означает легкую степень ожирения, на 30-50 % – среднюю, а более чем на 50 % – тяжелую степень ожирения.

Исследованиями установлено, что в зависимости от типа конституции, характер адаптивных перестроек, возникающих при мышечной деятельности,

имеет специфические особенности (Р.Н. Дорохов, Н.И. Смольякова). Накопленный опыт свидетельствует, что разнообразные проявления индивидуальности и двигательной подготовленности тесно взаимосвязаны, отражая интегральную морфофункциональную конституцию конкретного ребенка. (Ю.В. Верхошанский, В.В. Давыдов, В.Д. Сонькин, В.В. Зайцева, В.П. Чтецов, Г.П. Шиянов). Именно показатели телосложения генетически детерминированы и наиболее пригодны для выявления типа по внешним признакам, что необходимо использовать в физическом воспитании и оздоровительной физической культуре при оценке физической подготовленности и физического развития, определении перспективности детей к занятиям спортом, совершенствования системы диагностики.

Выводы. Модернизация системы физического воспитания ставит перед образовательным учреждением такие методические проблемы, в решении которых первостепенная роль принадлежит учителю физической культуры. Практика показывает, что в современных образовательных учреждениях постановка работы с учащимися, имеющими ослабленное здоровье, серьезно отстает от требований времени.

Для выбора технологий оздоровления и оптимального взаимодействия всех участников педагогического процесса необходимым условием является объективная оценка исходного состояния ребенка, а также оперативное реагирование на происходящие в процессе учебы изменения в состоянии здоровья. Эффективность решения оздоровительных задач физического воспитания зависит не только от состояния здоровья детей, но и от взаимоотношений между педагогом и учащимися. Поэтому возникает необходимость в индивидуально-дифференцированном подходе к подбору содержания средств, методов и форм организации физического воспитания с учетом заболеваемости, и отклонений в физическом развитии детей на начальном этапе обучения [4].

Список литературы

1. Демирчоглян, Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян. – М.: Советский спорт, 2000. – 160 с.
2. Дорохов, Р.Н. Спортивная морфология: учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. – М.: СпортакадемПресс, 2002. – 236 с.
3. Левченко, В.Г. Медико-биологические основы дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников / В.Г. Левченко. – Майкоп: Редакционно-издательский отдел Адыгейского государственного университета, 2002. – 144 с.

4. Прибышенко, М.Н. Методика індивідуально-дифференційованого фізического виховання школярів 7-10 років, існуючих ослаблене здоров'я: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / М.Н. Прибышенко. – Ростов-на-Дону, 2005. – 26 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЯК АКТУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ

Шевирьова Г.Г.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж
ЛНУ імені Тараса Шевченка»

У статті аналізуються визначення понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя», розглядаються шляхи формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі. Узагальнено завдання для педагогічного колективу щодо формування уявлень про здоровий спосіб життя в школярів. Доведено, що дану роботу потрібно реалізувати спільними зусиллями школи, сім'ї, представників громадськості.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, школярі, професійна діяльність вчителя.

The article analyzes the definitions of "health" and "healthy lifestyle", discusses the ways of forming of healthy lifestyle of schoolchildren in the educational process. Generalized problem for the teaching staff on the formation of ideas about healthy lifestyle among schoolchildren. It is proved that this work should implement joint efforts of school, family, and members of the public.

Key words: health, healthy lifestyle, schoolchildren, professional activity of teachers.

Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації. Сьогодні сферою формування здорового способу життя дітей та підлітків є система освіти. Згідно державної програми «Освіта» (Україна ХХІ століття) та «Національної доктрини освіти України у ХХІ столітті» стратегічним завданням освіти є виховання освіченої, творчої особистості, всебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я.

Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я. Зазначена проблема набуває ще більшого значення для сучасної школи, про що свідчать документи Міністерства освіти і науки України. Адже, спостерігається негативна тенденція щодо погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Однією з головних причин цьому є відсутність співпраці педагогічного

колективу та батьків, необізнаність батьків з даної проблеми, відсутність свідомого ставлення до свого здоров'я як школярів, так і їх батьків, неосвіченість вчителів щодо правильних форм та методів формування, зміцнення та укріплення здоров'я учнів. Тому проблема формування здорового способу життя дітей шкільного віку залишається актуальною та своєчасною.

Науковими дослідженнями [4, с. 204] встановлено, що стан здоров'я, у великій мірі, залежить від способу життя людини. У зв'язку з цим, у психолого-педагогічній та спеціальній літературі ведеться досить активна дискусія про визначення й обґрунтування такого способу життя, який би дав можливість максимально підвищити рівень здоров'я у дітей, молоді та дорослих.

Питанню формування здорового способу життя дітей і молоді присвятили свої праці О. Вакуленко, В. Васильєв, Г. Голобородько, О. Дубогай, В. Зайцев, В. Касаткін та ін. Сьогодні у цьому напрямку продовжують працювати вітчизняні та зарубіжні вчені, серед яких слід відзначати: Г. Апанасенко, В. Войтенко, І. Гундаров, В. Куліков, І. Мурахов, В. Петленко, Л. Попова та інші дослідники.

Здоров'я людей належить до числа глобальних проблем, що мають життєво важливе значення для всього людства. Саме тут загострення сьогоденних та майбутніх протиріч може призвести в перспективі до катастрофічних наслідків. Тому дана проблема залишається актуальною та знаходить своє розв'язання у дослідженнях різного рівня.

Метою статті є аналіз основних напрямків професійної діяльності вчителя щодо формування здорового способу життя школярів. Аналіз наукової і методичної літератури свідчить, що витоки уявлень про шляхи і засоби збереження та зміцнення здоров'я виникли в глибокій давнині. Вже в Стародавній Індії, за шість століть до н.е., у Ведах сформульовано основні принципи дотримання здорового способу життя, подано розумні поради щодо збереження здоров'я людини. Висвітлення проблеми здорового способу життя дістає подальший розвиток у Давньому Римі в працях римських філософів Ціцерона і Галена [8, с. 49].

В поглядах науковців можна виділити два основні підходи до змісту здорового способу життя. Представники першого підходу розглядають цей термін глобально, тобто як форми людської життєдіяльності (соціальні, фізичні, психічні), які приведені у відповідність з гігієнічними вимогами. Згідно з другим підходом, здоровий спосіб життя автори розглядають як відносно окрему частину життя людини, на яку відводиться певний час.

Здоров'я – це не відсутність хвороби, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливе, спокійне відношення з людьми, з природою, з самим собою. За енциклопедичним визначенням здоров'я – це природний стан

організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих та набутих) та соціальних факторів. У сучасній науково-методичній літературі немає загальноприйнятого визначення здоров'я та здорового способу життя. Значна частина фахівців не володіє методами формування здорового способу життя і, часто, працюють наосліп. У системі освіти загальноосвітня школа є найціннішим скарбом кожного народу. Вона складає фундамент освіченості нації і багато в чому визначає ефективність її наступних сходинок освіти, перш за все вищої. В школах навчально-виховний процес спрямований на всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей тощо. Тому проблема формування здорового способу життя підрастаючого покоління займає провідне місце в шкільній практиці. Дана проблема постійно обговорюється на державному рівні. Україною прийнято ряд важливих державних документів, які спрямовані на зміцнення, формування та збереження здоров'я дітей, молоді та дорослих, формування соціально активної, фізично здорової та духовно багаті особистості.

Людина, що веде здоровий спосіб життя, легше витримує стреси, психоемоційні перевантаження, ефективніше захищається від негативного впливу довкілля. Тому серед інших завдань учитель на уроках значне місце повинен відводити орієнтації дітей на здоровий спосіб життя.

Велику роль у формуванні здорового способу життя відіграє сучасна школа. 80 % навчального часу належить розумовому розвитку і лише 20 % відводиться на фізичний розвиток. Не завжди у школ наявні сприятливі умови для навчання та відпочинку, належний повітряно-тепловий режим, обладнання та інше. У школ спостерігається висока наповнюваність класів, не виконується організація великих перерв, знижена рухова активність. Учні старших класів 99 % добового часу знаходяться у приміщенні. Так у 14–22 % учнів порушена постава, у 18 % – погіршений зір, у 30 % – часті гостро-респіраторні захворювання, у 38 % – зайва вага, у 24 % – підвищений артеріальний тиск.

Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. У цьому контексті завданням сучасної школи є: використання здоров'язберігаючих технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження; організація збалансованого харчування; заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання; формування в учнів та їхніх батьків усвідомлення

цінності здоров'я, культивування здоров'я тощо. На сьогоднішній день існує чимало шкіл де не робиться ранкова зарядка, не дотримується режим дня, не виконуються гігієнічні вимоги, діти не завжди правильно харчуються, віддають перевагу солодкому, а не фруктам, овочам, часто нормально не снідають. У зв'язку з цим самі учні у 67 % випадків визначають своє здоров'я як задовільне, у 19 % – як незадовільне. Кожен навчальний предмет містить вагомий потенціал щодо формування здорового способу життя.

Одним із компонентів здорового способу життя та правильного його формування є фізичне виховання. Фізичне виховання стимулює не лише стан здоров'я, але пробуджує в людях прагнення жити, рухатись, робити добро, бути активним членом здорового суспільства. В процесі навчання молоді потрібно постійно виробляти не лише потреби, але й навички здорового способу життя. Фізична культура – це не лише спорт, перемоги та змагання, але й спосіб підтримання духовного життя людини, її прагнення до досконалості та здоров'я. Нові вимоги до фізичного виховання школярів викладені в удосконаленій навчальній програмі з фізичної культури (цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації»). У ній поставлене завдання виховувати в учнів звичку самостійно займатися фізичними вправами, озброювати їх знаннями, уміннями й навичками, необхідними для цього. Це завдання послідовно здійснюється протягом усього періоду навчання в школі [4, с. 32]. Використання засобів фізичної культури у шкільній програмі займає основне місце в системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, рівень якого, у зв'язку з наслідками урбанізації, негативними впливами екології, стресовими чинниками та іншими факторами, різко знижується [3, с. 30]. Важливо, щоб школярі усвідомлювали важливість занять фізичною культурою, відчували потребу в них, тому що фізична культура поступово зводиться до безглуздої фізичної вправи, взятої з культури, спорту, гри, щирого спілкування і відносин. Звідси зниження інтересу до занять фізичними вправами, недостатня готовність дітей перейти до організації самодіяльних форм занять фізичною культурою. Фізична культура є яскравим прикладом не тільки теоретичних знань з формування здорового способу життя. На відміну від таких шкільних предметів як валеологія та безпека життєдіяльності, що містять знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я, фізична культура дає можливість займатись формуванням здоров'я на практиці.

Широкого розмаху в школі в останні роки набуває позакласна діяльність. Основною метою позакласної діяльності є задоволення інтересів і запитів дітей, розвитку їх творчого потенціалу, нахилів і здібностей у різних сферах діяльності, формування здорового способу життя. Домінуюча роль в її

організації належить класному керівнику, який є передусім організатором позакласних виховних заходів (організованої діяльності колективу, спрямованої на досягнення певної виховної мети), діє у співдружності з іншими педагогічними працівниками школи. Педагогічними умовами виховання основ здорового способу життя учнів у позакласній діяльності є: організація факультативних і гурткових занять, різноманітних виховних заходів з основ здорового способу життя у позаурочний час; залучення кожного учня до різноманітної виховної діяльності з урахуванням вікових та психофізичних особливостей; запровадження режиму дня та систематичне дотримання його підлітками як моделі здорового способу життя [5, с. 8].

Для успішного та вдалого формування здорового способу школярів у навчальних закладах необхідно вирішити наступні завдання:

1. Об'єднати увесь педагогічний колектив для розв'язання завдань щодо формування освіти про здоровий спосіб життя в школярів.

2. Довести всі елементи навчально-виховного процесу у відповідність із станом здоров'я і психофізіологічними можливостями учнів і педагогів.

3. Здійснювати оздоровче супроводження навчально-виховного процесу, передбачати такі напрямки роботи як: оздоровче обґрунтування та експертиза навчально-виховної роботи, діагностика й корекція здоров'я учнів, профілактичні заходи, допомога в розвитку дітей [5, с. 14].

Відомо, що формування здорових звичок найбільш ефективно проводити з дитинства. Чим менший вік, тим безпосереднє сприйняття, тим більше дитина довіряє своєму вихователю. Це створює найбільш сприятливі можливості для формування потрібних для збереження здоров'я якостей і властивостей особистості. Чим раніше розпочато виховання, тим стабільніші виникають навички й установки, які необхідні дитині в її подальшому житті. Наскільки успішно будуть сформовані й закріплені у свідомості навички здорового способу життя в молодшому віці, залежить потім реальний спосіб життя, що перешкоджає чи сприяє розкриттю потенціалу особистості. Зміна ставлення до свого здоров'я передусім проблема виховання. Тому саме системі освіти дає суспільство соціальне замовлення – посилити роботу з оздоровлення шкільного середовища, зміцнення здоров'я дітей і формування у них здорового способу життя. Цю проблему повинна розв'язувати школа, але з залученням батьків. Здорова особистість формується у двох соціальних інститутах: сім'ї та школі. На сьогоднішній день школа не повністю реалізує головну мету виховання – формування здорової особистості, здатної зберегти своє здоров'я, а отже існує необхідність у залученні родини до вирішення проблеми формування здорового способу життя школярів. Перед тим, як займатися проблемами формування здорового способу життя учнів, необхідно вивчити ставлення сім'ї до цієї

проблеми: як батьки піклуються про своє здоров'я та здоров'я дітей, чи вміють і прагнуть дотримуватися правил здорового способу життя, наскільки вони обізнані з цих питань, чи дотримуються певних моделей здорового життя [1, с. 173]. Тому одним з завдань школи є активна просвітницька робота з батьками.

Отже, здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Фактом є абсолютна безграмотність учнів, щодо здорового способу життя та його цінності, тому необхідно створити систему закладів, де підлітки мали б нагоду одержати кваліфіковані консультації з питань збереження здоров'я та його цінності і де б робота проводилась в трьох напрямках: робота з батьками; робота з вчителями; робота з учнями. Подальшого дослідження потребує питання вивчення можливостей кожного навчального предмету щодо здоров'язберігаючого ефекту та виокремлення ефективних форм та методів професійного навчання спрямованих на підготовку вчителів до формування здоров'язберігаючого середовища загальноосвітнього навчального закладу.

Список літератури

1. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно-орієнтованому виховному процесі життя / Т. Баєва // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – Житомир : ЖДПУ, 2002. – С. 172–173.
2. Бермудес Д. Використання ритмічної гімнастики в системі підготовки вчителів фізичної культури / Д. Бермудес // Молода спортивна наука України. – Львів : НВФ «Українські технології», 2007. – Вип. 11. – С. 27–35.
3. Брилін Б.А. Педагогічні проблеми організації вільного часу / Б.А. Брилін // Психологія і педагогіка. – 1996. – № 4. – С. 72–76.
4. Булич Є. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посібн. / Є.Г. Булич, І.В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
5. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу / О.Р. Волошин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2007. – Вип. 11. – С. 13–15.

ВЛИЯНИЕ АППАРАТНОЙ МЕХАНОТЕРАПИИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ

Юденко И.Э., Юденко И.А.

БУ ВО «Сургутский государственный университет»

БУ ХМАО-Югры

«Сургутская клиническая травматологическая больница»

***Аннотация.** В результате длительного сохранения порочного положения тела в мышечно-связочном аппарате пациентов, перенесших инсульт, возникают стойкие нарушения вторичного характера. Пациенты становятся значительно ограниченными в своей повседневной социальной и бытовой жизнедеятельности. Одним из ключевых условий комплексной реабилитации для них является возвращение их к социальной, бытовой, трудовой, а при возможности, и к профессиональной деятельности.*

***Ключевые слова:** инсульт, физическая реабилитация, механотерапия, аппаратная роботизированная терапия.*

Введение. Высокая распространенность цереброваскулярных заболеваний в зрелом возрасте (от 45 лет) дает право считать инсульт (острое нарушение мозгового кровообращения) одним из решающих факторов высокой инвалидизации населения [7]. Эта причина приводит к немощному состоянию до 70-80 % больных перенесших заболевание, причём в 20-30 % случаев больные нуждаются в постоянном постороннем уходе [1]. Данное заболевание способствует проявлениям у больных нарушений координационного мышечного баланса [4]. Между фиксированными деформациями позвоночника и привычными порочными установками плечевого пояса устанавливается определенная взаимосвязь [5]. В результате длительного сохранения порочного положения тела в мышечно-связочном аппарате возникают стойкие нарушения вторичного характера. Пациенты, приобретшие в результате болезни снижение моторной функции руки, становятся значительно ограниченными в своей повседневной социальной и бытовой жизнедеятельности. Поэтому для них, наряду с восстановлением общей мобильности и движений в руке, одним из ключевых условий комплексной реабилитации является возвращение их к социальной, бытовой, трудовой, а при возможности, и к профессиональной деятельности [3].

Цель исследования – изучить эффективность восстановления функций верхних конечностей у пациентов, перенесших инсульт, с помощью специальных игровых заданий на роботизированном аппарате ArmeoSpring.

Организация и методика исследования. Процесс исследования был инициирован и организован кафедрой медико-биологических основ физической

культуры института гуманитарного образования и спорта СурГУ и проводился в отделении нейрореабилитации Центра нейрореабилитации и патологии речи Сургутской клинической травматологической больницы.

Проанализированные нами архивные документы, показали, что с 2013 по 2015 год в лечебном учреждении получили лечение и реабилитацию 1438 человек с острым нарушением мозгового кровообращения (рис. 1). На момент настоящего исследования в лечебном учреждении проходили реабилитацию 34 человека с изучаемой патологией. Эксперимент проходил с участием 14 пациентов, средний возраст которых составил $50,8 \pm 7,0$ лет. Методом случайной выборки обследуемые были определены в группы – экспериментальная (6 человек) и контрольная (8 человек). При сравнении обеих групп удостоверились, что на начальном этапе эксперимента существенных различий между исследуемыми показателями не наблюдается.

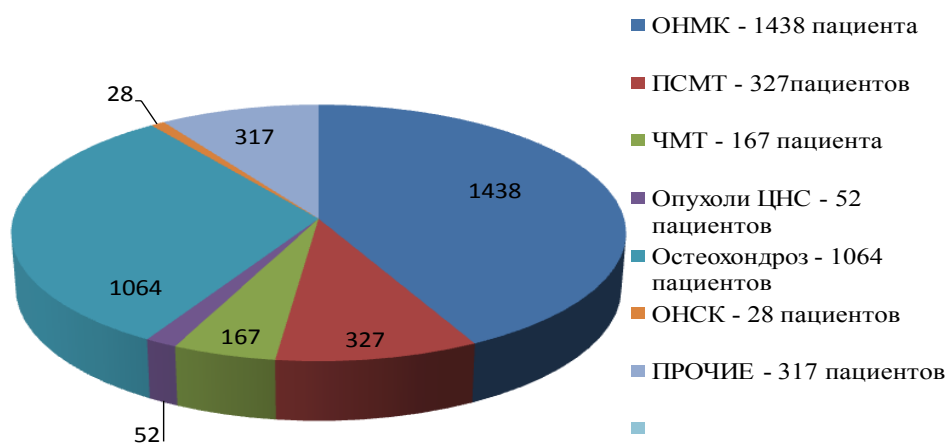


Рисунок 1. Количество пролеченных пациентов за период с 2013 по 2015 годы.

В процессе комплексной медицинской реабилитации пациенты получали следующие виды лечения: медикаментозное, физиотерапевтическое, массаж, процедура лечебной гимнастики.

Пациенты экспериментальной группы на фоне комплексного лечения в рамках назначенной им физической реабилитации ежедневно в течение 30 минут, выполняли 8 заданий-игр, по 2 минуты каждая на роботизированном механоаппарате ArmeoSpring, которые были направлены на увеличение подвижности в суставах паретичной верхней конечности, с паузами для отдыха между играми [8].

Участники контрольной группы на фоне комплексного стационарного лечения ежедневно выполняли задания на горизонтальных и вертикальных механоаппаратах и тренажерах маятникового и блокового типов по 30 минут один раз в день. Общее количество полученных процедур лечебной гимнастики – 8 раз.



Рисунок 2. Примеры механизированной и роботизированной реабилитации пациентов, проходивших физическую реабилитацию после инсульта.

Роботизированный аппарат ArmeoSpring с биологической обратной связью применяется для реабилитации пациентов со стабильной жизнедеятельностью и только в том случае, если иммобилизацию можно подогнать под размеры руки пациента [2]. Реабилитация с помощью аппарата показана больным, результаты ручного теста определения силы мускулатуры которых, варьируются в диапазоне от 3 до 2 баллов (шкала Ашфорта). Первая и основная задача реабилитационной программы для пациентов, страдающих парезом руки, состоит в том, чтобы сохранить и развить двигательные навыки, что влечет за собой освоение новых двигательных процессов и совершенствование координационных навыков. Вторая задача программы заключается в том, чтобы предотвратить атрофию бездействующих мышц паретичной конечности, а также побочные эффекты, такие как, спазмы мышц и контрактуру суставов. Для успешного восстановления функции руки применяется комплекс физических упражнений, состоящий из набора игр, направленных на усиление силы мышц и увеличение объема движений в суставах; снижение и нормализацию повышенного мышечного тонуса; устранение патологических содружественных движений; улучшение координационных возможностей пациента; снижение расстройств чувствительности; восстановление и обучение комплексным навыкам бытового самообслуживания.

Результаты исследования. Элементарные бытовые требования, такие как расчесывание волос, чистка зубов и прием пищи, становятся практически

невозможными для людей, перенесших инсульт. Больные начинают использовать только здоровую руку, исключая нагрузки на паретичную, создавая тем самым условия для развития контрактур. Кроме того, у пациентов с выраженными и грубыми парезами часто наблюдаются депрессия, апатия, нежелание заниматься физическими упражнениями, что приводит к отрицанию собственных реабилитационных возможностей. На ранней стадии инсульта, когда восстановление утраченной функции происходит наиболее интенсивно, возникновение подобных препятствий приводит к снижению интенсивности реабилитации и зачастую является причиной ее недостаточной эффективности.

В процессе физической реабилитации больных после перенесенного мозгового инсульта применяется комплексная группа восстановительных воздействий. Устранение дефектов достигается с помощью разнообразных мероприятий, представляющих собой физическое воздействие на пациента: кинезиотерапия и кинезиотейпирование, механотерапия, гидрореабилитация, эрготерапия и др. Одним из инновационных методов реабилитации является восстановление с помощью роботизированных тренажеров с биологической обратной связью. Именно такой подход позволяет обеспечить начало раннего восстановления лицам, перенесшим мозговой инсульт.

Научно обоснованная система физической реабилитации экономически выгодна обществу, так как она, сокращая сроки временной нетрудоспособности и предупреждая неблагоприятный исход и инвалидность, продлевает больному жизнь в социуме.

В результате наблюдения над проведением реабилитационных мероприятий были получены следующие результаты.

После процедур лечебной гимнастики в рамках комплексного лечебного воздействия на больного все четыре показателя изменились в сторону улучшения (таблица 1). Так амплитуда движения в лучезапястном суставе увеличилась до $30,2 \pm 9,4$ градусов, что является статистически значимым результатом. Остальные три показателя также достоверно изменились по отношению к начальным цифрам – локтевой сустав до $71,7 \pm 5,1$ градусов и плечевой до $176,0 \pm 5,8$. А уровень спастичности снизился до $1,7 \pm 0,5$ баллов. Допускаем, что уровень спастичности мог понизиться в результате применения миорелаксационных лекарственных препаратов. Но на наш взгляд, те физические манипуляции, которые выполняли больные на роботизированном аппарате, значимо повлияли на снижение спастичности в паретичной конечности.

Показатели работоспособности верхней конечности пациентов экспериментальной группы до и после реабилитации на аппарате ArmeoSpring.

Ф.И.О.	Амплитуда движения в лучезапястном суставе, в градусах		Амплитуда движения в локтевом суставе, в градусах		Амплитуда движений в плечевом суставе, в градусах		Уровень спастичности в руке по Ашфурту, в баллах	
	до	после	до	после	до	после	до	после
П. Л. Н.	9	15	50	68	140	165	4	2
М. Б. А.	12	25	55	78	150	180	2	2
Б. Г. В.	25	40	60	75	155	175	3	1
К. В. А.	23	38	50	65	140	176	3	2
С. Л. Н.	18	35	45	69	165	180	3	2
К. А. Г.	10	28	55	75	165	180	3	1
M±δ	16,2 ± 6,9	30,2 ± 9,4*	52,5 ± 5,2	71,7 ± 5,1*	152,5 ± 11,3	176,0 ± 5,8*	3,0 ± 0,6	1,7 ± 0,5*
	0,015		0,001		0,001		0,002	

Примечание : * – при $p \leq 0,05$.

Пациенты, получавшие физическую реабилитацию на роботизированном тренажере ArmeoSpring, по всем исследуемым показателям показали статистически значимые результаты. Те, кто занимался на тренажерах в залах механотерапии, также улучшили свои результаты, но разница между показателями до и после эксперимента, не достоверна (таблица 2).

Таким образом, физическая реабилитация на роботизированном аппарате ArmeoSpring позволяет проводить максимально эффективную реабилитацию практически всех изолированных и комплексных движений руки, в том числе и целенаправленных. Развитие и применение данной технологии, расширение ассортимента подобных устройств в специализированных учреждениях и реабилитационных центрах, делают их наиболее доступными для индивидуальной работы с пациентами, у которых появляется возможность продолжить курс активной комплексной физической реабилитации после выписки из стационара и значительно ускоряет восстановление двигательной функции руки.

Показатели работоспособности верхней конечности пациентов контрольной группы до и после проведения механотерапии.

Ф.И.О.	Амплитуда движения в лучезапястном суставе, в градусах		Амплитуда движения в локтевом суставе, в градусах		Амплитуда движений в плечевом суставе, в градусах		Уровень спастичности в руке по Ашфурту, в баллах	
	до	после	до	после	до	после	до	после
И. П. В.	10	11	60	65	150	155	3	2
Ф. М. Д.	7	9	65	69	145	155	3	3
А. Б. П.	15	17	60	65	160	165	3	2
М. А. Р.	17	18	50	55	155	163	3	2
В. А. Г.	8	10	50	60	155	160	3	3
Ф. В. О.	10	15	65	68	162	165	3	2
М. О. П.	15	17	65	70	150	155	3	2
В. А. Р.	17	19	55	60	165	169	3	2
M±δ	12,4 ± 4,1	14,5 ± 3,9	58,8 ± 6,4	64,0 ± 5,2	155,3 ± 6,8	160,9 ± 5,5	3,0 ± 0	2,3 ± 0,5

Заключение. В процессе комплексной реабилитации больных после перенесенного заболевания применяется сложная группа терапевтических и реабилитационных воздействий, которая способствует устранению возникших дефектов и достигается с помощью комплексных мероприятий, таких как медикаментозная терапия, физиотерапия, психотерапия, логопедия. Наряду с ними особое внимание уделяется разнообразным формам физической реабилитации, одной из инновационных методик которой является роботизированная технология. Подобный подход позволяет обеспечить наиболее раннее восстановление пациентам, перенесшим инсульт, и приводит к положительным результатам.

Основной задачей восстановительно-реабилитационной программы для пациентов с нарушениями мозгового кровообращения и применением данной методики в виде игр, состоит в том, чтобы сохранить имеющиеся и развить утраченные двигательные способности, что влечет за собой освоение новых двигательных процессов, совершенствует координационные и бытовые навыки. Цель программы реабилитации заключается в том, чтобы предотвратить атрофию бездействующих мышц паретичной конечности, противодействовать или устранить возможно возникшие побочные дефекты.

Для сравнения эффективности инновационной и традиционной методик восстановления движения в верхних конечностях применяли аппаратную

роботизированную и механотерапевтическую методики. После воздействия на пациентов двух групп различными способами физической реабилитации, статистически значимо улучшились показатели только у пациентов в экспериментальной группе. В контрольной группе исследуемые критерии тоже улучшились, но не достоверно.

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что аппаратная роботизированная реабилитация, в частности аппарат ArmeoSpring, эффективнее справляется с задачами восстановления пораженной верхней конечности и способствует скорейшему восстановлению движений в конечности больного.

Список литературы

1. Белова, А.Н. Нейрореабилитация / А.Н. Белова. – М., 2003. – 734 с.
2. Герцик, Ю.Г. Методики и аппаратура для активно-пассивной механотерапии в здоровьесберегающих технологиях / Ю.Г. Герцик, Г.А. Иванова, А.Ю. Суворов // Гуманитарный вестник, 2013. – Вып. 4.
3. Кинезотерапия в медицинской реабилитации больных ишемическим инсультом с двигательными нарушениями в раннем восстановительном периоде: метод. рекомендации / сост. Е.Н. Апанель, Э.С. Кашицкий, С.А. Лихачев, Г.Д. Ситник. – Мн., 1998. – 30 с.
4. Скворцова, В.И. Основы ранней реабилитации больных с острым нарушением мозгового кровообращения: учебно-методическое пособие по неврологии для студентов медицинских вузов / В.И. Скворцова. – М.: Литтерра, 2006.
5. Чоговадзе, А.В. Нефиксированные изменения опорно-двигательного аппарата / А.В. Чоговадзе // Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Елифанова. – М.: Медицина, 1987. – С. 407-409.
6. Юденко, И.Э. Основы физической реабилитации: Лабораторный практикум. Ч.П. Функциональные пробы и методы тестирования / И.Э. Юденко, С.И. Логинов. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2003. – 49 с.
7. <http://mkb-10.com>
8. www.hocoma.com/usa/us/products/armeo/armeospring

Розділ 4

Формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу

ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ПІДСТАВІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТА ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Бродецька І.В.

Бахмутська загальноосвітня школа-інтернат I-II ступенів № 1
Бахмутської міської ради Донецької області

Актуальність проблеми. В народі кажуть "Або ви турбуєтесь про своє здоров'я, або воно потурбує вас." У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності. Батьків і педагогів сьогодні надзвичайно хвилює питання допомогти дітям бути здоровими, сильними, витривалими. Адже, на жаль, несприятливі соціально-економічні умови сучасної України, важка екологічна ситуація, інформаційне перенасичення та інтенсифікація навчального процесу викликають тенденції до погіршення здоров'я дітей і учнівської молоді.

Здоров'я цієї вікової групи особливо важливо, тому що, за оцінкою фахівців, приблизно 75 % хвороб дорослих є наслідком умов життя в дитячі та юнацькі роки. Майже 90 % дітей, учнів, студентів мають відхилення в здоров'ї, а більше 50 % незадовільну фізичну підготовку. Україні необхідно покоління з високим рівнем освіченості, культури і здоров'я, здатне сприймати загальнолюдські цінності, творчо, продуктивно та довго діяти в будь-якій галузі соціальної практики.

Головне завдання дорослих полягає в тому, щоб сформувати в українців свідоме ставлення до власного здоров'я. Утвердження загальнолюдських цінностей, збереження здоров'я громадян України є винятково актуальною проблемою сьогодення.

Тому **метою** своєї діяльності вважаю збереження і підвищення рівня здоров'я учнів, формування здорового способу життя, готовності до подолання труднощів життя. Мета реалізується через наступні **завдання**:

- виховання потреби і умінь самостійно займатися фізичною культурою і спортом;
- розширення функціональних можливостей організму і укріплення здоров'я;
- розвиток рухливих якостей;

- формування культури здорового способу життя учнів як у навчальний, так і позаурочний час;
- формування особистісно-ціннісного ставлення до здоров'я та усвідомленої потреби у здоровому способі життя.

Науково-теоретична база актуальності проблеми підкріплена нормативно-правовими документами: законом України "Про освіту", "Про фізичну культуру і спорт", Державною національною програмою "Освіта" ("Україна ХХІ століття"), Цільовою комплексною програмою "Фізичне виховання – здоров'я нації та Національною програмою "Діти України", Державним стандартом загальної середньої освіти, технологія інтерактивного навчання (Дж. Шерман, Г. Фріц, С. Ренегар, Дж. Фредерік, О. Пометун, Л. Пироженко).

Провідна наукова ідея: впровадження здоров'язберігаючих та інтерактивних інноваційних технологій на уроках та позакласних заходах з фізичної культури з метою формування здорового способу життя.

Інноваційна значущість – активність оздоровчої діяльності, здатності до спілкування з валеологічної тематики, умінні розробляти індивідуальну оздоровчу систему й вести здоровий спосіб життя.

Технологія реалізації: здоров'язберігаючі та інтерактивні технології.

Здоров'язберігаюча технологія – це побудова послідовності факторів, що попереджують руйнування здоров'я при одночасному створенні системи сприятливих для здоров'я умов.

Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини у школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Зупинимось на технологіях здоров'язбереження, які використовуються у нашій школі. Це психологічні технології, наприклад:

- психогімнастика – допоміжний метод, який спирається на невербальну експресію, перш за все на міміку та жести – взагалі на рух. Це дає можливість глибше заглянути у переживання інших і наблизитися до розуміння цих переживань;

- прогулянки на природі;
- емоційний комфорт: куточки настрою, дні радості;
- сімейне консультування.

Наступна технологія – це рухова активність, завданням якої є:

- корекція порушень постави;

- зміцнення серцево-судинної і дихальної систем за допомогою виконання дозованих навантажувальних вправ;
- зміцнення м'язів, розвиток гнучкості тіла;
- навчання спортивним оздоровчим технологіям.

Прикладом технології рухової активності, яка використовується у нашій школі є щоденна гімнастика до занять, комплекси дихальної гімнастики, фізкультхвилинки, заняття на тренажерах, пальчикова гімнастика тощо.

Також я вважаю, що потрібно формувати культуру здорового способу життя учнів як у навчальний, так і позаурочний час. Серед форм та методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини, розвиток здібностей дитини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості. Разом з учнями ми розробляємо сценарії і проводимо спортивні свята, конкурси такі, як:

- "Веселі старты" для учнів початкової школи;
- "Козацькі забави" для учнів 5-6 класів;
- огляд-конкурс "Режим школяра!" для учнів 1-4 класів;
- спортивні змагання, присвячені Дню захисника Вітчизни для юнаків 9 класів;
- конкурс «Молодь обирає здоровий спосіб життя» для учнів 7-9 класів.

Під час проведення таких заходів у учнів формується ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, загальна фізична працездатність, навички співробітництва, ефективного спілкування, відчуття прекрасного у житті, природі, мистецтві; відсутність акцентуацій характеру та шкідливих поведінкових звичок, здатність до саморегуляції, самовиховання.

Виявляється, що гумор є і педагогічним засобом також, в основі якого лежить усвідомлення учасниками комунікацій різного виду невідповідностей (між очікуваним і тим, що трапилось, між видимим і реальним), пов'язаних з комічним ефектом, знімає психологічну напругу і сприяє створенню доброзичливих взаємин.

Для вчителя розвивати в собі і в своїх вихованцях почуття гумору – це означає сприяти зростанню творчого потенціалу своєї особистості і особистості підлітків. Хороший жарт у вдалий момент здатний згуртувати учнів, розкрити сенс подій і будь-яких явищ. Посмішка – велика сила, сміх – здоров'я. "Мати гарне здоров'я – це мати почуття найвищого блаженства, що дозволяє людині говорити із задоволенням "Я почуваю себе чудово! Я живу чудово!" – писав творець однієї з популярних сьогодні систем оздоровлення Бречч.

Інтерактивна форма діяльності учнів на уроці фізичної культури – це специфічна соціально-педагогічна структура (система організації) процесу формування фізичної культури особистості (дитини, учня, дорослої людини), яка здійснюється шляхом взаємодії з метою збагачення індивідуального і суспільного досвіду в контексті фізичного і духовного вдосконалення.

У процесі аналізу педагогічного досвіду вчителів фізичної культури, співбесід більш інформативними вважаю вислови педагогів у контексті використання інтерактивних форм діяльності учнів на уроках. "Намагаюся зробити так, щоб учні не втрачали здатність дивуватися й радіти кожному своєму кроку... Збуджувати в вихованців енергію, людяність духу, прагнення правди, добра, справедливості».

Уроки – це заслін легковажному ставленню до справи, бездумності й недисциплінованості." Учень виявляє свою ініціативу й творчість у справі, творцем якої себе відчуває. У цьому зв'язку ефективними прийомами вважаю використання рольових ігор, змагань з різними завданнями. Стимулюють фантазію, творчу уяву та інтелектуальну активність практичні роботи щодо перевірки стану свого здоров'я, рівня фізичної підготовленості тощо.

Уяву, образне мислення, асоціативність та оригінальність думки учні розвивають, виконуючи вправи під музичний супровід. На уроках фізичної культури використовуються інтерактивні форми. Йдеться про організацію кооперативного навчання, коли індивідуальні завдання переростають у групові. Кожний член групи вносить унікальний вклад у спільні зусилля, а зусилля кожного члена групи потрібні та незамінні для успіху всієї групи.

Кооперативна (групова) навчальна діяльність – це форма організації навчання учнів у малих групах, об'єднаних спільною навчальною метою. Кооперативне навчання відкриває для учнів можливості співпраці зі своїми однолітками, дає змогу реалізувати природне прагнення кожної людини до спілкування, сприяє досягненню учнями більш високих результатів засвоєння знань і формування вмінь.

Така модель легко і ефективно поєднується із традиційними формами та методами навчання і може застосовуватися на різних етапах навчання. Також на уроках використовую метод колового тренування та творчі завдання у групах. Наприкінці уроку я використовую фронтальну форму інтерактивного навчання, що передбачає одночасну спільну роботу учнів усього класу. Наприклад, обговорення проблеми у загальному колі ("Мікрофон"), коли надається змога кожному по черзі висловити свою думку чи позицію відносно виконаної роботи.

Спостереження за учнями у процесі інтерактивної форми діяльності на уроках фізичної культури дозволило визначити такі позитивні ознаки:

у всіх учнів підвищується рівень свідомої активності під час виконання вправ;

кожен учасник групи може обирати власний темп виконання вправи, що дозволяє індивідуалізувати процес вправлення;

під час такої форми діяльності власний вклад у колективну справу може внести учень у будь-якому стані здоров'я; означене особливо важливо для тих, хто має психофізичні обмеження;

подібна форма діяльності учнів дозволяє вчителю визначити рівень авторитета кожного серед своїх однолітків, та у наступному-сприяти його підтримці або підвищенню.

Висновки. Появу інтерактивних форм діяльності учнів на уроках фізичної культури можна визнати як тенденцію в діяльності вчителів у контексті особистіснозорієнтованої педагогічної парадигми та розвитку в них креативного мислення. Використання означених форм навчання учнів сприяє трансформації їхньої діяльності в бік особисто значущої.

Подальша систематизація педагогічного досвіду, класифікація теоретичних і практичних розробок з означеної проблеми та укладання на цих засадах технологій, технологічних карт сприятиме розвитку педагогічної інноватики з формування культури здоров'я особистості.

Формування у школярів здорового способу життя і стійких здорових звичок, а також свідомого ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовленості, є найголовнішим соціальним завданням всього шкільного співтовариства, яка в нашій школі здійснюється на підставі здоров'язберігаючих та інтерактивних технологій та інноваційних підходів до організації навчально-виховного процесу.

Список літератури

1. Аксьонова О.П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання. – Запоріжжя, 2005.

2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура, 2006. – № 8.

3. Пометун О.І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. – К. : А. С. К., 2004.

4. Суворова Н. Интерактивное обучение: новые подходы // Инновации в образовании. – 2001. – № 5.

ВАЛЕОЛОГІЧНА СТУДІЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА КОЛЕДЖУ

Борисенко Л.Л.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

Анотація. У статті розкрито зміст поняття «здоров'язбережувальні технології», описано валеологічні компетенції, які отримують студенти при використанні здоров'язберігаючих технологій, визначені напрямки роботи у процесі занять для збереження здоров'я учнів. Описані форми і методи діяльності вчителя, спрямовані на підтримання і збереження здоров'я молоді.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, здоров'язберігаюче середовище, валеологічне супроводження навчально-виховного процесу, здоров'язбережувальне навчання й виховання, здоров'язберігаюча діяльність.

Summary. The article deals with the concept of "zdorov'yazberezhuvalni technology," explained valeological competencies that students are using technology Health-defined areas of work in the training process for health care students. Described forms and methods of teachers aimed at maintaining and preserving the health of young people.

Key words: zdorov'yazberezhuvalni technologies of healthy environment valeological support the educational process, zdorov'yazberezhuvalne training and education of healthy activities.

Актуальність дослідження. Здоров'я нації в наш час розглядається як показник цивілізованості держави, що відбиває соціально-економічне становище суспільства. Сучасна освіта визначається як одне з провідних місць у системі формування професійних цінностей усвідомлення кожною людиною потреби у підтримці та зміцненні здоров'я та формування здоров'язбереження.

Аналіз останніх досліджень. Відзначимо, що в роботах багатьох педагогів-класиків (Я. Коменського, Г. Сковороди, В. Сухомлинського, К. Ушинського, Г. Песталоцці), як і в роботах сучасних вчених, формування культури здоров'я учнівської молоді, студентів і взагалі громадян різних груп населення досліджували: В. Горащук, С. Кириленко, В. Клімова, Г. Кривошеєва, А. Нагорна, В. Скумін, Л. Сущенко, Л. Татарнікова, Л. Хижняк.

Вивчення проблем здоров'я дітей у наш час набуває особливої актуальності. Про це свідчить статистика стану здоров'я школярів, яка сьогодні є досить невтішною. Це переконує у важливості здоров'яспрямованої діяльності навчальних закладів, необхідності запровадження спеціальних заходів для збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді.

З 2012 року одним з напрямків феліксологічного руху стала робота гуртка «Здоров'я молоді. Валеологічний осередок» під керівництвом викладача

фізкультурних дисциплін Борисенко Лілії Леонідівни. А з 2014 року гурток перейменовано на валеологічну студію «Краса і здоров'я».

Сьогодні можна сказати, що здоровий спосіб життя – це людська діяльність, переосмислена крізь призму профілактичних заходів. Студентський вік – важливий етап у житті людини, протягом якого здійснюється поступовий перехід від інфантильного до нового, «зрілого» рівня функціонування більшості систем організму. Інтенсифікація педагогічних технологій потребує удосконалення системи формування здоров'я студентів, у тому числі створення сприятливого середовища, дотримання санітарного законодавства під час організації навчально-виховного процесу, забезпечення здійснення кожним студентом свідомого контролю за власним здоров'ям, набуття ним навичок здорового способу життя, формування сталої мотивації усіх учасників навчально-виховного процесу до збереження здоров'я студентів. Отже коледж є одною з основних ланок у ланцюгу створення у студентів стереотипу здорового способу життя, формування індивідуального та громадського здоров'я.

Навчання здорового способу життя має бути системним і сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей студентів. Воно не повинно зводитися до періодичного інформування молоді з питань збереження здоров'я, а має передбачати комплекс систематичних заходів, спрямованих на забезпечення студентами здорового способу життя як цінності колективу.

Методологічною основою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у молоді є гуманістична модель освіти, сутність якої полягає у створенні сприятливої соціокультурної ситуації, готовності до формування у них суспільно значущої смислоціннісної життєвої стратегії.

Поняття «здоровий спосіб життя» розглядається у співвідношеннях тріади: здоров'я – здоровий спосіб життя – культура здоров'я.

Метою студії є забезпечення у студентів формування валеологічного світогляду, пріоритету здоров'я й мотивації вести здоровий спосіб життя, здобуття ними базового рівня знань і вмінь з валеології (рис. 1 – семінар-практикум «Здоров'язберігаючі технології»; виступ «ЛФК – важливий напрямок збереження здоров'я молоді»).



Рисунок 1. Виступ на семінарі-практикумі «Здоров'язберігаючі технології» (Борисенко Л.Л.)

Завдання студії полягають у:

- вивченні сенсу людського життя;
- вивченні характеристики екологічної діяльності, взаємин і норм;
- сприянню становлення й розвитку співробітництва, плідної взаємодії між членами гуртка;
- розкритті валеологічного значення економічного розвитку суспільства;
- розкритті правового законодавства на здоров'я;
- вивченні валеологічних особливостей етапів життя людини;
- розкритті валеологічної сутності національної родини;
- сприянні розвитку вміння основам самоконтролю й самооцінки здоров'я;
- сприянні розвитку вміння регулювати взаємини з людьми;
- вивченні методів зняття стресу;
- сприянні вмінню визначити індивідуальний рівень здоров'я.

Ефективність процесу формування позитивної мотивації здорового способу життя залежить від відповідної спрямованості навчально-виховного процесу, форм і методів його організації.



Рисунок 2. Интел-проект «Здоровому все здорово» (Брюховецька Л.).

Серед форм і методів процесу формування позитивної мотивації здорового способу життя пріоритетна роль належить:

1. Активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості:

- соціальне проектування (рис. 2 – захист інтел-проекту);
- метод відкритої трибуни, соціально-рольова гра (рис. 3. Доповідь студентки на семінарі-практикумі);
- соціально-психологічний тренінг;
- інтелектуальний аукціон;
- метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним характером, гра-драматизація тощо.



*Рисунок 3. Доповідь «Змістовні основи оздоровчої фізичної культури»
(Саляхова Л.)*

2. Традиційним методам:

- бесіда;
- диспут;
- лекція;
- семінар;
- роз'яснення;
- переконання;
- позитивний і негативний приклади;
- методи вироблення звичок;
- методи вправ;
- контроль і самоконтроль;
- створення громадської думки тощо.

Застосування цих методів сприяє утворенню в молоді адекватної моральної самооцінки, організації дієвої роботи з формування позитивної мотивації здорового способу життя, перебудові й зміні асоціальних форм у їхній поведінці на соціально значущі; підтримці, посиленню позитивних моральних спонук, активізації їх проявів або загальмування негативних

мотивів, зниженню їхньої сили, утриманню молоді від прояву деструктивної мотивації здорового способу життя.



Рисунок 4. Майстер-клас «Використання новітніх здоров'язберігаючих технологій» (Борисенко Л.Л.).

З нетрадиційних ефективно діють методи:

- педагогічної психотерапії;
- саморегуляції;
- педагогічного аутотренінгу;
- рефлексотерапії.

Ці методи створюють певну єдність і доповнюють один одного. Організований процес з соціально-гуманітарної роботи здійснюється в коледжі за умови вирішення таких основних завдань:

- участь у реалізації державних стандартів і відповідного комплексу нормативних, навчально-методичних, інших документів, що регламентують і унормовують організацію навчально-виховного процесу під керівництвом педагогів;

- організація навчання молоді з використанням традиційних і інноваційних форм і методів (рис. 4 – майстер-клас викладача з активом валеологічної студії).

При організації роботи щодо формування позитивної мотивації здорового способу життя акцент робиться на таких проблемах, як:

- самоцінність людського життя (фізичне, психічне, духовне здоров'я людини);
- залежність стану здоров'я від способу життя людини;
- залежність стану здоров'я від природного середовища й рівня розвитку суспільства;
- рухова активність;
- самореалізація й фізичне здоров'я людини;



Рисунок 5. ІПГ «Попереджений – значить захищений!»

- основи гігієни та культура харчування;
- методи народної медицини;
- долікарська допомога;
- безпека життя в докiллі;
- формування внутрішнього захисту від шкiдливих звичок;
- здоров'я й краса;
- про природу людини й статеве виховання (профілактика СНІДу, венеричних захворювань, раннього статевого життя підлітків, попередження вагітності неповно літніх) (рис. 5 – інформаційно-просвітницька година «Попереджений – значить захищений!»);
- сімейне життя, спадковість і здоров'я;
- посади національних оздоровчих систем;
- духовний світ людини, його вплив на здоров'я;
- основи психології людини.

Програма гуртка орієнтована на врахування індивідуальних особливостей студентів, а саме:

- викладач здійснює активну діяльність у життєвому просторі молоді людини, зокрема, йдеться про практичні заняття, фізичні вправи, пошукову роботу;



Рисунок 6. Регіональна науково-практична конференція.

- пропонується зробити аналіз впливу різноманітних факторів середовища на життя і здоров'я людини: екологічних, фізіологічних, виробничо-побутових, медичних, психологічних, запроваджується тренінгова підготовка щодо збереження здорового способу життя в умовах впливу негативних факторів середовища (рис. 6 – участь у регіональній науково-практичній конференції «Здоров'язберігаючі технології»);

- викладач формує розуміння того, що безпека життя людини залежить від фізичних, психологічних особливостей людини, її досвіду і вмінь; студенти знайомляться з нормативно-правовою базою щодо захисту особистості та її прав на працю, медичне обслуговування, освіту тощо; з нормативно-правовою базою захисту природного середовища, правопорядку, оборони, захисту у надзвичайних ситуаціях.

Протягом навчального року проводяться заходи, які забезпечують громадянську спрямованість, спрямовані на досягнення поставлених цілей, уміння вибудовувати моральний досвід особистості, здатності до самовдосконалення та уміння контролювати і гальмувати негативні прояви у поведінці, серед них:



Рисунок 7. Диспут «Вуглеводи та жири – друзі чи вороги».

- дебати та диспути, де студенти мають можливість вільно спілкуватися, аналізуючи причини конфліктних моментів, дають власну оцінку сучасним подіям («Хто я є як людина?»; «Чи вмієте ви бути щасливим?»; «СНІД, що ми про нього знаємо»);

- з метою поліпшення житлово-побутових умов, умов навчання і відпочинку; покращення стану збереження державного майна; стимулювання активної участі студентської молоді в організації самопідготовки до навчальних занять, формування здорового способу життя проводиться години спілкування («Батьківський дім як фундамент щастя майбутнього життя дітей», «Вуглеводи та жири – друзі чи вороги», «Краса і косметика») (рис. 7 – диспут «Вуглеводи та жири – друзі чи вороги»);

- з метою попередження шкідливих звичок проводимо тренінгові заняття («Життя без паління», «Знати – щоб жити», «Дороги, які ми обираємо»), метою яких є виховання прагнення до здорового способу життя; виявлення причини і наслідків наркоманії, шляхи профілактики цих захворювань; здобути знання про руйнуючі наслідки наркоманії для суспільства; виховання розуміння того, що наркотик – не засіб спасіння від лиха. Зміцнювати почуття гуманізму, бажання допомогти більш слабкому.

Кожна людина в якийсь момент замислюється над тим, яким буде його подальше життя, які цінності для нього важливі, які перспективи його чекають, і робить вибір: або це – здоров'я, розум, відчуття радості життя, або страждання, біль, безглузде існування. Наші студенти також не залишились байдужими до переглянутого матеріалу, який залишив незабутні враження:

- задля виховання шанобливого ставлення до літніх людей, культури поведінки, ввічливості і поваги у стосунках з людьми проводяться інформаційно-просвітницькі години («Толерантність в людських відносинах», «Сім'я і її функції»);

- задля вирішення проблеми торгівлі жінками, насильства над дітьми, підлітками в коледжі проводиться акція „16 днів проти насильства», тому в програмі гуртка висвітлені заходи з цієї тематики.



Рисунок 8. ІПГ «Не дай СНІДу шанс!»

Вони формують у студентів ненасильницький стиль життєдіяльності. Сьогодні відрізняється подіями, що шокують своєю жорстокістю та асоціальністю. Для молоді та юнацтва ці факти нашого життя вже стали звичайними, але як майбутні педагоги, студенти Лисичанського педагогічного коледжу не повинні залишатися осторонь – байдужими спостерігачами. Одним з таких заходів були проведена година за темою «Діти – це квіти життя». У цьому заході студенти взяли активну участь. Був дібраний матеріал, який формує моральний стрижень – совість молодої людини, вона розуміє

нерозказану правду життя, вчиться, збагачуючи свої знання й душу (рис. 8 – ППГ «Не дай СНІДу шанс!»).

Студенти виказували своє враження від жахливих подій, які оточують людство у наш час. Захід закінчився винесенням загальних рішень щодо пропаганди здорового типу мислення, взаємоповаги, позитивного погляду на життя та презирливого ставлення до розповсюдження жорстокої та ганебної продукції, девіантної поведінки та насильства у стосунках.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на

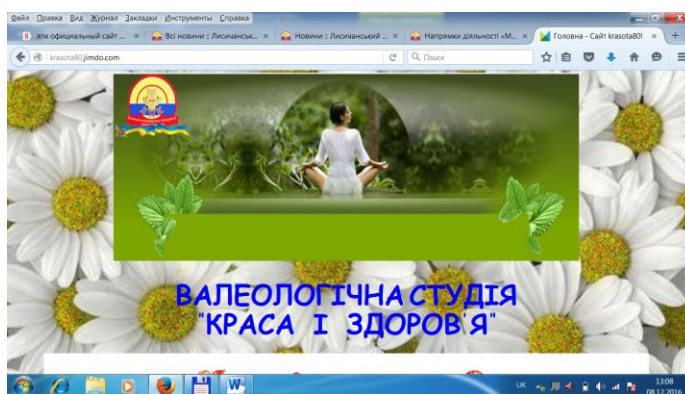


Рисунок 9. Сайт валеологічної студії «Краса і здоров'я».

однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів («Моя самооцінка, чи як полюбити себе?»).

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда («Народження дитини та виховання немовляти в українській родині»).

Разом з активом студії розроблено сайт валеологічної студії, де розміщуються матеріали роботи студії, студенти наповнюють цікавим контентом сторінки сайту (рис. 9 – сайт валеологічної студії «Краса і здоров'я»).



Рисунок 10. Екологічний ерудитор «Наша земля – наш дім».

Кожна людина повинна вибрати – жити за законами природи чи безвідповідально руйнувати себе, звертаючись час від часу до послуг медицини. Всі люди хочуть бути здоровими, щасливими, багатими, здатними до творчості, але досягти цього намагаються за посередництвом інших – батьків та близьких, лікарів, державних служб (рис. 10 – екологічний ерудитор «Наша земля – наш дім»). При цьому ніхто не хоче собі признатись, що першопричина хвороб (часто хвороба є наслідком тривалого злодіяння над собою), невдач, неуспіху часто зосереджена в ньому самому – його лінивстві, невігластві, шкідливих звичках, а одужання та успіх залежать лише від проявлених ним зусиль волі та надбаних знань, умінь, навичок. Хіба можна найцінніший свій скарб – життя та здоров'я – віддавати в руки інших, очікувати, що хтось потурбується за нас краще, ніж ми самі?

Висновки. Використання здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності майбутніх педагогів має актуальне значення. Наша робота не вичерпує всіх аспектів проблеми підготовки майбутніх учителів до впровадження здоров'язбережувальних технологій і потребує подальшого вдосконалення та впровадження.

Список літератури

1. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я / В. Лозинський. – К. : Главник, 2008. – 160 с.
2. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу / О. Мельник // Початкова школа. – 2005. – С. 57-62.
3. Язловецька О.В., Язловецький В.С. Учням про здоров'я. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2010. – 212 с.

ПРОФИЛИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Викторов Д.В., Корнеева С.В., Мельникова О.В.

Южно-Уральский государственный университет (ЮУрГУ)

Аннотация. Развитие промышленности, внедрение современных методов организации производства, способность работников адаптироваться к постоянно меняющимся требованиям технического прогресса требуют не только развитых профессиональных, личностных качеств, но и физических, определяющих высокий уровень готовности к продуктивному выполнению трудовой деятельности. Решающим и особо актуальным педагогическим фактором конкурентоспособности на рынке труда выступает формирование готовности будущего специалиста на этапе профессиональной подготовки в образовательном процессе вуза. В этой связи необходимо исследовать данный процесс, выявить его потенциал применительно к решению актуальной образовательной задачи – формирование готовности к трудовой деятельности

Ключевые слова: профилированное физическое образование, студенты, физическая культура, компетентность.

Abstract. The development of industry, introduction of modern methods of production, the ability of employees to adapt to constantly changing requirements and technological progress require not only developed professional, personal qualities and physical-that determine the high level of readiness for productive work performance. A crucial and particularly relevant pedagogical factor of competitiveness in the labor market supports the formation of readiness of future specialist on the phase of training in educational process of the University. In this regard, it is necessary to investigate this process and to identify its potential for the solution of current educational tasks, formation of readiness to work

Key words: profiled physical education students, physical culture, competence.

Цель исследования. Профилированное физическое образование, как подсистема учебной дисциплины «Физическая культура», в образовательном процессе обеспечивает познавательную-профессиональную и профессионально-прикладную физическую подготовленность будущего специалиста соответствующего профиля. Данная подготовленность предполагает наличие компетенций, необходимых для выполнения определенных видов деятельности, способствует социализации личности, активному участию в социально-экономической жизни общества, и как результат – формированию конкурентоспособного, инициативного профессионала, готового к активной трудовой деятельности.

Несмотря на разнообразие и глубину исследований, посвященных формированию готовности к трудовой деятельности: проработаны вопросы,

связанные с определением путей, разработкой содержания, практико-ориентированных программ, с подбором средств, методов и форм профессионально-прикладной физической подготовки [1, 2], отдельных аспектов профилированного физического образования в педагогической науке на теоретическом и методологическом уровнях недостаточно.

В достижении готовности к профессиональной деятельности имеет значение тот факт, что профилированное физическое образование (ПФО), затрагивает общие вопросы переноса двигательного навыка, умений, сформированных в области физической культуры, на результат овладения навыками и умениями в трудовой деятельности, независимо от избранной профессии, по которой обучаются студенты. Иначе говоря, в своей основе это процесс физкультурного образования применительно ко всем специальностям, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, и воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность.

Основная проблема любого профессионального образования – переход от активно осуществляющейся учебной деятельности к усвояемой профессиональной. Такой переход идет по линии преобразования познавательных мотивов в профессиональные мотивы будущего специалиста при формировании компетенций, необходимых для успешной профессиональной самореализации.

Методы и организация исследования. Занятия по дисциплине «Физическая культура», обеспечивающие физическую готовность включены в компонент профессиональной подготовки, способствуют овладению определенными двигательными действиями, развитию двигательных качеств, свойств личности, формированию физической культуры личности; направлены на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), культуры движений и жизненно необходимых двигательных умений и навыков (в беге, прыжках, метаниях, плавании, передвижении на лыжах и др.); на приобретение знаний в области физической культуры, устойчивых интересов и мотивов личности к физическому совершенствованию; на формирование гигиенических навыков и привычек ежедневно заботиться о своем здоровье, на закаливание организма, соблюдение режима физической активности; на совершенствование физической подготовленности, на развитие функциональной устойчивости организма, высокой работоспособности в условиях трудовой деятельности и внешней среды, на готовность к низкой степени утомляемости и повышении состояния физиологических систем и резерв организма.

Во всех определениях, «физическая культура» – это, прежде всего, педагогический процесс, который содержит в себе две основные его составляющие: обучение и воспитание, целостность которого характеризуют явления, процессы, системы с точки зрения наличия в них основных компонентов, обеспечивающих в единстве и взаимосвязи полноценное его функционирование. Таким образом, органическое единство ПФО и физической культуры, согласно современной теории педагогики, предстает в системе образования, как учебно-воспитательный процесс, направленный на осознание человеком своих профессиональных целей, способность осуществлять анализ и оценку имеющихся условий, определять наиболее вероятные способы действия, предвидеть результаты, устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы по результатам трудовой деятельности. Следовательно, представляется, что при правильно поставленном обучении ПФО студенты овладевают всеми тремя сторонами изучаемого материала, то есть усваивают теорию, вырабатывают умения и навыки применения их на практике, а также способы творческой деятельности и вместе с тем глубоко осмысливают мировоззренческие и нравственно-эстетические идеи профессии [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Проведённое исследование показало, что большинство учащихся характеризуется недостаточной активностью на занятиях физическим воспитанием, что обусловлено незначительным местом ПФО в системе ценностей физической культуры, несмотря на то, что большой процент опрошенных указали на необходимость занятий прикладной физической культурой. Обозначим возможности ПФО в формировании готовности к трудовой деятельности в образовательном процессе, которое реализуется по общеподготовительному, спортивному, профессионально-прикладному, гигиеническому, оздоровительно-рекреативному направлениям; осуществляется с использованием разнообразных форм учебных (теоретических, методико-практических, учебно-тренировочных, контрольных, элективных практических занятий, индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий и консультаций, самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя) и внеучебных занятий (выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня, занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам, самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий). ПФО предусматривает профессионально-прикладное физическое развитие, общую и специальную физическую подготовку для формирования необходимых компетенций, развития профессионально важных качеств, имеющих существенное значение для

трудовой деятельности в конкретной профессии. Ее сущность и значение состоит в оптимальном использовании средств, методов и форм физической культуры с целью развития и совершенствования физических и личностных качеств, к которым в трудовой деятельности предъявляют повышенные требования.

По сравнению с физической культурой, построенной на основе методики, ПФО имеет серьёзные преимущества.

Во-первых, основой ПФО служит чёткое определение конечной цели. В физической культуре проблема целей не является ведущей, степень достижения определяется неточно. В ПФО цель рассматривается как центральный компонент, что и позволяет определить готовность к профессиональной деятельности более точно. В следствие более точного определения конечной и промежуточной целей, в ПФО можно разработать объективные методы контроля их достижения.

Во-вторых, ПФО позволяет свести к минимуму ситуации, когда преподаватель поставлен перед выбором и вынужден переходить к педагогическим экспромтам в поиске приемлемого варианта.

В-третьих, в отличие от ранее использовавшихся методических разработок, ориентированных на преподавателя и виды его деятельности, ПФО предлагает проект учебного процесса, определяющего структуру и содержание учебно-познавательной деятельности студентов.

В-четвёртых, ПФО не изменяет методику физической культуры содержательно, а, руководствуясь принципом оптимизации обучения, берёт то, что нужно для эффективного достижения готовности к профессиональной деятельности.

В-пятых, фактор прикладности ПФО, как пригодности и полезности в деле подготовки человека к профессиональной деятельности выражен связью физической культуры с трудовой практикой и получил развернутое программно-нормативное воплощение в комплексе ГТО «Готов к труду и обороне», который утверждён Министерством спорта Российской Федерации с 2014 г.

Исходя из опыта организации прикладной физической культуры в вузах России, сделаем вывод, что ПФО будущих специалистов к работе по избранной специальности должна осуществляться с учетом разнообразных форм физических упражнений, комплексов профессионально-прикладной гимнастики, специальных упражнения на тренажерах, подвижных игр; отдельных элементов массовых видов спорта, вырабатывающих двигательные умения и навыки, находящие применение в условиях трудовой деятельности в обычных и экстремальных ситуациях; естественных средовых факторов,

специальных гигиенических средств, повышающих уровень сопротивляемости неблагоприятным воздействиям окружающей среды; средствах интеллектуального образования, нравственного воспитания и специализированной психологической подготовки.

Выводы. Являясь составной частью физической культуры, ПФО максимально приближена к реальным условиям трудовой деятельности, направлена на формирование профессионально важных физических и личностных качеств, развитие прикладных умений и навыков, необходимых специалисту, независимо от избранной профессии.

Индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков процесса ПФО, применительно ко всем специальностям, способствуют общему укреплению организма, повышенной сопротивляемости негативным условиям труда (загрязненность, загазованность, сквозняки, перенос тяжестей), а также климатическим условиям (продолжительное время работы на открытом воздухе в холод, в жару).

Список литературы

1. Коровин, С.С. Функции профессионально-прикладной физической культуры / С.С. Коровин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 2. – С. 27–31.
2. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры / Л.И. Лубышева : Изд-во : Академия, 2010. – 125 с.
3. Матвеев, Л.П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях / Л.П. Матвеев, В.П. Полянский // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 42–48.

СУЩНОСТЬ ПРОФИЛИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ЮУрГУ

Викторов Д.В., Лешуков В.С., Ярушев Ю.А.

Южно-Уральский государственный университет (ЮУрГУ)

Аннотация. Проблема использования средств физического воспитания для повышения качества профессиональной подготовки молодежи имеет непосредственное отношение к сфере готовности специалистов к самостоятельной трудовой деятельности в различных отраслях народного хозяйства. Она имеет прямую связь с сокращением сроков адаптации работников к конкретным видам труда и решением глобальной проблемы повышения эффективности использования трудовых ресурсов и поэтому приобретает характер особой актуальности для сегодняшнего этапа развития общества и экономики государства.

Ключевые слова: *готовность, профилированное физическое образование, студенты.*

Abstract. *The problem of using physical education to improve the quality of vocational training of young people is directly related to the field of preparedness of professionals to self-employment in various sectors of the economy. It has a direct relationship with the reduction of terms of adaptation of workers to specific jobs and solving global problems of increase of efficiency of use of labour resources and therefore takes on the character of particular relevance for the present stage of development of society and economy of the state.*

Key words: *readiness, profiled physical education, students.*

В России существует огромное число профессий и специальностей, предъявляющих свои специфические требования к работникам, и количество их постоянно увеличивается. Свидетельством тому наблюдаемые сегодня трансформации, связанные с укрупнением вузов, переводом системы высшего образования на двухуровневую основу, становлением многопрофильных университетов.

Поэтому образовательный процесс в вузе характеризуется творческим поиском и внедрением авторских программ, новых педагогических технологий и моделей, стремлением к совершенствованию учебных занятий с точки зрения здоровьесбережения человека и обучения его эффективным способам самосохранения здоровья, с целью более эффективной подготовки студента к будущей профессиональной деятельности [2].

Цель исследования. С точки зрения рассматриваемой проблемы имеет важное значение то, что различные отклонения в здоровье являются препятствием достижения профессиональных успехов, объём трудовых нагрузок легче переносят специалисты с более крепким здоровьем, у них же происходит эффективнее восстановление работоспособности к очередному

рабочему дню, а высокий уровень физической подготовленности помогает экономично справиться с психоэмоциональными и энергетическими затратами, что приводит к необходимости формирования у будущих профессионалов знаний, навыков, умений, качеств и компетентностей, входящих в состав профилированного физического образования.

Система профилированного физического образования (ПФО), затрагивает общие вопросы переноса двигательного навыка, умений, сформированных в области физической культуры, на результат овладения навыками и умениями в трудовой деятельности, независимо от избранной профессии, по которой обучаются студенты. Иначе говоря, в своей основе это *процесс физкультурного образования применительно ко всем специальностям*, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, и воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность.

По существу ПФО выполняет, те же функции, которые характерны для общечеловеческой культуры в целом, принося свой вклад в формирование личности молодого специалиста, способного адекватно действовать в многообразном социокультурном мире. Однако, если этот процесс более эффективно осуществляется на занятиях физическим воспитанием, то элементы нравственно-духовного и физического совершенствования, формирование знаниевого составляющего культурного поведения и другие компоненты социально-культурного развития формируются в условиях целостного воздействия на макро- и микросреды, в условиях взаимодействия внутренних и внешних факторов формирования, развития и проявления свойств и качеств личности.

Методы и организация исследований. Объясняя причинно-следственные связи ПФО с процессом физического воспитания, Б.А. Ашмарин поясняет, что причиной этого является объективная зависимость качества трудовой и профессиональной деятельности от системы физического воспитания и обеспечивающегося при этом развития физических способностей и двигательных навыков, лежащих в основе реализуемых производительных действий [1]. Это обстоятельство приводит к усилению внимания к системе физического воспитания, ибо все остальные сущности человека могут быть реализованы в полной мере лишь при наличии биологического компонента здоровья, которым занимается лишь один учебный предмет (физическая культура) и одно направление воспитания, а именно физическое.

Очень важен здесь доказанный современной наукой факт невозможности присвоения человеком достижений человечества в этом направлении другим

способом, ни одна из форм человеческой деятельности биологически не наследуется.

Таким образом, опираясь на ряд явлений, фундаментальной основой и законом существования ПФО становится направленность физического воспитания на решение задач трудовой и профессиональной деятельности. Нарушение этого закона, несмотря на то, что современная система физического воспитания стала выполнять множество других социальных ролей, приведет к утрате фундаментальных основ ее построения и значения.

Любая наука обеспечивает свое эффективное функционирование лишь тогда, когда она раскрывает сущности исследуемых ею явлений и может предвидеть их будущие изменения в сфере явления и ее сущности. Исследование закономерностей, принципов и правил педагогики не является только теоретической необходимостью, так как без познания общих, основополагающих законов невозможно эффективно заниматься педагогической практикой. Эта проблема исследовалась в работах Ю.К. Бабанского, В.И. Загвязинского, А.Я. Найна, С.С. Коровина и др. Педагогические законы, которые являются объектом нашего главного внимания, обеспечивают понимание существенных связей в ПФО.

Ключевые положения и идеи концепции представлены в форме закономерностей и принципов – исходных руководящих правил и норм поведения, выполняющих роль требований и отражающих понимание сути ПФО.

Закономерности раскрывают устойчивые, повторяющиеся и необходимые причинно-следственные связи физической культуры с потенциалом готовности к профессиональной деятельности, которые свидетельствуют об актуальности формирования профилированного физического образования.

Принципы, являющиеся отражением и обобщением закономерностей, определяют сущность и механизмы процесса интроекции в физкультурном образовании, конкретизируют особенности этого процесса, характеризуют содержание, методы, формы и приёмы ПФО с практикой трудовой деятельности.

Для нашего исследования принципы имеют двойную значимость: определяют условия, обеспечивающие возможность формирования и развития готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов, и обуславливают выбор конкретного содержания средств и методов профилированного физического образования в данном направлении.

Принцип систематичности. Системная связь между субъектами и объектами концепции предполагает длительное систематичное, регулярное и

периодическое использования средств физической культуры, способствующих эффективному закреплению и сохранению профессиональных навыков.

Принцип комплексности. Суть принципа: уровень готовности к профессиональной деятельности будущего специалиста так же важен, как его специальная подготовка и профессиональные качества. Состояние физического здоровья специалиста соотносится с психологической мотивацией на профессию, составляя в единстве определённого рода систему, зависящую от разумного поведения человека в ней.

Принцип целесообразности. Данный принцип обуславливает закономерность того, что познание и успех овладения умениями и навыками будущего специалиста может быть только тогда, когда учитываются локальные особенности и индивидуальные задатки, способности здоровья, предполагающего занятия физической культурой в соответствии с биологически и социально обусловленный личностными потребностями.

Принцип доминанты, закономерно обуславливает физическую культуру именно тем механизмом, который позволяет преобразовать совокупность внешних влияний в собственно развивающие изменения, в новообразования личности; «обратить» задачи обучения в «личностный смысл» деятельности и обеспечить профессиональную пригодность будущего специалиста.

Принцип практической направленности. Вытекает из закономерности побуждения человека к профессиональной деятельности, имеющей конечной целью применение знаний и умений сохранения здоровья в повседневной жизни. Принципиально важным является положение о том, что убеждения формируются «изнутри» посредством занятий физическим воспитанием, во время которых человек сам приходит к убеждениям, гарантирующим естественное состояние здоровья.

Принцип постепенности. Так как процесс профилированного физического образования обязательно должен носить поэтапный характер, то предполагается учёт гетерохронности и сенситивных подходов развития биологического и социального в человеке, потребностно-мотивационной сферы и типологических свойств личности в соответствии с законами индивидуального развития.

На этапе формирования ПФО к выше обозначенным принципам добавляются принципы, отражающие специфичность исследуемого процесса и построения учебного занятия, поскольку определяют практические требования к осуществлению формирования физической культуры личности.

Принцип вариативности. Вытекает из закономерности многогранного по содержанию образовательного процесса профилированного физического образования с разветвлённой системой межпредметных связей. Он даёт

возможность педагогическим коллективам учебных заведений выбирать и конструировать ПФО по любой модели, включая авторские. Суть принципа означает бесконечное многообразие не только средств физической культуры, но и условий её выполнения, способов регулирования, эмоционального состояния.

Принцип единства и взаимосвязи. Закономерно предполагающий, что не существует специальной классификации физических упражнений, ориентированной на задачи специалистов различных профессиональных групп, поэтому эффективность ПФО зависит от степени вовлечённости оздоравливающих мероприятий и качества их взаимодействия в условиях последовательного и поэтапного усложнения физкультурного образования. При этом уровень физкультурного образования определяется, прежде всего, степенью образованности его в области здоровьесберегающих знаний, осознанной потребностью в использовании физических упражнений и других видов двигательной деятельности. Суть принципа в том, что организация и обеспечение взаимодействия, взаимодополнения и взаимоучастия всех субъектов образования в использовании методов, форм и средств физической культуры применяется на всех учебных курсах с учётом логической последовательности и преемственности учебного материала.

Результаты исследования и их обсуждение. Названные закономерности направлены на повышение эффективности и результативности формирования ПФО студентов ЮУрГУ, что обеспечит ему конкурентоспособность и востребованность на рынке труда. Это позволяет гармонично решать образовательные, воспитательные и развивающие задачи применительно к подготовке специалистов различных профессий.

Профилированное физическое образование является фактором, отвечающим высокому требованию педагогики, а именно: все компоненты физического воспитания должны проектироваться и реализовываться с учетом формирования физической культуры личности. Практические подходы к ПФО и механизмы воздействия через физическое воспитание на человека многогранны. Именно они накладывают на личность свой отпечаток, вследствие того, что передаваемые в процессе физического воспитания определённые ситуации становятся для нее объективной реальностью. Но они во многом пока не объяснены, не систематизированы и даже не осознаны как система управляемых педагогических воздействий.

Выводы. Содержание профилированного физического образования должно определяться на основе точных знаний относительно трудовых функций готовящихся специалистов, типовых и особенных профессиональных задач, решаемых ими в процессе трудовой деятельности, а также на основе точных представлений о знаниях, навыках и умениях, которые необходимы для

этого. Такой подход предоставит возможность своевременно корректировать содержание и методику преподавания и обеспечить целостную подготовку специалиста к успешному выполнению его трудовых функций.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие / Б.А. Ашмарин . – Л., 1993. – 152 с.
2. Меншиков, В.М. Дидактические основы профессионально-прикладной физической культуры учащейся молодёжи: монография / В.М. Меншиков. – Курган. – 2001. – 232 с.

ЭТАПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОФИЛИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Викторов Д.В.

Южно-Уральский государственный университет (ЮУрГУ)

Аннотация. Руководствуясь тем, что результаты профилированного физического образования позволяют организовать и задействовать процесс целостного овладения специалистом содержания профессионально важных качеств соответственно содержанию будущей деятельности, мы выделяем в нём этапы сформированности. На каждом из них решается свой круг задач, обуславливающий выбор средств, методов, приемов воздействия, форм организации занятий и определяющих характер деятельности педагога.

Ключевые слова: методология, готовность, профилированное физическое образование, профессия.

Abstract. Guided by the fact that the results profiled physical education allow you to organize and use the holistic process of mastering the professional content of professionally important qualities, respectively the content of future work, we distinguish in it the stages of development. Each of them solves its own set of tasks that determine the choice of means, methods, techniques, influences, forms of organization of work and determine the nature of the activities of the teacher.

Key words: methodology, readiness, profiled physical education, profession.

Образование в высшем учебном заведении не замыкается на профессиональной подготовке, хотя именно специальность и определяет основной список дисциплин вуза. Физическая культура изучается студентами на протяжении длительного периода обучения и на всех факультетах, определяя профессиональное развитие и профессиональное воспитание, развивая профессиональное мышление, память, специфические механизмы психомоторики, формирует целый ряд профессионально-коммуникативных, профессионально-физических качеств личности будущего специалиста.

Профилированное физическое образование в вузе (ПФО) выступает как разновидность физической культуры, рассматриваясь как триединство: закрепления и развития личных интересов учащихся к избранной профессиональной деятельности; формирования социального статуса; определения места будущего профессионала в системе социальных отношений. Главной специфической особенностью ПФО является содержание общественного физкультурного опыта и ценностей физической культуры, складывающегося в решающей зависимости от закономерностей роста производительности труда, его режима, условий и особенностей воздействия на состояние трудящихся. В силу этого здесь определились особенности выбора используемых упражнений, их методики и порядка включения в режим рабочего дня.

Цель исследования. В настоящее время разработанность системных оснований формирования готовности студентов к профессиональной деятельности независимо от сферы предстоящей деятельности, используя при этом ценностный потенциал физической культуры, разрозненна и остаётся слабым звеном в системе физкультурного образования [1]. Часть вопросов реализации становления и развития готовности к предстоящей деятельности лежит в сфере профилированного физического образования, направленное использование которого остаётся существенной предпосылкой становления двигательных и личностных потребностей и способностей, обусловленных требованиями будущей профессии [2].

Направление реализации ПФО имеет поэтапный характер и предполагает реализацию следующих технологических действий:

Первый этап, предполагающий создание у личности системы воспитанности и обученности в предстоящей профессии, формирующегося в процессе лекций, бесед, визуального просмотра, проблемного изложения материала. Данный этап рассматривается с позиций аксиологического подхода, предполагающего создание в образовательном процессе условий для активного вовлечения студентов в ценностно-нормативный контекст содержания физического воспитания, которое в системе взаимозависимых и взаимодействующих элементов само является целостной системой, интегрирующей как общечеловеческие ценностные качества, так и индивидуальные ценностные характеристики. Только воспринятые, усвоенные, переработанные внешние влияния могут обеспечить активность студентов в качественном преобразовании своей индивидуальности. Выделение ценностей физической культуры регламентируют педагогическую деятельность и выступают в роли познавательно-действующей системы, служащей опосредствующим и связующим звеном между сложившимся общественным

мировоззрением в области профессии и готовностью к профессиональной деятельности.

Предусмотрено комплексное формирование ПФО: познавательных процессов личности, мотивационной готовности, актуализации способности к самовыражению, самореализации, активности, целеустремлённости, самостоятельности.

Второй этап – познавательный, позволяющий на основе познания, закономерностей и принципов ПФО во взаимосвязи с будущей деятельностью строить целенаправленно свою деятельность и соотносить её с ценностными ориентациями и идеалами, предвидеть перспективы и анализировать факторы, определяющие как негативные, так и позитивные тенденции в достижении профессии. Предполагает также: познание причинно-следственных связей и условий для формирования устойчивых мотивов физического воспитания и самовоспитания, обучение физкультурным знаниям, методическим умениям и навыкам, двигательным умениям и навыкам, повышение функциональных возможностей и воспитание на этой основе физических качеств, включение в активную физкультурно-оздоровительную деятельность.

Помимо определения приоритетных направлений на данном этапе осуществляется формулирование целевой установки, определяются задачи, связанные с решением основного круга проблем.

Этап выступает в качестве новых способов познания резервных возможностей организма, индивидуальных особенностей субъектов образовательного процесса и использования этих знаний в профессиональной деятельности. На этапе формируется правильное и осознанное отношение готовности к профессии во всех его проявлениях (физическом, психическом, нравственном) с точки зрения личностно-ориентированного подхода, утверждающего опору в воспитании ценностных отношений студентов к физической культуре на естественный процесс саморазвития потенциальных возможностей их личности, создание для этого соответствующих условий.

Данный подход обнаруживает себя в гипотетичности результатов ПФО, ибо у человека, во-первых, никогда нет возможности вернуться на исходную позицию, чтобы убедиться в достоверности связи причины и следствия, то есть, чтобы убедиться в том, что к данному состоянию его привело употребление именно данного средства, и, во-вторых, никогда нет возможности получить жёстко запрограммированный результат в силу сложной организации его организма, с одной стороны, и сложной организации мира, частью которого он является, с другой стороны. Специфические оздоровительные функции учебного заведения не реализуются, а осуществляются бессистемно, фрагментарно на уровне деятельности отдельных субъектов.

Третий этап – действенный, способствующий возникновению желаний самостоятельно выполнять профессиональную деятельность. С получением дополнительной информации происходит расширение сферы оздоровительной деятельности человека в различных ее проявлениях, которая может корректироваться, уточняться, модифицироваться и даже полностью изменяться, позволяя систематизировать результаты и описать содержание мероприятий. Прослеживается осознанная взаимосвязь между знаниями и умениями, однако их применение на практике встречает затруднение.

Этап отражает уровень мотивационной сферы и включает мотивы, связанные с:

- осознанием необходимости в поддержании и укреплении физического здоровья;
- потребностью получения необходимых знаний и их обновления;
- ценностно-смысловыми основаниями деятельности;
- убежденностью в необходимости создания собственной программы физической культуры.

На методико-практических и учебно-тренировочных занятиях студенты овладевают операциональными методами и способами физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения готовности к профессиональной деятельности.

Четвёртый этап – творческий, способствующий стимуляции творческого развития личности, высшей формы активности человека, через физическую активность и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществлению процессов самопознания, самоконтроля и саморазвития, построению собственного самоопределения к профессиональной деятельности с учётом вероятного и желаемого изменения. Выражается в разрешении неопределённости или проблемы, для решения которых нет известных, разработанных средств, с опорой на активность, инициативу, ответственность личности, сопряжённой со свободным характером учебно-воспитательной работы. Профилактическая, коррекционно-реабилитационная и другие функции ПФО реализуются полностью и качественно. Студенты владеют системой базовых и специальных знаний и умений, творчески применяют их на практике.

На данном этапе культурологический подход смещает опыт творческой деятельности с накопления социально-профессиональных знаний, умений и навыков, обеспечивающих реализацию определенного алгоритма в стандартной профессиональной ситуации, на формирование у студентов готовности к профессиональной деятельности. Приобретаемый опыт продуктивной физкультурно-оздоровительной деятельности в управлении телесностью, здоровьем и работоспособностью, развитие необходимых для профессии и

жизнедеятельности личностных качеств, открывает для студентов новые возможности, которые они могут приобрести в результате ПФО.

Выводы. Таким образом, теоретико-методологической стратегией, составляющей исходные методологические процедуры, выявляющие направление теоретического исследования, фиксирующие общий план изучения ПФО, выступают системный и синергетический подходы. Системный подход, рассматривающий ценностный потенциал физической культуры, предполагает построение структурных и функциональных моделей, имитирующих исследуемые процессы как системы, позволяет получить знание о закономерностях их функционирования и принципах эффективной организации. Синергетический подход представляет собой методологическое направление исследования, при котором ПФО рассматривается как открытая, самоорганизующаяся система, способная сохранять или совершенствовать свою организацию в зависимости от изменения внешних и внутренних условий.

Обоснование данных этапов ПФО позволяет установить практико-ориентированную тактику, где назначение подходов заключается в раскрытии особенностей практического использования изучаемого феномена, определении механизмов и процедур достижения научной цели, алгоритма деятельности, в результате которой достигаются содержательные характеристики физической культуры личности и особенности методики их формирования. Опираясь на это исследование, можно представить формирование физической культуры личности как самостоятельное выполнение перечисленных выше процедур, а уровень ПФО соотносить с представленным эталоном.

Список литературы

1. Мартиросова, Т.А. Формирование готовности к трудовой деятельности будущего бакалавра в образовательном процессе вуза: дисс. ... доктора пед. наук / Т.А. Мартиросова. – Красноярск, 2015. – 432 с.

2. Формирование профессионально-прикладной физической подготовленности студентов специализированных вузов : монография / С.Г. Сидоров. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2012. – 103 с.

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОСПИТАННИКОВ 5-6 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

Власенко Н.Э.

Белорусский государственный университет физической культуры

В статье представлены результаты исследования по развитию творческих способностей воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса. Рассмотрены основные этапы реализации научно-исследовательской деятельности в системе дополнительных образовательных услуг учреждения дошкольного образования, раскрыто содержание разработанной методики, обоснована ее результативность.

Ключевые слова: дети, воспитанники 5-6 лет, творческие способности, средства детского фитнеса.

The article presents the results of the study of the development of creative abilities of pupils aged 5-6 by means of children's fitness facilities. The main stages of the implementation of research in the system of additional education services in preschool education institutions are shown. The content of the developed technique is presented, its effectiveness is proved.

Key words: creative abilities, elements of children's fitness, pupils aged 5-6 years.

Введение. Физическая культура, как неотъемлемая часть культуры общества, предполагает созидательное преобразование личностью своей природы. В настоящее время изучение проблемы развития личности ребенка имеет первостепенное значение, как в целостном образовательном процессе дошкольного учреждения, так и в практике физического воспитания.

В период дошкольного детства весьма важно создать благоприятные педагогические условия для формирования и приумножения творческого потенциала воспитанников 5-6 лет, побуждающего их к созидательной самостоятельности, к неожиданным ассоциациям, основанным на игре воображения, к собственным вариантам реализации двигательных задач.

По мнению многих ученых (М. Борисова, Е.Г. Сайкина, С.О. Филиппова и др.), внедрение в систему дополнительных образовательных услуг дошкольного учреждения современных фитнес-технологий, наряду с традиционными средствами физического воспитания, будет способствовать не только укреплению здоровья, обогащению двигательного опыта, повышению уровня физической подготовленности воспитанников, но и формированию их творческого воображения, лежащего в основе самостоятельного создания новых двигательных образов, идей, фантазий [1; 3]. М.М. Борисова подчеркивает, что «творческая активность старших дошкольников проявляется в их стремлении не придерживаться готовых образцов, штампов, а искать собственные, оригинальные решения, в выражении своего отношения к

окружающему как уже известными способами, так и самостоятельно придуманными» [1, с. 11].

Вместе с тем, проблема развития творческих способностей воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса в существующих научно-методических источниках раскрыта не в полной мере. Данное обстоятельство свидетельствует об актуальности исследования.

Цель исследования – разработать и внедрить в содержание образовательной услуги на платной основе яслей-сада № 273 г. Минска (фитнес-клуб «Непоседа») методику развития творческих способностей воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса.

Методы и организация исследования. Методы исследования – анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме развития творческих способностей детей дошкольного возраста в разных видах деятельности, изучение теоретико-методологических основ детского фитнеса, методических основ проведения занятий по фитнесу с воспитанниками 5-6 лет; педагогические наблюдения в процессе проведения занятий по фитнесу.

Ведущая идея исследования основывается на теоретическом фундаменте развития и саморазвития личности ребенка средствами физической культуры. Многолетние исследования Э.Я. Степаненковой, Л.Д. Глазыриной, В. Шебеко показали успешность развития творческой деятельности детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания. Обучаясь движениям, ребенок приобретает доступные физкультурные знания, необходимые для его сознательной деятельности; способы деятельности и опыт их реализации; опыт творческой деятельности [5, с. 65].

На наш взгляд, процесс развития творческих способностей у воспитанников 5-6 лет будет более эффективным при условии целенаправленного использования средств детского фитнеса в системе занятий фитнес-клуба «Непоседа».

Научно-практическая работа по развитию творческих способностей воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса реализовывалась в период с 2015 по 2017 гг. и охватывала три последовательных этапа: *аналитический, внедренческий, обобщающий*. Последовательность исследования с опорой на поставленные задачи и выделенные этапы приведено ниже.

Результаты исследования и их обсуждение. Задачи *аналитического этапа* исследования были направлены на изучение научно-теоретических основ развития творческих способностей воспитанников 5-6 лет; теоретико-методологических основ детского фитнеса.

В ходе анализа научных работ отечественных и зарубежных ученых выявлено, что творчество – это деятельность, порождающая нечто новое,

неповторимое и поэтому основным показателем творчества является новизна, проявляющаяся как в конечном продукте, так и в характере самой деятельности [5, с. 144]. Л.Д. Глазырина в своих исследованиях раскрывает пути реализации принципа творческой направленности, основанного на побуждении ребенка к самостоятельному созданию новых движений на базе использования собственного двигательного опыта и наличия мотивов, побуждающих к творческой деятельности [3].

Вместе с тем, важнейшим условием самореализации воспитанников 5-6 лет в двигательной деятельности становится разнообразие, постоянное изменение и совершенствование применяемых средств, методов и форм физического воспитания. В этой связи, детский фитнес можно рассматривать и как популярное направление в физическом воспитании детей, и как основу успешного развития их двигательных и творческих способностей.

Применительно к системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений, понятие *«детский фитнес»* означает форму организации занятий с детьми, представленную современными фитнес-технологиями на основе использования разнообразных традиционных и инновационных средств физического воспитания [2].

Обобщая научные исследования, мы пришли к выводу, что методика развития творческих способностей у воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса должна базироваться, с одной стороны, – на обоснованных теоретико-методических положениях, а с другой, – на интересе детей к содержанию занятий в фитнес-клубе «Непоседа»; на проявлении их творческой активности в стремлении добиться желаемого результата.

На внедренческом этапе исследования осуществлялась разработка и апробация методики развития творческих способностей воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса. В содержание авторской методики развития творческих способностей у воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса включены следующие взаимосвязанные компоненты: *теоретический, организационно-методический, практический.*

В теоретическом компоненте методики определен комплекс задач занятий по детскому фитнесу (оздоровительных, образовательных, воспитательных), направленных на совершенствование систем и функций организма, обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств, формирование мотивации и развитие творческих способностей дошкольников в двигательной деятельности [8]. Это способствовало четкой формулировке задач на этапе планирования занятий в фитнес-клубе «Непоседа», грамотному подбору эффективных средств и методов их решения.

Используемые нами средства детского фитнеса, в три группы по содержательному признаку:

1-я группа: гимнастические упражнения (оздоровительная аэробика, футбол-гимнастика, элементы спортивной гимнастики и акробатики, основные виды движений);

2-я группа: упражнения со спортивным оборудованием и тренажерами (гантели (0,5 кг), эспандеры, набивные мячи (1, 2 кг), резиновые амортизаторы; тренажеры «Диск здоровья», мини-батут, роллер, балансир, скейтборд);

3-я группа: подвижные игры (высокой, малой интенсивности, игры соревновательной направленности);

4-я группа: музыкальное сопровождение.

В данном компоненте выделены наиболее эффективные методы, способствующие развитию творческого потенциала воспитанников 5-6 лет в двигательной деятельности. К ним мы отнесли игровой метод, метод проблемного обучения, эвристические методы.

В организационно-методическом компоненте методике с опорой на указанные выше средства и методы детского фитнеса разработано перспективное планирование занятий в фитнес-клубе «Непоседа», определены организационно-методические основы их проведения.

Занятия по фитнесу характеризуются трехчастной структурой, объединяющей вводную, основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Вводная часть направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к более интенсивной работе. В этой части занятия необходимо заинтересовать детей, сосредоточить их внимание, дать первоначальную нагрузку. Вводная часть состоит из различных видов ходьбы, музыкально-ритмичных движений, несложных игровых упражнений на внимание, разновидностей бега и подскоков средней интенсивности. В конце вводной части дети выполняют динамические дыхательные упражнения. В основной части занятия реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств, обогащение двигательного опыта детей. С учетом объема, сложности, интенсивности физической нагрузки в эту часть занятия могут быть включены все средства фитнеса.

Основная часть начинается с выполнения комплекса оздоровительной аэробики, который состоит из 7-11 музыкально-ритмичных упражнений с предметами и без предметов для развития и укрепления различных мышечных групп. После комплекса аэробики следуют основные виды движений. Подбор

материала предполагает использование преимущественно динамических упражнений, направленных на развитие физических качеств. Особое внимание уделяется развитию координационных и силовых способностей. Для этого дети выполняют разнообразные упражнения с тренажерами и спортивным оборудованием, метания, прыжки со скакалкой и с обручем, лазание по канату и гимнастической стенке, акробатические упражнения и др. Упражнения с фитболами предлагаются детям, как правило, во второй половине основной части занятия. Заканчивается основная часть подвижной игрой высокой или средней интенсивности для всех детей.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение двигательной активности и подготовку организма к другим видам деятельности. В эту часть входят статические и динамические дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самомассаж, игры и игровые упражнения малой интенсивности, упражнения на растягивание.

В практическом компоненте методики разработаны комплексы оздоровительной аэробики, фитбол-гимнастики, упражнений с использованием тренажеров и тренировочных устройств, планы-конспекты занятий по фитнесу. Данный практический материал направлен не только на совершенствование физической подготовленности детей, но и на становление их творческой индивидуальности. Так, например, комплексы оздоровительной аэробики и имитационные упражнения с фитболами развивают в наших воспитанников креативное мышление и воображение, а упражнения на тренажерах, подвижные игры – вырабатывают умение выстраивать собственный способ решения двигательной задачи, эмоционально раскрепощают детей.

Разработанная методика апробировалась в системе занятий фитнес-клуба «Непоседа», которые проводились 2 раза в неделю во второй половине дня, продолжительностью 30 минут. Одежда детей – облегченная, не стесняющая движений. Обязательным условием является наличие у воспитанников спортивной обуви, так как в структуре занятия значительное место занимают прыжки, упражнения на тренажерах, фитбол-гимнастика. Существенно расширило творческий потенциал наших воспитанников комплексное использование специальных методов развития творческих способностей, выделенных в теоретическом компоненте методики (игровой метод, метод проблемного обучения и эвристические методы).

Игровой метод позволил использовать имитационные упражнения с целью эмоционального раскрытия двигательного образа (например, «птички клюют зернышки», «достань солнышко», «ветер качает деревья» и др.), а в старшем дошкольном возрасте данный метод нацелил на аналитическое и творческое восприятие техники движений. При проведении подвижных игр на

занятиях по фитнесу создавались широкие возможности для формирования у детей творческих способностей и выразительности движений. Оригинальные комбинации движений воспитанники придумывали в ряде подвижных игр, таких как, «Покажи движение», «Придумай фигуру», «Тишина», «Море волнуется», «Охотники и обезьяны» и во многих других. Чем больше внимания уделялось развитию творческих способностей детей в игровой деятельности, тем необычнее, интереснее придумывали движения дети.

Метод проблемного обучения был направлен на осознание, принятие и самостоятельное решение воспитанниками двигательной задачи, что активизировало их преобразовательную деятельность, исключило механическое заучивание и воспроизведение упражнений. Например, детям предлагалось преодолеть полосу препятствий по установленному образцу, а затем – с изменением видов движений, которые они должны придумать сами.

Использование эвристических методов обучения базировалось на придумывании детьми новых видов гимнастических упражнений и упражнений на тренажерах, игровых упражнений, сюжетов и образов, сопровождающих двигательную деятельность. Например, при закреплении и совершенствовании тех или иных видов упражнений на фитболах, с тренажерами «Диск здоровья», роллер, эспандер мы предлагали детям придумать новые упражнения, комбинации движений с тем или иным оборудованием. Наиболее интересные и оригинальные упражнения отмечались в присутствии всех воспитанников, а в качестве поощрения отличившиеся дети учили выполнять придуманные движения своих сверстников.

Принципиальное значение на занятиях по фитнесу придавалось подбору музыкального сопровождения, которое во многом стимулировало эстетическую осмысленность двигательных действий, необходимую для активизации творческих способностей воспитанников.

На обобщающем этапе исследования решались задачи по обоснованию результативности методики развития творческих способностей воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса; представлению основных результатов опыта в выступлениях на научно-практических конференциях, в печати. Обоснование эффективности исследования опиралось на комплексную оценку динамики следующих показателей педагогической диагностики воспитанников старшей группы: состояние здоровья, физическая подготовленность, творческие способности.

Проанализировав результаты диагностики, мы отметили, что индекс здоровья воспитанников старшей группы за истекшие три года повысился на 38 %, а число детей, состоящих на учете, как часто и длительно болеющие, уменьшилось на 31 %. За прошедшие два года существенно улучшился уровень

физической подготовленности воспитанников. Так, 77,6 % детей продемонстрировали высокий уровень физической подготовленности, а воспитанников с низким уровнем физической подготовленности к моменту окончания эксперимента не выявлено.

Диагностика творческих способностей проводилась по двум показателям: решение проблемных ситуаций и двигательное экспериментирование. Способность к решению проблемных ситуаций оценивалась в процессе прохождения детьми полосы препятствий, включающей 5-7 видов движений:

первый вариант – преодоление препятствий по установленному педагогом образцу (справилось 100 % воспитанников);

второй вариант – преодоление препятствий с изменением видов движений, которые должны придумать дети (справилось 88 % воспитанников);

третий вариант – самостоятельное конструирование детьми полосы препятствий и способов их преодоления (справилось 71 % воспитанников).

Двигательное экспериментирование было направлено на самостоятельное придумывание детьми новых движений в подвижных играх, гимнастических упражнениях с фитболами, тренажерами и названий к ним. 78 % воспитанников проявили способности к творческому экспериментированию в двигательной деятельности. Изобретенные детьми упражнения дополнили нашу методику интересным практическим материалом.

Таким образом, комплексная педагогическая диагностика выявила динамику исследуемых показателей состояния здоровья, физической подготовленности, творческих способностей, что подтверждает эффективность представленной в исследовании методики.

Результаты исследования обсуждались на международных и республиканских научно-практических конференциях, а также нашли отражение в ряде публикаций по актуальным вопросам физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста средствами детского фитнеса.

Представленные в статье результаты исследования позволяют сделать следующие **выводы**:

– методика развития творческих способностей у воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса базируется, с одной стороны, – на обоснованных теоретико-методических положениях, а с другой, – на интересе детей к содержанию занятий в фитнес-клубе «Непоседа»; на проявлении их творческой активности в стремлении добиться желаемого результата.

– разработанная авторская методика развития творческих способностей у воспитанников 5-6 лет средствами детского фитнеса охватывает следующие взаимосвязанные компоненты: теоретический, организационно-методический,

практический. Важными составляющими методики являются специальные методы развития творческого потенциала воспитанников: игровой метод, метод проблемных ситуаций, эвристические методы.

– апробация методики в системе занятий фитнес-клуба «Непоседа» способствовала укреплению здоровья, развитию двигательного потенциала воспитанников, проявлению и активизации их творческих способностей, формированию эстетического отношения к физическим упражнениям.

– положительные результаты, полученные в процессе научно-практического исследования, нашли отражение в многочисленных публикациях по актуальным вопросам физического воспитания и оздоровления детей средствами детского фитнеса.

Список литературы

1. Борисова, М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. пособие / М.М. Борисова. – М. : Обруч, 2014. – 256 с.

2. Власенко, Н.Э. Фитнес для дошкольников / Н.Э. Власенко. – Мозырь : Содействие, 2008. – 120 с.

3. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М. : Владос, 2001. – 176 с.

4. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Е.Г. Сайкина; РГПУ им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2009 – 46 с.

Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск : Выш. шк., 2010. – 288 с.

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Єрмоленко М.В., Малахова Ж.В.

Донецький національний медичний університет (Краматорськ)

***Анотація.** В статті зазначені актуальні питання застосування методики спортивно орієнтованої рухової активності студентів вищих медичних закладів освіти.*

***Ключові слова:** спорт, студент, спортивно орієнтована рухова активність.*

***Annotation.** The article highlights current issues of application of sports-oriented motor activity of students of higher medical educational institutions.*

***Key words:** sport, student, sports oriented motor activity.*

Вступ. Фізичне виховання і спорт в навчально-виховних закладах є невід'ємною складовою частиною формування загальної та професійної культури особистості згідно вимогам сьогодення, збереження та зміцнення здоров'я, організації та забезпечення здорового способу життя, підвищення рівня працездатності, створення умов для подовження активного творчого довголіття людини.

Особливого значення це набуло зараз, коли людина, стає центральною ланкою в досягненні як особистих так і державних успіхів. А це неможливо без ефективної організації системи фізичного виховання.

Органи влади розвинутих країн світу надають програмного значення питанням розвитку фізичного виховання та спорту, розглядаючи їх як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики захворюваності, зміцнення генофонду, підготовки до високопродуктивної праці та розв'язання цілої низки інших соціальних проблем. Наша країна, як активний учасник світової спільноти, не стоїть осторонь у вирішенні проблем фізичного виховання та спорту молоді. Останнім прикладом цього може слугувати затвердження Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки. В програмі зазначено, що спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу та є суттєвим викликом для української держави на сучасному етапі її розвитку, що характеризується певними чинниками, до яких віднесено зокрема проблему невідповідності вимогам сучасності та значне відставання від світових стандартів ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту, а саме організаційного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, фінансового, матеріально-технічного, інформаційного та посилення впливу на спортивні результати інноваційних технологій.

Держава неодноразово наголошувала на те, що необхідно забезпечити здоров'я громадян засобами фізичного виховання з урахуванням вітчизняного та світового досвіду. Вказане положення сприяє поширенню серед студентської молоді видів занять фізичними вправами, які є традиційними в інших країнах світу. Це стосується видів рухової активності, методика яких побудована на основі інноваційних технологій фізичного виховання.

Сьогодні основними причинами необхідності побудови таких інноваційних технологій фізичного виховання є незадовільний стан здоров'я та рухової активності студентської молоді, та низька мотивація молоді до занять фізичним вихованням та спортом.

Загальнотеоретичні основи педагогічних інноваційних технологій розглянуті в працях Н. Басовой, К. Баханова, Ю. Васькова, Л. Волчегурського, М. Кларіна, Н. Краудера, Т. Назаровой. Питання розробки інноваційних технологій виховання та навчання розглядалися в дисертаційних працях Л. Кайдаловой, С. Карпенчука, О. Кияшко, Л. Костельной, С. Маринчака та ін.

Таким чином, розробка та впровадження інноваційних технологій фізичного виховання студентської молоді є одною з дуже важливих, хоча і досить складних завдань, скерованих на підвищення ефективності та якості освіти в цілому.

З огляду на викладене вбачається, що перспективним інноваційним напрямком вдосконалення фізичного виховання є його спортизація.

Формулювання мети та завдань роботи. Метою роботи є обґрунтування потреби в застосуванні спортивно орієнтованої рухової активності в навчально-виховному процесі з фізичного виховання студентів вищих медичних закладів освіти.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені наступні **завдання**:

1. Здійснити аналіз та узагальнення даних літературних джерел, інноваційного педагогічного досвіду з питань використання методики спортивно орієнтованої рухової активності.

2. Обґрунтувати необхідність використання в навчально-виховному процесі методики спортивно орієнтованої рухової активності.

3. Виявити об'єктивні та суб'єктивні чинники формування потреби в спортивно орієнтованій руховій активності, та чинники які перешкоджають ефективній реалізації відповідного напрямку у фізичному вихованні.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених задач дослідження ми використали наступні *методи*: аналіз наукової та науково-методичної роботи, контент-аналіз, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Стан здоров'я молоді, який визначає основні тенденції динаміки показників благополуччя населення

країни, є найважливішою характеристикою досягнень суспільства на тому або іншому етапі розвитку. Очевидно, що вирішити складні завдання фізичного виховання молодого покоління в рамках традиційної системи, що склалася, досить складно. Соціально-педагогічний моніторинг, який проводився в Донецькому національному медичному університеті (м. Краматорськ), показав, що тільки 10,3 % дівчат і 20,7 % юнаків дуже високо оцінюють свій фізичний стан. Встановлений низький показник оцінки студентами медиками своїх спортивних досягнень (8,8 % дівчат і 15,0 % юнаків оцінюють їх як чудові). Теж саме можна сказати про низький рівень самооцінки студентами індивідуального здоров'я (оцінюють своє здоров'я як чудове – 9,8 % опитаних дівчат і 21,2 % юнаків).

Таким чином, отримані дані та практика фізичного виховання засвідчують про недостатню ефективність діючої системи фізичного виховання молоді, саме тому виникає необхідність оптимізації процесу фізичного виховання шляхом пошуку нових форм та методів навчання.

Саме тому ми вважаємо актуальним напрямком оптимізації реалізацію в навчально-виховному процесі принципу спортизації.

Спорт, що створює цінності спортивної культури, завжди був потужним соціальним феноменом і засобом успішної соціалізації. Соціологічні опитування молоді, яка займається спортом, показують, що спорт формує первинне уявлення про життя, суспільство, світ в цілому. [3, с. 17].

Треба зазначити, що цілі спортивної і фізкультурної діяльності не співпадають, адже мета фізичного виховання – всемірний і всебічний розвиток фізичних і духовних здібностей людини в аспекті формування фізичної культури особи. При цьому основним засобом фізичного виховання виступає фізкультурна діяльність, в якій фізичні вправи складають її головний елемент. Мету спортивної діяльності більшою мірою пов'язують з досягненням спортивної майстерності та високого спортивного результату на основі організації тренувального процесу [5, с. 11].

Ціннісний потенціал спортивної підготовки унікальний, оскільки пройшов багатократну перевірку і відбір на різних рівнях цього процесу. Можна перерахувати найбільш яскраві і такі, що вже довели свою ефективність технологічні рішення спортивної підготовки [4, с. 180].

По-перше, це пріоритет тренування як основного способу фізичного перетворення потенціалу людини. У фізичному вихованні, як правило, присутнє навантаження оздоровчого характеру, яке, на жаль, не може вивести людину на новий рівень фізичної підготовленості, але особливо важливі для розвитку молоді. Треба встигнути використати благодатний період віку для розвитку тих або інших фізичних якостей, чому в спорті вже навчилися. У

фізичному ж вихованні педагогам ще потрібно засвоїти нові технологічні аспекти і організаційні форми для вирішення цих проблем.

По-друге, формування у спортсменів ціннісного відношення до процесу спортивної підготовки і участі в ньому. Питання мотивації – одне зі складних в залученні молоді до занять фізичними вправами. У спортивній діяльності він багато в чому блискуче вирішений. Саме по собі відношення людини до спортивної підготовки є найважливішою цінністю а також громадським, загальним досягненням, якщо розглядати його як зразок для наслідування. Спортсмена високого класу не треба зазивати на тренування, він із захопленням сам працює над технікою, знаходить свої власні технологічні рішення, планує увесь тренувальний процес до дрібниць.

По-третє, настанову великого спорту: "в спортивній підготовці немає дрібниць" – треба розповсюдити на фізичне виховання. Наприклад, спортсмен повинен вести щоденник тренувань, серйозно відноситися до свого здоров'я, бути організованим, зосередженим на відчуттях і об'єктивних показниках свого стану і його динаміки [1, с. 123].

Аналіз теоретичних положень літературних джерел дозволяє нам визначити об'єктивні та суб'єктивні чинники формування потреби в спортивно орієнтованій руховій активності як ефективного засобу оптимізації системи фізичного виховання сучасної молоді.

Суб'єктивні чинники:

- ціннісно-особистісні орієнтири;
- незадовільний стан індивідуального здоров'я;
- дефіцит рухової активності студентської молоді;
- нервові перевантаження;
- низька мотивація до рухової активності;
- високі розумові навантаження.

Об'єктивні чинники:

- необхідність соціалізації особистості в умовах сучасності;
- економіко-соціальні перетворення в державі (євроінтеграційні процеси, глобалізаційні процеси);
- незадовільна екологічна ситуація;
- інтенсифікація навчального процесу;
- розвиток фізичного потенціалу людини;
- асоціальна та девіантна поведінка молоді.

Нажаль, в наш час є група чинників, які перешкоджають ефективній реалізації спортивно орієнтованої рухової активності студентів. До них належать: політико-правові (не досконалість законодавчої бази управління сферою фізичного виховання); організаційно-управлінські (кризові явища в

інституційній складовій процесу та низькі якісні показники менеджменту сфери фізичного виховання); соціально-економічні (відношення до фізичного виховання на рівні суспільства є досить опосередкованими, та брак фінансування відповідної сфери).

Не зважаючи на виявлені негативні явища, ми вважаємо, що розпочата в державі реформа сфери фізичного виховання та спорту, нівелює негативні чинники та знизить їх руйнівний вплив не тільки на сферу фізичного виховання як систему, а й на людину як суб'єкта діяльності.

Підсумовуючи викладене треба зазначити, що по багатьох аспектах спортивної підготовки вже написані солідні наукові праці, і адаптувати до процесу фізичного виховання можна багато що. Звичайно, йдеться не про сліпе копіювання, а про серйозний аналіз і вибір найбільш вдалих концептуальних ідей і технологій, здатних в короткий час зробити процес фізичного виховання цікавим та ефективним. На що і скерована технологія спортивно орієнтованої рухової активності студентів.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури та результатів особистого дослідження показали, що фізичне виховання студентів вищих медичних закладів освіти не забезпечує в повному обсязі їх оздоровлення, необхідний фізичний розвиток і достатню фізичну підготовленість. Що є наслідком недостатньої розробки організації та змісту фізичного виховання молоді. Пропонована методика спортивно орієнтованої рухової активності здатна вирішити цілу низку актуальних питань фізичного вдосконалення та фізичного розвитку молоді.

Список літератури

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 211 с.
2. Лубышева Л.И. Спортизация общеобразовательных школ и механизмы ее реализации [Электронный ресурс] / Л.И. Лубышева. – 2003. – www.teoriya.ru
3. Мельников Д.А. Эффективность спортивно ориентированного физического воспитания учащихся 9-11 классов на основе туристского многоборья : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. [Текст] / Д.А.Мельников. – Наб. Челны. – 2009. – 23 с.
4. Поливаев А.Г. Влияние индивидуально-психологических особенностей личности студентов ФФК на эффективность их профессиональной подготовки [Текст] / А.Г. Поливаев, А.А. Гераськин, И.Н. Григорович / Омский научный вестник. – № 6 (92). – 2010. – С.179-182.
5. Радаева С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно ориентированных технологий: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. [Текст] / С.В. Радаева. – Красноярск. – 2008. – 24 с.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЇХ КЛАСИФІКАЦІЇ

Іжболдіна І.А.

Добропільський навчально-виховний комплекс»
«Спеціалізована школа І-ІІІ ст. №4 з поглибленим вивченням окремих предметів – дошкільний навчальний заклад» (Добропілля)

«Перед тим, як зробити дитину
розумною та кмітливою,
зробіть її здоровою»
Жан Жак Руссо

Конституцією України визначено, що найвищою соціальною цінністю у державі є людина, її життя і здоров'я. У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад». Таке визначення поняття «здоров'я» є загально визначеними у міжнародному спілкуванні.

Потребою кожної людини є здоровий стан організму, в поєднанні зі здоровими умовами довкілля. Діти й підлітки ще не замислюються, що здоров'я слід берегти і для цього потрібні знання і навички здорового способу життя. Вирішення проблеми здоров'я людини закладено у самій людині, у знанні і розумінні нею проблем формування, збереження, зміцнення і відновлення власного здоров'я, а також в умінні дотримуватися правил здорового способу життя. Дітям необхідно усвідомити, що наше майбутнє – за здоровими людьми, бо лише фізично і морально здорова людина здатна творити і приносити користь людям.

Сучасна освіта характеризується широким впровадженням технологічного підходу. І це є об'єктивним процесом, новим етапом в еволюції освіти, на якому будуть переглянуті підходи до супроводу і забезпечення процесу природного розвитку дитини. Поняття “технологія” в педагогіці прийшло з виробництва, де визначається як сукупність різних елементів, зокрема прийомів, операцій, дій, процесів та їхню послідовність, тобто це своєрідна майстерність людини. Таким чином “технологія” виступає як алгоритм за допомогою якого отримується запланований результат.

За визначенням ЮНЕСКО, педагогічна технологія – це системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів і їх взаємодії, що своїм завданням вважає оптимізацію форм освіти. Будь яка педагогічна технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності.

Однак, необхідно розуміння, що нова якість освіти, яка забезпечила б розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації такого навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю дітей та молоді і буде спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я учасників навчально-виховного процесу. А це вимагає від педагогів застосування своєрідних підходів в освіті і виховання на основі здоров'язбереження.

Поняття “здоров'язберігаючі технології” об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Слід зазначити, що впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язано з використанням медичних, соціально-адаптованих, екологічних, здоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності. Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної “вартості”, поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи:

- **здоров'язберігаючі** – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
- **оздоровчі** – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- **технології навчання здоров'ю** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- **виховання культури здоров'я** – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Мета здоров'язбережувальних освітніх технологій – сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати такі знання в повсякденному житті.

За останнє десятиріччя чітко спостерігаються такі фактори, які впливають на стан здоров'я учнів, а саме : зростання навчального навантаження, вільний час діти все більше проводять за переглядом фільмів, за комп'ютерними іграми. Усе це призводить до гіподинамії, порушення постави, порушення зору.

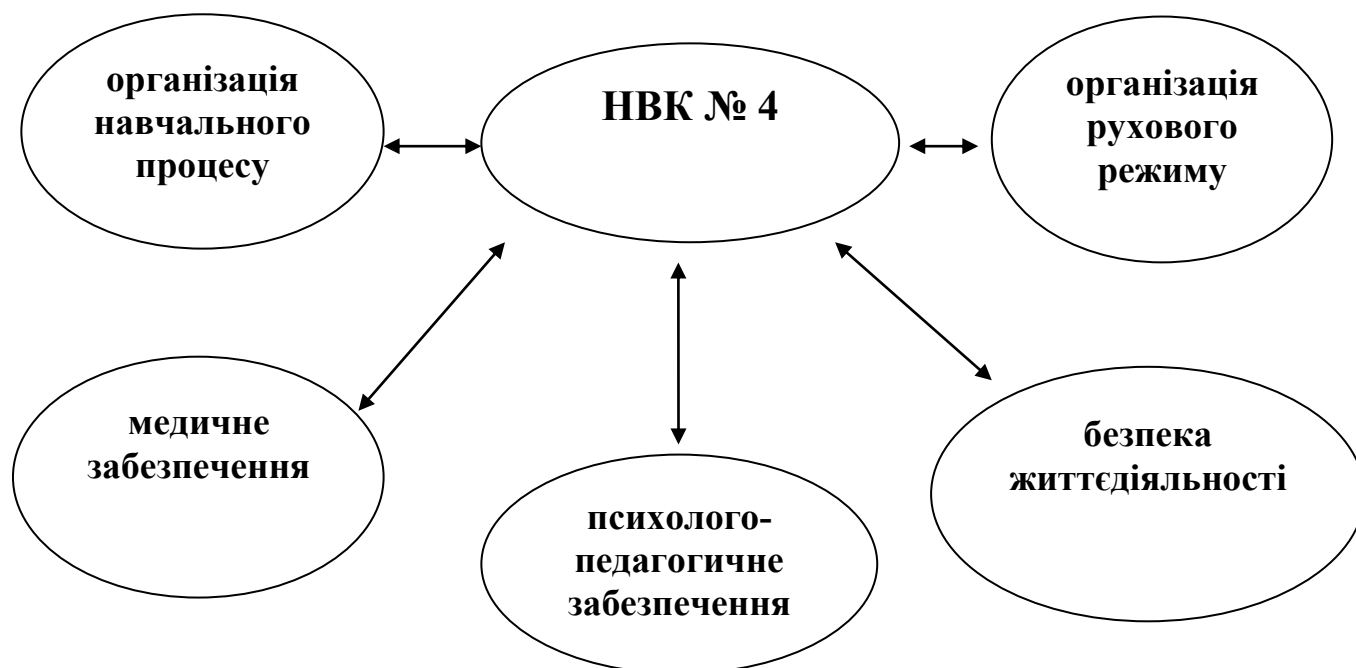
Сучасна медицина займається не здоров'ям, а хворобами, не профілактикою, а лікуванням. Завдання ж школи – зберегти, зміцнити здоров'я учнів, сформувати в них відповідальне ставлення до власного здоров'я. Наша школа працює над впровадженням здоров'язберігаючих технологій. Здоров'язберігаючі технології не є чимось невідомим, таємним, чудодійним. Грамотно складений розклад уроків, використання вчителями на уроках та на перервах прийомів рухової активності, нейтралізації стресів, організації гарячого харчування, зв'язок навчального матеріалу з життям, озброєння учнів валеологічними та екологічними знаннями – це повсякденна діяльність школи. Також я вважаю, що потрібно формувати культуру здорового способу життя учнів як у навчальний, так і позаурочний час. Серед форм та методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини, розвиток здібностей дитини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості. Разом з учнями розробляємо сценарії і проводимо спортивні свята, конкурси, такі як:

- Олімпійський тиждень;
- «Веселі старты» для учнів початкової школи;
- "Козацькі забави" для учнів 5-6 класів;

- огляд-конкурс "На зарядку становись!" для учнів 3-11 класів;
- спортивні змагання, присвячені Дню захисника Вітчизни для юнаків 9-11 класів;
- участь у військово-патріотичній грі «Джура».

Під час проведення таких заходів у учнів формується ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, загальна фізична працездатність, навички співробітництва, ефективного спілкування, відчуття прекрасного у житті, природі, мистецтві; відсутність акцентуацій характеру та шкідливих поведінкових звичок, здатність до саморегуляції, самовиховання.

Діяльність учителя щоденно повинна бути орієнтована на формування в дітей стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я. Для роботи у своїй школі ми визначили напрямки через які можлива реалізація кожної складової здоров'я.



Реалізація фізичної складової здійснюється через:

- ранкову гімнастику;
- фізкультхвилинки;
- рухливі ігри;
- контроль та самоконтроль за правильною поставою під час письма, читання, ходьби;
- використання вправ щодо профілактики сколіозу;

- запобіганню гіподинамії.

Впровадження здоров'язберігаючих технологій потребує від учителя, по-перше – не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, індивідуальні мовні особливості кожного учня. Намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми. Здоров'язберігаючі технології передбачають зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності; групової й парної форм роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать вмінню поважати думки інших, висловлювати власні думки, правилам спілкування; проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків. В учнів розвинута інтуїтивна здатність чути емоційний стан учителя, а тому з перших хвилин уроку треба створити середовище доброзичливості, позитивного емоційного налаштування.

Слід пам'ятати, що психологічний стан і психологічне здоров'я учнів впливає і на фізичне здоров'я. Велике значення для попередження втоми є чітка організація навчальної праці. На уроках, де більша частина навчальна діяльність пов'язана з класною дошкою, дуже важливо, щоб до початку уроку було зроблено необхідні записи на дошці: завдання для усного рахунку, опитування, можливо, план роботи на уроці. Можна зразу вказати в залежності від ступеня складності завдання якому рівню відповідає його виконання. Знаючи весь план уроку, які знання, вміння, навички необхідно набути, який обсяг роботи виконати, учень може обрати ступінь складності завдання, розподілити свою роботу на свій погляд, що формує учня як суб'єкта навчальної діяльності.

Під час вивчення нового матеріалу добре, коли весь матеріал уроку записаний на дошці або на плакаті й при підведенні підсумків уроку є можливість охопити ще раз поглядом виведені формули, співвідношення, графіки. Я вважаю, що необхідно проводити роботу з профілактики стресів. Хороші результати дає робота в парах, групах, де ведений, більш «слабкий» учень відчуває підтримку товариша. Ставлення учнів до свого здоров'я, за думкою більшості спеціалістів, є основою здоров'язбереження, так як через мотивацію цього ставлення можна здійснити ціннісне – орієнтовану діяльність дітей та підлітків по збереженню та зміцненню власного здоров'я. У зв'язку з цим пропаганда здорового способу життя через валеологічне та екологічне виховання засобами уроків є складовою у розв'язанні проблеми здоров'язбереження. Я часто провожу уроки з використанням інтерактивних форм. Також на уроках використовую метод колового тренування та творчі завдання у групах. Наприкінці уроку я використовую фронтальну форму

інтерактивного навчання, що передбачає одночасну спільну роботу учнів усього класу. Наприклад, обговорення проблеми у загальному колі ("Мікрофон"), коли надається змога кожному по черзі висловити свою думку чи позицію відносно виконаної роботи. Спостереження за учнями у процесі інтерактивної форми діяльності на уроках фізичної культури дозволило визначити такі позитивні ознаки:

- в учнів підвищується рівень свідомої активності під час виконання вправ;
- кожен учасник групи може обирати власний темп виконання вправи, що дозволяє індивідуалізувати процес вправляння;
- під час такої форми діяльності власний вклад у колективну справу може внести учень у будь-якому стані здоров'я; означене особливо важливо для тих, хто має психофізичні обмеження;
- подібна форма діяльності учнів дозволяє вчителю визначити рівень авторитета кожного серед своїх однолітків, та у наступному – сприяти його підтримці або підвищенню.

Така робота сприяє індивідуальному розвитку дитини: переходячи від першого до наступних класів все більше усвідомлюють важливість для них процесу прийняття рішень і значення етапів та кроків на кожному віковому рівні.

Висновки. Для всебічної реалізації зазначеної проблеми не від'ємною частиною роботи є взаємодію з батьками, громадкістю щодо валеологічного виховання учнів. Формування у школярів здорового способу життя і стійких здорових звичок, а також свідомого ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовленості, є найголовнішим соціальним завданням всього шкільного співтовариства, яка в нашій школі здійснюється на підставі здоров'язберігаючих, інтерактивних технологій та інноваційних підходів до організації навчально-виховного процесу. Якщо ми навчимо дітей з самого раннього віку цінувати, берегти і зміцнювати своє здоров'я, якщо ми будемо особистим прикладом демонструвати здоровий спосіб життя, то тільки в цьому випадку можна сподіватися, що майбутні покоління будуть здоровіші і розвинуті не тільки особистісно, інтелектуально, духовно, але і фізично. Навчальним закладам необхідно планувати і проводити медико-педагогічне навчання батьків з питань імунопрофілактики та збереження здоров'я дітей і підлітків із залученням медичних працівників.

Список літератури

1. 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.

2. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: метод. посіб.; автор-укл. О. Пометун, Л. Пироженко. – К. : А.П.Н., 2002. – 136 с.

3. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Наказ МОН України № 605 від 21.07.2004 р.

4. Пометун О. І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. – К.: А. С. К., 2004.

5. Таранова О., Челах Г. Здоров'язбережувальний педагогічний процес // Завуч. – 2008. – № 19-20.

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ Й ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРА

Калюжна Т.М.

ММЦ при відділі освіти Лиманської міської ради

У статті розглядається зміст здоров'язбережувальних технологій та надається їх класифікація. Наголошується на тому, що використання широкого спектру сучасних здоров'язбережувальних технологій має підвищити ефективність здійснення здоров'язбережувального супроводу освітнього процесу. Це дозволить вдосконалити зміст роботи щодо збереження і зміцнення здоров'я школярів, формування в них культури здоров'я, оптимізації їхньої рухової активності та підвищення мотивації на здоровий спосіб життя.

Ключові слова: *здоров'я школярів, здоров'язбережувальні технології, здоров'язбережувальний супровід, здоров'яформуючі освітні технології, культура здоров'я, зміцнення і збереження здоров'я, здоровий спосіб життя, збереження високої працездатності, формування позитивної мотивації, сприятливий емоційний клімат, раціональна організація уроку.*

The article outlines the content of health-preserving technologies and provides their classification. It places emphasis on the use of the wide range of modern health-preserving technologies to increase the effectiveness of the implementation of health-preserving support of the educational process. This will improve the content of work on preserving and promoting the students' health, formation of their health culture, optimizing their physical activity and increasing the motivation for healthy lifestyle.

Key words: *students' health, health-preserving technologies, health-preserving support, health-preserving educational technologies, health culture, health strengthening and maintaining, healthy lifestyle, maintaining of high performance capability, the formation of positive motivation, positive emotional climate, rational organization of the lesson.*

Найважливішим показником рівня суспільного та економічного розвитку держави – є здоров'я нації. А здоров'я дітей, то її майбутнє. Адже більшість проблем зі здоров'ям у дорослому житті, то є наслідок неправильного способу

життя в дитячому та юнацькому віці. В умовах розбудови в Україні громадянського суспільства, проблема стану фізичного та психічного здоров'я молодого покоління набула особливої значущості, оскільки сучасний період характеризується високими показниками захворюваності дітей та молоді, зниженням рівня якості медичного обслуговування, погіршенням стану оточуючого середовища, морально-духовною кризою [1].

Як показує аналіз рівня стану здоров'я дітей за останні 5 років по країні, росте кількість дітей із хронічною патологією, зростає дитяча інвалідність. На тлі зменшення чисельності дитячого населення (8003281 дітей 0-17 років у 2011 році і 718512 у 2015 році) рівні захворюваності і поширеності хвороб залишаються високими – поширеність хвороб становила 1980,54 у 2011 році і 1742,3 у 2015 році на 1000 дітей відповідного віку, а захворюваність 1440,09 та 1274,76 відповідно. У структурі захворюваності дітей 0-17 років у 2015 році, як і в попередні роки переважали хвороби органів дихання (67,11 %), шкіри (5,14 %), інфекційні та паразитарні хвороби (3,58 %), травми, отруєння (3,87 %), хвороби органів травлення (3,6 %), ока та його придаткового апарату (3,39 %) [5].

У сучасних умовах інформатизації суспільства на здоров'я учнівської молоді впливає багато чинників, дія яких раніше була значно меншою. Йдеться зокрема, про зниження фізичного і навпаки 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 учнів у самопізнанні, самовдосконаленні і самореалізації. Через навчальні перевантаження і неправильну організацію рухової активності учнів протягом навчального дня більшість школярів страждає від недостатньої рухової активності. На стані здоров'я учнів також позначається невідповідність нових шкільних програм фізіологічним і психологічним особливостям їхнього розвитку, брак навичок організації ефективного навчання, здорового дозвілля, правильного харчування. Окрім того, незважаючи на наявність відповідної нормативно-правової бази, у багатьох навчальних закладах недостатньо впроваджується система здоров'язбереження школярів.

Тож, одним із пріоритетних завдань сучасної освітньої галузі є створення здоров'язбережувального середовища, й зокрема, формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я тих, хто оточує як до найвищої суспільної цінності.

Важлива роль сучасного загальноосвітнього навчального закладу щодо забезпечення здоров'я школяра зумовлена також особливостями його функціонування як цілісної багаторівневої системи, що протягом тривалого часу істотно впливає на психічний розвиток особистості. Більшість форм життєдіяльності школяра реалізується в межах виховної, комунікативної, соціально-адаптивної функцій школи [3].

Навчально-виховний процес сучасного закладу освіти має будуватися з урахуванням того, що здоров'я є метою, об'єктом, результатом діяльності, розвитку учнів починаючи з перших класів. У школі необхідно створити такі умови, які допоможуть дитині осмислити власне здоров'я, усвідомити цінність здоров'я й набути навичок щодо його збереження [4].

Здоров'язбережувальні технології в навчально-виховному процесі розглядаються у роботах багатьох авторів. Зокрема, теоретичні й методологічні засади використання здоров'язбережувальних технологій у роботі вчителя та школи розкриті в публікаціях 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. Дослідники Харківського національного педагогічного університету імені Сковороди С.Є. Лупаренко, О.І. Попов, П.І. Потейко, Л.А. Суханова виокремлюють основні групи здоров'язбережувальних технологій. Медико-соціальні аспекти здоров'язбережувальних освітніх технологій досліджували О.М. Лук'янова, М.І. Гончаренко та інші.

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 соціально здорової особистості.

Науковці вважають, що під здоров'язбережувальними освітніми технологіями в широкому розумінні необхідно розуміти педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів. Дослідник цієї проблеми Н.К. Смирнов зауважує: «Якщо здоров'язбережувальні технології пов'язати з вирішенням вужчого здоров'яохоронного завдання, то до здоров'язбережувальних будуть належати педагогічні проблеми, методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров'ю учнів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі». Здоров'язбережувальні технології засновані на вікових особливостях пізнавальної діяльності учнів навчання на оптимальному рівні складності, варіативності методів і форм навчання, оптимальному 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. Усі педагогічні технології, якими користується вчитель на уроці, можуть бути визначені (кількісно чи якісно) за ступенем впливу їх на здоров'я учнів [3].

Дослідження вчених-гігієністів і фізіологів 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 стосується сфери здоров'я, виявиться за межами здоров'язбереження. Водночас завдання школи з підготовки учнів до самостійного життя передбачають формування в них культури здоров'я. Деякі вчені пропонують виокремлювати поняття «здоров'яформуючі освітні технології», розуміючи під ним ті психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивацію на здоровий спосіб життя. Інші науковці під здоров'язбережувальними технологіями пропонують розуміти:

- ✓ сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватності вимог, методик навчання та виховання);
- ✓ оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог);
- ✓ необхідний достатній та раціонально організований руховий режим.

Діяльність школи зі збереження і зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною й ефективною, коли повною мірою, професійно і в єдиній системі реалізуються здоров'язбережувальні і здоров'яформуючі технології [2].

Ефективність збереження і зміцнення здоров'я дітей в умовах загальноосвітніх навчальних закладів залежить від взаємодії педагогічних, медичних, соціальних працівників, а також учнів та їхніх батьків. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища в школі буде мати динаміку завдяки спільним зусиллям усіх учасників навчально-виховного процесу, де провідна роль водночас належить учителю, який володіє високим рівнем теоретичної і практичної підготовки до застосування здоров'язбережувальних технологій, а також розроблення дидактичних умов їх ефективного впровадження.

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 у руках суб'єкта управління є педагогічні засоби, до яких варто віднести все те, що використано для поліпшення здоров'я дітей. У практиці освітніх установ це зміст, принципи, методи навчання та виховання, форми організації навчального процесу, способи та стилі спілкування тощо.

Здоров'язбережувальний супровід навчально-виховного процесу в закладах освіти має передбачати реалізацію таких завдань:

- організацію особистісно зорієнтованого навчання з урахуванням індивідуальних можливостей дитини;
- діагностику індивідуального здоров'я з урахуванням психосоматичних і соціально-духовних особливостей учня;
- реалізацію системи рекреаційних, корекційних і реабілітаційних заходів зі збереження здоров'я та створення комфортних умов для дітей, які належать до так званої «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 методів самодіагностики, само оцінювання, самоконтролю та самокорекції психосоматичного статусу особистості;
- оптимізацію соціально-гігієнічних умов життєдіяльності дітей, вихователів і педагогів.

Розроблено базову класифікацію здоров'язбережувальних технологій:

– *медико-гігієнічні технології* (дотримання санітарно-гігієнічних норм, надання повноцінної медичної допомоги суб'єктам навчально-виховного процесу тощо);

– *фізкультурно-оздоровчі технології* (загартовування, розвиток в учнів сили, швидкості, гнучкості, витривалості);

– *екологічні здоров'язбережувальні технології* (підвищення рівня духовно-етичного здоров'я учнів, формування у них екологічної свідомості та прагнення до збереження навколишнього середовища);

– *технології забезпечення безпеки життєдіяльності* (дотримання правил пожежної безпеки, охорони праці, цивільної оборони тощо);

– *лікарсько-оздоровчі технології* (реалізація принципів лікувальної педагогіки та лікувальної фізкультури);

– *соціально-адаптуючі й особистісно розвивальні технології* (упровадження у навчально-виховний процес програм соціальної та сімейної педагогіки, соціально-психологічних тренінгів для вчителів, учнів і їх батьків);

– *здоров'язбережувальні освітні технології* (застосування психолого-педагогічних методів і прийомів, спрямованих на здоров'язбереження дітей і підвищення ефективності навчально-виховного процесу).

Ефективність здоров'язбережувальних освітніх технологій залежить також від цілеспрямованої взаємодії вчителя та учнів, послідовної системи активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу, спрямованої на створення здорового середовища з метою формування таких життєвих навичок, які зумовлюють збереження, зміцнення та відтворення здоров'я й орієнтують на утвердження здорового способу життя, розвиток психічно, фізично, духовно та соціально здорової особистості.

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 необхідного часу.

З метою профілактики гіподинамії, зменшення частки статичного компонента та підвищення рухової активності навчально-виховний 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 зорового й загального стомлення.

Важлива роль у збереженні високої працездатності на уроці належить своєчасному проведенню фізкультхвилинок. Їх доцільно проводити в той момент, коли з'являються перші ознаки втоми у школярів (розсіяна увага, зміна поз, відволікання). Під час проведення фізкультхвилинок бажано робити додаткове провітрювання класу. Середня тривалість фізкультхвилинок має бути – 40-60 секунд. Одним із важливих аспектів для збереження працездатності на уроках учнів, особливо початкової ланки, є врахування їх вікових особливостей у питанні зміни видів діяльності із розумової на рухову під час проведення перерв. Якщо не організовувати різні види рухової діяльності під час перерв, то це призводить до того, що найчастіше учні або грають у комп'ютерні ігри на мобільних пристроях, або хаотично бігають і часто отримують травми.

Для зменшення втоми від розумової діяльності рекомендується самомасаж голови, біологічно активних точок, розташованих на обличчі,

дихальні вправи. Зберегти високу працездатність на уроці допомагають правильна регламентація тривалості уроку та раціональне чергування різних видів діяльності. Здоров'язбережувальній регламентації підлягає не тільки тривалість уроку, а й навчальні операції.

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. Навіть коли немає справжніх елементів труднощів, потужним фактором втомлюваності є відсутність зацікавленості уроком.

Для створення сприятливого емоційного клімату велике значення має похвала вчителя, тоді як образа призводить до пригніченого стану школярів. Тому ставлення вчителя до учнів є одним із вагомих факторів здоров'язбереження під час організації уроку.

Отже, висока працездатність учня може бути збережена за умови раціональної організації уроку, дотримання здоров'язбережувальних рекомендацій щодо структури і тривалості навчальних занять, створення і дотримання позитивного емоційного клімату в школі, врахування питань зміни діяльності під час усього навчально-виховного процесу протягом навчального дня школярів. Такий підхід до організації навчального дня дає можливість знизити рівень «шкільного стресу», підвищити функціональний стан організму школяра.

Сьогодні ведеться активний пошук моделі, яка б інтегрувала усі форми здоров'язбереження школярів в освітньому просторі. Однією з таких спроб, на нашу думку є концепція «Школа здоров'я». У той же час, лише одними здоров'язбережувальними технологіями і психотехнологіями питання про збереження та зміцнення здоров'я не вирішити. Необхідна також цілеспрямована робота з формування цінності здоров'я в особистісній сфері школяра.

Отже, розв'язання проблеми збереження і зміцнення здоров'я в учасників навчально-виховного процесу в сучасних умовах інтенсифікації навчання можливе шляхом формування здоров'язбережувального середовища. 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.

Список літератури

1. Качан О.А. Застосування та ефективне впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – № 4 – С. 28-31.
2. Коцур Н.І. Формування здоров'язбережувального простору в загальноосвітніх навчальних закладах // Рідна школа». – 2012. – № 11 (листопад). – С. 60-65.
3. Сман Н.В. Моделювання здоров'язбережувального середовища в освітньому заклад // З досвіду роботи Одеської гімназії № 8. – 2015.
4. Шиян Н.І. Впровадження інтегрованих курсів в здоров'язбережувальне навчальне середовище початкової школи // Педагогічні науки. – 2015. – № 6/1(11). – С. 68-72.
5. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідеміологічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України / за ред. Шафранського В.В.; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2016. – 452 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЯК ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМОК РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ ЧЕРЕЗ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ «Я І МОЄ ЗДОРОВ'Я»

Коршун Л.С., Сергєєва І.А.

Гірницька ЗОШ І-ІІ ступенів № 18 Селидівської міської ради

В статті висвітлено впровадження інноваційної програми «Я і моє здоров'я», тому що здоров'я людини - проблема досить актуальна для всіх часів і народів, а в даний час вона стає першорядною. Сьогодні в світі дедалі більше наголошується на необхідності забезпечення права людини на збереження та зміцнення здоров'я. Актуальна тема здорового способу життя і для учасників навчально-виховного процесу нашої школи.

Ключові слова: *здоров'язберігаюча педагогіка, інноваційна програма «Я і моє здоров'я», «Молодь на роздоріжжі», здоровий та безпечний спосіб життя, здоров'язбережувальне середовище, фізкультурно-оздоровча діяльність, активний відпочинок.*

Сьогодні життя визначає одним із пріоритетних напрямків міжгалузевої взаємодії всіх навчальних закладів освіти, державних і громадських організацій формування у дітей та підлітків цінності здоров'я, здорового способу життя як підґрунтя успіху та самовдосконалення особистості.

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

філософія говорить, що здоров'я – це не предмет власності, а результат наших думок, дій, почуттів. Саме здоров'язберігаюча педагогіка забезпечує єдність духовного й фізичного у гармонійному розвитку особистості. Тому впроваджується інтегрована система оздоровчої роботи. На Донеччині формується мережа «Шкіл сприяння здоров'ю» – навчальних закладів, що визначили пріоритетом діяльності створення безпечного освітнього середовища для розвитку здорової особистості дитини протягом навчання, вироблення у неї позитивної мотивації на здоровий та безпечний спосіб життя. Наша школа не є виключенням. Протягом багатьох років учасники навчально-виховного процесу працюють за інноваційною програмою «Я і моє здоров'я».

Метою програми є створення умов для розвитку й зміцнення в учнів навичок здорового способу життя, зміцнення фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, визнання пріоритету здорового способу життя як основного чинника збереження та зміцнення здоров'я, організація їх життєдіяльності на позиціях здорового способу життя, утвердження свідомого ставлення та громадської відповідальності за своє здоров'я.

Програму спрямовано на виконання таких завдань:

- Створення умов для всебічного розвитку особистості з позиції здоров'язбереження;
- Розробка і створення експериментальних авторських проектів, програм, зошитів, рекомендацій та інших методичних посібників з проблеми впровадження програми;
 - Створення умов для особистісного зростання кожного вчителя;
 - Організація методичного й інформаційного супроводу діяльності;
 - Сприяння співпраці школи зі службами та закладами, що займаються питаннями збереження та зміцнення здоров'я;
 - Запобігання виникненню психологічних і соціальних проблем.

Перевага програми полягає в тому, що не треба відмовлятися від напрацьованих позитивних, дієвих традицій, форм роботи школи, а вона спонукає до наповнення їх новим змістом.

Для ефективного впровадження інноваційної програми «Я і моє здоров'я» у навчальному закладі організовано заходи щодо популяризації здорового способу життя, залучення батьківської громадськості до пропаганди культури здоров'я, пропаганда здорового способу життя через залучення до спорту та спортивних змагань, впровадження в навчально виховний процес закладу курсу за вибором «Молодь на роздоріжжі».

«Молодь на роздоріжжі» – це ефективна навчальна міжнародна програма, затверджена міністерством освіти України, яка задовольняє нагальні потреби

суспільства у сферах просвіти здоров'я та духовності і бореться з такими кризовими явищами суспільства як ВІЛ/СНІД, наркоманія, насильство.

Основною метою є виховання в учнів позитивної мотивації до високоморальної поведінки та зміцнення власного та суспільного здоров'я. Ця програма впроваджується в нашій школі з 2010 року, вона перекладена шістдесятьма мовами, викладається в сорока країнах світу та розроблена з урахуванням можливості адаптації до різних культур і традицій.

Курс «Молодь на роздоріжжі» побудований на захоплюючих інтерактивних методах залучення учнів до навчального процесу. Передбачається робота в групах парами і цілими класами. Відбувається дослідження почуттів, складаються плани на майбутнє, формуються навички прийняття правильних рішень. Методи, використані на заняттях, містять аналіз літературних творів, критичний розбір небезпечних ситуацій, рухові ігри, обговорення в групах, самостійну роботу, використання музики та відеоматеріалів. Курс «Молодь на роздоріжжі» відрізняється від інших шкільних предметів тим, що містить мало інформації для запам'ятовування, але приділяє більшу увагу розвитку особистості та прищепленню учням життєвих навичок.

Визначальним моментом у розвитку нашої школи є діяльність, спрямована на забезпечення учасників навчально виховного процесу певної суми знань, вироблення установок, особистісних орієнтирів і норм поведінки, що забезпечують збереження і зміцнення фізичного та психологічного здоров'я, а також робота зі створення здоров'язбережувального середовища в освітньому закладі.

Педагогічний колектив закладу усвідомлює, що ефективність навчання дітей багато в чому залежить від стану здоров'я як школярів, так і вчителів, його наявність дозволяє бути людині творчо активною, самостійною, працездатною.

Фізкультурно-оздоровчу діяльність у школі забезпечують 2 спортивних зали, актовий зал, ігрова кімната, медичний кабінет, спортивний та ігровий майданчики. Фізичному та психологічному розвантаженню учасників навчально-виховного процесу сприяє організація роботи спортивних гуртків, фітнес клубу, поїздок до басейну, проведення 3 годин фізичної культури, загальношкільна ранкова зарядка, організація рухливих перерв, Дні здоров'я, фізкультхвилинки, організація літнього дитячого табору. А також проведення щорічного медичного огляду школярів, участь у таких спортивних змаганнях: на кубок мера міста, з футболу, баскетболу, тенісу, «Веселі старти», «Олімпійське лелеченя», «Спортивна родина», «Козацькі розваги», «Джура»; подорожі «Стежками рідного краю», екскурсії в природу та на байдарках, тощо.

Протягом 10 років спортивна команда нашої школи займає призові місця у всеукраїнських змаганнях «Веселі старты» серед команд загальноосвітніх навчальних закладів та протягом 5 років – Всеукраїнських змаганнях «Олімпійське лелечення».

Навчальний заклад опікується не тільки здоров'ям своїх учнів, але і їх батьків та вчителів. Традиційно в школі проводяться спортивні змагання «Тато, мама, я – спортивна сім'я», проводиться просвітня робота батьків та вчителів щодо виконання батьківських обов'язків, дотримання прав дитини.

Урок – основна форма навчальної праці учнів. Природно, що і психічний, і фізичний стан школяра безпосередньо залежить від того, наскільки грамотно ці уроки сконструйовані. Певна послідовність режимних моментів уроку передбачає динаміку змін функціонального стану організму учня і його працездатності, тому всі загальноосвітні уроки в нашій школі включають фізкультурні «хвилинки» (1-2 хвилини) і фізкультурні паузи (3-4 хвилини) для підвищення уваги, розумової працездатності та емоційного тону. Крім того, вони допомагають зменшити статичне навантаження на хребет і попередити порушення постави. Проводяться ці форми фізкультурно-оздоровчих занять у класі в період стомлення дітей на уроках, за винятком контрольних робіт і деяких практичних занять. Час проведення визначається викладачем, що веде урок. Вправи виконуються сидячи за партою або стоячи біля неї. Комплекс складається з 4-6 вправ, повторюваних 4-6 разів. Для учнів молодших класів з метою профілактики втоми, порушення постави і зору в закладі проводяться фізкультурні паузи і вправи для очей. Це досить актуально у зв'язку з тим, що в даний час відзначається великий дефіцит рухової активності особливо у дітей молодшого шкільного віку. Варіанти виконання комплексів фізкультхвилинок різні: сидячи, стоячи, у колі або в шеренгах, якщо дозволяє приміщення класної кімнати. Наші педпрацівники застосовують різноманітні форми проведення фізкультхвилинок -комплекси загальнорозвиваючих вправ, ігрові завдання, нескладні ігри малої інтенсивності, танцювальні вправи з музичним супроводом. Комплекси фізкультурних хвилинок підбираються залежно від виду уроку, його змісту.

Сучасне суспільство вимагає від педагога організаційних умінь, здатності управління людьми та прийняття продуманих управлінських рішень на основі професійної компетентності, володіння якостями керівника-лідера. Все це з одного боку свідчить про велику відповідальність педагога перед суспільством, а з іншого – що професійна діяльність вчителів характеризується постійним нервово-психічним та емоційним напруженням. Тому питання професійного здоров'я є одним із найважливіших питань. Адже професійне здоров'я є одним

із основних показників «якості професійного життя». Без турботи про здоров'я вчителя високих результатів у навчально-виховному процесі не досягти.

Активний відпочинок – запорука здорового самопочуття та гарного настрою. Вчителі навчального закладу вважають, що відпочивати необхідно! Рухливі ігри, плавання в басейні, танці, заняття спортом, подорожі до природи – хороший активний і різноманітний відпочинок у будь-яку пору року.

«Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо», - сказав свого часу Сократ. І це, безумовно, так. У якому ми б не були віці, треба змінювати життя на краще, зробити так, щоб наші діти пишались собою. І щоб вони змогли сказати так: «Я успішна особистість!»

І якщо ми зможемо навчити своїх учнів вести здоровий спосіб життя, турботливо ставитися до навколишнього середовища, то обов'язково настане такий час, коли люди самосвідомо працюватимуть над самоорганізацією активного «творення» самого себе.

Здоровий спосіб життя – шлях до життєвого успіху особистості.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ СУЧАСНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Косолап О.О.

Селидівська загальноосвітня гімназія

***Анотація.** Досліджується питання формування здоров'язбережувального середовища в загальноосвітніх навчальних закладах. Аналізуються різні підходи до розуміння терміну «здоров'язбережувальна технологія». Розглянуто види здоров'язбереження школярів в освітньому просторі та наведено результати оцінювання майбутніми педагогами рівня індивідуального здоров'я.*

***Ключові слова:** здоров'я, здоров'язбережувальна технологія, загальноосвітній навчальний заклад, здоровий спосіб життя, школяр, педагог.*

***Annotation.** The article explores the question of forming of healthsaving environment in general educational institutions. Analyzed the different approaches to the understanding of the term «health-saving technology». Disclosed the forms of saving health of the pupils in educational space and presented results of evaluation of the future teachers of the level of individual health.*

***Key words:** health, health-saving technology, general educational institution, healthy lifestyle, pupil, teacher.*

Актуальність проблеми. На сьогоднішній день інформатизації суспільства на здоров'я учнівської молоді впливає багато факторів, дія яких раніше була значно меншою. Особливо вагомий 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. Відмітимо, що більшість школярів страждає через навчальні перевантаження від недостатньої рухової активності. На стані здоров'я учнів у свою чергу позначаються невідповідність нових шкільних програм фізіологічним і психологічним особливостям їхнього розвитку, брак навичок організації ефективного навчання, здорового дозвілля, правильного харчування. І таким чином, у багатьох навчальних закладах недостатньо впроваджується система здоров'язбереження школярів.

Дослідження гігієністів та фізіологів останніх років (Г.М. Даниленко, Т.Б. Єфімова, Т.В. Меркулова) дали змогу обґрунтувати гігієнічні принципи збереження здоров'я школярів у умовах упровадження педагогічних технологій та освітніх інновацій, 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 [1].

Здоров'язбережувальні технології у освітньо-виховному процесі розглядаються у працях багатьох авторів. Зокрема, теоретичні й методологічні засади використання здоров'язбережувальних технологій в роботі вчителя та школи розкриті у публікаціях В.П. Горащука, М.К. Смирнова, І.В. Чупахи та ін. М.М. Безруких безпосередньо виділяє групу факторів ризику для здоров'я школярів – педагогічний комплекс, який розвивається під впливом авторитарно-репродуктивної системи навчання.

Завдання дослідження:

- висвітлити та дослідити проблеми збереження і зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу у сучасних умовах;
- проаналізувати критерії формування здоров'язбережувальних технологій навчання і виховання школярів.

Методи та організація дослідження. У статті використовувались методи аналізу, синтезу, індукції, дедукції, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. 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 внутрішньо-шкільного середовища; впровадження нових форм навчання без відповідного медико-психолого-педагогічного супроводу й оцінки ефективності.

Здоров'язбережувальний освітній простір 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 соціально здорової особистості.

Варто зазначити, що всі технології, педагогічні прийоми, які застосовуються вчителем на уроці, можуть бути оцінені (кількісно і якісно) за ступенем їхнього впливу на здоров'я школярів.

Дослідження вчених-гігієністів і фізіологів засвідчують, 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.

Так, М.К. Смирнов пропонує виділяти поняття «здоров'яформувальні освітні технології», розуміючи їх як психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання у 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 [3, с. 124].

Діяльність школи зі збереження і зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною й ефективною, коли повною мірою, професійно і у єдиній системі реалізуються здоров'язбережувальні і здоров'яформувальні технології.

В. Сонькін здоров'язбережувальні технології безпосередньо пропонує розуміти як такі фактори: сприятливі умови 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); необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим [1, с. 113].

Комплексна програма здоров'я у дитячому колективі, на його думку, має передбачати такі компоненти: освіту у 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 безпосередньо 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 їхніми батьками; вітамінізацію; програму «Здоров'я» (шкільний компонент); випуск санбюлетеня, листків здоров'я та ін. [2, с. 98-99].

Здоров'язбережувальний супровід навчального процесу у 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;

6) навчання методів само-діагностики, самооцінювання, самоконтролю та самокорекції психосоматичного статусу особистості;

7) оптимізацію соціально-гігієнічних умов життєдіяльності дітей, вихователів і педагогів [4, с. 408-409].

Як зазначалося вище, С.Є. Лупаренко, О.І. Попов, П.І. Потейко, Л. Суханова вирізняють такі типи здоров'язбережувальних технологій:

1. Медико та гігієнічні технології, які безпосередньо спрямовані на дотримання оптимальних гігієнічних умов навчання і виховання школярів. До цих технологій варто віднести: функціонування у школах медичного кабінету; контроль і допомогу у 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, організацію профілактичних заходів; створення стоматологічного, аромотерапевтичного, фізіотерапевтичного та інших кабінетів, де надається щоденна допомога школярам і педагогам; проведення занять ЛФК; організацію фітобарів та ін.

2. Екологічні здоров'язбережувальні технології. Вони безпосередньо спрямовані на формування у школярів навичок бережливого ставлення до природи, встановлення гармонійних взаємин з навколишнім природним середовищем, залучення учнів до дослідницької діяльності у сфері екології та ін., що сприяє зміцненню їхнього духовно-етичного здоров'я. У школі ці технології реалізуються шляхом облаштування пришкольньої території, розведення зелених рослин у класах, організації діяльності «живого куточка», участі у природоохоронних заходах.

3. Лікарсько-оздоровчі технології. Їхній принцип полягає у впровадженні ідей лікувальної педагогіки та лікувальної фізкультури, вплив яких забезпечує відновлення фізичного здоров'я школярів.

4. Фізкультурно-оздоровчі технології. Вони безпосередньо 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 у роботі спортивних секцій.

5. Соціально-адаптивні та особистісно-розвивальні технології. Ці технології спрямовані на формування та зміцнення здоров'я учнів, підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості. Вони передбачають проведення різноманітних соціально-психологічних тренінгів, реалізацію програм соціальної і сімейної педагогіки, до участі у яких залучаються не тільки школярі, але і їхні батьки та педагоги.

6. Технології забезпечення безпеки життєдіяльності. Вони спрямовані на впровадження у навчально-виховний процес рекомендацій фахівців з охорони праці, будівельників, представників комунальних, інженерно-технічних служб, цивільної оборони, пожежної інспекції тощо. Поінформованість школярів з цих питань забезпечується завдяки вивченню курсів «Основи здоров'я» і «ОБЖ», педагогів – курсу «БЖД». За створення безпечних умов перебування у школі відповідає її директор.

7. Здоров'язбережувальні педагогічні технології, до яких безпосередньо варто віднести:

– організаційно-педагогічні технології, які визначають структуру навчального процесу, що сприяє запобіганню перевтомі, гіподинамії та іншим дезадаптаційним станам;

– психолого-педагогічні технології, 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. Вони передбачають проведення організаційно-виховної роботи зі школярами у позаурочний час та санітарно-освітньої роботи з їхніми батьками. Результативність цих технологій залежатиме від ступеня усвідомлення всіма педагогами освітнього закладу своєї відповідальності за збереження здоров'я учнів і одержання ними необхідної професійної підготовки для діяльності у цьому напрямі [5, с. 382-384].

Відзначимо, що всі безпосередньо розглянуті технології можуть бути представлені у ієрархічному порядку з урахуванням ступеня «втягнення» учня у 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.

Зауважимо зокрема, що ефективність здоров'язбережувальних освітніх технологій залежить також від цілеспрямованої взаємодії вчителя та учнів, послідовної системи активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу, спрямованої на створення здорового середовища з метою формування таких життєвих навичок, які зумовлюють збереження, зміцнення та відтворення здоров'я й 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 первинної базової цінності); операційно-діяльнісний (активне, діяльнісне засвоєння та активізація отриманих знань про здоров'я, методи його розвитку та збереження шляхом організації спеціальної навчальної і позакласної роботи учнів); оцінно-результативний (проведення опитувань, тестування учнів та їхніх батьків, письмових і творчих робіт, підготовка й організація культурно-масових заходів святкового та спортивно-ігрового характеру).

Достатньо вагомим елементами здоров'язберезувального 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 насамперед передбачає врахування динаміки працездатності школярів. Під час фази «впрацьовування» (перші 3-5 хв.) навантаження має бути відносно невеликим, що дає можливість школярам поступово включитися у роботу. У період оптимальної стійкої працездатності (в початковій школі цей період триває 15-20 хв., а у середніх і старших класах – 20-25 хв.) навантаження має бути максимальним.

З метою профілактики гіподинамії, зменшення частки 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 високої працездатності на уроці належить фізкультхвилинкам. Їх доцільно проводити у той момент, коли спостерігаються перші ознаки втоми у школярів (розсіяна увага, зміна поз, відволікання). Під час проведення фізкультхвилинок бажано здійснювати додаткове провітрювання класу. Середня тривалість фізкультхвилинок – 40-60 секунд.

Для зменшення втоми від розумової діяльності рекомендуються легкий 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 різних видів діяльності. Здоров'язберезувальній регламентації підлягає не тільки тривалість уроку, а й навчальні операції. Так, ученими-гігієністами доведено, що тривалість безперервного читання у молодших класах не має перевищувати 15 хвилин, а у 1-му – 10 хвилин.

Отже, висока працездатність школяра може бути збережена за умови раціональної організації уроку та дотримання здоров'язберезувальних рекомендацій щодо структури і тривалості навчальних занять.

Одним із здоров'язберезувальних компонентів, що сприяє зниженню рівня втомлюваності учнів у процесі навчання, є формування позитивної мотивації та сприятливого емоційного клімату у 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.

На нашу думку, найбільш продуктивними й ефективними варто вважати ті 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'яхоронний і профілактичний зміст (правила не вживати психоактивні речовини та алкоголь, не курити тощо); постійно поліпшувати, згідно з вимогами сучасності, 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 періодичне 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 – висвітлювати роботу навчальних закладів щодо виховання культури здоров'я; проектувати освітнє середовище і створювати безпечні, комфортні умови життєдіяльності.

Сьогодні ведеться активний пошук моделі, яка інтегрувала б усі форми здоров'язбереження школярів у освітньому просторі. Однією з таких спроб, на нашу думку, є концепція «Школа здоров'я». Водночас лише одними здоров'язбережувальними технологіями і психотехнологіями питання про збереження та зміцнення здоров'я не вирішити. Необхідна також цілеспрямована робота з формування цінності здоров'я у 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 досить високим рівнем здоров'я.

Отже, розв'язання проблеми збереження і зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу у 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.

Список літератури

1. 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.

2. Здоровьесберегающие технологии у общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения: метод. рекомендации / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002. – 142 с.

3. Коцур Н.І. Здоров'язберігальні технології у процесі підготовки майбутніх учителів / Н.І. Коцур // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – 2011. – № 21. – С. 124–128.

4. 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.

5. Лупаренко С.Є. Сутність, види та особливості здоров'язберігаючих технологій у дітей у умовах сучасного навколишнього середовища / С.Є. Лупаренко, О.І. Попов, П.І. Потейко, Л.А. Суханова // Гігієна населених місць. – 2010. – № 55. – С. 382–386.

БАСКЕТБОЛ КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА СОВРЕМЕННОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Кочеткова Т.Н., Рябых Г.Н., Рябых А.В.

Лесосибирский педагогический институт ФГАОУ ВО
«Сибирский федеральный университет»

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по определению влияния занятий баскетболом на физическое развитие личности.

Ключевые слова: баскетбол, здоровый образ жизни, физическая культура личности.

BASKETBALL AS UNIVERSAL REMEDY OF FORMATION OF THE HEALTHY LIFESTYLE

Kochetkova T.N., Speckled G., Speckled A.

The Lesosibirsk teacher training college VO FGAOU branch
"Siberian federal university"

Summary. Results of research on definition of influence of occupations by basketball on physical development of the personality are presented in article.

Key words: basketball, healthy lifestyle, physical culture of the personality.

Актуальность. Спортивные игры, и в частности баскетбол, можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения. С их помощью формируются основы физической и духовной культуры личности, повышаются ресурсы здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

Цель. Изучить влияния игры в баскетбол в сохранении и укреплении здоровья людей разного возраста.

Задачи.

1. Сформировать осознанную потребность в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта.

2. Физически совершенствовать и укреплять здоровье как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности.

3. Развивать физический потенциал, обеспечивающий достижение достаточного уровня физических качеств, двигательных умений и навыков.

Спортивные игры широко применяются в тренировке спортсменов практически всех видов спорта как эффективное средство общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта спортсменов. С целью изучения влияния баскетбола в сохранении и укреплении здоровья людей разного возраста был проведен теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования.

Результаты исследования показали, что как средство физического воспитания, баскетбол нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. В системе образования баскетбол включен в программы физического высшего образования [2].

Сегодня появляется достаточное количество работ, освящающих занятия спортивными играми, в частности баскетболом, с целью укрепления здоровья, повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов, восстановлению функций организма после чрезмерных физических нагрузок и нервно-психических напряжения, восстановления организма после болезней, травм, предупреждения возрастных изменений, улучшения настроения, самочувствия, сна.

Важно, что игра в баскетбол помогает физическому развитию молодого организма. Постоянная борьба за мяч и связанные с этим многочисленные прыжки улучшают рост тела; броски мяча развивают мышцы рук и спины, что формирует правильную осанку. По мнению врачей, баскетбол следует отнести к числу наиболее важных, физических упражнений для полноценного развития молодого организма. Ценность игры особенно велика в улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специфическая моторная деятельность человека во время игры в баскетбол связана с анаэробными процессами и большим удельным весом гликолитических реакций. Соответственно, комплекс различных по содержанию нагрузок оказывает дифференцированное воздействие на деятельность дыхательной системы. Частота совершения дыхательных движений во время игры в баскетбол достигает 50-60 циклов за одну минуту, а минутный объем дыхания изменяется в пределах 120-140 литров, тем самым способствуя увеличению жизненной емкости легких. Такая интенсивная нагрузка, несомненно, совершенствует дыхательную систему занимающихся.

Физическая нагрузка, которую выполняет мускулатура человека во время игры в баскетбол, является важным фактором для укрепления и улучшения физиологического состояния сердечнососудистой системы. Внешняя работа сердца возрастает в 4 раза, а индекс минутного объема сердца – в 7 раз. Помимо всего прочего установлено, что по степени влияния на развитие и функциональную деятельность организма баскетбол превосходит многие другие виды двигательной деятельности [2]. Так во время занятий баскетболом у тренирующихся людей вырабатываются умения принимать более быстрые самостоятельные решения, совершенствуется способность видоизменять свои движения по скорости, направлению и интенсивности. Влияние занятий спортивными играми на здоровье человека выражается также в развитии выносливости, быстроты и ловкости, поддержания тонуса мышечной

мускулатуры, формирования повышенной устойчивости к простудным заболеваниям вследствие укрепления иммунитета. И это далеко не все преимущества спортивных игр.

Особое значение занятия баскетболом приобретают в совершенствовании двигательного аппарата и улучшение зрительного, вестибулярного и двигательного анализаторов. В игре возникает множество быстро меняющихся игровых ситуаций, в которых игроки должны видеть, распознавать ситуацию, быстро оценить ее и принять решение, своевременно и точно распорядиться мячом – все это способствует увеличению объема поля зрения, реакции на движущийся объект, совершенствованию кинестетических и пространственных ощущений. Еще одной важной особенностью игры является многообразие двигательных действий, оказывающих всестороннее влияние не только на органы и физиологические системы, а также на все группы мышц, но и на морально - волевые качества. Необходимость подчиняться установленным правилам игры оказывает большое воздействие на психику человека. Игры, регламентирующие деятельность играющих специальными правилами, несут в себе принцип сознательности. Соревнование не только с соперниками, но и с самим собой позволяет человеку повышать уровень физических возможностей, нравственных, морально-волевых качеств, совершенствовать социальную природу [1].

Выводы. В целом, педагогически грамотно построенное учебно-тренировочное занятие баскетболом, позволяет выявить большие возможности для эффективного оздоровительного влияния на организм человека. Возможность игры в баскетбол круглогодично открывает доступ населения к регулярным занятиям спортом.

Привлекательность, доступность и разносторонность спортивных игр при организации занятия игровой направленности позволяет в полной мере решать задачи двигательных навыков, физического развития и укрепления здоровья. Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью игры и большим зрелищным эффектом. Главное, что определяет удельный вес баскетбола в системе физического воспитания, заключается в его ценности как комплексного средства физического развития и воспитания всех категорий населения.

Список литературы

1. Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Баскетбол, как средство физического и корпоративного воспитания студентов: международный научно-практический журнал OlymPlus СГЭУ. – № 1 (1). – 2015. – С. 95-97.

2. Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Формирование личности учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 154-156.

**СУЧАСНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД – МАЙСТЕРНЯ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ
(з досвіду роботи Лисичанського педагогічного коледжу)**

Крошка С.А.

ВП „Лисичанський педагогічний коледж
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка”

***Анотація.** У статті розглядаються питання розбудови фізичного виховання у підготовці майбутніх фахівців. Виокремлено основні форми та методи роботи Лисичанського педагогічного коледжу щодо зміцнення здоров'я студентської молоді з часів його заснування.*

***Ключові слова:** студент, здоров'я, коледж, фізичне виховання, фахівці, освітній процес.*

***Abstract.** The article deals with the development of physical education in preparing future professionals. Thesis there is determined basic forms and methods of Lisichansk teaching college to strengthen the health of students since its founding.*

***Key words:** student, health, college, physical education, professionals, educational process.*

Актуальність. Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь. Це специфічний вид соціальної діяльності людини, зокрема студентської молоді, у процесі якого відбувається задоволення фізичних і духовних потреб.

Фізичне виховання і спорт у коледжі сприяють підготовці майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, протидії негативним факторам, що впливають на здоров'я і навчання, умінню самостійно використовувати засоби фізичної культури в праці і відпочинку, формувати загальну і професійну культуру здорового способу життя.

Законом України „Про фізичну культуру і спорт” визначено, що фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості [1, 2].

Одним із основних завдань сучасної освіти є створення сприятливого середовища для формування і розвитку здорової особистості. Це реалізується в стінах Лисичанського педагогічного коледжу під керівництвом директора Міненко Г.М.

Мета статті – познайомити з формами та методами роботи Лисичанського педагогічного коледжу в організації фізичного виховання та його ролі у зміцненні здоров'я студентів.

Результати досліджень. Вагомий акцент у розбудову фізичного виховання в Україні вніс і Лисичанський педагогічний коледж, який постійно працює над вирішенням основних завдань у сфері фізичної культури і спорту:

- підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури;
- сприяння всебічному гармонійному розвитку, покращення розумової і фізичної працездатності;
- формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;
- отримання студентами необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;
- використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;
- оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;
- виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей;
- удосконалення спортивної майстерності студентів.

Фізична культура і спорт у навчально-виховному процесі виступають як засіб соціального становлення майбутніх фахівців, активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно значимих якостей, виховання в дусі колективізму і взаємодопомоги та засіб досягнення фізичної досконалості. Фізичне виховання є головним напрямком впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок студентів.

Спеціальність „Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура” вперше була відкрита 2000 року. Набір здійснювався на базі Лисичанського педагогічного коледжу за освітньо-кваліфікаційним рівнем „молодший спеціаліст”. Основна спеціальність – вчитель фізичної культури.

Але ще до створення спеціальності „Фізична культура” спортивна-масова робота у навчальному закладі була на високому рівні. Освітній процес у різні

роки здійснювали фахівці з великої літери: Байраков В.С., Бакулін Г.Г., Мартинов Б.І., Жигарев В.Г., Сліпецька І.П.

Студенти активно включилися у спортивно-масову роботу училища. Брала участь у змаганнях різного рівня і приносили заслужені нагороди навчальному закладу, тим самим піднімаючи його авторитет. Перший випуск молодих фахівців з фізичного виховання відбувся 2004 року.

2005 рік став новою епохою у підготовки фахівців з фізичного виховання: початок навчання за освітньо-кваліфікаційним рівнем „бакалавр”.

У зв'язку з відкриттям нового напрямку спеціальності студенти отримали можливість участі у спортивно-масових заходах на базі Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, зокрема „Фестивалі спорту”, Першості ЛНУ „Міс Аеробіка”, Спартакіаді ЛНУ з різних видів спорту, де виборювали призові місця.

Традиційними виховними та спортивними заходами у коледжі були „День здоров'я”, „КВК”, „Молодий вчитель року”, „Посвята у студенти”, змагання з легкої атлетики, баскетболу, футболу, лижних перегонів. Студенти із завзяттям брали участь у заходах, перетворювалися на справжніх фахівців своєї справи.

Споглядаючи майже п'ятнадцятирічну історію спеціальності фізичного виховання відмічаємо, що із 2000 року підготовлено близько 350 фахівців галузі фізичної культури і спорту. Випускники коледжу – вчителі фізичної культури та тренери із різних видів спорту працюють у різних областях України та поза її межами. Необхідно відмітити, що 10 випускників спеціальності фізичного виховання завершили навчання в коледжі з відзнакою.

Студенти отримали достатню матеріально-технічну базу займатися легкою атлетикою, спортивними іграми, аеробікою, ритмічною гімнастикою, стрибками на батуті, а згодом і східними єдиноборствами, проведення яких започаткував Єршов С.І. – Майстер спорту Міжнародного класу. Для проведення занять студенти забезпечені сучасними тренажерами. Саме в цей час з'явилися вагомні студентські спортивні досягнення з важкої атлетики.

Студенти активно включилися у світ музично-ритмічного виховання і почали демонструвати значні досягнення у танцювальних конкурсах, зокрема коледжному конкурсі „Cheerleading” та університетському „Міс Аеробіка”.

Завдяки впровадженню ІКТ в навчально-виховний процес та створення фахового мультимедійного кабінету студенти отримали можливість брати участь у розробці творчо-пошукових робіт з мультимедійним супроводом. Значні досягнення студентів на ниві освіти та науки пояснюються активним зацікавленням, ініціативою та запровадженням у навчальну роботу сучасних інформаційно-комунікаційних технологій [4, с. 17].

За роки існування спеціальності в коледжі велася підготовка студентської молоді на здобуття робітничих професій та суміжних спеціальностей „Фітнес”, „Хореографія”; діяли курси поглибленого вивчення предметів: „Формування культури здоров’я молоді з особливими потребами”, „Основи масажної справи”.

Навчально-виховний процес забезпечували викладачі, які мали високий методичний, науково-теоретичний та практичний рівні підготовки: Ажипа Є.О., Білик О.О., Шманов Ю.І., Чумаченко В.В., Величко М.В., Єршов С.І., Олесеюк В.В., Варфоломєєва К.В., Баранов Д.І.

Нині навчально-тренувальний та виховний процес, наукову та методичну роботу здійснюють високопрофесійні фахівці: Крошка С.А., Ляшенко В.В., Борисенко Л.Л., Цвік О.С., Сліпецький В.П.

Забезпечення навчально-виховного та тренувального процесу студентів спрямоване на набуття високої якості знань, рухових умінь і навичок з обраного фаху, вмінь застосовувати їх на практиці, організацію творчої праці, самовдосконалення.

Студенти є активними учасниками по впровадженню ІКТ у навчальний процес, а саме створенню різних віртуальних платформ: блогів з навчальних дисциплін, створення віртуальної сторінки циклової комісії та педагогічної практики, освітлення завдань та результатів спортивно-масової та соціально-гуманітарної роботи [4, с. 18].

Відповідно до Закону України „Про охорону дитинства”, на виконання рішення колегій Міністерства охорони здоров’я та Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України, з метою впорядкування питання щодо медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням студентів з вересня 2009 року в Лисичанському педагогічному коледжі створено лікувально-фізкультурні групи.

Завдяки використанню відеоресурсів разом із викладачами студенти згадують історію виникнення та особливості сучасного шейпінгу, атлетичної гімнастики, ізотону, пауерліфтингу, культуризму та їх позитивний вплив на стан організму людини, а також демонструють свої досягнення з використанням згаданих методик оздоровлення. За ініціативою викладачів студенти використовують ефективні новітні сучасні здоров’язберігаючі технології під час роботи з учнями різної вікової категорії та для подолання стрес-небезпечних ситуацій.

На спеціальності проводяться майстер-класи із застосуванням новітніх технологій для студентів, які відносяться до груп ЛФК. Студенти під музичний супровід виконують вправи, спрямовані на координацію рухів, збереження

правильної постави, зі стретчингу та хатха-йоги, зміцнюючі вправи з фітболами та вправи на релаксацію.

У коледжі ведеться системна комплексна робота, спрямована на корекцію морального стану молодої людини. Формуються знання, вміння і навички ведення здорового способу життя, забезпечується необхідний рівень працездатності, відповідальності та духовності молоді. Це простежується під час проведення спортивно-масових заходів, інформаційно-просвітницьких годин, спортивних свят та конкурсів [3, 4].

Студенти спеціальності фізичного виховання під керівництвом викладачів систематично беруть участь у Всеукраїнських і Міжнародних науково-практичних конференціях. Результати досліджень публікуються у вітчизняних та закордонних наукових виданнях. За роки функціонування спеціальності опубліковано близько 100 праць, серед яких наукові статті, методичні рекомендації, навчально-методичні посібники.

Наукове співробітництво викладачів різних навчальних закладів – це обов'язковий компонент розвитку високоосвіченого сучасного фахівця. Результатами співпраці викладачів та студентів стала участь у наукових форумах різного рівня, яка перевищила 200.

Актуальними для спеціальності фізичне виховання стали форуми оздоровчої спрямованості, розвитку фізичної культури учнівської молоді, проблем фізичного виховання в Україні, розвитку спорту з собаками, інтерактивних та інноваційних технологій активізації діяльності студентів, питань інклюзивного освітнього простору, патріотичного становлення особистості, участі у конкурсах, де студентська молодь займає активну громадянську позицію. Акцент надається формуванню здоров'я дітей різного віку з особливими потребами, інноваційним засобам оздоровлення та реабілітації, зокрема каністерапії та іпотерапії.

Для студентів постійно проводяться тренінги за програмою Intel® „Навчання для майбутнього”. В розроблених проектах студенти висвітлюють актуальні питання сучасності, зокрема здоров'язберігаючих технологій, патріотичного становлення особистості, впровадження інклюзивної освіти у навчально-виховний процес освітніх установ.

Для фахового зростання студенти спеціальності використовують електронні підручники та контролюючі програми викладачів коледжу [3, 4].

Плідною є робота по здійсненню керівництва написання студентських статей до участі у науково-практичних конференціях різного рівня. За результатами отримали 70 студентських публікацій.

Відразу з відкриттям у коледжі спеціальності „Фізичне виховання” до навчального закладу пішла навчатися дуже талановита та спортивна молодь

міста Лисичанська та регіону. Тож і перемог на спортивній ниві, котрих і до того часу було немало, ще збільшилося.

Неодноразово перемагали у міських змаганнях з різних видів спорту. Але на змагання більш вищого рівня виїжджали лише спортсмени, котрі індивідуально тренувалися в ДЮСШ міста. Виступали вони успішно, прославляючи коледж та місто далеко за межами Луганської області з боксу та кікбоксінгу, з легкої атлетики, з пауерліфтингу, з важкої атлетики, з бадмінтону, з карате.

Окрему сторінку в історію розвитку коледжу та спеціальності фізичного виховання вписали викладачі та студенти-випускники, примножили спортивну славу навчального закладу, Луганщини та України: Єршов С.І. – володар Кубка Світу з косіки карате (Японія, м. Токіо); Баранов Д.І. – Майстер спорту України з бойового самбо; Цвік О.С. – Майстер спорту України по спорту з собаками; Варфоломеєва К.В. – Майстер спорту України з бадмінтону; Політанська Т.І. – Майстер спорту міжнародного класу з косіки карате; Орлов А.І. – Майстер спорту України з кікбоксінгу; Сазонова Т.В. – Майстер спорту України з кіокушин карате.

Майже у кожній школі міста Лисичанська та Луганської області вчителями фізичної культури працюють випускники коледжу.

На спеціальності фізичного виховання проводяться різноманітні спортивно-масові та виховні заходи: зустрічі з видатними спортсменами, Заслуженими тренерами, спортивні змагання із різних видів спорту, День працівників галузі фізичної культури і спорту України, фестиваль першокурсників, день туризму, присвячений Всесвітньому Дню туризму, День працівників освіти України, вечори „Спортивна слава”, Спартакіада викладачів коледжу тощо.

Позааудиторна робота, зокрема спортивно-масова – це спеціально організовані заняття, які сприяють поглибленню знань, розвитку умінь та навичок, задоволенню і розвитку інтересів, здібностей і забезпечення розумового відпочинку студентів. Вільний час студентів у коледжі значною мірою педагогічно керується і координується. Значного успіху в цьому досяг педколедж, зокрема завдяки функціонуванню спортивно-молодіжного руху „Твоє здоров'я – в твоїх руках”.

Сьогодні не викликає сумніву той факт, що спорт відіграє значну роль у житті сучасної людини. Заняття спортом поліпшує здоров'я і знижує ризик захворювань, зменшує соціальне напруження в суспільстві. Спортивно-молодіжний рух включав роботу фітнес-клубу, спортивних секцій, спортивних гуртків та проведення загальних заходів коледжу.

Такі форми і методи проведення дають можливість залучити до систематичних занять фізичною культурою і спортом максимальну кількість студентів незалежно від рівня їхньої фізичної підготовленості, рухових умінь, стану здоров'я. Це в свою чергу сприяє вдосконаленню рухових умінь, підвищенню рівня фізичної підготовленості, організованості й вихованості студентів, підвищенню успішності, і найголовніше – формуванню культури здоров'я студентів.

Робота циклової комісії фізичного виховання направлена на феліксологію, як новий напрямок у підході до виховного процесу, яка висуває проблему щастя як педагогічну проблему, пропонує професійне вирішення питання формування у студентської молоді здатності бути щасливим, описує методики з розвитку даної здібності, пред'являє ілюстративний матеріал практичної реалізації нової проблеми.

Феліксологія виховання – науково-теоретичний розгляд змістовної характеристики виховання, що забезпечує включення у складі мети виховання формування здібності молоді людини бути щасливою в житті.

До структури діяльності „Молодіжного медіацентру.UA” входить феліксологічний рух, Валеологічна студія „Краса і здоров'я”, центр саногенного мислення, студія „Старт”.

Студія „Старт” вирішує проблему: інноваційні шляхи формування всебічно розвиненої особистості через трансформацію медіаосвіти. Мета: ознайомлення із загальними основами техніки спортивної гри волейбол; оволодіння навичками гри в баскетбол; популяризація спортивних ігор серед молоді і студентства в педагогічному коледжі; відбір і формування збірної коледжу з баскетболу серед юнаків та дівчат, для успішних змагань у зональній обласній спартакіаді; оволодіння теоретичним підґрунтям з методики гри у настільний теніс; популяризація діяльності секції настільного тенісу через спортивні змагання; ознайомлення з елементами спортивної боротьби країн сходу; ознайомлення із загальними основами легкоатлетичних вправ; створення умов до спортивного зростання в області кінології, виховання моральних якостей громадянина [3].

Із появою на базі коледжу спортивного клубу дещо змінилася структура та діяльність спортивно-масової роботи.

Спортивний клуб є юридичною особою, має свою печатку, штамп із своїм найменуванням, розрахунковий рахунок, має на правах власності відокремлене майно, основні та оборотні фонди. Має свій прапор, емблему, іншу атрибутику.

Клуб здійснює всебічну роботу з розвитку фізичної культури і спорту серед студентів, викладацького складу, співробітників коледжу, членів їх сімей та інших членів клубу.

Основна мета СК „ЛПК” – об’єднання студентів, викладачів коледжу, співробітників, їхніх дітей, інших громадян для занять фізичною культурою, спортом, оздоровлення та популяризації здорового способу життя.

Викладацький колектив ставить перед студентською молоддю складні і цікаві завдання: пошук інноваційних шляхів формування здоров’язберігаючої свідомості майбутніх фахівців; встановлення контактів і взаємовигідного співробітництва з іншими об’єднаннями регіону; формування у студентів наукового світогляду; залучення студентської молоді до участі у наукових форумах; прищеплення дбайливого ставлення до свого здоров’я; популяризація спортивних ігор серед студентської молоді.

Висновки. Впровадження новітніх технологій у навчально-виховний процес коледжу пов’язано з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності. Вони дозволяють зберігати наявний стан студентської молоді, формують більш високий рівень їхнього здоров’я, навички здорового способу життя, дають можливість здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку та спортивної майстерності і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи.

Досягнення, які має педагогічний коледж, зокрема циклова комісія „Фізичне виховання” – це поєднання знань та практичних умінь досвідчених викладачів і енергії молодих викладачів, що дає змогу ефективно працювати сьогодні і з оптимізмом дивитися в майбутнє.

Список літератури

1. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

2. „Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року „Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація” [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>

3. Крошка С.А. Спортивний клуб Лисичанського педагогічного коледжу – самостійна фізкультурно-спортивна організація / С. А. Крошка, Л. Л. Борисенко // Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba – October # 8, 2016. – С. 82-86.

4. Крошка С.А. Інноваційні технології в процесі фахової підготовки студентів спеціальності «Фізичне виховання» / С.А.Крошка // Сучасні проблеми теорії та практики фізичного виховання, спортивних дисциплін і туризму : зб. наук. праць за матеріалами II Міжнародної наук.-практ. інтернет-конф. 16 черв. 2016 р./ М-во освіти і науки України, Переяслав-Хмельницький

ОЦІНЮВАННЯ КУЛЬТУРИ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ЧЕРЕЗ ЯКІСТЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

Лебедик Л.В.

Вищий навчальний заклад Укоопспілки
«Полтавський університет економіки і торгівлі»

Розглядається необхідність оцінювання здоров'язбережувального середовища університету в умовах жорсткої конкуренції, аналізується феномен культури вищого навчального закладу. Наведено результати дослідження корпоративної культури і здоров'язбережувального середовища Полтавського університету економіки і торгівлі.

Ключові слова: культура, здоров'язбережувальне середовище, оцінювання, система показників.

An assessment of the need for health maintaining educational university environment in a highly competitive, analyzed the phenomenon of culture of higher education. The results of the study of corporate culture and health maintaining educational environment Poltava University of Economics and Trade.

Key words: culture, health maintaining educational environment, evaluation, scorecard.

Актуальність проблеми викликана загальною кризою освіти, яка показує необхідність перегляду устояних технологій оцінювання діяльності вищих навчальних закладів, адже у сучасних умовах основними чинниками їхньої успішної діяльності, поряд з їх конкурентоспроможністю і рентабельністю, є здоров'язбереження, гнучкість, адаптивність і готовність до постійного розвитку [1]. Корпоративна культура і здоров'язбережувальне середовище є невід'ємною частиною інноваційного потенціалу, що створює певні передумови для інноваційної діяльності. Необхідність оцінювання корпоративної культури і здоров'язбережувального середовища вищих навчальних закладів значно зросла в умовах посилення конкуренції серед університетів. Бюджетне фінансування вищої професійної освіти передбачає, що вищі навчальні заклади управляють як витратами, так і якісними результатами, що природно вимагає введення оцінювання результативності діяльності університету і з позицій здоров'язбереження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми, показує, що у зарубіжній і вітчизняній літературі, присвяченій аналізу і діагностиці корпоративної культури, розглядаються деякі показники ефективності культури організації. Класичні роботи з діагностики

корпоративної культури належать Г. Хофштеде, О. Рейлі, Чатману, Колдуелл, Денісон, Кемерону і Куїнна, Е. Шейну. Г. Хофштеде запропонував шість вимірників, які визначають ефективність корпоративної культури: орієнтація на процес чи на результат, орієнтація на завдання чи на людей, зв'язок з професією чи з організацією, відкрита чи закрита, жорсткий чи м'який контроль, прагматична чи нормативна спрямованість [4].

О. Рейлі, Чатман і Колдуелл в декількох роботах показали, що сім показників можуть бути використані для діагностики культури організації: інноваційність і готовність ризикувати, увага до деталей, орієнтація на кінцевий результат, орієнтація на людей, орієнтація на командну роботу або індивідуальну, агресивність і стабільність. Денісон, Кемерон і Куїнна розглядали корпоративну культуру в двох вимірах: внутрішній фокус (увага спрямована на те, що відбувається всередині організації) – зовнішній фокус (увага спрямована на зовнішнє середовище); стабільність і контрольованість – гнучкість і свобода дій. Е. Шейн запропонував три рівні корпоративної культури: артефакти – легко помітні прояви життя організації у вигляді зовнішнього вигляду співробітників, їх мови, простору приміщень, символіки, традиційних заходів і традицій; декларовані цінності – висловлювання і дії членів організації, які є відображенням спільних цінностей і переконань; базові уявлення – неусвідомлювана основа культури організації, яка визначає поведінку людей [4].

Завданнями даної статті є:

- 1) розкриття досвіду управління якістю здоров'язбережувального середовища у Полтавському університеті економіки і торгівлі;
- 2) виокремлення показників оцінювання середовища навчального закладу та побудова матричної моделі вимірювання якості здоров'язбережувального середовища.

Виклад основного матеріалу дослідження розпочнемо з обґрунтування досвіду управління якістю здоров'язбережувального середовища у Полтавському університеті економіки і торгівлі. З метою пошуку більш детальних критеріїв вимірювання якості здоров'язбережувального середовища ми звернулися до міжнародних стандартів якості серії ISO. У Полтавському університеті економіки і торгівлі створений окремий підрозділ – науково-методичний центр управління якістю освітньої діяльності, функція якого передбачає моніторинг і аналіз процесів з метою їхнього удосконалення. Також вимірювання якості здоров'язбережувального середовища здійснювали зовнішні аудитори ОС «ПРИРОСТ» від імені DQS GmbH, що має статус «член DQS Group» Української асоціації якості, які підтвердили його високу якість.

Концепція управління якістю здоров'язбережувального середовища у Полтавському університеті економіки і торгівлі на основі міжнародних стандартів ISO 9001:2008 полягає, насамперед, у наданні переваги стратегії відкриттів з допомогою інноваційних інформаційних технологій навчання замість стратегії передачі знань викладачами. Процес набуття нових знань відбувається за активної позиції студента, що й визначає суттєві зміни у корпоративному середовищі. Відправним і кінцевим пунктами є суб'єкт здоров'язбережувального середовища (студент), який за допомогою нових вимог гарантії якості навчається для задоволення своїх професійних потреб.

Корпоративна культура вищого навчального закладу, впливаючи на соціокультурне середовище, мобілізує працівників на досягнення поставлених перед ними стратегічних цілей, що є складовою частиною стратегічного управління. Стратегія вищого навчального закладу, що спирається на вимоги ринку і є більш динамічною, передбачає культуру, що ґрунтується на індивідуальній ініціативі, ризику, високій інтеграції, нормальному сприйнятті конфліктів і широкому горизонтальному спілкуванні. Ефективність організації вимагає, щоб корпоративна культура, її стратегія, оточення (зовнішнє середовище) і технологія (внутрішнє середовище) були приведені у відповідність [3]. У цьому випадку, під технологією (внутрішнє середовище) необхідно розуміти здоров'язбережувальне середовище, яке є сукупністю умов розвитку бізнесу, підприємництва.

Здоров'язбережувальне середовище (середовище взаємодії) є єдиним корпоративним простором, що визначає умови корпоративної діяльності людей на підприємстві, і забезпечує узгоджену інформаційну та операційну здоров'язбережувальну взаємодію людей, а також взаємодію із зовнішнім інформаційним простором.

Здоров'язбережувальне середовище вищого навчального закладу можна назвати новою управлінською реальністю, для якої характерні система зв'язків, дій, відносин і взаємин в організації, які здійснюються в рамках конкретної трудової діяльності. Якісне здоров'язбережувальне середовище в трудовому колективі є умовою для ефективної корпоративної культури та менеджменту організації, спрямованих на підвищення ефективності роботи співробітників, є також організаційно-економічним простором, у якому відбувається здоров'язбережувальна діяльність трудового колективу і приймаються управлінські рішення. З теоретико-методологічної точки зору – це складна сукупність як явищ і відносин, так і умов, діяльності в рамках розглянутої організації як системи.

Здоров'язбережувальне середовище є таким, що забезпечує взаємну відповідність частин у процесах створення, функціонування і розвитку

здоров'язбережувальної системи (організації) як цілісного утворення. Таким чином, здоров'язбережувальне середовище стає відображенням корпоративної дійсності, під якою розуміється вся сукупність корпоративних відносин, що складаються між учасниками організаційно-технологічної взаємодії в організації.

Оцінювання здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу здійснюється шляхом діагностики його корпоративної культури і умов, в яких культура навчального закладу є складним феноменом, що поєднує виробничий, економічний і соціальні межі здоров'язбережувального підприємництва, а також відображає мотиваційний механізм стратегічної реалізації інноваційного потенціалу даної організації [3]. Оцінка стане коректною, якщо спиратиметься на систему показників ефективної культури організації, що забезпечує можливість комплексного і детального аналізу здоров'язбережувального середовища. Тому систему показників необхідно орієнтувати на явища, як духовної, так і матеріальної складової життя колективу: домінуючі в ньому моральні норми і цінності, прийнятий кодекс поведінки й укорінені ритуали, традиції, манери персоналу одягатися і встановлені стандарти якості кінцевого продукту, стилю керівництва і показників задоволеності працівників умовами праці.

З показників корпоративної культури для оцінювання здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу, необхідно виділити духовну і матеріальну складову. Перша забезпечує формування морально-етичних цінностей і установок життєдіяльності, як співробітників, так і студентів вищого навчального закладу, що спрямовують потенціал інтелектуальної і духовної енергії людських ресурсів на ефективну реалізацію її місії; друга складова є умовою реалізації і підтримки цінностей, норм і загальної ідеології, комфортного перебування співробітників і студентів вищого навчального закладу в корпоративному просторі. Дана методика оцінювання здоров'язбережувального середовища була апробована в університеті. Система якості мала два взаємозалежних аспекти: запити й очікування споживачів освітніх послуг (студентів і роботодавців) та їх постачальника (викладача), задоволення яких і стало ключовою метою моделі, яка дозволила реалізувати ланцюг «мета – результат».

Експериментальна робота у Полтавському університеті економіки і торгівлі на основі міжнародних стандартів ISO 9001 проводилася ще до прийняття документа ISO/IWA2 «Система менеджменту якості. Рекомендації щодо застосування ISO 9001:2000 у сфері освіти» (Quality management system – Guidelines for application of ISO 9001:2000 in education) [2], який містив повний текст стандарту ISO 9001:2000 і супроводжувався поясненнями щодо його

застосування в освіті. На основі міжнародних стандартів ISO 9001 розроблена оригінальна модель якості здоров'язбережувального середовища. Для її вимірювання було виділено інваріантну структуру його опису з позицій міжнародних стандартів. Було одержано двовимірну матричну модель вимірювання якості здоров'язбережувального середовища, у якій по вертикалі подані компоненти складових якості його елементів, а по горизонталі – розгортання кожного елемента згідно зі складовими здоров'язбережувального середовища. Елементами системи якості взяті: аналіз контрактів (вхідний рівень); управління проектуванням, документами, підготовкою студентів; ідентифікація і відслідковування; управління процесами, контролем, невстигаючими студентами; форми і способи збереження документів; внутрішній аудит якості; навчання проєктантів дидактичних систем; обслуговування; статистичні методи.

Складовими якості середовища є якість результату, якість змісту, якість технологій, якість оцінювання, якість організації, якість персоналу. Кожна клітинка матриці наповнювалася певним змістом, що дозволило аналізувати якість проєкту.

Вимірювання якості здоров'язбережувального середовища в діяльності педагога – складне, самостійне явище, розуміння якого неможливе без звернення до сучасних вимог міжнародних стандартів серії ISO 9001. Запропонована нами матрична модель дозволила виявити сильні і слабкі сторони здоров'язбережувального середовища і внести необхідні зміни відповідно до вимог системи якості. Такий підхід до вимірювання якості в остаточному підсумку підвищив діагностичну культуру викладача.

Таким чином, якість здоров'язбережувального середовища, з одного боку, розглядається як якість її кінцевого результату (здоров'я і підготовленості фахівців) і, з іншого боку як сукупність якісних характеристик самої системи їх підготовки, реалізації її складових і результатів. Отже, говорячи про якість здоров'язбережувального середовища, слід, насамперед, мати на увазі такий критерій мети діяльності університету як випуск здорових професійно підготовлених фахівців, які завершили навчання за основною освітньою програмою й успішно склали атестацію за весь термін навчання, що підтвердилося видачею дипломів установленого зразка.

У підсумку, вимірювання якості спрямовувалося на забезпечення належних умов якісної підготовки висококваліфікованих фахівців. Процес надання освітніх послуг підпорядковувався загальним законам, які діють на ринку. Споживач очікував високої якості результату здоров'язбережувального середовища згідно зі своїх вимог, що досягалося реалізацією якісних характеристик основних його елементів.

Висновки з даного дослідження. На основі міжнародних стандартів ISO серії 9000:2000 та 9001:2008 ми обґрунтували політику і мету вимірювання якості здоров'язбережувального середовища, узгоджену зі стратегією розвитку; визначали процеси, необхідні для вимірювання якості; сформували матрицю розподілу повноважень і відповідальності за якість здоров'я і фахової підготовки; установили послідовність і взаємодію процесів; проводили опис процесів згідно з вимогами міжнародних стандартів ISO; формували вимоги до інформаційного забезпечення і документального оформлення здоров'язбережувального середовища; забезпечували впровадження розробленої системи у Полтавському університеті економіки і торгівлі; проводили за допомогою групи внутрішніх аудиторів аудит якості здоров'язбережувального середовища.

Здоров'язбережувальне середовище вищого навчального закладу є єдиним простором для всіх учасників освітнього процесу. Сучасна здоров'язбережувальне середовище вищого навчального закладу є основою і умовою для успішної реалізації місії та стратегії університету. В умовах жорсткої конкуренції на освітньому ринку, безумовно, ефективна корпоративна культура та інноваційне здоров'язбережувальне середовище є ефективним інструментом для здійснення здоров'язбережувальної інноваційно-підприємницької діяльності університету.

Список літератури

1. Кожитов Л.В. Организация инновационной деятельности в вузе / Кожитов Л.В., Златин П.А., Дёмин В.А. – М.: МГИУ, 2009. – 296 с.
2. Руководящие указания по применению ИСО 9001:2000 в сфере образования // Прилож. к журн. «Стандарты и качество». – 2005. – № 1. – С. 3-4.
3. Стеклова О.Е. Организационная культура: Учебное пособие. – Ульяновск: УлГТУ, 2007. – 127 с.
4. Hofstede G. Cultures consequences: Intern Differences in work – related values. Beverly Hills. – L., 1980.

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Літус І.Р.

Бердянський державний педагогічний університет

Анотація. У статті висвітлюється проблематика збереження й поліпшення здоров'я студентської молоді. Розкривається поняття терміну «фітнес» та його класифікація. Обґрунтовано побудову навчально-тренувальних занять фітнес-програм для студентської молоді.

Ключові слова: рухова активність, «оздоровчий фітнес», фізкультурно-оздоровчі технології, фітнес-програми для студентів, форми побудови занять.

This article highlights the issues of safeguarding and improving the health of students. The notion of the term «fitness» and its classification. Substantiates the system training sessions fitness programs for students.

Key words: locomotor activity, «wellness and fitness» of physical culture and wellness technology, fitness programs for students of construction forms classes.

Вступ. Здоров'я студентів має важливе значення як для сучасності, так і для майбутнього. Студенти – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал. Вони є майбутніми творцями матеріальних і духовних благ країни, а зараз – це обличчя нації, її краса, енергія, активність, творчість. Крім того, студенти – це майбутні батьки й матері дітей, і тому вони несуть потенціал здоров'я прийдешніх поколінь. Отже, збереження й поліпшення здоров'я студентської молоді є найважливішим завданням сучасності [5].

Намагання вирішити зазначену проблему на теоретико-методологічних засадах так званого «масового спорту» і традиційного фізичного виховання не приводять до суттєвих результатів. Спортивна діяльність як вид фізичної культури має тривалу історію, але очікуваного ефекту у практиці фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням не дає. Масовий спорт обмежений визначеними видами спорту та суворим регламентом їх проведення в рамках чинних правил суддівства, що відштовхує багатьох людей від активних занять та участі в спортивних змаганнях; «оздоровча фізична культура» чи ЛФК охоплює незначну групу студентів, які прагнуть виправити свої вади здоров'я.

В цих умовах стали закономірними і логічними результати пошуку ефективних шляхів забезпечення доступності для студентів вищих навчальних закладів організованої рухової активності заради вдосконалення здоров'я і працездатності молоді, створення умов для покращення якості життя.

Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконують, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні є вдосконалення системи фітнес програм.

У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичного виховання останні роки терміном «оздоровчий фітнес» позначається сукупність різних видів рухової активності, які сприяють підвищенню фізичного стану тих, хто займається. Раціональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибіркового впливу на організм багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання студентської молоді – сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їх професійної психофізичної компетентності. Вибір обсягу, інтенсивності та спрямованості персональної фізкультурної діяльності студентів визначається станом здоров'я, функціональними можливостями організму, статтю, віком, рівнем фізичної працездатності і підготовленості [1, с. 320; 2, с. 24].

Мета: впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичним вихованням та формування основи майбутньої самостійної оздоровчої діяльності для оздоровлення української молоді [4, с. 64-67].

Методи: теоретичні: ретроспективний та порівняльний аналіз педагогічної літератури й Інтернет ресурсів, навчально-методичного забезпечення викладання предмета «Фізична виховання» у ВНЗ; емпіричні: опитування, педагогічне спостереження, тестування студентів БДПУ I-II курсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Поняття «фітнес» нині не нове. Сьогодні всі міста України мають фітнес-клуби, які надають фізкультурно-оздоровчі послуги громадянам. Поняття «фітнес» має найрізноманітніше тлумачення та сфери вживання, що неминує призводить до термінологічного та методичного непорозуміння. У дослівному перекладі фітнес (англ. fitness), від дієслова «to fit» – відповідати, бути в хорошій формі; у більш широкому смислі – це загальна фізична підготовка людини.

Поняття фітнес об'єднує різні форми фізичної культури, що мають кондиційну, оздоровчу і спортивну спрямованість, засновану на використанні широкого комплексу фізичних вправ: аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, бойових мистецтв, психотренінгу, які проводяться в залі, басейні, чи на відкритих майданчиках, в усіх вікових групах населення [3, с. 228-232].

У вітчизняній та зарубіжній практиці фізичного виховання термін «фітнес» використовується досить широко в різних випадках.

1. Загальний фітнес (Total fitness, General fitness) – оптимальна якість життя, що включає соціальні, розумові, духовні та фізичні компоненти. Так, у одній з фундаментальних книг із фітнесу «Комплексне керівництво із фітнесу та гарного самопочуття» до змісту поняття «фітнес» входить планування

життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, сексуальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба зі стресами, а також інші фактори здорового способу життя. Загальний фітнес значною мірою асоціюється з нашими уявленнями про здоров'я і здоровий спосіб життя.

2. Фізичний фітнес (Physical fitness) – оптимальний стан показників здоров'я, що дає можливість мати високу якість життя.

Удосконалення фізичного фітнесу пов'язано з позитивним здоров'ям, тоді як зниження рівня компонентів фізичного фітнесу (кардіореспіраторної витривалості, або аеробної продуктивності, сили і силовий витривалості, гнучкості) збільшує ризик розвитку основних захворювань. Загалом фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготовленості. У цьому випадку наводяться три похідні цього поняття:

- оздоровчий фітнес (Health related fitness) направлений на досягнення і підтримку фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.);

- спортивно-орієнтований, або руховий фітнес (Performance related fitness, skill fitness, motor fitness) направлений на розвиток здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні;

- спортивний, атлетичний фітнес (Athletic fitness) направлений на досягнення загальної фізичної підготовки передусім для успішної діяльності на рівні високих спортивних результатів.

3. Фітнес – спеціально організована рухова активність в рамках фітнес-програм, яка передбачає заняття бігом, аеробікою, танцями, аквааеробікою, а також вправами для корекції маси тіла та ін.

4. Фітнес як оптимальний фізичний стан, що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань. У цьому розумінні фітнес виступає в якості критерію ефективності занять руховою активністю. До прикладів використання цього визначення фітнесу слід віднести систему EUROFIT (Європейська фізична готовність) та ін.

5. Фітнес – вид спорту, заснований на виконанні гімнастичних вправ і демонстрації гармонійної фігури тіла. Існує система міжнародних змагань із фітнесу, що проводяться Міжнародною федерацією фітнесу (IFSB). Фітнес – вид спорту, офіційно визнаний таким, що не входить до програми Олімпійських ігор. Розроблено систему нормативних вимог із присвоєння спортивних розрядів і звань із фітнесу.

За даними В.В. Білецької навчальний процес студентів у системі фітнесу здійснюється шляхом проведення окремих занять фізичними вправами. Будучи

відносно самостійною ланкою педагогічного процесу, кожне заняття пов'язане з попередніми та наступними. Воно повинно робити певний внесок у формування високих фізичних кондицій студентів. Заняття є елементом навчально-виховного процесу та володіє всіма властивими цьому явищу ознаками. Зміст навчального матеріалу пов'язаний з вибором фізичних вправ, направлених на вирішення завдань тренування. Завдання визначають предмет та спрямованість занять, особливості діяльності викладача і студентів, а також очікувані зрушення в стані організму.

Важливим аспектом змісту заняття є діяльність викладача: повідомлення та роз'яснення мети та завдань, формулювання завдань і організація їх виконання, спостереження за діями студентів, аналіз, узагальнення та оцінка цих дій, регулювання навантажень, управління поведінкою студентів, корекція їх взаємодій.

Діяльність студентів характеризує третю сторону змісту заняття. До неї належить слухання педагога, спостереження, осмислення сприйманого, проектування та виконання програми рухових дій, самоконтроль та самооцінка, взаємоконтроль, обговорення виникаючих питань.

Фізіологічні та психічні процеси, що відображають внутрішню сторону діяльності студентів, призводять до планованих змін у стані їх організму, в знаннях, уміннях та навичках, в якостях та поведінці. Показники поточних та оперативних станів, що відображають якість та ефективність спільних дій викладача та студентів, є орієнтирами для оперативної корекції змісту уроку.

Залежно від віку, статі, фізичного стану, особистих інтересів студентів, зовнішніх умов визначаються приватні завдання та зміст навчально-тренувального процесу. У зв'язку з цим заняття бувають аудиторні і позааудиторні. Для них характерні висока моторна щільність унаслідок використання показу та пояснення в процесі заняття, поєднання рухів із музикою, емоційна спрямованість. Попри деякі відмінності, вони мають спільні підходи при підборі засобів, методів тренувального впливу, що визначає підпорядкованість їх побудови загальним вимогам та закономірностям.

Побудова навчально-тренувальних занять залежить від зовнішніх факторів. По-різному вона складається при заняттях у гімнастичному залі, на спортивному майданчику, стадіоні, в плавальному басейні, на ковзанці, на місцевості, залежно від температури навколишнього середовища, стану обладнання, кількості інвентарю.

Неоднаково доводиться організовувати студентів, варіювати фронтальну, групову та індивідуальну роботи, дозувати та ущільнювати навантаження, вводити допоміжні вправи. В організації аудиторних і позааудиторних занять багато спільного, оскільки загальними є мета фітнесу, використання засобів та

методів тренування. Тому знання організації уроків дозволить успішно проводити і позааудиторні заняття фітнесом.

Аудиторна форма побудови занять посідає головне місце в організації фітнес-тренування. Навчально-тренувальний процес розглядається як система взаємодій педагога з постійною за складом групою студентів. Ця форма є найбільш ефективною формою організації систематичних занять із фітнесу. У практиці використовуються такі види аудиторних занять фітнесом:

- заняття загальної фізичної підготовки забезпечують створення фундаменту фізичного розвитку, освіти та виховання студентів, які приступили до занять фітнесом;

- спеціалізовані (предметні) заняття, направлені на освоєння конкретної фітнес-програми;

- комбіновані заняття, для яких характерне розмаїття навчального матеріалу;

- спортивне (кондиційне) тренування забезпечує високий темп фізичного розвитку (програма для студентів груп підвищення спортивної майстерності).

Ефективність занять залежить від дотримання норм наповнюваності групи. Тому у фітнесі існують чіткі норми кількості студентів, які займаються одночасно. Дотримання цих норм дозволяє педагогу керувати навчально-тренувальним процесом групи з урахуванням особливостей кожного студента.

Висновки. Фітнес-програми для студентів мають відповідати наступним вимогам: доступність тренувальних та підтримуючих оздоровчих ефект засобів, урахування індивідуальних можливостей та інтересів юнаків та дівчат, можливість проведення індивідуальних занять, теоретична і методична підготовленість, навички самодіагностики фізичного стану, знання щодо попередження травматизму при виконанні самостійних занять.

Якою б оригінальною не була б та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють наступні частини (компоненти): розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності); силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); заключна (відновлювальна) частина. Слід зазначити, що наведена узагальнена структура фітнес-програми може зазнавати змін в залежності від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається, та інших факторів.

Список літератури

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2.– С. 320-354.

2. Григорьев В.И. Фитнесс-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. – 228 с.

3. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури / О.К. Корносенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112 (3). – С. 228-232.

4. Маракушин А.И., Мкртчян О.А. Сучасні оздоровчі фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів ВНЗ НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія: “НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ / ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ” : зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 10 (80)16. – 153 с.

5. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посібник / О. Е. Менських, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.

МОТИВАЦІЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОСТІ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Опришкова С.Г.

ЗОШ № 13 (Соледар, Донецької області)

У статті розкриваються питання стимулювання учнів до занять фізичними вправами як на уроках, так і при самостійних заняттях, використовуючи різноманітні форми та методи навчання – інтегровані уроки, інтерактивні форми навчання, використання інформаційно-комунікаційних технологій, інноваційні підходи до тематичного оцінювання, системи оцінювання для успішності у формуванні здорового способу життя учнів, зміні ставлення учнів до фізичної культури, які необхідні для створення комфортних умов для самореалізації та розвитку учасників навчально-виховного процесу.

Ключові слова: *НВП (навчально-виховний процес), здоров'я, інновації, інноваційні технології, здоровий спосіб життя, фізкультурно-оздоровча робота, діагностика, моніторинг.*

В статті розкриваються питання стимулювання учасників для занять фізичними вправами на уроках і при самостійних заняттях, використовуючи різноманітні форми та методи навчання – інтегровані форми навчання, використання інформаційно-комунікативних технологій, інноваційні

подходы к тематическому оцениванию, системы оценивания для успешности в формировании здорового способа жизни, смене отношения к физической культуре, которые необходимы для создания комфортных условий для самореализации и развития участников учебно-воспитательного процесса.

Ключевые слова: *здоровье, УВП (учебно-воспитательный процес), инновации, инновационные технологии, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительная работа, диагностика, мониторинг.*

Однією з найдавніших проблем шкільного навчання є формування мотивації до навчання. В даний час політика освіти України спрямована на перехід до розвиваючого навчання, де змінюється мета, зміст і методи НВП. І в новій ситуації ця проблема стоїть на порядку денному.

Поряд з питаннями формування у учнів мотивації до навчання, також необхідно вирішувати питання формування потреби до самостійних і систематичних занять фізичною культурою на базі створення уявлень про здоровий спосіб життя (ЗСЖ). Надбання цих знань сприяє зміні ставлення учнів до фізичної культури, спонукаючи стати сильними, краще розвиненими.

Позачергове значення фізичного благополуччя для здоров'я людини безсумнівне, але в даний час воно стає особливо актуальним. Пов'язано це в першу чергу і з кризовим станом здоров'я дітей, і з їх гіпокінезією, і з труднощами адаптації до підвищених розумових навантажень в школах.

Розглянуті в матеріалах досвіду роботи питання стимулювання учнів до занять фізичними вправами як на уроках, так і при самостійних заняттях, використовуючи різноманітні форми та методи навчання – інтегровані уроки, інтерактивні форми навчання, використання інформаційно-комунікаційних технологій, інноваційні підходи до тематичного оцінювання, системи оцінювання (бонусна, за додатковим результатом, теоретичні заліки) є актуальними сьогодні і мають практичну значущість.

Способи поєднання урочних та позаурочних форм занять фізичними вправами надають позитивні результати в навчанні.

Вибір теми не випадковий, не є це також і даниною моді. Бо обираючи тему, виокремила два ключових питання: Що є метою освіти XXI століття? Як реалізувати її?

Невгамовний ритм сьогодення, не завжди здоровий спосіб життя, розумове перевантаження, гіподинамія, комп'ютеризація, екологічна проблема, невисока культура харчування – все це призводить до того, що дуже різко падає рівень здоров'я як дітей, так і дорослих.

Хто, як не учитель фізичної культури, повинен боротися з цією ситуацією усіма методами і засобами предмета. Але для того, щоб пробудити,

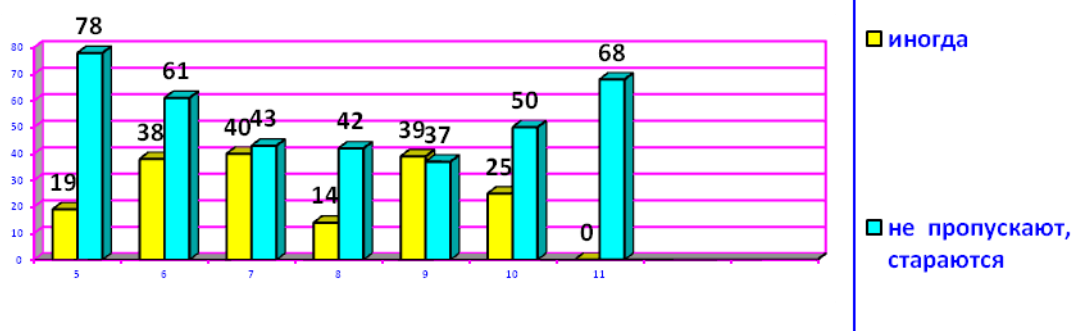
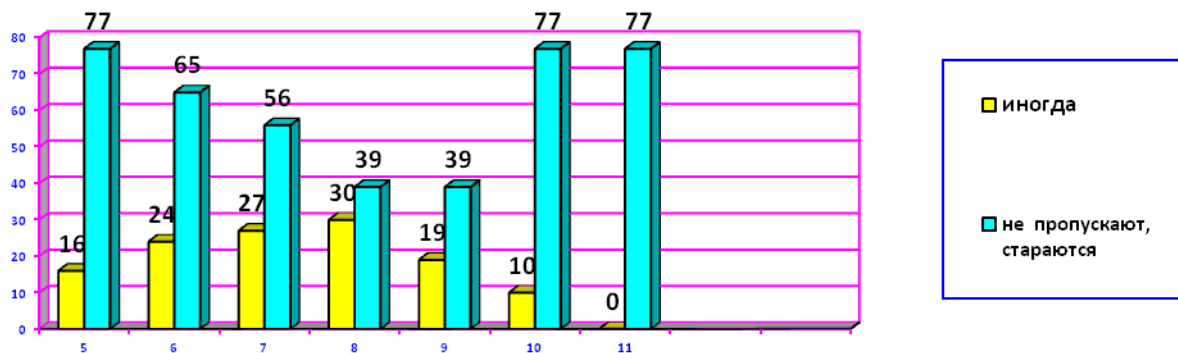
активізувати інтерес до систематичних занять фізичними вправами, в наш час недостатньо традиційного підходу, потрібно шукати щось нове, якісне, цікаве.

Вчитель завжди повинен бути в невтомному творчому пошуку нових підходів у питанні прищеплення бажання до систематичних занять фізичними вправами. А це, в свою чергу, приведе до зміцнення здоров'я, підвищення рівня роботи функціональних систем організму, поліпшення емоційного стану.

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності.

Інтерес до уроку фізкультури я з'ясовувала через інше питання: «Як часто ти пропускаєш уроки фізкультури?». Виявилось, що не пропускають ніколи тільки 28 % хлопчиків 23,8 % дівчат. Що стосується дівчат, то це цілком об'єктивно через фізіологічні особливості їх організму, от відвідування уроків фізкультури хлопчиками швидше за все пов'язано з їх інтересом та ставленням до цього предмету. Це проявилось у відповіді "намагаюся не пропускати" – 53 % що може свідчити про те, що вони хотіли бути об'єктивні і поодинокі пропуски пов'язували з хворобою або іншими важливими причинами. Цей і попередні відповіді я кваліфікую як досить стійкий інтерес до уроку фізкультури, таких школярів в наших дослідженнях 52,5 %. Проте в 5-му класі ця кількість більше – 77,5 %, у 6-му вже 63 %, у 7-му тільки 50,7 %, у 8-му – 40,5 %, в 9-му 37,6 %, а в 10-му і 11-му починає збільшуватися відповідно 60,9 % і 73 %. Регулярність відвідування уроків фізкультури не завжди може бути пов'язана зі стійким інтересом школяра до уроку фізкультури, але і з виконанням обов'язку його відвідувати, щоб уникнути осуду з боку дорослих. Найбільшу «сумлінність» тому проявляють п'ятикласники, а в старшокласників може бути інший мотив – уникнути низької оцінки з фізкультури, щоб не псувати загальний бал атестата.

Вікова динаміка кількості дівчат та хлопчиків не пропускають і намагаються не пропускати уроки фізкультури, а також пропускають іноді. Це також підтверджується динамікою відповідей «пропускаю іноді». На діаграмі видно як збільшується кількість пропусків занять з фізкультури у 8, 9 класах і зменшується бажання не пропускати уроки в 5, 6, 10, 11 класах.



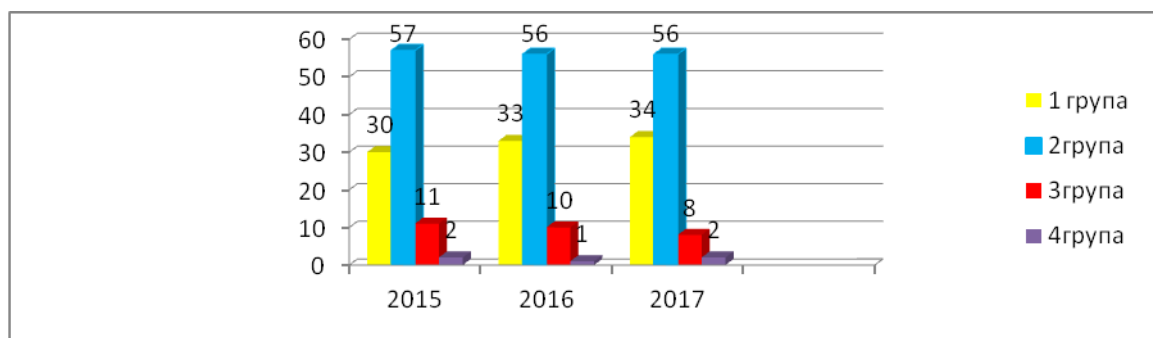
У школі навчається 749 учні, оглянуто медиками 749 (100 %). За *групами здоров'я* учнів розподілено таким чином:

2015 рік

I група – 244 учнів (33 %)
 II група – 423 учнів (56 %)
 III група – 72 учнів (10 %)
 IV група – 10 учнів (1 %)

2016 рік

I група – 250 учнів (33,7 %)
 II група – 416 учнів (56 %)
 III група – 60 учнів (8 %)
 IV група – 14 учні (1,8 %)



Як бачимо з діаграми, збільшується кількість дітей на більш тяжкі захворювання (1 група підвисилась на %, II – на одному рівні у порівнянні з 2016 р., III – зменшилась на 2 %, IV – збільшилась на 1 %).

За фізкультурними групами учні розподілені таким чином:

2015 рік

основна – 318 учнів (42 %)
 підготовча – 330 учнів (43 %)
 спеціальна – 79 учнів (10 %)
 звільнених – 42 учнів (5 %)

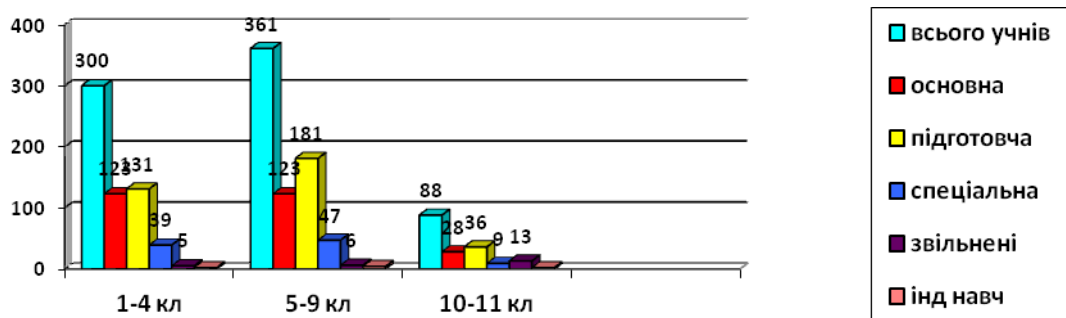
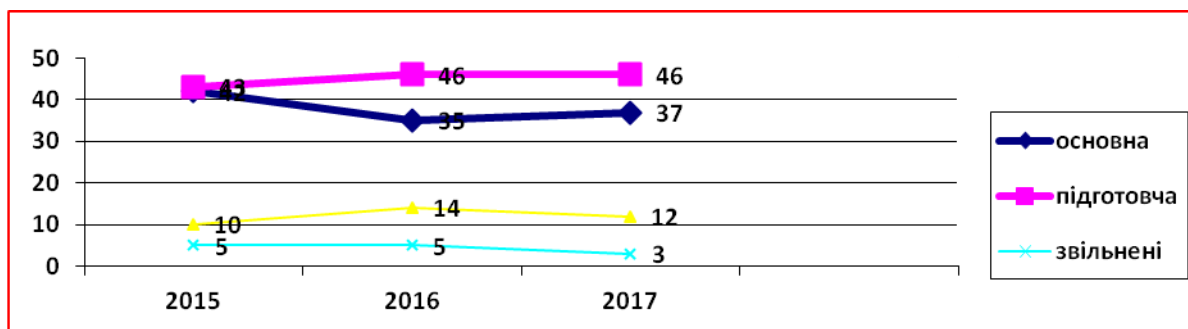
2016 рік

основна – 258 учнів (35 %)
 підготовча – 341 учнів (46 %)
 спеціальна – 106 учнів (14 %)
 звільнених – 36 учнів (5 %)

2017 рік

основна – 274 учнів (37 %)
 спеціальна – 95 учнів (12,6 %)

підготовча – 348 учні (46 %)
 звільнених – 24 учнів (3 %)



Але коли знайомлюся з діагнозами учнів спостерігаю таку картину: діагноз у учня кардіопатія і лікарем поставлено групу основну, та діагноз здоровий – група спеціальна. Це говорить про те, що учню ставлять групу для занять фізичною культурою тільки по пробі Руф'є.

Звертає на себе увагу кількість звільнених від уроків фізкультури через хворобу – їх кількість зменшується, це говорить про те, що система роботи в школі на вірному шляху. З віком кількість дітей, що відносяться до спеціальної медичної групи, зменшується на 2 %.

Рівень захворюваності учнів 5, 6, 10-11 класів за 1 семестр та 2 семестр у учнів коливається від 9 % до 27 %. Як правило учні з низьким рівнем фізичної підготовки більше хворіють ніж учні з високим рівнем фізичної підготовки. Учні, які займаються постійно в секціях та гуртках мають процент захворюваності від 0 % до 1,4 %. Цю проблему я обговорюю з учнями та їх батьками на батьківських зборах: результати медичного огляду, рівень

фізичного розвитку та фізичної підготовки, про значимість занять в секціях та гуртках, значимість постійних самостійних заняттях фізичними вправами.

Ідея досвіду полягає у впровадженні інноваційних та здоров'язберігаючих технологій як на уроках фізичної культури так і в позашкільній роботі для формування у учнів потреби в заняттях фізичною культурою.

Урок фізичної культури є головною формою роботи з фізичного виховання, на яких учні оволодівають програмним матеріалом і здобувають мінімум потрібних знань, умінь та навичок, що повинно забезпечувати їм найкращий розвиток, зміцнення здоров'я. Опановуючи під керівництвом учителя різноманітні рухові дії, діти відчувають як збільшується їх сила, зростає швидкість і витривалість під час виконання дедалі складніших фізичних вправ. Тому праця з дітьми приносить задоволення, з'являються нові ідеї, нові підходи, нові форми роботи, надбання досвіду, який з часом вимальовується у власний творчий стиль, переростає в чітку педагогічну систему роботи.

Я завжди пам'ятаю, що головне завдання педагогіки – «не загубити» жодної дитини, дати можливість розкрити все краще, закладене природою, сім'єю, школою. Для цього вивчаю, чим живиться дитяча думка, щиро цікавлюся кожним учнем як особистістю.

Перший крок – планування роботи. Планування робиться здійснюється з урахуванням результатів досягнень в навчанні за минулий рік, аналізу анкетування учнів щодо вибору учнями модулів (розділів програми) для навчання. Для опитування учнів «Щоб вони хотіли вивчати на уроці фізичної культури» використовую заяви від учнів.

На уроках використовуються інноваційні технології:



Нестандартні уроки – це уроки-свята, уроки-забави, уроки-змагання, урок-гра, з музичним супроводом, які організуються через «колективні творчі справи». Учні старших класів цікавлять уроки-практикуми, на яких вони отримують не тільки спрямоване навантаження, а ще й наукове, методичне обґрунтування своєї діяльності. Популярністю користуються уроки Олімпійського руху. Учні школи беруть участь у проектних технологіях «*Ти сам відповідаєш за своє здоров'я*», «*Як подолати хворобу*», «*Здоровий спосіб життя в мою сім'ю*» тощо.



Використовуючи технологію ситуації успіху, розроблена серія підсумкових тематичних уроків «*Старт усім класом*», в яких з задоволенням беруть участь учні без емоційної напруги, страху, який присутній на залікових уроках. На цих уроках кожний учень має змогу взяти участь у змаганнях та на уроці отримати грамоту за 1-3 місце в загальному заліку (матеріальну сторону забезпечують батьки учнів). Школярі, які додатково займаються тим видом спорту (волейболом, футболом, плаванням, баскетболом допомагають судити змагання та оцінюються в окремій таблиці). Обов'язковим розділом цих уроків є залік з теорії – у формі тестів (на уроці контролю перевірки теоретичних знань).



Розроблено *методичний посібник – «Перевірка теоретичних знань для учнів 5-9 класів»* допомагає на уроці оцінити знання з теорії. На кожному уроці націлюється учень на те, що без знань теорії не буде результату. Кожний учень протягом року слідкує за змінами результатів показників розвитку фізичних якостей, які розміщені на інформаційних стендах. Бачить, над чим йому треба працювати, щоб покращити індекс фізичних кондицій. У цьому учням допомагає розроблений *«Щоденник здоров'я»*, призначений для проведення моніторингу стану клінічного, соматичного здоров'я, а так само оцінки рухової підготовленості учнів 5-9 класів та *«Система домашніх завдань»*, де як міні-заняття розписані вправи, які треба використовувати для розвитку фізичних якостей та навичок техніки з розділів програми (модулів).

Одним із основних аспектів роботи, який спонукає учня до систематичних занять фізичною культурою є оцінювання на уроці.

Накопичувальна система оцінювання на уроках фізичної культури дає змогу підраховувати свої оцінки та виходити на фінішну пряму уже знаючи скільки балів отримав протягом вивчення теми. Наприклад, щоб заробити по темі «Футбол – 8 годин» 11 балів, учню 5 класу треба набрати 84 бали, 10 балів – 76 балів. Таблиці оцінювання висвітлені на міні-стенді уроку, звільнені від фізичної культури виставляють кожний урок оцінки, а учні підраховують кінцевий результат. Якщо учень забуває спортивну форму, його оцінка – 4 бали, якщо він відповість на теоретичні питання, або – 0 балів. Учні, які випадково забувають форму, перепрошують вчителя, щоб він назначив додаткове заняття для того, щоб відпрацювати урок. На залікових уроках використовую систему оцінювання *«За додатковим результатом»*. Це дає змогу учням, згідно з їх анатомо-фізіологічними особливостями, отримати високий

результат. На початку року проводиться тестування, щоб проаналізувати рівень розвитку фізичних якостей. Після аналізу результатів, вчителем звертається увага на недоліки роботи кожного учня, націлювання учнів – над чим їм треба працювати. Якщо учень додає результат – він отримує високий рівень.

Інтегровані з іншими предметами уроки розширюють та поповнюють знаннями учнів, доказують, що тільки розвинена людина може досягти високих результатів. Урок загальної фізичної підготовки – «М'язи, які ти тренуєш» (зв'язок з анатомією), Фізкультурно-математичні ігри», «Подорож по рідним місцям».

Використання *комп'ютерних технологій, інформаційно-комунікативних технологій*, зокрема презентації, допомагає засвоїти теоретичний матеріал, зацікавлює учнів в знаннях теорії. Учні 10-11 класів самі готують презентації за окремими темами теорії, наприклад: «Самоконтроль на уроках фізичної культури», «Правила змагань з різних видів спорту», «Спортсмени, на яких я рівняюся» тощо.



Використовуючи відеоматеріали при вивченні техніки видів спорту, з учнями аналізується матеріал та використовується на практиці.

Здоров'язберігаючі технології (технологія Бутейко, Стрельнікової, М. Гагулан) на уроках присутні постійно. Учні розподілені на групи для занять на уроках фізичної культури, дозування вправ розраховані на основну, підготовчу та спеціальну групи. На уроках учні навчаються використовувати засоби самоконтролю за фізичними навантаженнями. Зацікавлюють школярів так звані уроки «Здоров'я», де знайомляться з оздоровчим системам – системі Ніши (М. Гоголан), звуковій гімнастиці та імунній гімнастиці, аеробіки. Коли учні зі шкільного майданчика переходять до спортивного залу, то майже на кожному уроці виконують вправи «Ходьба по доріжці «Здоров'я», завдяки якій здійснюється масаж стопи, що веде до оздоровлення усіх внутрішніх органів.

Тому праця з дітьми приносить задоволення, з'являються нові ідеї, нові підходи, нові форми роботи, надбання досвіду, який з часом вимальовується у власний творчий стиль, переростає в чітку педагогічну систему роботи.



Майстерність учителя на уроці проявляється головним чином у вдалому володінні методикою навчання і виховання, творчому застосуванні новітніх досягнень педагогіки та передового педагогічного досвіду, раціональному керівництві пізнавально-практичної діяльності учнів, їхнім інтелектуальним розвитком. Модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання. Однією з таких технологій є інтерактивне навчання.

Під інтерактивними (активними) методами навчання розуміють ті методи, які реалізують установку на велику активність суб'єкта в навчальному процесі. С.Д. Смирнов вважає, що така назва цих методів "не зовсім конкретно і дуже умовно, оскільки пасивних методів навчання в принципі не існує.

Будь-яке навчання пропонує певну ступінь активності з боку суб'єкта, і без неї навчання взагалі неможливо". Але ступінь цієї активності вище при використанні активних методів.

Г.П. Щедровський називає активними методами навчання і виховання ті, які дозволяють "учням в більш короткі терміни і з меншими зусиллями оволодіти необхідними знаннями та вміннями" за рахунок свідомого "формування у них необхідних діяльностей".

До інтерактивним методам ставляться дискусії, тренінги, ігри. Як зазначає І.П. Подласий, у навчальних закладах застосовуються численні модифікації цих методів, де методи зливаються з формами і засобами, наприклад: лекції-дискусії; тренінги; робота в парах, в трійках, малих групах; змагання; бесіди з «незакінченими висновками»; ігри по правилам та без правил тощо. «Мандрівка до світу казок», «Спартакіади», гра «Похід», «Старт всім класом!» тощо, їх можна проводити на контрольних уроках, після вивчення окремих тем і цілих розділів навчальної програми. Перевірити рівень засвоювання учнями навчальної програми, їх умінь та навичок, застосування цих умінь і навичок в сучасних умовах. Сюжет надає уроку емоційності, зацікавлює учнів.

Заключна частина уроку – метод аутогенного тренування. Таке проведення заключної частини уроку подобається дітям, вносить різноманітність, а головне – сприяє досягненню його основної мети – зниженню навантаження, відновлення організму.

Такі уроки потрібні, бо вони нові, незвичайні. Учні на таких уроках займаються з ентузіазмом, в них підвищується тонус, бажання, настрої. Загалом – вищою є віддача і результати уроку.

Серед інтерактивних методів навчання вчителі віддають перевагу методу побудови «асоціативного куща». Зупинімось детальніше на методі побудови «асоціативного куща». На початку роботи вчитель визначає одним словом тему, над якою проводитиметься робота, а учні згадують, що виникає в пам'яті стосовно цього слова. Спочатку висловлюються найстійкіші асоціації, потім – другорядні. Учитель фіксує відповіді у вигляді своєрідного «куща», який поступово «розростається». Наприклад, «стройові вправи». Учні згадують коли виконуються стройові вправи, навіщо їх виконувати, на що впливають і значимість цих вправ; згадують різновиди стройових вправ.

Цей метод універсальний, адже може використовуватися під час вивчення будь-якої навчальної дисципліни і на всіх етапах уроку.

Технологія «Мікрофон» надає можливість кожному сказати щось швидко, по черзі, відповідаючи на запитання або висловлюючи власну думку чи позицію. Правила проведення: говорити має тільки той, у кого є «символічний» мікрофон; подані відповіді не коментуються і не оцінюються; коли хтось висловлюється, решта не має права перебивати, щось говорити, вигукувати з місця. Наприклад, обговорення, повторення правил змагань з волейболу.

Роботу в парах можна використовувати для досягнення будь-якої дидактичної мети: засвоєння, закріплення, перевірки знань тощо. За умов парної роботи всі діти в класі отримують можливість говорити, висловлюватись. Робота в парах дає учням час подумати, обмінятись ідеями з партнером і лише потім озвучувати свої думки перед класом. Вона сприяє розвитку навичок спілкування, вміння висловлюватись, критичного мислення, вміння переконувати й вести дискусію. Під час роботи в парах можна швидко виконати вправи, які за інших умов потребують значної витрати часу. Серед них можна назвати такі:

- обговорити текст, завдання; узяти інтерв'ю і визначити ставлення партнера до будь-якої навчальної діяльності; зробити аналіз чи редагування письмової роботи одне в одного; проаналізувати разом проблему, вправу;

- протестувати її, оцінити одне одного; дати відповіді на запитання вчителя;

- порівняти записи, що зроблені вдома (записати комплекс вправ з акробатики, які містять 6 елементів).

Робота в групах надає всім учасникам можливість діяти, практикувати навички співробітництва, міжособистісного спілкування (зокрема, відпрацювання прийомів активного слухання, прийняття спільного рішення, узгодження різних поглядів). Роботу в групах слід використовувати тоді, коли необхідно розв'язати проблему, з якою важко впоратись індивідуально та коли одним із очікуваних результатів є набуття навичок роботи в команді. Наприклад: придумати або згадати рухливу гру, яка б розвивала швидкість; надати завдання 3 групам по темі «Волейбол – сама популярна гра у школі»: 1 група – дослідницька – визначає скільки займаються волейболом учнів в паралелі, 2 – теоретики – згадує правила гри у волейбол, 3 – судді – скільки змагань проводиться у школі з волейболу.

Під час створення груп рекомендується об'єднувати в одній групі учасників із різними рівнями підготовки та досвіду з питання, що розглядається, оскільки в різномірних групах стимулюється творче мислення, інтенсивний обмін ідеями, проблема може бути розглянута з різних боків.

Методична література містить сформульовані на основі досвіду інтерактивного навчання загальні правила роботи в групах:

- кожний учасник за бажанням має можливість висловитися;
- усі учасники групи поважають цінності та погляди кожного, навіть якщо не згодні з ними;
- обговорюються ідеї, а не люди, що їх висловили;
- усі учасники роблять зауваження стисло й по суті;

- усі конфлікти, що виникають, розв'язуються мирним шляхом із урахуванням інтересів учасників і правил роботи;
- усі учасники прагнуть створити відкриту, ділову, дружню атмосферу;
- після завершення групової роботи її результати повинні бути презентовані іншим групам.

Групування – це метод створення пар або підгруп для дискусій, «мозкового штурму», рольових ігор, розв'язання проблем або іншої подібної діяльності під керівництвом учителя. Групування може мати сенс у будь-який момент під час уроку. До того ж, ця діяльність допоможе отримати задоволення від роботи, створити дружні стосунки та додати учням енергії.

Правила групової роботи:

Кожен учасник має можливість висловитися, якщо в нього є бажання.

Усі учасники групи поважають цінності та погляди кожного, навіть якщо не згодні з ними.

Обговорюються ідеї, пропозиції, а не люди, які їх висловили.

Усі учасники роблять суттєві зауваження коротко.

Кожен учасник, навіть, захищаючи свою точку зору, відкритий для сприйняття чужих ідей, думок та інтересів інших учасників.

Усі розбіжності, конфлікти, що виникають під час роботи, розв'язуються мирним шляхом, з урахуванням інтересів учасників і правил роботи.

Усі учасники намагаються створити відкриту, ділову, дружню атмосферу.

Під час роботи в малій групі з п'яти осіб учасники можуть виконувати такі ролі:

- ведучий (посередник-організатор роботи групи);
- секретар (записує результати роботи);
- доповідач (представляє результати роботи групи решті груп);
- спостерігач (аналізує індивідуальну поведінку членів групи, визначає як члени групи можуть упоратися з проблемами, що виникають під час роботи);
- хронометрист (стежить за часом, призначеним для групової роботи).

Правила роботи в групах:

- Перед початком роботи розподілити ролі.
- Уважно читати завдання-інструкцію (слухати).
- Говорити по черзі, не перебивати одне одного.
- Дотримуватися відведеного часу.
- Презентувати роботу може командир групи.
- Давати можливість презентувати дослідження всім членам групи.
- Дотримуватися правила піднятої руки.
- Працювати так, щоб не заважати іншим (при коловому тренуванні).

Висновки. Отже, на підставі представленого матеріалу можна стверджувати, що використання інноваційних технологій які впроваджуються на уроках фізичної культури, проведення позакласної системної роботи сприяє формуванню стійкої мотивації щодо збереження здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки, розширює руховий досвід, вдосконалює навички життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності.

Формує практичні навички для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Допомагає розвитку творчої особистості, удосконаленню та підвищенню особистого результату.

Тісний зв'язок з батьками допомагає у формуванні потреби в здоровому способі життя.

Використання означених форм навчання учнів сприяє трансформації їхньої діяльності в бік особисто значущості.

Етапно організована інноваційна система фізичного виховання з використанням нетрадиційних форм та методів фізичного виховання, та різних технологій забезпечує ефективне формування у школярів позитивної мотивації до здорового способу життя.

Список літератури

1. Абрамова С.Л., Гриницилин Б.М., Золотых Л.К. Формирование интереса к учению у школьников, 1968.

2. Безверхня Г.В. Інформаційні фактори, які впливають на формування мотивації школярів до занять фізичними вправами // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2002. Вип. 6. Т. 1. – С. 154-157.

3. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом школьников с различными типами ВНД // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2002. – № 25. – С. 89-97.

4. Щукина Г. Й. Активизация познавательной деятельности. – М., 1979. – 257 с.

5. Гусев В. Основи формування інтересу до уроків фізичної культури // Завуч. – 2002. – № 15. – С. 13-14.

6. Крючков В.С. Для формирования устойчивого интереса к занятиям (физкультурой) // Физическая культура в школе. – 1990. – № 5. – С. 38-39.

7. Остапенко О. Виховання в учнів 8-9 класів інтересу до занять фізичною культурою // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 2. – С. 19-23.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА УНІВЕРСИТЕТУ ШЛЯХОМ РЕГУЛЮВАННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЙОГО СУБ'ЄКТІВ

Стрельніков В.Ю.

Вищий навчальний заклад Укоопспілки
«Полтавський університет економіки і торгівлі»

У статті запропоновані шляхи регулювання емоційних станів суб'єктів здоров'язбережувального навчального середовища, показані можливості нейтралізації деструктивної ролі емоцій та створення для студентів функціонального комфорту.

Ключові слова: емоція, функція емоцій, роль емоцій, здоров'язбережувальне навчальне середовище.

The article suggests the ways of health maintaining educational environment subjects emotional condition regulation, there shown a possibility range of neutralizing destructive emotions role and creation the students functional comfort.

Key words: emotion, emotions function, emotions role, health maintaining educational environment.

Актуальність проблеми. Створення здоров'язбережувального середовища у сучасних навчальних закладах постала досить гостро, адже головною і незмінною метою і сенсом життя кожної людини була і залишається проблема збереження здоров'я підростаючого покоління. Значення емоцій у створенні і підтриманні здоров'язбережувального навчального середовища є зрозумілим, однак їх ролі й функції у навчальному середовищі потребують вивчення й правильного застосування.

Узагальнення останніх публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, показало, що сучасною дидактикою пропонується середовищний підхід як теорія і технологія безпосереднього управління (через середовище) процесами формування і розвитку особистості студента; як система дій суб'єкта управління, спрямованих на перетворення середовища у засіб проектування й діагностики освітнього результату.

Безперечною новацією в педагогіці даний підхід вважати не можна, адже на значенні середовища у розвитку людини наголошували К.Д. Ушинський, Л.М. Толстой, А.Ф. Лазурський, П.Ф. Лесгафт та ін. У світовій педагогіці теоретично обґрунтована ідея емоційного впливу середовища була реалізована в досвіді так званих сусідських, інтегрованих шкіл у Німеччині (Е. Нігермайер, Ю. Ціммер), «паралельних шкіл» у Франції (Б. Бло, Л. Порше, П. Ферра), «шкіл без стін» (Р.Х. Уолтер, С. Уотсон, Б. Хоскен) та школи «екосистеми» (Дж. Гудленд) у США. У першій третині ХХ століття ідея виховання середовищем знайшла практичне втілення у радянській педагогіці середовища

(Н.І. Йорданський, О.Г. Калашников, М.В. Крупеніна, С.Т. Шацький, В.М. Шульгін) і в практиці соціального виховання. Інколи середовище ототожнювалося з вихованням у ньому і вважалося центральним поняттям педагогіки. «Виховує не сам вихователь, а середовище», – писав А.С. Макаренко [4, с. 239; 340]. У кінці 30-х років український педагог і психолог Г.С. Костюк запропонував формулу «середовище – спадковість – виховання» [3].

Аналіз досліджень з проблеми формування здоров'язбережувального освітнього середовища (Антонова Л.Н., Борисова І.П., Науменко Ю.В., Севрук А.І., Вайнер Е.Н., Смірнов Н.К., Сонькін В.Д., Серіков В.В., Вашлаєва Л.П., Петров О.В., Паніна Т.С. та ін.), свідчить про спроби вчених переглянути загальні підходи до формування здоров'язбережувального освітнього середовища, з'ясувати новий зміст, форми, методи реалізації даної проблеми в умовах сучасної ситуації в освітній сфері.

Ми погоджуємося з думкою сучасних прихильників середовищного підходу, які вважають, що середовище усереднює особистість (тим суттєвіше, чим триваліше перебування в ньому). Багате середовище збагачує, бідне збіднює, вільне вивільнює, обмежене обмежує, здорове оздоровлює. Позитивний вплив емоційного фону для створення здоров'язбережувального навчального середовища не підлягає сумніву, однак власне роль і функції емоцій у цьому процесі досліджені недостатньо. Ця обставина і визначила вибір теми наших наукових пошуків.

Звідси – **метою** даної статті став пошук шляхів регулювання емоційних станів суб'єктів здоров'язбережувального навчального середовища, створення для них функціонального комфорту.

Завданнями дослідження стали:

- 1) розмежувати функції емоцій, які вони виконують у здоров'язбережувальному навчальному середовищі;
- 2) дослідити деструктивну роль емоцій та можливості її нейтралізації у здоров'язбережувальному середовищі;
- 3) провести експеримент з регулювання емоційних станів студентів та створення для них функціонального комфорту.

Розпочнемо виклад **суті й результатів дослідження** з першого завдання й відразу ж зазначимо, що думки вчених про значення емоцій і функції, які вони виконують, розходяться. Однак безсумнівна головна функція емоцій – їхня участь у керуванні поведінкою людини й тварин. Розглянемо різні функції емоцій, які вони виконують у здоров'язбережувальному навчальному середовищі.

Роль емоцій у плані відображення й оцінювання виявляється за рахунок суб'єктивного компонента емоційного реагування (переживання) в основному на початковому етапі довільного керування (з виникненням потреби й розгортанні на її основі мотиваційного процесу) і на кінцевому етапі (під час оцінювання досягнутого результату: задоволенні потреби, реалізації наміру). У здоров'язбережувальному навчальному середовищі всі суб'єкти навчального процесу (учителі й учні, викладачі й студенти) відчують позитивні емоції ще до його початку (втілюється у життя омріяна педагогами «школа радості»).

Функція емоцій, пов'язана з відображенням, визнається не всіма вченими. Зокрема, Е.К. Вілюнас вважав, що «емоції виконують функцію не відображення об'єктивних явищ, а вираження суб'єктивного до них ставлення» [1]. Це, напевно, так, оскільки для відображення реальності у тварин і людини є аналізатори й мислення, котрі виконують функцію відображення дійсності. Подобається суб'єкту навчального процесу те, що він бачить у його відображенні як дзеркалі, чи ні – це не залежить від дзеркала, воно не оцінює відображення. Оцінювання (ставлення) залежить від суб'єктивного сприйняття навчального процесу, котре зіставляється з еталонами, бажаннями, смаками самого суб'єкта. Тому важливо, щоб суб'єкти навчання емоційно позитивно оцінювали здоров'язбережувальне навчальне середовище.

Емоційне оцінювання здоров'язбережувального середовища як процес. Говорячи про оцінювальну роль емоцій, Б.Г. Додонов зазначав, що психологи розуміють цю роль занадто вузько, тому що традиційно емоції розглядаються не як процес, а як кінцевий продукт – «афективні хвилювання» і «тілесні» (фізіологічні) зміни, які їх супроводжують. Тому тривога, надмірні переживання про результат навчання не є властивими суб'єктам у здоров'язбережувальному навчальному середовищі, адже їх наслідки негативні для здоров'я. У зв'язку із цим Б.Г. Додонов писав: «Міркуючи про механізм виникнення емоцій, більшість фізіологів, як правило, визначає емоцію з погляду ефекту, зробленого зіставленням, неправомірно виносячи саме зіставлення за межі емоційного процесу» [2]. Насправді, вважав учений, емоції – це й процес, який є не що інше, як діяльність оцінювання інформації про зовнішній і внутрішній світ, що потрапила в мозок, яку відчуття і сприйняття кодують у формі суб'єктивних образів. Тому Б.Г. Додонов говорить про емоційну діяльність, яка полягає в тому, що відображена мозком дійсність зіставляється з відображеними в ньому ж постійними або тимчасовими програмами життєдіяльності організму й особистості.

Мотиваційна роль емоцій у здоров'язбережувальному навчальному середовищі. Емоції відіграють помітну роль на всіх етапах мотиваційного процесу: під час оцінювання значущості зовнішнього подразника, з появою

сигналу про потребу, яка виникає, й оцінюванні її значимості, у прогнозуванні можливості задоволення потреби й виборі мети. Здоров'язбережувальне навчальне середовище створює позитивний ґрунт для виникнення мотивації самовдосконалення і саморозвитку на основі появи емоцій великого інтересу, захоплення й ентузіазму.

Емоції як оцінювання значущості зовнішнього подразника. На першому (мотиваційному) етапі головне призначення емоцій – сигналізувати про користь або шкоду для організму того чи іншого стимулу, явища, які позначаються певним знаком (позитивним або негативним) ще до того, як їх буде усвідомлено, логічно оцінено. У здоров'язбережувальному навчальному середовищі такими стимулами є отримання задоволення від емоційно забарвленого натхнення, творчого екстазу, духовної ейфорії.

Емоції як сигнал про потребу, що виникла. Роль емоцій щодо відображення й оцінювання виявляється й у їхньому зв'язку з потребами, які є внутрішніми стимулами. Тісний зв'язок емоцій з потребами очевидний, і не дивно, що П.В. Симонов розробив теорію емоцій, яка багато в чому базується на тому, що емоції зумовлені потребами й імовірністю їх задоволення, а Б.Г. Додонов створив класифікацію емоцій, яка ґрунтується на видах потреб.

Емоції сприяють виділенню значущих цілей. У здоров'язбережувальному навчальному середовищі, для прикладу, для того щоб психічний образ здоров'язбережувального навчального процесу, як поля потенційних дій, міг бути основою для побудови й регуляції навчальної діяльності, його має бути «забезпечено» спеціальним механізмом, який порушував би рівновагу між однаково можливими діями й спрямовував би суб'єкта навчального процесу до вибору і переваги здоров'язбережувальних дій – регулювання праці і відпочинку, занять спортом, фізичною культурою, музикою тощо.

Цю роль виокремлення в образі значущих явищ і спонукання до них суб'єкта навчального процесу виконують численні різновиди очікуваного емоційного переживання – радості, захоплення, ентузіазму тощо.

Емоції як механізм ухвалення рішення у здоров'язбережувальному навчальному середовищі. Емоції, вказуючи на предмети та дії з ними, що здатні зумовити таким чином задоволення потреби у підтриманні й зміцненні здоров'я, сприяють ухваленню рішення щодо здоров'язбережувальної поведінки. Але, дуже часто досягнення бажаного не забезпечується інформацією, необхідною для ухвалення рішення. Тоді виявляється компенсаторна функція емоцій, яка полягає в заміщенні інформації, якої бракує для ухвалення рішення або винесення судження про щось. Емоція, яка виникає при зіткненні з незнайомим об'єктом, у здоров'язбережувальному навчальному середовищі має надати йому відповідного забарвлення (подобається цей об'єкт

чи ні, поганий він чи гарний), зокрема, у зв'язку з його схожістю з об'єктами, що раніше траплялися. Хоча на основі й за допомогою емоції учень не завжди обґрунтовано оцінює об'єкти й ситуації, вона все-таки допомагає йому вийти з безвиході, коли він не знає, що робити в даній ситуації. Включаючись у процес імовірнісного прогнозування, емоції допомагають оцінювати майбутні події (передчуття задоволення, коли учень веде здоровий спосіб життя, відвідує театр, або очікування неприємних переживань під час іспиту, коли, приміром, студент не встигає до нього як слід підготуватися), тобто виконують прогностичну функцію.

Прийняте суб'єктом навчального процесу у здоров'язбережувальному навчальному середовищі рішення пов'язане із санкціонуючою (у тому числі такою, що змінює напрям та інтенсивність активності) функцією емоцій (іти на контакт з об'єктом чи ні, максимізувати свої зусилля чи уникнути стану, що виник об'єктивно). Здійснення емоціями санкціонуючої функції може базуватися на захисній функції, навіть у здоров'язбережувальному навчальному середовищі, емоції страху. Ця надзвичайно сильна емоція попереджає суб'єкта навчального процесу про реальну (або уявну) небезпеку, сприяючи цим найкращому аналізу ситуації, яка виникла, більш ретельному визначенню ймовірності досягнення успіху чи невдачі. Таким чином страх захищає людину від неприємних для неї наслідків, а можливо, і від загибелі, хоча здоров'язбережувальне навчальне середовище таку ймовірність виключає.

Спонукальна роль емоцій у здоров'язбережувальному навчальному середовищі. Питання про те, звідки в спонуканні береться заряд енергії, досить складне і дискусійне. Виключати присутність у спонуканні до дії енергії емоцій у здоров'язбережувальному навчальному середовищі не можна, але вважати, що емоції викликають спонукання до дії, також не слід.

Роль емоцій в оцінюванні досягнутих результатів у здоров'язбережувальному навчальному середовищі. Оцінюючи перебіг і результат здоров'язбережувальної діяльності, емоції дають суб'єктивне забарвлення подій і процесів, що відбувається навколо суб'єктів навчального процесу і в них самих. Це означає, що на ту саму подію учні і студенти можуть емоційно реагувати по-різному. Наприклад, в уболівальників програш їхньої улюбленої команди спричинить розчарування, прикрість, а в уболівальників іншої команди – радість. Учителі й учні, викладачі й студенти по-різному сприймають красу природи і творів мистецтва, адже «на колір і смак товариш не всяк».

Емоція як потреба у здоров'язбережувальному навчальному середовищі. Хоча емоції не є мотивами, (які Є.П. Ільїн розглядав як складне утворення, що охоплює потреби, ідеальну та наявну мету і мотиватори, тобто чинники, що

вплинули на ухвалення рішення й формування наміру), вони можуть поставати в мотиваційному навчальному процесі не лише як «порадники» або енергетичні підсилювачі спонукань, які виникають у процесі мотивації, а й як самі спонукання, правда, не до дій із задоволення потреби у здоров'ї й розвитку, а як підсилювачі мотиваційного процесу. Це відбувається в тому разі, коли в суб'єктів навчального процесу виникає потреба в емоційних відчуттях і переживаннях, які забезпечує здоров'язбережувальне навчальне середовище, і коли вони усвідомлюють їх як цінність.

Емоції як цінність у здоров'язбережувальному навчальному середовищі. Насправді ж розуміння емоції як цінності означає не що інше, як здійснення емоціями функції спонукання, привабливості здоров'язбережувального явища для учителів та учнів, викладачів та студентів. Розуміння емоції як цінності наводить Б.Г. Додонова на думку про існування в людини потреби в «емоційному насиченні», тобто в емоційних переживаннях. Справді, ще славетний математик Б. Паскаль дотепно відмітив, що ми думаємо, що шукаємо спокою, а насправді шукаємо хвилювань. Це означає, що емоційний голод може прямо зумовлювати мотиваційний процес у збереженні здоров'я.

Потребу людини в позитивних емоціях досліджував Е. Фромм. Справді, людина робить багато речей заради одержання задоволення, насолоди: слухає музику, по декілька разів перечитує книги, як їй подобаються, займається парашутним спортом, щоб випробувати гострі відчуття тощо. Тому емоція стає метою діяльності (у здоров'язбережувальному навчальному середовищі суб'єкти навчального процесу роблять багато гарних речей заради одержання бажаного переживання). Усвідомлювана ж мета є для суб'єкта навчального процесу цінністю, мотивом поведінки. Зазначимо, що навіть у здоров'язбережувальному навчальному середовищі його учасники відчувають потребу не лише в позитивних емоціях, а й негативних.

Для функціонування здоров'язбережувального навчального середовища важливою є активаційно-енергетична роль емоцій, яка виявляється переважно за рахунок фізіологічних змін – змін вегетативних функцій і порушень кіркових відділів мозку. За впливом на поведінку і діяльність людини німецький філософ І. Кант поділив емоційні реакції (емоції) на стенічні (із *грецьк.* – сила), які підсилюють життєдіяльність організму, та астеничні – які її послаблюють. Стенічний страх може сприяти мобілізації резервів суб'єктів навчального процесу за рахунок викиду в кров додаткової кількості адреналіну, наприклад, у випадку активно-оборонної форми (втечі від небезпеки). Сприяє мобілізації сил організму й наснага, радість, творче піднесення, «окрилення успіхом».

Щодо другого завдання дослідження зазначимо, що, оскільки емоції можуть відігравати в житті суб'єктів навчального процесу не лише позитивну, а

й негативну (руйнівну) роль, то в здоров'язбережувальному навчальному середовищі вони не повинні призводити до дезорганізації поведінки й діяльності учнів чи студентів. Хоча цю роль емоцій у першій третині ХХ ст. визнавали чи не єдиною, зокрема ряд французьких психологів висловлювали думку, що емоції можуть порушувати цілеспрямовану діяльність. П. Жані вважав емоцію дезорганізуючою силою, яка спричиняє порушення пам'яті, навичок, призводить до заміни складних дій простішими.

Напевно, дезорганізуюча роль емоцій пов'язана не стільки з їхньою модальністю, скільки із силою емоційного порушення. Тут виявляється «закон сили» І.П. Павлова (за дуже сильних подразників порушення переходить у позамежне гальмування) або те саме, що закон Єркса-Додсона. Функціонування здоров'язбережувального навчального середовища передбачає слабку і середню інтенсивність емоційного зрушення, що сприяє підвищенню ефективності перцептивної, інтелектуальної й рухової діяльності, а сильна та надсильна інтенсивність, яка знижує цю діяльність, не повинна допускатися.

Для функціонування здоров'язбережувального навчального середовища має значення також модальність емоції. Страх, наприклад, може порушити поведінку суб'єктів навчального процесу, пов'язану з досягненням мети навчального процесу, зумовлюючи в них пасивно-оборонну реакцію (ступор при сильному страхі, відмову від виконання завдання). Це призводить або до відмови від навчальної діяльності, або до вповільнення темпів оволодіння навчальною діяльністю, що здається суб'єктові навчального процесу небезпечним. Дезорганізуюча роль емоцій виявляється й за злості, коли суб'єкт прагне досягти мети навчального процесу за будь-яку ціну, повторюючи ті самі дії, які не приводять до успіху. За сильного хвилювання учителю чи учню, викладачу чи студентові буває важко зосередитися на завданні, він може забути, що йому треба робити. Однак, у міру вивчення ролі емоцій ставлення до них змінювалося, а з іншого боку, дезорганізуючу роль емоцій не вважали однозначною.

У проведеному нами експерименті (третє завдання дослідження) на базі Вищого навчального закладу Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі» для нас важливо було регулювати емоційну сферу студента. На заняттях викладачі створювали умови зближення емоційних станів студентів. За необхідності залежно від виду занять викладач регулював емоційний стан студентів: підсилював, чи домагався його послаблення. Для позначення функціональних станів студента ми застосували введене Л.Д. Чайною [5] поняття «функціональний комфорт» як оптимальний функціональний стан, за якого досягнута відповідність засобів і умов праці функціональним можливостям працюючих суб'єктів навчального процесу. Цей стан сприяв

появі внутрішнього задоволення, позитивного ставлення до діяльності, віддаляв втому, створював умови для збереження тривалої і високоефективної працездатності без шкідливого впливу на здоров'я. Для функціонального комфорту характерним було поєднання високої оцінки мети діяльності з високими показниками всіх інших чинників, що зумовлюють задоволення від навчального процесу. Важливим було врахування відповідності складності завдань, проектів інтелектуальному рівню студента. Поява у студента функціонального комфорту передбачала задоволення від результатів праці, технічних, естетичних характеристик навчального середовища.

Висновком з нашого дослідження щодо пошуку шляхів регулювання емоційних станів суб'єктів здоров'язбережувального навчального середовища, створення для них функціонального комфорту можуть бути такі положення: 1) організаторам навчально-виховного процесу слід зважати на відмінності у значенні понять «функція емоцій» і «роль емоцій» у навчальному середовищі (перші мають бути лише позитивними) та сприяти нейтралізації деструктивної ролі емоцій у здоров'язбережувальному середовищі; 2) сучасні форми реалізації середовищного і здоров'язбережувального підходів не є абсолютно новими для дидактики, а причиною їх появи є спроба протиставити іншу позицію домінуючій донедавна моделі навчання, орієнтованій на знання; 3) орієнтація на знання, вміння, навички («ЗУНи») є спрощеним уявленням, акцентом лише на одному компоненті діяльності педагога; за аналогією й створене здоров'язбережувальне навчальне середовище теж може мати обмеження, як і знаннево-орієнтоване, якщо воно доводиться до абсурду, коли зневажаються спеціальні знання, професійні вміння і технологічні навички.

Список літератури

1. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 142 с.
2. Додонов Б.И. Эмоция как ценность / Б.И. Додонов. – М.: Политиздат, 1978. – 272 с.
3. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк. – К.: Рад. шк., 1989. – 608 с.
4. Макаренко А.С. Общие проблемы педагогики // Избранные произведения в 3-х т. / А.С. Макаренко. – Т.3. – К.: Рад. шк., 1985. – 590 с.
5. Чайнова Л.Д. Функциональный комфорт. Компоненты и условия формирования / Л.Д. Чайнова // Техническая эстетика. – 1983. – № 1. – С. 21-23.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДСКОЙ И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

¹Харитоновна Л.Н., ²Рахманова А.Р., ¹Абзалов Н.И., ¹Абзалов Р.Р.,

¹Валеев А.М., ¹Мухаметзянов Э.М., ¹Перетягин Ф.В.

¹Казанский (Приволжский) федеральный университет

²Средняя общеобразовательная школа №15 с углубленным изучением отдельных предметов (Казань)

***Аннотация.** Данная статья посвящена изучению развития двигательных способностей школьников городской и сельской местности. Проведенное исследование показало, что учащиеся сельских школ имеют более высокие показатели скоростных и скоростно-силовых качеств.*

***Ключевые слова:** двигательные способности, физические упражнения, контрольные упражнения, городская местность, сельская местность, школьники, физическая культура.*

***Abstract.** This article is devoted to the study of motor abilities development among pupils from urban and rural areas. The results of the research show that pupils from rural area have higher rates of speed and speed-power abilities.*

***Key words:** motor abilities, physical exercise, control exercise, urban area, rural area, school student, physical culture.*

Актуальность. Удовлетворение естественных потребностей в движениях имеет большое значение для людей, занятых умственной деятельностью. Эффективность умственной деятельности в условиях низкой физической активности уже на вторые сутки существенно снижается. При этом резко ухудшается концентрация внимания, растет нервное напряжение, быстро развивается утомление, человек становится раздражительным, вспыльчивым.

Одним из важных социальных факторов является двигательная деятельность человека. Двигательная активность как форма проявления жизнедеятельности организма имеет важное значение в формировании содержания здоровья (Р.А. Абзалов, 2013).

Организация и методика проведения исследования. Исследования проводились на базе средней общеобразовательной школы Рыбно-Слободского района деревни Козяково-Челны и МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №127" Приволжского района города Казани Республики Татарстан. В исследованиях приняли участие школьники 5-9 классов. Учащиеся по состоянию здоровья были отнесены в основную медицинскую группу. На основании определенных нами задач были сформированы следующие экспериментальные группы: мальчики 9-10 лет, девочки 9-10 лет, мальчики 11-12 лет, девочки 11-12 лет, мальчики 13-15 лет и девочки 13-15 лет.

В момент проведения исследования все испытуемые находились под постоянным медицинским контролем, который осуществлялся врачами

медицинского пункта местного самоуправления по месту жительства и учебного заведения.

Педагогическое тестирование проводилось с целью определения уровня развития двигательных способностей у школьников городской и сельской местности. Для этого использовались контрольные упражнения: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки), бег на 60 м, наклон вперед из исходного положения – узкая стойка на гимнастической скамье.

Проведенный нами эксперимент позволяет рассуждать о том, что показатели двигательных способностей школьников, проживающих в городской и сельской местности, отличаются друг от друга.

Анализируя показатели «Прыжок в длину с места» наиболее высокие результаты показали мальчики, учащиеся сельской местности $137,5 \pm 3,0$ см, а у мальчиков городской местности данный показатель составил $132,5 \pm 1,7$ см (табл. 1).

Таблица 1

Результаты выполнения контрольных упражнений школьниками 9-10 лет ($M \pm m$).

Возраст, 9-10 лет		Контрольные упражнения			
		Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание/подтягивания на низкой перекладине (кол/раз)	Бег 60 м (с)	Наклон вперед (см)
Мальчики	Сельская местность	$137,5 \pm 3,0$	$4,2 \pm 0,4$	$11,4 \pm 0,3$	$4,8 \pm 0,5$
	Городская местность	$132,5 \pm 1,7$	$2,6 \pm 0,3^*$	$12,8 \pm 0,4^*$	$4,2 \pm 0,4$
Девочки	Сельская местность	$131,4 \pm 5,3$	$9,1 \pm 0,8$	$12,2 \pm 0,2$	$6,9 \pm 0,8$
	Городская местность	$130,0 \pm 5,1$	$7,3 \pm 1,2^\#$	$13,2 \pm 0,4^\#$	$9,5 \pm 0,5$

Примечание: * - достоверность показателей между мальчиками, проживающих в городской и сельской местности ($p < 0,05$);

- достоверность показателей между девочками, проживающих в городской и сельской местности ($p < 0,05$).

При выполнении контрольного упражнения «Подтягивание» у мальчиков – учащихся сельской местности результат составил $4,2 \pm 0,4$ кол/раз, что

достоверно больше, по сравнению с результатами мальчиков – учащихся городской местности ($2,6 \pm 0,3$ кол/раз) ($p < 0,05$).

При выполнении контрольного упражнения «Бег на 60 м» у мальчиков – учащихся сельской местности результат оказался равным $11,4 \pm 0,3$ с, а у мальчиков учащихся городской местности $12,8 \pm 0,4$ с. Разница между данными показателями составила 1,4 с ($p < 0,05$).

Во время выполнения «Наклон вперед из исходного положения – узкая стойка на гимнастической скамье» у мальчиков статистически значимых различий не обнаружено.

У девочек сельской местности при выполнении «Прыжок в длину с места» результат составил $131,4 \pm 5,3$ см, а у девочек городской местности результат был равен $130,0 \pm 5,1$ см. Разница между этими показателями составила 1,4 см.

У девочек сельской местности при выполнении контрольного упражнения «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» результат составил $9,1 \pm 0,8$ кол/раз, а у девочек городской местности он оказался равным $7,3 \pm 1,2$ кол/раз. Разница между этими показателями составила 2 кол/раза ($p < 0,05$).

При выполнении контрольного упражнения «Бег на 60 м» у девочек – учащихся сельской местности результат оказался равным $12,2 \pm 0,2$ с, а у девочек городской местности он составил $13,3 \pm 0,4$ с. Полученная разница является статистически достоверной ($p < 0,05$).

Во время выполнения контрольного упражнения «Наклон вперед из исходного положения – узкая стойка на гимнастической скамье» высокий результат зафиксирован в группе девочек – учащихся городской местности и составил $9,5 \pm 0,5$ см, а у девочек – учащихся сельской местности данный показатель оказался равным $6,9 \pm 0,8$ см.

В развитии двигательных способностей школьников 11-12 лет наиболее высокий результат при выполнении «Прыжок в длину с места» показали мальчики – учащиеся в городской местности $167,1 \pm 6,8$ см, а у мальчиков сельской местности данный показатель составил $153,3 \pm 3,3$ см. Разница является статистически достоверной ($p < 0,05$) (табл. 2).

При выполнении контрольного упражнения «Подтягивание» у мальчиков сельской местности результат составил $6,9 \pm 0,4$ кол/раз, что достоверно больше ($p < 0,05$), по сравнению с результатами мальчиков городской местности $4 \pm 0,5$ кол/раза.

При выполнении контрольного упражнения «Бег на 60 м» у мальчиков городской местности результат оказался равным $10,9 \pm 0,2$ с, а у мальчиков сельской местности он составил $11,3 \pm 0,3$ с.

Во время выполнения контрольного упражнения «Наклон вперед из исходного положения – узкая стойка на гимнастической скамье» у мальчиков достоверное статистическое различие не обнаружено.

У девочек сельской местности при выполнении «Прыжок в длину с места» результат составил $144,7 \pm 2,7$ см, а у девочек городской местности результат был равен $139,8 \pm 1,7$ см. Разница между этими показателями составила 4,9 см.

Результат девочек сельской местности при выполнении упражнения «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» составил $12,3 \pm 1,0$ кол/раз, а у девочек городской местности он оказался равным $7,5 \pm 1,5$ кол/раз. Разница между этими показателями составила 5 кол/раз ($p < 0,05$).

Таблица 2

Результаты выполнения контрольных упражнений школьниками 11-12 лет ($M \pm m$).

Возраст 11-12 лет		Контрольные упражнения			
		Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание/подтягивания на низкой перекладине (кол/раз)	Бег 60 м (с)	Наклон вперед (см)
Мальчики	Сельская местность	$153,3 \pm 3,3$	$6,9 \pm 0,4$	$11,3 \pm 0,3$	$7,2 \pm 1,0$
	Городская местность	$167,1 \pm 6,8^*$	$4 \pm 0,5^*$	$10,9 \pm 0,2$	$8,5 \pm 1$
Девочки	Сельская местность	$144,7 \pm 2,7$	$12,3 \pm 1,0$	$11,3 \pm 0,2$	$5,8 \pm 0,8$
	Городская местность	$139,8 \pm 1,7$	$7,5 \pm 1,5^\#$	$12,3 \pm 0,5$	$8,3 \pm 1,0^\#$

*Примечание: * - достоверность показателей между мальчиками, проживающих в городской и сельской местности ($p < 0,05$);*

^\# - достоверность показателей между девочками, проживающих в городской и сельской местности ($p < 0,05$).

При выполнении контрольного упражнения «Бег на 60 м» у девочек городской местности результат оказался равным $12,3 \pm 0,5$ с, а у девочек сельской местности он составил $11,3 \pm 0,2$ с.

Во время выполнения контрольного упражнения «Наклон вперед из исходного положения – узкая стойка на гимнастической скамье» высокий результат зарегистрирован в группе у девочек городской местности и составил,

8,3±1,0 см, а у девочек сельской местности данный – 5,8±0,8 см. Разница между этими показателями составила 2,5 см ($p<0,05$).

При развитии двигательных способностей школьников 13-15 лет наиболее высокий результат показали юноши сельской местности при выполнении контрольного упражнения «Прыжок в длину с места» – 186,4±5,2 см, а у сверстников городской местности данный показатель составил 168,9±4,3 см (табл. 3).

Таблица 3

Результаты выполнения контрольных упражнений школьниками 13-15 лет ($M\pm m$).

Возраст 13-15 лет		Контрольные упражнения			
		Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание/подтягивания на низкой перекладине (кол/раз)	Бег 60 м (с)	Наклон вперед (см)
Юноши	Сельская местность	186,4±5,2	9,8±1,0	9,4±0,1	8,6±0,8
	Городская местность	168,9±4,3*	6±1,0*	10,1±0,3*	7,8±0,5
Девушки	Сельская местность	161,1±3,4	12,5±1,1	10,7±0,2#	11,4±1,1
	Городская местность	159±4,5	7,5±1,8#	11,8±0,3	10,3±1,4

*Примечание: * - достоверность показателей между мальчиками, проживающих в городской и сельской местности ($p<0,05$);*

- достоверность показателей между девочками, проживающих в городской и сельской местности ($p<0,05$).

При выполнении контрольного упражнения «Подтягивание» у юношей сельской местности результат оказался равным 9,8±1,0 кол/раз, что достоверно больше, по сравнению с результатами учащихся городской местности 6,0±1,0 кол/раз ($p<0,05$).

Наиболее высокий результат «Бег на 60 м» отмечен у учащихся сельской местности 9,4±0,1 с, а у учащихся городской местности данный показатель составил 10,1±0,3 с.

Во время выполнения «Наклон вперед из исходного положения – узкая стойка на гимнастической скамье» у юношей статистически значимых различий не обнаружено.

При выполнении контрольного упражнения «Прыжок в длину с места» у учащихся сельской местности результат составил $161,1 \pm 3,4$ см, а у девушек городской местности он оказался равным $159,0 \pm 4,5$ см.

При выполнении контрольного упражнения «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» у девушек сельской местности результат составил $12,5 \pm 1,1$ кол/раз, что достоверно больше, по сравнению с результатами девушек городской местности – $7,5 \pm 1,8$ кол/раз ($p < 0,05$).

Наиболее высокий результат показали девушки сельской местности при выполнении контрольного упражнения «Бег на 60 м» $10,7 \pm 0,2$ с, а у девушек городской местности данный показатель составил $11,8 \pm 0,3$ с.

Во время выполнения «Наклон вперед из исходного положения – узкая стойка на гимнастической скамье» у девушек статистических различий не обнаружено.

Заключение. Проведенное исследование показало, что учащиеся сельских школ имеют более высокие показатели скоростных и скоростно-силовых качеств, а показатели учеников городских школ достоверно выше в контрольных упражнениях, требующего проявления физического качества гибкости.

Многие занятия физической культурой сельской школы проводится на открытом воздухе. Проведение уроков на улице, исходя из опыта многих школ, очень благотворно влияет на здоровье учащихся, особенно ценны тем, что в этом случае эффективнее осуществляется закаливание организма, повышается его сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Список литературы

1. Абзалов, Р.А. Физическая культура / Р.А. Абзалов. – Казань : Магариф, 2005. – 159 с.
2. Абзалов, Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов. – Казань : Вестфалика, 2013. – 202 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

Шапкіна Л.М.

Селидівська загальноосвітня гімназія
Селидівської міської ради Донецької області

Людство завжди перебуває у пошуках нових ідей і цей процес починається саме зі шкільної парті. Час змінює стандарти, стереотипи, потреби



і сьогодні школа теж потребує реформування. А це довгий, клопітливий процес. Людина тим і відрізняється від мурахи та бджоли, що будує не за існуючими, природніми інстинктами, а за народженими творчістю проектами у баченні прекрасного та гармонійного.

Здоров'я – єдність соматичного, психічного, духовного, соціального,

інтелектуального та творчого аспектів здоров'я, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

Інтелектуальне здоров'я – це можливість відкрити наші уми для нових ідей та досвіду, які можуть допомогти в поліпшенні особистої, групової та суспільної взаємодії.

Інтелектуальне здоров'я це:

- Стимулювання розумового розвитку;
- Участь в інтелектуальних і культурних заходах;
- Пошук нових ідей та розвиток інтелекту.

На шляху до інтелектуального здоров'я необхідно витратити більше часу на навчання, наприклад читання книг, журналів і газет, для того щоб бути в курсі поточних питань та ідей.

Одним із складових здоров'я є і творчість. Тому що саме творчий підхід до вирішення будь-яких життєвих проблем, задач робить людину здоровою.

Здоров'язберігаюча технологія навчання заснована на:

- вікових особливостях дітей;
- варіативності форм і методів навчання;
- оптимальному поєднанні рухових і статичних навантажень;
- навчанні в малих групах;
- створенні емоційно сприятливої атмосфери.

Метою статті є проаналізувати значущість створення сприятливого мікроклімату на уроках історії; визначити складові сприятливого мікроклімату на уроках; форми, прийоми та засоби організації навчально-виховного процесу, що впливають на атмосферу уроку.

Учитель повинен створити в класі таку атмосферу, що сприяла б відповідності індивідуальних потреб. Гра, дружні стосунки мають керуватися з вимогливістю вчителя, що сприяє продуктивній праці. Учителі постійно повинні використовувати картки, тематичний роздатковий матеріал, елементи гри або гри як провідний вид діяльності.

Створення такого мікроклімату на уроках і може успішно здійснюватись за умови поєднання таких трьох основних складників: психологічного комфорту, духовного комфорту та емоційного комфорту учнів.

Психологічний комфорт дитини на уроці характеризується позитивним відношенням дитини до себе, впевненістю у собі, своїх силах та доброзичливим ставленням до оточуючих. В таких умовах атмосфера уроку більше сприяє високому рівню навчання та розвитку комунікативних здібностей учнів.

Духовний комфорт учнів – це стан рівноваги, спокою, захищеності, при цьому діти оптимістично налаштовані. А у стані емоційного комфорту дитина відкрита для контактів. Це підвищує працездатність на уроці, посилює активність, упевненість, віру у свої можливості, сили.

Форма роботи – це цілеспрямована, чітко організована, змістовно насичена і методично оснащена система пізнавального і виховного спілкування, взаємодії, стосунків учителя з учнями.

Учитель та учні, взаємодіючи один з одним, довільно створюють таке середовище, оскільки кожне слово, навчальна інформація в цілому породжують в уяві вихователя та вихованця образ, який проходить через емоційно-почуттєву сферу особистості, і тим самим підсилює ефективність навчально-виховного процесу. Завданням педагога у цьому контексті залишається розвиток емоційно-почуттєвої сфери індивідів, оскільки результат навчально-виховного процесу залежить від створеного середовища: чим сприятливіший мікроклімат, тим ефективніший результат. Для створення сприятливого мікроклімату на уроках важливо враховувати і потребу в естетичній привабливості оточення.

Отже, ми виявили, що створення сприятливого мікроклімату на уроках має велике значення, адже: забезпечує об'єднання дітей у згуртований колектив; надає простір для прояву й розвитку знань, здібностей, інтересів, нахилів; формує кращі морально-психологічні якості; підвищує емоційний тонус, а значить і працездатність дітей.

Педагогічними технологіями здоров'язбереження є:

– Організаційно-педагогічні: визначають структуру навчального процесу, що сприяє запобіганню перевтоми, гіподинамії та інших дезадапційних станів.

– Психолого-педагогічні технології: пов'язані з роботою вчителя на уроці і впливом на дітей протягом уроку.

– Навчально-виховні технології: включають програми, спрямовані на навчання грамотної турботі учнів про своє здоров'я, мотивацію їх до здорового способу життя, на попередження шкідливих звичок, освіту батьків та ін.

Основною метою яких є:

- зміцнення психологічного здоров'я учнів;
- проведення психологічного розвантаження;
- групова психокорекція;
- індивідуальне психологічне консультування,
- навчання прийомам психосаморегуляції;
- навчання стратегії і тактиці міжособистісних відносин.

Я використовую різноманітні фізкультхвилинки, а також деякі вправи, які спрямовані на профілактику простудних захворювань. Важливим вважаю врахування з якого уроку приходять учні і на який потім підуть. Якщо перед уроком історії була математика(у нас профільний навчальний заклад). Обов'язково ставлю перед початком спілкування класику 19 століття, така композиція знімає напругу і сприяє налаштуванню і мотивує. під час епідемії простудних захворювань використовую елементи «цигун», а також звичайні вправи на натиск головних центрів, які відповідають за тонус. для цього раджусь з лікарями і запрошую їх прийняти участь в наших хвилинках.

Проводжу просвітницьку роботу серед учнів, батьків у формуванні у них орієнтації на здоровий спосіб життя та використання вчителями здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. В нашому навчальному закладі, ми постійно відпочиваємо разом з учнями і їх родинами. Подорожуємо нашою країною (раніше раз в місяць ми відпочивали у Донецьку, зараз часто їздимо в Покровськ, бували у Києві, Львові, Полтаві, Сумах). Такі подорожі сприяють більш досконалому вивченню історії держави, вихованню поваги і гідності. Дуже подобається відпочивати на нашій кінній фермі, беремо уроки верхової їзди.

Для ефективного впровадження в педагогічну практику ідей здоров'язбереження необхідне рішення трьох проблем:

1. Зміна ставлення вчителя до учнів. Педагог повинен повністю приймати учня таким, яким він є, і на цій основі намагатися зрозуміти, які його особливості, схильності, вміння та здібності, який можливий шлях розвитку.

2. Зміна світогляду вчителя, його ставлення до себе, свого життєвого досвіду в бік усвідомлення власних почуттів, переживань з позиції проблем здоров'язбереження.

3. Зміна ставлення вчителя до завдань навчального процесу педагогіки оздоровлення, яка передбачає не тільки досягнення дидактичних цілей, а й розвиток учнів з максимально збереженим здоров'ям.

Для вчителя розвивати в собі і в своїх вихованцях почуття гумору – це означає сприяти зростанню творчого потенціалу своєї особистості і особистості підлітків.

Давно відомо, що посмішка в житті людини – це «ковток свіжого повітря». Багато вчених з різних областей науки не раз вказували на чудодійний вплив усмішки на загальний фізичний і психологічний стан людини. Посмішка є природним прикрасою жінок і чоловіків, що так сильно притягує незнайомих людей. Вона є трампліном для гарного настрою і здатна забезпечити успішний результат важливої угоди.

Вчені довели, що посмішка здатна підбадьорити, підняти настрій похмурому і пригніченому. У більшості випадків вона є індикатором щастя. Усміхнена людина значно менше піддається стресу. Людина яка посміхається автоматично захищає свій організм від зовнішніх факторів впливу. Основна користь усмішки у житті людини в наступному:

- зміцнення імунної системи;
- зменшення стресового стану;
- відмінна гімнастика для особи;
- розташування оточуючих людей;
- благотворно впливає на м'язи серця.

Встояти перед посмішкою неможливо. На таких людей приємно дивитися, з ними хочеться спілкуватися і дізнаватися, що ж робить його таким щасливим. Варто відзначити, що під час посмішки задіяні приблизно 5-53 лицьові м'язи, що позитивно позначається на стані шкіри обличчя і її привабливості. Наукові дослідження на усміхнених людей показують, що під час сміху людина робить глибокий і довгий вдих, а видих короткий. Така гімнастика відмінно розробляє легені, дозволяючи їм розправлятися і вивільняти більше повітря, а значить і накопичених шкідливих речовин. Кількість корисних властивостей посмішки для здоров'я людини дуже позитивна.

Посмішка – велика сила. Хороший жарт у вдалий момент здатний згуртувати людей на війні і в мирному житті, розкрити сенс подій і будь-яких явищ. Особливо необхідний гумор у роботі з дітьми. Бажаємо всім педколективам йти з посмішкою по життю та створювати в своїх школах здоров'язберігаючі середовища.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В УСЛОВИЯХ РЕФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Шебил З.

Казанский (Приволжский) федеральный университет

В статье обобщены теоретические положения изучения и оптимизации физкультурно-спортивной деятельности студентов в условиях высшего учебного заведения, пути ее оптимизации в работах как отечественных, так и зарубежных исследователей.

Ключевые слова: *физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность, физическое воспитание, здоровый образ жизни, интеграция.*

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITY OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN CONDITIONS OF REFORMING THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION

Chebil Z.

Kazan Federal University

The article summarizes the theoretical principles of studying and optimizing the physical culture and sports activity of students in the conditions of a higher educational institution, the ways of its optimization in the work of both domestic and foreign researchers.

Key words: *physical culture and sports activity, physical education, healthy lifestyle, integration.*

Постановка проблемы. Физическое воспитание студентов высших учебных заведений является составной частью при подготовке будущих специалистов и нуждается в совершенствовании современно концепции высшего образования. Физическое воспитание в высших учебных заведениях выступает, с одной стороны, как физкультурно-спортивная деятельность, а с другой – является учебной дисциплиной.

Известно, что использование различных видов физкультурной деятельности способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности, увеличению продолжительности жизни, организации полноценного досуга, борьбе с вредными привычками, создает условия познания собственных возможностей и обеспечивает оптимальные объемы двигательной активности [3, 5].

Традиционная организация, содержание и методы теоретико-методического обеспечения физического воспитания в ВУЗе вполне соответствуют современным требованиям и не обеспечивают всестороннюю подготовку будущего специалиста.

Целью нашей статьи является теоретические пути изучения и оптимизации физкультурно-спортивной деятельности студентов в условиях высшего учебного заведения.

Анализ специальной литературы свидетельствует о том, что нынешняя организация физического воспитания в высших учебных заведениях недостаточно эффективна для повышения уровня физической подготовленности, здоровья и интереса значительного количества студентов к занятиям физическими упражнениями.

По мнению ряда авторов (Р.А. Абзалов, В.К. Бальсевич, С.С. Коровин, Л.П. Матвеев, Г.Г. Румянцев,), учебно-познавательная деятельность студентов в высших учебных заведениях должна быть интегрирована с физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью студентов, которая необходима при формировании здорового образа жизни студентов.

Изложение основного материала. Студенты, будучи, в будущем, молодыми специалистами, должны иметь не только высокий уровень профессиональной подготовки по специальности, но и должны быть физически выносливыми, работоспособными и здоровыми.

В настоящее время статус физической культуры и спорта в системе высшего образования РФ определяют два основных документа. Федеральный закон Российской Федерации о физической культуре и спорте № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года, а также «Государственный образовательный стандарт», согласно которому учебная дисциплина «Физическая культура» преподается в высших учебных заведениях.

Потенциальное преимущество спортивно-оздоровительных занятий, для студенческой молодежи, и для достижения крепкого здоровья и хорошей физической формы определяются тем, что благодаря этим занятиям студенты, могут: справляться, с чрезмерной усталостью, с физиологическим напряжением студенческой жизни; активно отдыхать; преодолевать большие физические напряжения; контролировать массу тела; быстро восстанавливать силы [5].

Организация физкультурно-спортивной деятельности в ВУЗе должна осуществляться в следующем формате:

- необходимо диагностировать здоровье студентов, вести индивидуальные карточки (паспорта) физического здоровья студента;
- работы дополнительной системы спортивного образования студентов (работа спортивных секций, тренажерных залов);
- формирование спортивных команд по различным видам спорта;
- организация спартакиад, студенческих олимпиад с участием студентов [3].

Взаимосвязь учебно-познавательной и физкультурно-спортивной деятельности, несомненно, имеет большое значение для успешной профессиональной деятельности.

Кроме того, для становления личности будущего специалиста необходима профессиональная, социально-психологическая и дидактическая адаптация.

Например, в теоретических разработках исследователей стран СНГ (Г.Е. Ивановой, А.А. Малимон, И.Р. Боднар, А.И. Драчук) доказано, что оптимизация физкультурно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях возможна через валеологическое образование; рекомендуются разные соотношения средств оздоровительной тренировки в зависимости от уровня морфо функционального состояния студентов; разработана программа физического воспитания студентов с учетом установленных типологических особенностей; разработана и экспериментально обоснована содержание раздела "Баскетбол" учебной программы по физическому воспитанию для студентов высших учебных заведений.

Т.Б. Кутек разработала и внедрила в практику вуза комплексную оздоровительную программу занятий физической культурой в сочетании с медико-биологическими средствами; В.В. Романенко разработал модельные характеристики двигательной активности студенток в зависимости от видов физической активности; А. Домашенко обосновал и исследовал динамическую модель будущих специалистов по физическому воспитанию и их готовность к активной жизнедеятельности и продуктивной работы.

Во многих высших учебных заведениях руководство пытается усилить оздоровительную результативность физического воспитания путем расширения спортивных отделений и введение "спортивной специализации", а также интегрировать спортивно-оздоровительные занятия с другими предметами курса подготовки специалиста.

Отметим, что в научно-методической литературе выделяют несколько направлений организации в физкультурной работе высших учебных заведений.

Это, прежде всего, такие формы организации: традиционная, секционная; самостоятельная; нетрадиционные (туристические походы).

По мнению Л.П. Матвеев актуальность и целесообразность выбора упражнений с использованием командных видов спорта, как одного из основных средств улучшения профессионально-прикладной физической подготовки студентов очевидна. Как отмечает автор, физическое воспитание в высшем учебном заведении – один из немногих личностно-ориентированных предметов. Специфика задач дисциплины содержится в сохранение и

укрепление здоровья студентов и развития функциональных возможностей организма [7].

По мнению Г. Румянцева одной из распространенных в практике занятий физической культуры является гимнастика и легкая атлетика [1]. Она имеет ряд особенностей. Например, темп движений и интенсивность выполнения; комплексы разнонаправленных средств. Также в работах автора отмечено влияние серии беговых и прыжковых упражнений на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания – на опорно-двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения – на центральную нервную систему. Позитивом упражнений следует отметить вариативность их применения: атлетический, танцевальный, психорегулирующий, смешанный характер. Атлетизм включает все виды двигательной активности, непосредственно связанные с развитием силовых качеств.

Однако Р.А. Абзалов предлагают предоставить занятием по физическому воспитанию исключительно силовой характер с помощью тренажерных устройств. Это позволяет обеспечить не только необходимый объем двигательной активности, но и развитие силы, общей и специальной выносливости, координации и гибкости, будучи универсальным средством физического развития студентов.

Выделены преимущества применения свободных отягощений: увеличение межмышечной координации; привлечение к работе большого количества крупных и мелких мышечных волокон; простота, надежность и универсальность спортивного инвентаря (штанги и гантели) [2].

Итак, научные исследования указывают на несовершенство традиционной формы организации учебного процесса по физической культуре в процессе перехода образовательного пространства России.

Наличие значительного количества разнообразных форм организации физкультурной работы в высшем учебном заведении включает в себя привлечение для реализации секционной работы большинства видов спорта. Среди них различные по своему воздействию на организм спортивные игры, ритмическая и атлетическая гимнастика, легкая атлетика.

Выводы. Анализ научно-методической литературы и практики свидетельствует, что вопросы организации физкультурно-оздоровительной деятельности в высшем учебном заведении требуют изменений, сущность которых должна сводиться к формированию физической культуры личности. В учебном процессе целесообразно отказаться от принудительного содержания физического воспитания и обратиться к личности студента, его интересам и потребностям в сфере физического и духовного воспитания. Активность в физкультурно-оздоровительной деятельности – условие гармоничного развития

студенческой молодежи, приобретает качества целенаправленного воздействия на конкретного человека согласно его потребностям.

Стимулированию активности студентов высших педагогических учебных заведений к физкультурной деятельности способствует взаимосвязанная система академических занятий и внеаудиторных форм деятельности, а именно: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки во время самостоятельных занятий, прогулки, занятия в группах общей физической подготовки, секционные занятия по различным видам спорта спортивные соревнования, спортивно-развлекательные праздники, туризм, самостоятельная работа по развитию физических качеств.

Всю совокупность новаций, используемых в физической культуре студентов, целесообразно разделять на 1) организационно-педагогические, которые предусматривают использование интеграционных методов организационного развития физкультурного образования студентов; 2) технологические, которые предусматривают внедрение в практику видов педагогического контроля (педагогического мониторинга) 3) социально-педагогические, определяющие динамику развития мотивационной сферы студентов.

Список литературы

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие. – М.: Академия, 2006. – 526 с.
2. Билогур В.Е. Теоретико-методическое обеспечение физического воспитания в высших учебных заведениях: автореф. дисс. ... канд. наук по физическому воспитанию: 24.00.02 / Ривненский гос. гуманитар. ун-т. – Ривне, 2002. – 18 с.
3. Визитей, Н.Н. Социология спорта: курс лекций : учеб. пособие для студентов вузов. – Киев: Олимп. лит., 2005. – 246 с.
4. Гилев, Г.А. Физическое воспитание в вузе: учеб. пособие. Федер. агентство по образованию, Моск. гос. индустриальный ун-т, Ин-т дистанц. образования. – М.: МГИУ, 2007. – 375 с.
5. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для студ. вузов, осущ. образоват. деятельность по направлению 521900 – Физ. культура; спец. 022300 – Физ. культура и спорт. – М.: Сов. спорт, 2005. – 597 с.
6. Драчук А.И. Оптимизация физического воспитания студентов высших учебных заведений гуманитарного профиля: автореф. дисс. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Драчук А.И. – Л., 2001. – 20 с.

7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для завершающего уровня высшего физкультурн. образования. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.; Москва; Краснодар: Лань, 2005. – 378 с.

СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ширін І.К., Долинний Ю.О.

Донбаська державна машинобудівна академія

***Анотація.** У статті розкривається питання оптимізації процесу фізичного виховання студентів у вищих учбових закладах на основі спортивно-орієнтованого фізичного виховання. Мета дослідження полягає у вивченні та аналізі літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів, які розглядали спортивно-орієнтоване фізичне виховання на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.*

***Ключові слова:** спортивно-орієнтоване, фізичне виховання, студентська молодь, вищі навчальні заклади.*

***Аннотация.** В статье раскрывается вопрос оптимизации процесса физического воспитания студентов в высших учебных заведениях на основе спортивно-ориентированного физического воспитания. Цель исследования заключается в исследовании и анализе литературных источников отечественных и зарубежных авторов, которые рассматривают спортивно-ориентированное физическое воспитание на занятиях по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.*

***Ключевые слова:** спортивно-ориентированное, физическое воспитание, студенческая молодёжь, высшие учебные заведения.*

***Annotation.** The article reveals the issue of optimization of process of physical education of students in higher educational institutions on the basis of sports-oriented physical education. The aim of the research is investigation and analysis of the literature of domestic and foreign authors who are considering a sports-oriented physical education in the classroom for physical education in higher education institutions.*

***Key words:** sports-oriented, physical education, students, educational institutions.*

Актуальність і доцільність дослідження. Аналіз сучасного стану відвідування практичних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України свідчить про досить низьку відвідуваність цих занять студентської молоді. Знижується зацікавленість і мотиваційні аспекти студентської молоді до систематичних занять фізичним вихованням і спортом у вищих навчальних закладах, студенти все частіше відмовляються від ведення здорового способу життя у повсякденному житті, не звертають увагу на своє денне харчування. І все це відбувається на тлі погіршення з кожним роком рівня фізичного стану, психічної стійкості і здоров'я сучасної молоді [4].

Розробка єдиної концепції вирішення проблеми вдосконалення системи освіти на якісно новий рівень розвитку обумовлена розробкою і впровадженням в систему освіти студентської молоді нових педагогічних технологій, що означає створення особливих умов і формування у студентів навичок самовдосконалення на тлі виховання мотивації, інтересу до систематичних відвідувань навчальних занять по фізичному вихованню і спорту [6].

Ставлення сучасної молоді до занять з фізичного виховання, яке постійно погіршується можливо змінити завдяки удосконаленню та перебудови процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Сучасні підходи в освіті вимагають радикальних змін у використанні освітніх технологій навчально-виховного процесу студентської молоді та інтеграції її в європейський і світовий освітній простір. Одним із таких напрямків впровадження сучасних освітніх технологій можуть бути використані спортивно-орієнтовані технології [2].

Спортивно-орієнтовані технології як особлива галузь фізичної культури спрямована в першу чергу на стимулюючий аспект до занять фізичним вихованням, на зміцнення здоров'я, підвищення розумової працездатності і успішності під час навчання, тривалої творчої активності і життєдіяльності сучасної студентської молоді. Спортивно-орієнтовані технології сприяють зростанню і вдосконаленню всебічного і гармонійного розвитку, використанню набутих рухових якостей у майбутній трудовій, побутовій і громадській діяльності сучасного кваліфікованого фахівця [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Оптимізацію процесу фізичного виховання студентів у вищих учбових закладах на основі спортивно-орієнтованого фізичного виховання у своїх роботах розглядали Л. Барибіна, В. Бондин, П. Дуркин, А. Игнат'єв, А. Козлов, А. Лотоненко, С. Радаєва, Р. Сіренко, С. Таняньський, В. Темченко, В. Трещалин, В. Трунин, Б. Федоров, О. Церковна [1-7].

Великий інтерес представляють роботи, в яких розкриваються аспекти організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді, оволодіння основами теорії і практики спорту, технологіями реалізації в умовах демократизації і гуманізації молоді (А. Бабешко, В. Бальсевич, Л. Барибіна, С. Бондін, С. Видрін, М. Віленський, А. Паркану, А. Іващенко, В. Кузін, Л. Лубишева, А. Лотоненко, Ю. Миколаїв, Р. Сіренко, С. Темченко, С. Таняньський, С. Шилько).

Однак залишається неопрацьованою проблема оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі програмних занять, спрямованих на підвищення функціонального стану і фізичного вдосконалення студентів; зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя,

необхідних у майбутній професійній та повсякденній діяльності; формування мотиваційних передумов до систематичних занять фізичним вихованням і спортом, розвиток особистісної фізичної культури.

Мета дослідження. На основі літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів проаналізувати стан питання, що стосується спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді з метою оптимізації програми фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах на основі спортивно-орієнтованих технологій.

Завдання дослідження.

1. Вивчення і узагальнення даних літературних джерел, які розкривають питання оптимізації фізичного виховання студентів на основі спортивно-орієнтованих технологій.

2. Аналіз сучасного стану оптимізації фізичного виховання студентів на основі спортивно-орієнтованих технологій в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі розвитку технічного прогресу, високого темпу промислової продуктивності, ринкової економіки і великої конкуренції на ринку праці від сучасної молоді потрібні глибокі професійні знання майбутньої виробничої діяльності, міцне здоров'я, стійка психіка і хороша фізична підготовка.

Проте дослідження останніх десятиліть показують, що рівень фізичного стану, психічної стійкості і здоров'я сучасної молоді різко погіршується з року в рік [4].

Реагуючи на таку негативну тенденцію, в 2003 році прийнята Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні, яка орієнтує суспільство на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту на гуманістичних і демократичних засадах і цінностях молоді, створення умов для її всебічного гармонійного розвитку.

Системний аналіз у вирішенні практичних питань розвитку особистості студентів вищої школи є характерною тенденцією впровадження сучасних освітніх технологій.

Сучасні освітні технології передбачають формування даної цілі через результати навчання, які відображаються в діях студентів, усвідомлюються ними, приймаються, визначаються і перевіряються.

Під технологією навчання розуміють систему, в яку входять учасники педагогічного процесу та система теорій, ідей, засобів і методів організації навчальної діяльності для забезпечення ефективного вирішення проблем, що охоплюють усі аспекти засвоєння знань і навичок (С. Худолій; М. Базилевич, Р. Селевко) [2; 7].

Розробка педагогічних технологій – це об'єктивний процес, новий етап в еволюції освіти, на якому будуть переглянуті підходи до супроводу і забезпечення процесу природного розвитку людини. Сучасні педагогічні технології спрямовані на забезпечення формування таких якостей особистості, як усвідомлення єдності природи і людини, відмова від авторитарного стилю мислення, терпимість, схильність до компромісу, шанобливе ставлення чужої думки, інших культур, цінностей та віри.

Сьогодні освіта направляється на опрацювання технологій індивідуально-орієнтованого навчання, метою якої є не накопичення знань та вмінь, а постійне збагачення творчості, формування механізму самоорганізації і самореалізації особистості кожного студента. У цьому контексті цікавою є проектна технологія, в якій практика особистісно-орієнтованого навчання базується на вільному виборі студента з урахуванням його інтересів.

Треба визнати, що духовно і фізично розвинена особистість є пріоритетним напрямком розвитку освіти у світі. Фізична культура надає широкі можливості студентам для самовираження, саморозвитку, самовдосконалення не лише своїх фізичних, але й духовних можливостей для формування активної життєвої позиції.

При цьому фізичне виховання студентів в Україні побудовано в основному на тотальній уніфікації і стандартизації навчальних занять, що призводить до зниження рухової активності та мотивації до занять студентів [7].

Аналіз досліджень і публікацій останніх десятиліть, вітчизняних і зарубіжних авторів у галузі фізичної культури і спорту розкриває складові спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді за такими напрямками:

- сучасні уявлення про організацію спортивного тренування досліджували Ю. Верхошанський, В. Заціорський, Л. Матвєєв, В. Платонов, Н. Фомін, А. Зав'ялов та ін.;

- основні положення теорії і методики фізичного виховання розглядали Б. Ашмарин, В. Бальсевич, В. Заціорський, Л. Матвєєв та ін.;

- концепції формування фізичної культури особистості приділяли увагу В. Бальсевич, К. Лубишева та ін.;

- сучасні теорії організації освітнього процесу на основі педагогічних технологій розглядали П. Беспалько, В. Богомолів, Г. Селевко, В. Шилько;

- сучасні педагогічні концепції і технології фізичного виховання студентів досліджували Н. Алексєєв, С. Барбашов, Р. Пономарьов, В. Пономарьов, В. Серіков, Л. К. Сидоров, А. Матвєєв та ін.);

- концепції фізкультурно-спортивної мотивації розглядали Р. Бабушкін, Р. Пілоян та ін.

В основу спортивно-орієнтованого фізичного виховання молоді закладений перехід від традиційної форми організації навчальних занять до навчально-тренувальним, що дозволяє кожному студенту долучитися до занять спортом і цінностей спортивної культури [7].

Спортивно-орієнтоване фізичне виховання дозволяє найбільш ефективно:

- освоювати кожному студенту цінності фізичної культури і спорту згідно з задатками, здібностями, особистісними установками, потребами та інтересами, рівнем фізичного розвитку, підготовкою і станом здоров'я;

- використовувати технології спортивного, загальноконденційного та оздоровчого тренування;

- об'єднувати студентів у навчально-тренувальні групи, відносно однорідні по інтересам, потребам, рівню фізичного підготовленості, ступеня біологічної зрілості, особливостей морфофункційного статусу.

Сучасні оздоровчі технології, орієнтовані на гармонійний фізичний розвиток особистості, зараз вимагають всебічного і глибокого аналізу для впровадження їх у вітчизняні оздоровчі системи (В. Бальсевич, Л. Лубишева, В. Манжелей, С. Шилько та ін).

Висновки. Підготовка до професійної діяльності здорових, фізично підготовлених, грамотних і інтелектуальне розвинених майбутніх фахівців – першочергове та найважливіше завдання системи фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах.

Аналіз педагогічної літератури вітчизняних і зарубіжних дослідників у напрямку оптимізації процесу фізичного виховання студентів у вищих учбових закладах на основі спортивно-орієнтованого фізичного виховання вказує на позитивну роль занять фізичним вихованням на основі спортивно-орієнтованих технологій у напрямку: зміцненні здоров'я, розвитку фізичних якостей майбутнього фахівця, підвищення інтересу та мотиваційних цінностей у студентів до систематичних занять фізичним вихованням і спортом, навичок здорового способу життя.

Список літератури

1. Бондин В. И. Здоровье сберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / Бондин В. И. // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 15–18.

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. Игнатъев, Б. В. Федоров // Культура физическая и здоровье. – Воронеж : ВГПУ, 2004. – № 2. – С. 33–35.

4. Радаева С. В. Физическое воспитание студентов не физкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С. В. Радаева. – Красноярск. – 2008. – 24 с.

5. Таняньський С. Результати застосування спортивних спеціалізацій у технічному ВНЗ / С. Таняньський, Л. Барибіна, 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.

6. Темченко С.А. Секційна форма організації фізичного виховання студентів / С.А. Темченко, Р.Р. Сіренко // Фізичне виховання студентів / Науковий журнал. – Харків : ХООНОКУ : ХДАДМ, 2010. – № 3. – С. 99-104.

7. 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.

СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Широкая М.С., Дворак В.Н. (научный руководитель)

ГГУ им Ф. Скорины (Гомель)

Данная статья посвящена изучению сущностных характеристик проблемы мотивации достижения успеха у студентов-спортсменов. Целью статьи является выявление сущностных характеристик проблемы мотивации достижения успеха у студентов-спортсменов. Современный спорт с его рекордами и достижениями предъявляет высокие требования не только к физическому состоянию организма, но и к психической деятельности спортсмена. Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям -это результат воздействия многих факторов, в том числе и развития мотивационной сферы личности.

Ключевые слова: *мотивация, развитие мотивации, спортивная деятельность.*

В сущности, мотивация – обширное понятие, охватывающее сложный процесс управления направлением и интенсивностью усилий. Психологи, работающие в области спорта и физической культуры, рассматривают

мотивацию с различных специфических позиций, выделяя внутреннюю и внешнюю мотивацию, мотивацию достижения и мотивацию в форме соревновательного стресса. Эти составные формы мотивации являются составными определения мотивации.

Мотивация – это ключевая переменная овладения спортивными навыками, умением их демонстрации.

Исследование мотивации достижений начали проводиться еще в середине прошлого века. Д.С. Мак-Клеланд, в результате исследования выявил, что существуют индивидуальные различия в мотивации достижений. Позже вопросами мотивации занимались такие видные ученые, как Аткинсон Дж., Физер Н., Х. Хекхаузен и др. В отечественной психологии проблемами мотивации занимались и занимаются Коломейцев Ю.А., Гогунев Е.Н., Мельников М. и др.

Ряд современных спортивных психологов отмечают, что в процессе занятия спортом не всегда учитываются интересы и потребности молодежи. А в то же время, знание тренера об особенностях мотивационных состояний каждого из своих учеников представляет особую значимость в его профессиональном росте. Блок мотивации является пусковым механизмом деятельности, поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировок и соревнований, регулирует содержание активности, использование различных средств для достижения желаемых результатов.

Особенно важно формировать мотивацию достижения успеха у спортсменов высокого класса, т.к. в современном спорте высоких достижений, очень сильно возросло качество и мастерство спортсменов. Если еще, лет 20 назад, рекорд мог продержаться несколько лет и уровень подготовки спортсменов значительно отличался, то теперь, это различие практически отсутствует. Сейчас спортсмены на соревнованиях приблизительно с одинаковым высоким уровнем физической подготовки.

Спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха, характеризуются низкой тревожностью, настойчивостью в достижении поставленных целей, уверенностью в правильности своих действий, независимостью, стремлением к соперничеству, постановкой перед собой трудных задач и умением прилагать большие волевые усилия для их решения.

Спортсмены, у которых преобладает мотив избегания неудач, тревожны и неуверенны в себе, склонны сдерживать свою активность в достижении цели, их поведение носит преимущественно оборонительный характер, они чаще защищаются и действуют на контратаках. В спортивных играх можно видеть, как хорошо подготовленная, но очень честолюбивая команда все время ведет контратакующую игру, несмотря на различные атакующие варианты.

Таким образом, для того, что бы спортсмен достиг высоких результатов и победы, очень важно во время тренировочного процесса формировать у него мотивацию достижения успеха. А для этого необходимо знать, какие именно мотивы являются доминирующими для спортсменов, и какие факторы способствуют формированию мотивации достижения успеха.

Основными факторами формирования мотивации достижения успеха у спортсмена являются:

- стремление к стрессу и преодолению его
- статус
- стремление к совершенству
- оптимальное соотношение поощрений и наказаний
- правильно поставленные цели
- установка на спортивное достижение
- честолюбие в его положительном значении
- благоприятный социально-психологический климат
- эмоциональность тренировочных занятий
- особенности личности тренера
- взаимоотношение тренера и спортсмена
- развитие традиций в команде
- осознание спортсменом своей полезности
- совместное принятие решений.

В ходе исследования применялись следующие методики: методика диагностики мотивации к достижению успеха Т. Элерса и методика «Измерение мотивации достижения» А.А. Реана.

Исследование показало, что юноши-спортсмены более ориентированы на успех в спорте, чем девушки. Это обнаруживается по многим признакам. Они более озабочены завоеванием авторитета среди соперников. У мужчин стремление к мотивации достижения проявляется у 24 %, у девушек этот показатель 16 %. Касательно мотивации избегания неудач: юноши – 12 %, девушки – 36 %. В результате исследований можно сделать вывод, что для спортсменов-мужчин более характерна ориентация на достижение победы, тогда как женщины-спортсменки в большей степени стремятся к улучшению собственных результатов.

Следовательно, потребность в достижении успеха можно рассматривать по двум параметрам: высокий или низкий уровень и степень однородности (гомогенности). Весьма желательно в команде, члены которой тесно взаимодействуют друг с другом, иметь спортсменов с высокой потребностью в достижении успеха. Однако, если всех членов команды одинаково отличают высокие потребности в достижении успеха, может возникнуть

внутригрупповой конфлікт. Однак і в командних, і в індивідуальних видах спорту висока потреба спортсменів в досягненні успіху частково виступає як фактор, дозволяючий передсказати успіх спортсмена або команди. Дослідження групового і індивідуального рівней притязаній також показує, що формування потреби в досягненні успіху залежить від співвідношення потреби групи зберегти позитивне уявлення про групу і уникнути невдачі або досягти успіху.

Таким чином, висока потреба в досягненні успіху частіше буває результатом потреби уникнути страху потерпіти невдачу. В основі помірних потреб в досягненні – потреба групи в досягненні успіху.

Список літератури

1. Пуни, А.Ц. Очерки психології спорту: навчально-методическе посібник для вузів / А.Ц. Пуни. – М.: Просвіщення, 1959. – 308 с.
2. Родионов, А.В. Психологія фізического виховання і спорту: навчник для ВУЗів / А.В. Родионов. – М., 2004. –136 с.
3. Станбулова, Н.В. Психологія спортивної кар'єри: навчник для інститутів фізическої культури / Н.В. Станбулова. – М., 2005. – 63 с.
4. Уэйнберг, Р.С. Основи психології спорту і фізическої культури: навчник для вузів / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд; пер. Г. Гончаренко. – Київ: Олімпійська література, 2001. – 335 с.
5. Хекхаузен, Х. Психологія мотивації досягнення / Х. Хекхаузен. – СПб.: Речь, 2001. – 99 с.

ПРОЕКТ «ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ СУЧАСНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ»

Штреккер І.В.

Дружківська гімназія «Інтелект» Дружківської міської ради

Утвердження загальнолюдських цінностей, збереження здоров'я громадян України є виключно актуальною проблемою сьогодні. Важливість цієї проблеми окреслена Конституцією України, яка декларує найвищою соціальною цінністю в державі людину, її життя і здоров'я.

Провідні шляхи вирішення цих проблем в освіті визначені Національною доктриною розвитку освіти, Законами України: „Про дошкільну освіту“, „Про загальну середню освіту“, „Про позашкільну освіту“, „Про охорону дитинства“, Цільовою комплексною програмою Фізичне виховання – здоров'я нації, Національна стратегія з оздоровчої освіти до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова

нація». Концепцією формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та молоді, які беззаперечно стверджують пріоритет збереження й зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів, виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, формування здоров'язберігаючої компетентності.

Аналіз стану здоров'я школярів України та традиційної системи освіти окреслює декілька взаємопов'язаних негативних тенденцій, які істотно впливають на неперервність та ефективність навчально-виховного процесу.

Перша тенденція – значне зниження зацікавленості та активності населення в навчанні; друга – помітне сповільнення і дисгармонія фізичного й психічного розвитку значної частини дітей; третя, особливо небезпечна за своїми наслідками – стрімке погіршення здоров'я дітей.

З кожним роком навчання збільшується кількість хворих дітей: I ступінь – 46 %, II ступінь – 76 %, III ступінь – 93,8 %. Тому одним з пріоритетних завдань освіти є орієнтація навчально-виховного процесу на розробку нових підходів до впровадження особистісно-орієнтованої моделі формування в дітей навичок здорового способу життя, фізичного і психічного здоров'я, соціального захисту прав дитини та педагогічних працівників, запобігання шкідливим звичкам та захворюванню на СНІД, забезпечення охорони життя.

Здобути знання, проявити свої здібності, вміти використовувати отримані знання щодо прийняття оптимальних рішень зі збереження та зміцнення власного здоров'я в різних життєвих ситуаціях (у тому числі екстремальних), визначення життєвої перспективи, і, нарешті, бути корисним суспільству може тільки така особистість, яка фізично розвинена, фізіологічно гомеостатична, соціально адаптована, психічно врівноважена, гармонізована у зв'язках з природою та має чіткі усвідомлені позитивні цінності, духовну основу.

У зв'язку з цим мета регіональної програми визначається як:

1. Виявлення тенденцій у стані здоров'я учасників освітнього процесу, корекція та прогнозування здоров'язберігаючого педагогічного процесу на підставі моніторингових досліджень.

2. Сприяння створенню єдиного інформаційного простору, спрямованого на формування в дітей свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я громадян як найвищої цінності, засад здорового способу життя.

Завдання:

1) виявлення рівня та динаміки оздоровчої функції освіти конкретного навчального закладу;

2) встановлення факторів, які позитивно або негативно впливають на здоров'я учнів і вчителів;

3) прогнозування здоров'язберігаючої інфраструктури освітніх установ (раціональної організації навчальної діяльності, стану здоров'я учнів і педагогів, здоров'язберігаючих заходів).

Програма ґрунтується на таких загальних принципах:

- узгодженості нормативно-правового, організаційного та науково-методичного забезпечення його складових частин;
- перспективності запланованих моніторингових досліджень, їх спрямованості на розв'язання актуальних завдань;
- комплексності дослідження різноманітних аспектів оздоровчої функції освіти, обробки та аналізу отриманих результатів;
- безперервності й тривалості спостережень за станом процесу;
- своєчасності отримання, обробки й використання інформації;
- об'єктивності отримання й обробки інформації, що передбачає максимальне виключення суб'єктивних оцінок, урахування всіх результатів, створення для всіх учасників дослідження однакових умов;
- гуманістичної спрямованості моніторингу – шляхом створення обстановки доброзичливості, довіри, максимально сприятливих умов, позитивного емоційного мікроклімату; неможливості використання результатів досліджень для застосування будь-яких репресивних дій;
- відкритості й оперативності доведення результатів досліджень до відповідних органів управління;
- рефлексивності, яка виявляється в аналізі результатів дослідження, здійснення самооцінки й самоконтролю.

Однією з найголовніших проблем сучасного суспільства є створення системи освіти, яка б не тільки виховувала освітню культурну людину, але зберігала й зміцнювала б її здоров'я. Важливість цієї проблеми визначена Конституцією України, що декларує найвищою соціальною цінністю в державі людину її життя й здоров'я. Тому збереження й зміцнення здоров'я дітей є одним з пріоритетних завдань сучасної освіти, що повинна підготувати їх до життя. Навчати без шкоди для здоров'я – це не завдання школи, а обов'язкова умова її роботи.

Володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з дітьми, їхніми батьками, медичними працівниками й шкільними психологами, педагог має можливість планувати й організовувати свою діяльність із урахуванням пріоритету збереження й зміцнення здоров'я всіх учасників педагогічного процесу. Тому останнім часом, у зв'язку з погіршенням стану здоров'я дітей (особливо збільшення патології опорно-

рухових, дихальних, травної систем, органів зору), різко зросла увага педагогічної громадськості до впровадження здоров'язберезувальних технологій. Це вказує на необхідність зміну організації навчально-виховного процесу в навчальних установах убік підтримки й зміцнення здоров'я дітей, що залежить від зусиль педагогічного колективу, зміни ставлення до даної проблеми.

Реалізація оздоровчої функції освіти дуже багатогранна, і починати її необхідно саме з формування мотивації до цієї діяльності. Відзначаючи, що один учитель, який реалізує здоров'язберезувальні технології, не в змозі змінити ситуацію в гімназії, до роботи має бути залучений увесь колектив навчального закладу, що дозволить виробити стратегію вирішення проблеми оздоровчої функції освіти.

Добре здоров'я – це запорука чудового настрою, самопочуття, високої працездатності. В.О. Сухомлинський наголошував, що «духовне життя дитини, її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, почуття, воля великою мірою залежить від гри «її фізичних сил». Саме від здоров'я дитини залежить успіх її у навчанні, фізичний розвиток та психічний стан, місце у класному колективі, взаємовідносини з оточуючими.

Метою проекту є активізація фізкультурно-оздоровчої діяльності гімназії, пропаганда здорового способу життя та оздоровлення засобами фізичної культури та спорту, формування потреби рухової активності та позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, залучення до регулярних занять фізкультурою та спортом.

- формування в гімназистів позитивної мотивації на здоровий спосіб життя;
- залучення до активних занять фізкультурою;
- забезпечення психоемоційного розвантаження гімназистів;
- сприяти позбавленню шкідливих для здоров'я звичок.

Завдання проекту:

- забезпечення рухової активності гімназистів;
- залучення гімназійного учнівського самоврядування до здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи;
- виховання усвідомленої мотивації на необхідність фізичної активності та занять фізкультурою;
- згуртування колективу;
- ознайомлення дітей з формами проведення активного дозвілля виховання фізичної і екологічної культури;
- формування активної громадянської та життєвої позиції щодо здорового способу життя;

- оптимізація роботи з профілактики та корекції здоров'я;
- розробка комплексів вправ ЛФК для різних груп дітей.

План реалізації проекту.

Моніторинг стану здоров'я учнів, їх ставлення до занять фізкультурою та спортом.

Розробка і проведення комплексів фізкультхвилинок на уроках (постійно, фізорганізатори).

Підготовка й організація шкільних днів здоров'я (травень, вересень щороку, учитель фізкультури. Центр здоров'я та спорту).

Випуск методичних карточок зі спеціальними завданнями, іграми.

Виступи популяризації здорового способу життя.

Підготовка і проведення тематичних лінійок та спортивних обзорів за окремим планом, конкурсно-розважальних спортивних програм до Дня Збройних Сил, Дня захисника Вітчизни, Всесвітнього дня фізкультури і спорту (за планом роботи навчального закладу), туристичних походів, проведення Дня здоров'я, спортивних змагань, шкільних олімпійських ігор, „Стартів надій”, Козацьких забав, конкурсно-розважальних програм, зустрічі з видатними спортсменами міста.

Очікувані результати.

I. Одержання якісної достовірної інформації про стан здоров'я учнів, відслідковування ряду факторів, що впливають на нього:

рівень фізичного розвитку;

стан клінічного, психічного, соціального здоров'я учнів;

стан клінічного, психічного здоров'я педагогів;

рівень валеологічної освіти;

відповідність освітнього середовища державним санітарним правилам і нормам;

якість фізкультурно-оздоровчої діяльності навчального закладу.

II. Впровадження адаптивної системи корекції здоров'я учнів.

III. Підвищення фахової компетентності педагогів щодо оздоровчої функції освіти.

IV. Врахування результатів моніторингу та їх суттєвого впливу на якість прийняття управлінських рішень щодо організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу.

V. Відновлення й поповнення нормативно-правових умов здоров'язберігаючого освітнього процесу.

VI. Приведення у відповідність до санітарно-гігієнічних норм організації освітнього процесу, дотримання норм охорони праці й техніки безпеки.

VII. Забезпечення здоров'язберігаючого режиму роботи гімназії.
Забезпечення оптимального режиму рухової активності учнів.

VIII. Організація й проведення моніторингу стану здоров'я учнів і вчителів на основі комплексної оцінки здоров'я.

IX. Підвищення рівня знань педагогічного колективу через семінари, лекторії та інші форми методичної роботи.

X. Розробка й надання методичних рекомендацій із застосування здоров'язберігаючих технологій на уроках; навчальних, діагностичних, оздоровчих програм.

XI. Підвищення кваліфікації вчителів щодо психологічного здоров'я.

Навчально-виховна робота з учнями.

1. Формування в школярів системи знань про здоров'я людини й здоровий спосіб життя, мотивація на збереження свого здоров'я й здоров'я оточуючих через цикл навчальних дисциплін і позакласних форм діяльності.

2. Розширення переліку курсів варіативного компонента, спрямованих на підвищення рівня знань із здоров'язбереження і таких, що мають прикладний характер.

3. Впровадження в навчальний процес здоров'язберігаючих технологій.

4. Організація й розробка класних годин валеологічного напрямку.

5. Організація оздоровчих режимних моментів у навчальному процесі.

6. Проведення масових акцій з метою привернення уваги до здоров'я.

Організація профілактичних, оздоровчих і корекційних заходів
(проводяться тільки за узгодженням з медичними працівниками).

1. Забезпечення виконання санітарно-гігієнічних вимог навчально-виховного процесу, провітрювання класних кімнат на перервах.

2. Оптимізація роботи із профілактики й корекції здоров'я учнів: ранкова гімнастика, малі форми (фізкультхвилинки, фізкультпаузи), зарядка для очей, вітамінотерапія, йодна профілактика, організація рухливих перерв, профілактика короткозорості й сколіозу.

3. Розробка комплексів вправ лікувальної гімнастики для різних груп учнів за рекомендаціями лікаря.

4. Проведення роботи з корекції: порушень опорно-рухового апарату; порушення зору в учнів.

5. Забезпечення якісного й раціонального харчування школярів.

6. Забезпечення своєчасного проведення профілактичних щеплень.

7. Проведення циклу бесід про здоровий спосіб життя, шкоду паління, уживання алкогольної продукції, наркотичних і психотропних препаратів.

8. Проведення профілактики Віл-інфекції, туберкульозу, шкідливих звичок.

9. Розширення мережі гуртків спортивного профілю та залучення учнів до спортивних секцій.

10. Проведення спортивно-масових заходів.

11. Надання соціальної підтримки учням, що опинилися у скрутній життєвій ситуації.

12. Складання індивідуальних навчальних планів для учнів з обмеженими можливостями, які навчаються вдома.

13. Навчання школярів ефективним поведінковим стратегіям: умінню розв'язувати життєві проблеми, спілкуватися, володіти своїми емоціями.

Робота з батьками.

1. Проведення соціологічних опитувань серед батьків.

2. Організація батьківського всеобучу з питань здоров'я учнів.

3. Залучення батьків до проведення занять гуртків і масових акцій з проблем здоров'я.

4. Надання психологічної допомоги у формі лекцій, конференцій, індивідуального консультування.

Механізм реалізації проекту.

1. Створення науково-методичної ради з питань оздоровчих і корекційно-реабілітаційних заходів. Призначення координатора програми (бажано заступника директора, його адміністративні повноваження допоможуть швидше вирішувати оперативні питання).

2. Виділення й устаткування приміщень для оздоровчих і профілактичних заходів.

3. Збільшення кількості уроків фізкультури за рахунок годин варіативного компонента.

4. Внесення до структури уроків перерв, що дозволять застосовувати різні види фізкультурних і оздоровчих пауз.

5. Оптимізація розкладу уроків і позаурочної діяльності школярів.

6. Організація спільної діяльності школи із Центрами здоров'я, дитячою поліклінікою.

Критерії оцінки ефективності очікуваних результатів.

1. Наявність у навчальних планах курсів, спрямованих на підвищення рівня знань із здоров'язбереження і таких, що мають прикладний характер.

2. Динаміка змін у стані здоров'я учнів і вчителів.

3. Рівень соціальної й психологічної адаптації учнів.

4. Динаміка змін кількісного складу спортивних секцій.

5. Кількісні та якісні показники участі школярів у міських (районних), обласних спортивних змаганнях.

Відомості про авторів

- Абдульманова Рамиля Рамилевна** студент, Інститут фундаментальної медицини і біології Казанського (Приволжського) федерального університета
- Абзалов Наиль Ільясович** доктор біологічних наук, Казанський (Приволжський) федеральний університет, завідує кафедрою теорії і методики фізичної культури і спорту
nailabzalov@mail.ru
- Абзалов Рустем Ринатович** кандидат біологічних наук, Казанський (Приволжський) федеральний університет, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури і спорту
2902207@mail.ru
- Абросимова Юлія Вікторівна** студентка, Гомельський державний університет імені Франциска Скорини
yuliya_abrosimova_96@mail.ru
- Аверін Андрій Ігорович** учитель фізичної культури вищої категорії ЗОШ № 11, м. Слов'янськ
averin_andreich@mail.ru
- Алиев Рашад Гюладдин-оглы** тренер по боротьбі, ДЮСШ № 2 г. Лесосибирська Kochetkova20@mail.ru
- Андріанов Тарас Вадимович** викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання, Криворізький державний педагогічний університет
izumsky_shlah@ro.ru
- Антипов Вячеслав Александрович** кандидат педагогічних наук, Санкт-Петербурзький науково-дослідницький інститут фізичної культури tomilina@mail.ru
- Антипова Елена Васильевна** кандидат педагогічних наук, доцент, старший науковий співробітник, Санкт-Петербурзький науково-дослідницький інститут фізичної культури tomilina@mail.ru
- Армянинова Татьяна Вікторівна** доцент кафедри фізичної культури, Башкирський державний університет
moscowget@bk.ru

Арпентьева Мариям Равильевна	профессор, старший научный сотрудник кафедры психологии развития и образования, руководитель лаборатории психолого-педагогического сопровождения семьи и детства Центра социально-гуманитарных исследований, Калужский государственный университет имени К.Э. Циолковского mariam_rav@mail.ru
Баличев Михайло Сергійович	студент, факультет філології та масових комунікацій, Маріупольський державний університет
Баринов Сергей Юрьевич	кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания Московского государственного университета международных отношений v_denisova@mail.ru
Басенко Руслан Александрович	аспірант кафедри всесвітньої історії та методики викладання історії Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка ruslan.basenko@mail.ru
Бебинов Сергей Евгеньевич	кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическая подготовка» ОАБИИ bebinov.ru@gmail.com
Бекмухамбетова Ляззат Сайлаубаевна	магистр экономических наук, специалист Научно-образовательного центра по проблемам физического воспитания и спортивной подготовки, Костанайский государственный педагогический институт lazat-83@mail.ru
Беликов Павел Александрович	кандидат педагогических наук, доцент МГУДТ
Бєлов Олександр Сергійович	здобувач вищої освіти факультету фізичного виховання, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Белова Татьяна Чеславовна	преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь Tatiana-b-77@mail.ru
Берсенёва Ольга Юрьевна	преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ

Беспутчик Владимир Георгиевич	доцент кафедры теории и методики физического воспитания Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» vladimirbespytchik@gmail.com
Бойко Алина Сергеевна	студент, ГГУ им Ф. Скорины alin4ik.by@mail.ru
Борисенко Лілія Леонідівна	викладач, Відокремлений підрозділ "Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка" lilya.borisenko80@gmail.com
Ботагариев Тулеген Амиржанович	доктор педагогических наук, профессор, проректор по учебно-методической работе, Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова Botagariev_1959@mail.ru
Бродецька Ірина Володимирівна	заступник директора з НВР Бахмутської загальноосвітньої школи-інтернату I-II ступенів № 1 Бахмутської міської ради Донецької області artinternat01@gmail.com
Бугаевская Наталья Анатольевна	магистр, старший преподаватель, заведующая цикловой комиссией «Основы медсестринства и уход за больными», коммунальное учреждение «Бериславский медицинский колледж» Херсонского областного совета, Запорожье b.na@meta.ua
Бугаевский Константин Анатольевич	кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической реабилитации и здоровья, Классический частный университет, Институт здоровья, спорта и туризма, Запорожье apostol_luka@ukr.net
Бумарскова Наталья Николаевна	кандидат биологических наук, доцент НИУ МГСУ
Быков Виктор Степанович	доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и здоровья, ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (НИУ)», Институт спорта, туризма и сервиса, Научно-исследовательский центр спортивной науки olvk@susu.ac.ru ; fiss-bikov@mail.ru

- Вайсер Артем Андреевич** магистрант кафедры естественно-научных дисциплин, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта n.gubareva@mail.ru
- Валеев Айрат Минегалимович** кандидат биологических наук, доцент кафедры теории физической культуры и спорта Института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета airat.valeev.86@mail.ru
- Валеева Миляуша Нургаяновна** магистр кафедры теории физической культуры и спорта Института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета airat.valeev.86@mail.ru
- Василенко Василий Викторович** студент, УО «Белорусский государственный университет физической культуры» vasilenkovasily@mail.ru
- Вертипорох Олександра Олександрівна** асистент кафедри основ здоров'я, фізичної реабілітації та екології, Бердянський державний педагогічний університет alexandra.vertiporoh@yandex.ru
- Викторов Дмитрий Валерьевич** кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ viktorovdv@yandex.ru
- Вишневский Владимир Антонович** кандидат биологических наук, доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры БУ ВО Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Сургутский государственный университет» sakurasurgut@mail.ru
- Власенко Наталья Эдуардовна** 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 kalathea@rambler.ru

Волчкова Венера Ильдусовна	кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой иностранных языков и языкознания, Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма supersportkaf@yandex.ru
Воржев Павел Андреевич	студент, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Врублевский Евгений Павлович	доктор педагогических наук, профессор, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, профессор кафедры теории и методики физической культуры; профессор кафедры наук о здоровье, Зеленогурский университет, г. Зелена Гура, Республика Польша vru-evg@yandex.ru
Гейтенко Владислав Владимирович	магістр фізичного виховання, аспірант кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Герасименко Павло Євгенович	студент факультету фізичного виховання, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Гладир Яна Станіславівна	старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання, Криворізький державний педагогічний університет izumsky_shlah@ro.ru
Гладун Наталя Вікторівна	учитель фізичної культури, Водяньська ЗОШ І-ІІІ ступенів № 11 Добропільської міської ради, Донецької області natalia.gladun@ukr.net
Головаш Віктор Григорович	Слов'янський коледж транспортної інфраструктури, керівник фізичного виховання
Голощанова Олена Вікторівна	практичний психолог, спеціаліст вищої категорії, Навчально-виховний комплекс «Ліцей із ЗШ І-ІІІ ступенів», Костянтинівка Донецька область psiholog_licey@mail.ru
Гончарук Наталія Володимирівна	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, Маріупольський державний університет goncharuknatalyaa@gmail.com

Горская Инесса Юрьевна	доктор педагогических наук, профессор кафедры естественно-научных дисциплин, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта mbofkis@mail.ru
Гринь Яна Валеріївна	учитель фізичної культури, Новолуганська загальноосвітня школа I-III ступенів Артемівської райдержадміністрації Донецької області jana.gryn@yandex.ua
Губарева Наталья Владимировна	кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО Сибирский государственный университет физической культуры и спорта n.gubareva@mail.ru
Гуляков Анатолий Елизарович	учитель физической культуры, МБОУ «Гимназия 3» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан guliakov@mail.ru
Гуляков Андрей Анатольевич	асистент кафедры теории физической культуры и спорта Института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета AAGulyakov@kpfu.ru aguliakov@gmail.com
Гулякова Альбина Павловна	учитель физической культуры, МБОУ «Гимназия 3» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан albinos64@mail.ru
Гурьев Сергей Владимирович	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Российский государственный профессионально-педагогический университет
Гусинец Евгений Владимирович	соискатель, ГГУ им. Скорины, старший преподаватель, магистр педагогических наук E_gusinets@inbox.ru
Дворак В.Н.	кандидат педагогических наук, доцент, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины vitaliy.dvorak@mail.ru
Денгис Виктор Александрович	учитель физической культуры, МБОУ «Вангашская средняя школа № 8» Kochetkova20@mail.ru

Дзюба Андрій	Національний університет харчових технологій (Київ)
Диденко Дарія Павловна	студент, Донбасская государственная машиностроительная академия killaura.dd@gmail.com
Діденко Максим Васильович	студент факультету фізичного виховання, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» didenko.maks75@mail.ru
Долинний Юрій Олексійович	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії
Досмухамедова Мадина Мергеновна	магістр, старший преподаватель учебно-воспитательного центра по физической подготовке, Костанайский государственный педагогический институт ffk.madina-89@mail.ru
Дулаев Муслим Килабович	старший преподаватель кафедры физической культуры, Чеченский государственный педагогический университет snkhazova@gmail.com
Еганов Александр Васильевич	доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики борьбы, ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» eganov@bk.ru
Егельская Анастасия Алексеевна	студент, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины anastasia201295@gmail.com
Ереметько Сергей Николаевич	старший преподаватель, Академия МВД Республики Беларусь
Єрмоленко Маргарита Віталіївна	викладач кафедри фізичного виховання, Донецький національний медичний університет vita_li04@mail.ru
Єрмоленко Олександр Вікторович	викладач кафедри фізичного виховання, Донецький національний медичний університет vita_li04@mail.ru
Заколотная Елена Евгеньевна	кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой педагогики, УО «Белорусский государственный университет физической культуры» nir@sportedu.by 707elena@tut.by

Заколотная Наталья Дмитриевна	старший преподаватель кафедры педагогики, УО «Белорусский государственный университет физической культуры» silvija@mail.ru
Зданевич Александр Александрович	кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой ТМФВ, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» Zdanevich@brsu.brest.by
Зданович Игорь Арнольдович	кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики туризма, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта kravchukt@mail.ru
Зиннатуллин Ленар Нагимович	учитель физической культуры, МБОУ «Айбашская средняя общеобразовательная школа» Высокогорского муниципального района Республики Татарстан 1602000054@edu.tatar.ru
Ибраева Рахима Жаудановна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и практики физической культуры, спорта и туризма, Костанайский государственный педагогический институт secfosp-kspi@mail.ru
Иваненко Олександра Іванівна	викладач природничих дисциплін, ВП «Лисичанський педколедж Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка» kainahim@gmail.com
Иванькова Юлия Андреевна	преподаватель кафедры «Педагогика и психология спорта», Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко valerynka89@mail.ru
Игнатенко Наталья Олеговна	студент, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины Example_@tut.by
Іжболдіна Ірина Анатоліївна	учитель фізичної культури, Добропільський навчально-виховний комплекс «Спеціалізована школа I-III ст. № 4 з поглибленим вивченням окремих предметів – дошкільний навчальний заклад» Irina64dobr2016@gmail.com

Калашникова Анастасія Ігорівна	студент факультету філології та масових комунікацій, Маріупольський державний університет
Калюжна Тетяна Миколаївна	методист, Міський методичний центр при відділі освіти Лиманської міської ради tatyana.kalyuzhnaya.75@mail.ru
Касьянюк О.С.	Донбаська державна машинобудівна академія
Качан Олексій Анатолійович	завідувач відділом спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти
Киреева Галина Васильевна	студент, УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» kireevagalunya@gmail.com
Кириенкова Вера Михайловна	доцент МГУДТ
Кисель Алеся Александровна	магістрант, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины alesya.kulazhenko.94@mail.ru
Кожедуб Марина Станиславовна	магістр педагогических наук, аспирант кафедры теории и методики физической культуры, УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» marina.888.k@yandex.ru
Козлов Валерий Николаевич	старший преподаватель, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет pr-azdnik@yandex.ru
Козлова М.Г.	Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет
Кокин Валерий Юрьевич	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья, ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет (научно исследовательский университет)»
Клименко Андрей Александрович	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Кубанский государственный аграрный университет snkhazova@gmail.com

Комкова Ирина Александровна	доцент кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Кондратюк Вікторія Юріївна	студент магістратури Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського
Корнеева Светлана Владимировна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Корнеевко Марина Владимировна	студент, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины marina.korneenko.98@mail.ru
Коршун Любов Сергіївна	учитель фізичної культури Гірницької ЗОШ І-ІІ ступенів № 18 Селидівської міської ради Донецької області pantuxovalubov@mail.ru
Косолап Олена Олексіївна	учитель української мови та літератури Селидівської загальноосвітньої гімназії, вчитель-методист e.kosolap@mail.ru gymnasium.selidovo@gmail.com
Котович Юлия Эдуардовна	студент, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
Кочеткова Татьяна Николаевна	кандидат педагогических наук, доцент, Лесосибирский педагогический институт, филиал Сибирского федерального университета Kochetkova20@mail.ru
Кравченко Романа Тарасівна	тренер-викладач ДЮСШ Криворізької районної державної адміністрації, магістрант Криворізького державного педагогічного університету, магістрант Кіровоградського державного педагогічного університету rkravchenko95@mail.ru
Кравчук Татьяна Анатольевна	кандидат педагогических наук, профессор, доцент кафедры теории и методики туризма, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта kravchukt@mail.ru
Кривцун-Левшина Лариса Николаевна	кандидат социологических наук, доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта факультета физической культуры и спорта, ВГУ им П.М. Машерова lara.lewschina@yandex.ru

Крижанец Е.Д.	студент, УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»
Крошка Світлана Андріївна	голова циклової комісії з фізичного виховання, викладач-методист, учитель вищої кваліфікаційної категорії, «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка» kroshka68@gmail.com
Крутогорська Наталія Юріївна	доцент кафедри педагогіки, кандидат педагогічних наук, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» krutogorskayan@yandex.ru
Кубиева Светлана Сарсенбаевна	кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры, Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова
Кулик Олеся Андріївна	студент факультету філології та масових комунікацій (здоров'я людини), Маріупольський державний університет leska_kulik@mail.ru
Кучуренко Виктор Леонидович	преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского
Лапыгина Ольга Владимировна	доцент кафедры физического воспитания, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф. Решетнева olyan089hu@mail.ru
Латишевська Катерина Володимирівни	студент магістратури Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського latyshevaska93@gmail.com
Лебедик Леся Вікторівна	доцент кафедри педагогіки та суспільних наук, кандидат педагогічних наук, Полтавський університет економіки і торгівлі strelnikov-kurs@rambler.ru lebedyk_lesya@ukr.net
Лешуков Владимир Семёнович	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ

Линдт Татьяна Александровна	ФГБОУ ВО Сибирский государственный университет физической культуры и спорта lta@bk.ru
Лисенко Оксана Олександрівна	учитель фізичної культури загальноосвітньої школи I-III ступенів № 9 Покровської міської ради
Літус Ілля Русланович	студент факультету фізичного виховання (спеціальність «Здоров'я людини»), Бердянський державний педагогічний університет litus0397@gmail.com coachpower@online.ua
Літус Руслан Іванович	старший викладач кафедри фізичного виховання, Бердянський державний педагогічний університет coachpower@online.ua
Лозовая Марина Александровна	старший преподаватель, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф. Решетнева lozmarin@inbox.ru
Лозовой Александр Александрович	старший преподаватель, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф. Решетнева 79235731323@mail.ru
Лях Геннадий Юрьевич	старший преподаватель кафедры физического воспитания, Кубанский государственный университет snkhazova@gmail.com
Ляшенко Віталій Васильович	керівник фізичного виховання, голова спортивного клубу, «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»
Макаренко Наталія Григорівна	викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання, Криворізький державний педагогічний університет vmarchik@mail.ru
Малахова Елена Эдуардовна	аспирант кафедры естественно-научных дисциплин, ФГБОУ ВО Сибирский государственный университет физической культуры и спорта n.gubareva@mail.ru

Малахова Жанна Володимирівна	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації, фізіотерапії, спортивної та нетрадиційної медицини, фізичного виховання Донецького національного медичного університету ім. М. Горького
Мамиев Н.Б.	Костанайский государственный университет им. Ахмета Байтурсынова
Мамков Олег Михайлович	преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко
Манько Иван Николаевич	кандидат педагогических наук, доцент кафедры медико-биологических основ физического воспитания, Адыгейский государственный университет snkhazova@gmail.com
Марчик Валентина Іванівна	кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання, Криворізький державний педагогічний університет vmarchik@mail.ru
Матвієнко Анастасія Костянтинівна	студент факультету філології та масових комунікацій, Маріупольський державний університет
Мельникова Ольга Владимировна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Мельникова Юлия Александровна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» melnikov-yulya72@mail.ru
Мещерякова Ирина Борисовна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Мироненко Е.Н.	Омский государственный университет путей сообщения
Мироненко Ю.А.	Омский государственный университет путей сообщения

Мисюра Алина Александровна	магистрант, ГГУ им. Скорины kabanoslik@mail.ru
Михальченко Маргарита Васильевна	студент 2 медицинского факультета, Запорожский государственный медицинский университет margarita952008@rambler.ru
Михеев Алексей Николаевич	преподаватель кафедры «Физическая подготовка» ОАБИИ Souzfk55@mail.ru
Мухаматгалеев Євген Геннадійович	асистент кафедры теоретических, методических основ физического воспитания и реабилитации, ДВНЗ «Донбасский державний педагогічний університет» muhamatgaleev@gmail.com
Мухаметзянов Эльвир Маратович	аспирант, ассистент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета m.elvir@mail.ru
Мягих Евгения Дмитриевна	аспирант кафедры естественно-научных дисциплин, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта mbofkis@mail.ru
Мятига Олена Миколаївна	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, Маріупольський державний університет olenam2013@yandex.ua
Назаренко Ирина Александровна	старший преподаватель, УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» palmaryy@gmail.com
Некрасов Григорій Григорович	старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Бердянський державний педагогічний університет ofsaid21@mail.ru
Никитин Александр Сергеевич	старший преподаватель кафедры теории физической культуры и спорта Института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета nikitinaspirant@mail.ru

Никифорова Светлана Александровна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья, ФГБОУ «Южно-Уральский государственный университет» (национальный исследовательский университет), Институт спорта, туризма и сервиса, Научно-исследовательский центр спортивной науки
Никишкин Вячеслав Васильевич	старший преподаватель, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет
Николаев Андрей Гурьевич	учитель физической культуры первой категории, МБОУ «Многопрофильный лицей № 11 имени В.Г. Мендельсона» pskuzn@mail.ru
Никулин Алексей Александрович	преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского
Одинцова Алла Алексеевна	студент, Институт информатики и телекоммуникаций, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф. Решетнева alla.odincova1357@gmail.com
Олійник Олег Миколайович	завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії
Опришкова С.Г.	учитель фізичної культури ЗОШ № 13, м. Соледар Донецької області
Орешкин Михаил Михайлович	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Московского государственного университета международных отношений m.oreshkin@mail.ru
Осіпов Віталій Миколайович	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Бердянського державного педагогічного університету shef_fizvosp@i.ua
Осіпцов Андрій Валерійович	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини, Маріупольський державний університет

Павицкая Зоя Ивановна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры иностранных языков и языкознания, Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма supersportkaf@yandex.ru
Палашенко Мария Юрьевна	магистр педагогических наук, преподаватель, УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» palmaryu@gmail.com
Пальвинская Лилия Владимировна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры лечебной физической культуры УО «Белорусский государственный университет физической культуры» palvinka.li@mail.ru
Пархоменко Лилия Александровна	студент, факультет психологии и педагогики (спортивная психология), Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины parkhomenko-1995@inbox.ru
Пегов Владимир Анатольевич	кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» pegwlad@rambler.ru
Перетягин Федор Вячеславович	аспирант, Казанский (Приволжский) федеральный университет peretjagin2@rambler.ru
Петрова Світлана Миколаївна	директор Одеського комунального навчального закладу «Дитячий будинок «Перлінка», здобувач PhD perlinka@vega.com.ua
Петряков Андрей Владимирович	тренер-преподаватель первой категории, Клуб кикбокс-га и бокса «Товарищ» kozguzeliya@rambler.ru
Плечистова Катерина Олександрівна	студент факультету філології та масових комунікацій, Маріупольський державний університет Plechistova@list.ru
Полетило Ирина Валерьевна	студент, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
Полятикiна Галина Олексiївна	заступник директора з НВР Гiрницької ЗОШ I-II ступенiв № 18 Селидiвської мiської ради Донецької облaстi 1212ala@ukr.net

Попко Люцина Францевна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь kaf_fizvosp@grsu.by
Приймак Анна Юрїївна	магістр фізичного виховання, здобувач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Пристинська Тетяна Миколаївна	магістр фізичного виховання, співробітник НДЛ взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Пристинський Володимир Миколайович	кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач НДЛ взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Прокопьев Николай Яковлевич	доктор медицинских наук, профессор кафедры управления физической культурой и спортом ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет» pronik44@mail.ru
Пушкин Александр Сергеевич	преподаватель кафедры теории и методики велосипедного и конькобежного спорта, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Рахманова Альбина Раисовна	учитель физической культуры, средняя общеобразовательная школа № 15 с углубленным изучением отдельных предметов, г. Казань albinaa_100@mail.ru
Резник Ляйля Вахитовна	магистр физической культуры, Павлодарский государственный педагогический институт rezniklv@mail.ru
Рейт Екатерина Михайловна	магистр педагогических наук, преподаватель кафедры общей и дошкольной педагогики, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка reitkatusha@mail.ru

Романова Лариса Анатольевна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья, «Южно-Уральский государственный университет» (национальный исследовательский университет), Институт спорта, туризма и сервиса, Научно-исследовательский центр спортивной науки olvk@susu.ac.ru
Романова Ірина Вікторівна	учитель фізичної культури I категорії, Дружківська ЗОШ I-III ст. № 6 school.ua.6@gmail.com
Ротарь Галина Юриевна	студент, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины g-rotar@mail.ru
Рябых Анна Владимировна	учитель физической культуры, МБОУ № 9 г. Енисейска Kochetkova20@mail.ru
Рябых Григорий Николаевич	учитель физической культуры, МБОУ № 9 г. Енисейска Kochetkova20@mail.ru
Савко Эмилия Иосифовна	кандидат педагогических наук, доцент, Белорусский государственный университет SavkoEI@mail.ru
Савушкина Янина Эдуардовна	аспирант кафедры теории и методики физической культуры, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины YanaSava89@mail.ru
Садова Елена Ивановна	старший преподаватель, МГУДТ
Сальников Виктор Александрович	доктор педагогических наук, профессор, Омский автобронетанковый инженерный институт (ОАБИИ), кафедра «Физическая подготовка» viktor.asalnikov1@yandex.ru
Самарченко Алина Евгеньевна	студент, Мариупольский государственный университет
Саммасова Татьяна Анатольевна	студент, Институт фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета aguliakov@gmail.com
Самойленко Вадим Леонідович	викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Бердянський державний педагогічний університет ofsaid21@mail.ru

Самойлюк Татьяна Анатольевна	магістр педагогічних наук, УО «Брестський державний університет імені А.С. Пушкіна»
Сарамуд Артем Георгієвич	магістрант кафедри природно-наукових дисциплін, Сибірський державний університет фізическої культури і спорту mbofkis@mail.ru
Сарбаш Лідія Володимирівна	студент факультету філології та масових комунікацій, Маріупольський державний університет
Саскевич Алексей Петрович	магістр педагогічних наук, директор районного спортивно-оздоровительного установа «Вымпел», г. Ивацевичи, Республіка Беларусь saskevich_a@mail.ru
Севастьянов Дмитрий Юрьевич	преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Севдалев Сергей Владимирович	кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізическої культури, УО «Гомельський державний університет імені Франціска Скоріны» sevdalev@mail.ru
Селиверстов Александр Александрович	преподаватель кафедры спортивных игр Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко Seliverstov-a-a@mail.ru
Семенюк Наталія Афанасіївна	учитель початкових класів вищої кваліфікаційної категорії, вчитель-методист Сергіївського НВК semenukna@mail.ua
Сергеева Інна Анатоліївна	старший учитель, учитель основ здоров'я, курсу за вибором «Молодь на роздоріжжі» Гірницької ЗОШ I-II ступенів № 18 Селидівської міської ради Донецької області sergeeva_ia@ukr.net
Сивохин И.П.	доктор педагогічних наук, професор, Костанайський державний педагогічний інститут
Сидорчук Ірина Олександрівна	студент факультету філології та масових комунікацій, Маріупольський державний університет upuwwaa@yandex.ua

Сизов Дмитрий Александрович	преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского
Скворцова Анастасия Александровна	магистр физической культуры, Павлодарский государственный педагогический институт rezniklv@mail.ru
Сліпецький Володимир Петрович	відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка», викладач фізичного виховання Vladslipeckiy64@gmail.com
Смирнов Андрей Владимирович	преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Смирнова Лариса Владимировна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Соловей Алла Валеріївна	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського
Сорокін Юрій Сергійович	старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії
Срымов Рамиль Маратович	студент, Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова
Старченко Владимир Николаевич	кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры, УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» Starch@narod.ru
Степанова В.В.	Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет
Столяров Владислав Иванович	доктор философских наук, профессор, советник ректора, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, лауреат Национальной премии в области физической культуры и спорта vstolyarov@mail.ru

Стрельников Виктор Юрійович	доктор педагогічних наук, професор, Вищий навчальний заклад Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі», завідувач кафедри педагогіки та суспільних наук strelnikov-kurs@rambler.ru
Тагамлик Вероніка	студент, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Тимошенко В.В.	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії timoshenkovladimir@mail.ru
Титова Марина Салмановна	преподаватель, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма ledimarufa@yandex.ru
Толкунова Кристина Михайловна	Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, Санкт-Петербург tomilina@mail.ru
Томилин Константин Георгиевич	кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и адаптивных технологий факультета туризма, сервиса и спорта СГУ, зам. декана ТСиС по НИР, Сочинский государственный университет tomilin-47@rambler.ru
Третьяк Ксенія Єдуардівна	Добропільська ЗОШ І-ІІІ ступенів № 19
Тужык Алена Федараўна	студент, Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Францыска Скарыны elena.tuzhik@mail.ru
Туяхова Вікторія Валентинівна	учитель фізичної культури 1 категорії, ЗОШ № 12, м. Дружківка mushenko.vika@mail.ru tuyahova.vika@gmail.com
Улытыч Егор	студент, Мариупольский государственный университет
Федоров Александр Иванович	кандидат педагогических наук, доцент Южно-Уральский государственный университет
Филинков Владимир Ильич	кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, профессор кафедры физического воспитания, Донбасская государственная машиностроительная академия

Фоменко Анатолий Александрович	преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Омский государственный университет имени Ф.М. Достоевского fom7@mail.ru
Фролов Евгений Владимирович	кандидат педагогических наук, доцент, ГБОУ СПО УФК e_v_frolov@mail.ru
Фурман Катерина Юріївна	студент факультету філології та масових комунікацій, Маріупольський державний університет rabrsaic@gmail.com
Хаджинова Катерина Василівна	студент, Маріупольський державний університет, факультет філології та масових комунікацій ekaterinahadzhinova27@gmail.com
Харитоновна Любовь Николаевна	магистр, Казанский (Приволжский) федеральный университет lyuba.kharitonova.92@mail.ru
Харитоновна Людмила Григорьевна	доктор биологических наук, профессор кафедры естественно-научных дисциплин, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Хафизова Анастасия Сергеевна	аспирант кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (НИУ)» delucha@mail.ru
Хмырова Ольга Анатольевна	старший преподаватель кафедры спортивных игр, Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко Seliverstov-a-a@mail.ru
Хозей Сергей Павлович	кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Физическая подготовка» ОАБИИ pal.70@ail.ru
Холодний Олександр Іванович	кандидат педагогічних наук, декан факультету фізичного виховання, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» holodnijalexandr@mail.ru
Целищева Елизавета Ивановна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ

Цымбалюк Елена Анатольевна	кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры философии и истории, УО «Белорусский государственный университет физической культуры» cymbaluk.lena@tut.by
Чебан Татьяна Николаевна	старший преподаватель кафедры спортивных игр, Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко tanya.cheban.84@mail.ru
Черненко Сергій Олександрович	старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії
Черноус Дмитрий Анатольевич	кандидат технических наук, доцент, ведущий научный сотрудник института механики металлополимерных систем им. В.А. Белого НАН Беларуси shilko_mpri@mail.ru
Шакирова Чулпан Раисовна	студент магистратуры, Институт фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета chupik-9010@mail.ru
Шаповалов Андрей Викторович	соискатель кафедры теоретических основ физического воспитания, Адыгейский государственный университет snkhazova@gmail.com
Шашкіна Людмила Михайлівна	учитель історії, вчитель-методист, Селидівська загальноосвітня гімназія Селидівської міської ради Донецької області gymnasium.selidovo@gmail.com
Шебил Зиед	магистр, Казанский (Приволжский) федеральный университет ziedchebil8828@gmail.com
Шевирьова Ганна Георгіївна	викладач природничих дисциплін, ВП „Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка” annashevireva@yandex.ru
Шилько Сергей Викторович	кандидат технических наук, доцент, заведующий лабораторией института механики металлополимерных систем им. В.А. Белого НАН Беларуси shilko_mpri@mail.ru

Ширін Ілля Костянтинович	студент Донбаської державної машинобудівної академії
Широкая М.С.	Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины vitaliy.dvorak@mail.ru
Штайн Илья Владимирович	директор, детско-юношеская спортивная школа «Юный дзюдоист», г. Ижевск snkhazova@gmail.com
Штреккер Інна Володимирівна	учитель фізичної культури, вчитель вищої категорії; старший вчитель, Дружківська гімназія «Інтелект» Дружківської міської ради inn4159@yandex.ru
Шукевич Лидия Васильевна	кандидат педагогических наук, доцент, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
Эль Райес Алеся Андреевна	магистр, кафедра теории физической культуры и спорта Института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета alesya02@rambler.ru
Юденко Ирина Александровна	врач-физиотерапевт, Центр патологии речи и нейрореабилитации, отделение нейрореабилитации, БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница» kalibry1@ya.ru
Юденко Ирина Эдуардовна	кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры, БУ ВО Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Сургутский государственный университет» yudenko_ir@mail.ru
Юраго Ольга Леонидовна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь
Юров Игорь Александрович	кандидат психологических наук, доцент кафедры гуманитарных наук, Московский инновационный университет sov36@mail.ru
Ягелло Алексей Викторович	магистрант, ГГУ им. Скорины jagello@yandex.ru

Ягудина Елена Сергеевна

старший тренер-преподаватель по спорту
Центра оздоровительной физической
культуры ФГАОУ ВО «Тюменский
государственный университет»
jagudina-lena@rambler.ru

Ярмолюк Валентина Анатольевна

кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики физического
воспитания УО «Брестский государственный
университет имени А.С. Пушкина»
yava49@mail.ru

Ярушев Юрий Алексеевич

старший преподаватель кафедры физического
воспитания и здоровья Института спорта,
туризма и сервиса ЮУрГУ

Наукове видання

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

*Збірник статей
IV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції
(Слов'янськ, 23-24 березня 2017 р.)*

У двох томах

Том 1

Підписано до друку 23.02.2017 р. Тираж 100 прим.
Умовн. друк. арк. 36,5. Формат 60x84/16. Запов. № 1021/1.
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

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.
