МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кіровоградський національний технічний університет

Матеріали міжнародної науково-практичної конференції:

«Здоровий спосіб життя – здорова людина – здорове суспільство»



Кіровоград 2014

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, СІМ'Ї ТА МОЛОДІ УКРАЇНИ
Кіровоградський національний технічний університет

Матеріали міжнародної науково-практичної конференції

«Здоровий спосіб життя – здорова людина – здорове суспільство»

10 - 11 квітня 2014 р.

Кіровоград 2014

Матеріали міжнародної науково-практичної конференції “Здоровий спосіб життя – здорова людина – здорове суспільство 10 - 11 квітня 2014 року. – Кіровоград: КНТУ, 2014.– 320 с.

Голова оргкомітету - Кропівний В.М., к.т.н., професор, перший проректор КНТУ;

відповідальний секретар - Ковальов В.О., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання КНТУ, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, голова відділення НОК України в Кіровоградській області;

члени оргкомітету
- Бондаренко С.В., к.п.н., доцент, завідувач кафедри теорії і методики олімпійського і професійного спорту Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В.К.Винниченка;
- Давосир І.З., головний лікар Кіровоградського обласного лікарсько-фізкультурного диспансеру;
- Дутчак М. В., д.п.н., професор, перший проректор національного університету фізичного виховання і спорту України;
- Колодяжний С.О., начальник управління фізичної культури і спорту Кіровоградської обласної державної адміністрації;
- Коробов М.Г., методист Кіровоградського обласного інституту післядипломної освіти ім. В.О. Сухомлинського;
- Левченко О.М., д.е.н., професор, декан факультету економіки та менеджменту
- Орлик В.М., д.іст.н., професор, завідувач кафедри суспільних наук та документознавства КНТУ;
- Лещенко Г.А., к.п.н., доцент кафедри фізичної і психофізіологічної підготовки КЛА НАУ;
- Редозубов О.А., завідувач кафедри фізичної і психофізіологічної підготовки КЛА НАУ;
- Семикіна М.В., д.е.н., професор, завідувач кафедри економіки та організації виробництва КНТУ;
- Собко С.Г., к.п.н., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури КДТУ ім. В.К. Винниченка;
- Сухомлин Г.М., к.мед.н., головний лікар КЗ «Обласний кардіологічний диспансер»;
- Медведева О.В., к.б.н., доцент, завідувач кафедри екології та охорони навколишнього середовища;
- Міцай Ю.В., завідувач науково-методичної лабораторії виховної роботи і формування культури здоров’я комунального закладу «Кіровоградський інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»;
- Турчак А.Л., к.п.н., професор, декан факультету фізичного виховання Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В.К. Винниченка;
- Тімофєєва Т.Л., директор Кіровоградської громадської організації „Простір освіти”;
- Шевченко О.В., начальник Кіровоградського обласного управління фізичного виховання і спорту Комітету фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України;

Автори опублікованих матеріалів несуть відповідальність за добір і точність наведених фактів, цитат, економіко-статистичних даних, власних імен та інших відомостей, а також за те, що матеріали не містять даних, які не підлягають відкритій публікації. Редакція може публікувати статті в порядку обговорення, не поділяючи точки зору автора.

© Кіровоградський національний технічний університет, 2014

ЗМІСТ

1.	Л.В. Абдульманова, И.А. Бородин *Моделирование культуросообразного образовательного пространства ДОУ как среды развития культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста*	8
2.	О.В. Арапов *Психологія та психогігієна здорового способу життя*	12
3.	В.А. Бабаліч *Соціальні функції адаптивного спорту*	16
4.	В.А. Барабаш *Громадянська позиція як вимога-цінність до особистості викладача вищої школи*	20
5.	А. С. Баран *Технологія ефективних мікроорганізмів змінює поняття чистоти*	22
6.	Ю.В. Бохан, О.В. Терещенко *Аналітичний моніторинг екологічного стану природних поверхневих водних об'єктів Кіровоградської області*	25
7.	Ю.В. Бохан, О.В. Терещенко *Окисно-відновний потенціал води як новий гідробіологічний показник якості питної води*	28
8.	И.А. Булатова, А.И. Саламатова *Формирование ценностного отношения к идеям интегрированного обучения дошкольников с ограниченными возможностями здоровья и студентов вуза в процессе производственных практик*	31
9.	О.М. Бур'яноватий *Форми прояву швидкості у військово-спортивному багатоборстві*	35
10.	В.А.Галимский, И.И.Галимская *Порядок организации и выполнения полетов при проведении летного обучения курсантов*	37
11.	О.А. Голодаєва, Н.В. Шаповал *Екологічна безпека експлуатації полімерних матеріалів*	40
12.	Е.В. Голуб *«Семья XXI века» - международный проект эволюционного развития человека, семьи, общества.*	43
13.	А.Й. Григор'єв *Особливості фізичного розвитку розумово відсталих дітей*	46
14.	А.Й. Григор'єв, О.М. Ветров *Компенсаторні механізми лікувальної фізичної культури при захворюваннях суглобів*	53
15.	А.Й. Григор'єв, В.С. Колосовський *Корекційно-відновлювальна та реалібітаційна робота при хірургічних захворюваннях*	58
16.	А.Й. Григор'єв, А.Б. Рацул *Розвиток основних рухових якостей у розумововідсталих школярів молодшого віку під впливом рухливих і спортивних ігор*	66
17.	А.Й. Григор'єв, Р.К. Тараненко *Організаційно-методичні основи запровадження ігрової діяльності в практику роботи спеціальних шкіл*	73

18.	В. Губанова, В.Ф. Зубенко *Влив сім'ї на формування особистості студента*	75
19.	Н.И. Дементьева, Н.Е.Черноиванова, А.Э. Сарабашнян, И.А. Бородин *Николай Константинович Рерих – защитник и созидатель Красоты Природы*	79
20.	В.В. Демченко *Поняття «Фізична культура» у педагогічній науці*	81
21.	О.В. Дудченко, О.В. Музиченко *Спортивна команда як соціально-психологічний феномен*	83
22.	М.В. Єльнікова *Метаболічний синдром як наслідок низької прихильності до здорового способу життя*	86
23.	О.А.Єфімова *Реалізація превентивних здоров'язбережувальних проектів – важлива умова збереження та зміцнення здоров'я учнів*	89
24.	О.В. Захарова *Тема патріотизму та регіоналізму у творчості польського педагога Казимира Денека*	91
25.	В.О. Ковальов *Здоровий спосіб життя – головний фактор забезпечення здоров'я населення області.*	93
26.	В.О. Ковальов *Олімпійський рух на Кіровоградщині як важливий чинник виховання дітей та молоді: стан, проблеми та перспективи.*	100
27.	В.О. Ковальов *Формування професійної діяльності майбутнього спеціаліста засобами спеціальної направленої фізичної підготовки.*	105
28.	А.О. Ковальов, Ю. А. Ковальова *Розвиток легкої атлетики на території Кіровоградської області в довоєнний період*	108
29.	М.Г. Коробов *Медико-педагогічний контроль за фізичним станом учнів на уроках фізичної культури – важливий чинник формування здорового способу життя школярів*	117
30.	Королькова В.С., Кузнецова О.А. *Проблема воспитания ответственности студентов в психолого-педагогических исследованиях как средство формирования здорового общества.*	121
31.	Ю.І.Кривошей *Плюралістичні підходи до сучасного розуміння здорового способу життя*	125
32.	Т.В. Куделя, В.В. Махно *Загальні основи побудови оздоровчого тренування*	128
33.	В.В. Кулик *Формирование основных концепций здоровья в контексте соматического и общефизического развития*	131
34.	И.Э. Куликовская *Цвет как средство развития психологического здоровья детей*	136

35.	В.І. Куліш *Вплив стресу на психічне здоров'я студентської молоді*	140
36.	Л.М. Липчанська *Розвиток емоційної сфери як складова особистого становлення студента*	143
37.	И.И. Лосева *Проблемы сохранения психосоматического здоровья у детей дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения.*	147
38.	Т.В. Маленюк, А.В. Косівська *Оптимізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів І-ІІ курсів ВНЗ шляхом використання вправ з шейпингу*	150
39.	Р.В. Марков *Рухливі ігри як засіб підтримання навчальної працездатності учнів вищого професійного училища*	153
40.	О.В. Маркова *Зміст форм і методів ефективного впровадження олімпійської освіти у шкільне середовище*	157
41.	К.Н. Марченко, В.Н. Пестунов *Как быть здоровым*	160
42.	В.В. Махно *Самостійні заняття, як засіб покращення стану здоров'я студентської молоді*	165
43.	О.В. Мєдведєва, Т.П. Мірзак *Екологічно безпечне харчування як складова якості життя.*	167
44.	А.О Мельнік *Зміст позакласної роботи з учнями початкової школи*	170
45.	Є.В. Миценко *Показники рухової функції юних легкоатлетів 9-11 років.*	174
46.	Ю.В. Міцай *Здоров'язбережувальні технології у педагогічній системі формування ціннісного ставлення до природи та здоров'я*	176
47.	С. В. Мішин *Функціональна підготовленість як важлива складова спортивної підготовки футболістів*	181
48.	Є. О. Мутель *Стан, проблеми і перспективи дитячо-юнацького спорту в Україні*	183
49.	В.С.Науменко *Влияние социально-психологических факторов на выполнение функциональных обязанностей летчика*	186
50.	К.О. Новакова, В.В. Савченко *Пароолімпійський спорт в Україні.*	189
51.	О.В. Ожигов *Хатха йога как эффективная профилактика и нейтрализация стресса.*	191
52.	М.В. Орлик, В.О. Ковальов *Олімпійські види спорту в монетах Національного банку України*	194
53.	Т.В. Орлова *Влияние психосоматических расстройств на развитие личности*	201

54.	И.А. Панкратова, М.И. Сергиенко *Стрессоустойчивость пожарных – основа их психологического здоровья*	206
55.	В.М. Пестунов *Законопослушностьв жизни человека*	208
56.	В.М. Пестунов *Истина в жизни человека*	209
57.	В.М. Пестунов *Конфликты в жизни человека*	211
58.	Н.И. Пивень, А. Ищенко *Игровой метод как основа методики комплексного формирования психофизиологической надежности курсантов-пилотов*	212
59.	М.І. Півень, О.А. Редозубов *Міжпредметна інтеграція як методологічна основа формування здоров'язберігаючої компетентності курсантів-пілотів*	217
60.	С.М. Пляка *Проблеми здоров'язбереження в умовах розвитку інформаційно-освітнього середовищаПроблеми здоров'язбереження в умовах розвитку інформаційно-освітнього середовища*	220
61.	І.Г. Полєвая, Л.М. Липчанська *Проблеми екологічної культури в нашому житті*	224
62.	Я.В. Радионов *Здоровый образ жизни*	227
63.	С.А. Руденко *Контроль в системі підготовки студентів-волейболістів у відділеннях підвищення спортивної майстерності.*	232
64.	К.Р. Сазанович, В.В. Махно *Формування гармонійної особистості засобами фізичної культури*	235
65.	В.А. Свірідова *Вода – життя, а чиста вода – основа здоров'я*	238
66.	Б.Д. Сметанюк Духовність	241
67.	Н.Г. Собко *Організація і управління тренувальним процесом юних спортсменів*	243
68.	С.Г. Собко *Стан, проблеми і організація процесу фізичного виховання студентів в освітньому просторі не фізкультурного ВНЗ*	245
69.	С.І. Статьєв *Сутність поняття «Фізична реабілітація» в підготовці фахівців до професійної діяльності*	247
70.	Е.А. Стороженко *Условия построения здоровье сберегающего образовательного пространства, основанного на культурно-исторических традицияхславянского этноса в дошкольном образовательном учреждении.*	249
71.	А.Ю.Стукин *Некоторые вопросы организации детского спорта*	255
72.	О.В. Сукачов *Динаміка прояву рухової функції дітей 5 років під час занять з елементами баскетболу*	256

73.	С.Н. Таран *Формирование координационных способностей будущих авиаспециалистов средствами футбола*	260
74.	Р.К. Тараненко *Корекційно-лікувальний вплив оздоровчої системи цигун на студентів ВНЗ*	263
75.	Т.І. Тірошко *Формування навичок здорового способу життя дітей шляхом застосування інноваційних здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій в освітньому процесі дошкільного навчального закладу*	267
76.	Ф. П. Топольний *Наше здоров'я в наших руках*	271
77.	А.Л. Турчак, Н. Токар *Формування функціональної компетентності та професійного світогляду майбутніх педагогів у процесі фахової підготовки*	272
78.	Ю.Р. Тютюнник, В.В. Савченко *Роль Олімпійських ігор в житті сучасного суспільства.*	277
79.	А.Г. Фоменко *Психологічний супровід здоров'язберігаючих гуманітарних проектів у позашкільному навчальному закладі*	280
80.	С.А. Челало, Р.О. Челало *Стресостійкість як визначальний фактор збереження психічного здоров'я людини*	284
81.	О. Г. Чернова *Роль фітонцидів зелених насаджень у здоровому способі життя*	288
82.	Н.Е.Черноиванова, В.В. Сорокина, Т.Г. Черепанова, В.В. Ездина *Проект «Что мы сажаем, сажая Леса»*	291
83.	О.В. Шевченко *Оптимізація формування силових здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики*	295
84.	О.В. Шевченко *Хореографічне мистецтво у фізичному вихованні школярів*	297
85.	Т.С. Шевченко, А.В. Мелехина *Философский аспект формирования представлений о времени и пространстве у детей дошкольного возраста средствами искусства как способ здорового существования в обществе.*	301
86.	І.О. Шишова *Формування психічного здоров'я студентів - складова підготовки до роботи зі школярами, які мають проблеми у розвитку*	305
87.	С.В. Щербина *Типові проблеми психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому закладі освіти*	309
88.	П.С. Юнков, С.В. Бондаренко *Проблема визначення поняття здорового способу життя та діагностика його сформованості у підлітків 14-16 років.*	312
89.	В.С. Язловецький *Самоконтроль як засіб формування у підлітків навичок здорового способу життя.*	316

Моделирование культуросообразного образовательного пространства ДОУ как среды развития культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста

Л.В. Абдульманова, *кан.пед.наук, доцент, заведующий кафедрой дошкольной педагогики,*
И.А. Бородин, *студент 4 курса, Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия*

В настоящее время в теории педагогики и физической культуры появляются единичные исследования, посвященные изучению культуры здоровья человека. Так, в исследовании О.А. Ахвердовой, И.В.Боев рассматривается культура здоровья как интегративное личностное образование, являющееся выражением гармоничности, богатства и целостности личности, универсальности её связей с окружающим миром и людьми, а также способности к творческой активной жизнедеятельности.

Период детства определяется как основополагающий в развитии личности ребенка: формируются начальные формы осознания смысла окружающих ребенка явлений (В.В.Давыдов, Т.С.Комарова, И.Э.Куликовская, Н.Н.Поддъяков, Д.Б.Эльконин и др.), накапливается социально-нравственный опыт и социально значимые мотивы его поведения (Л.И.Божович, А.А.Люблинская, С.А.Козлова, Н.А.Платохина, С.В.Петерина и др.); опыт самопознания, самосохранения, самоуправления поведением (Н.А.Авдеева, Л.В.Грабаровская, Т.С.Грядкина. С.А.Дудникова, О.Л.Князева, М.В.Корепанова Р.Б.Стеркина, и др.), формируется двигательный опыт и опыт сохранения своего здоровья (А.В.Кенеман, Н.А.Ноткина, Т.И.Осокина, Э.Я.Степаненкова и др.). При этом недостаточно освещенными остаются вопросы о значении периода детства в освоении ценностного потенциала культуры здоровья, несмотря на то, что в ряде работ эти проблемы исследовались (Абдульманова Л.В., Г.К.Зайцев, В.Т.Кудрявцев, Таранова Т.Н., Ю.К.Чернышенко и др.).

В исследовании была поставлена цель разработать и апробировать культуросообразное образовательное пространство дошкольного учреждения как среды развития культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста. В Теоретической части работы рассматриваются такие понятия как «модель», «моделирование», «пространство», «образовательное пространство», осмысливается то, что любое педагогическое исследование непосредственно или опосредованно, в конечном счете, является вкладом в научное обоснование практической педагогической деятельности. Переход от отображения педагогической действительности к её преобразованию структуре научного обоснования можно представить как процесс формирования ряда теоретических и нормативных моделей педагогической действительности в их взаимосвязи. Научное исследование соответствует своему назначению, если носит опережающий характер по отношению к педагогической практике. Опережение становится возможным при условии использования накопленного человечеством опыта во всех сферах познания. Это относится и к построению теоретических и нормативных моделей в педагогическом исследовании.

В работе развивает представления о том, что понятие «модель» используется во многих областях науки. Термин «модель» происходит от латинского «modulus»- мера. Моделью принято называть образец, эталон чего-либо. Моделью также называют и

уменьшенное или увеличенное подобие реальных объектов. Для определения содержательной сущности данного понятия были изучены различные словари, философские и педагогические исследования, прежде всего выделены основные характеристики данного понятия.

Одно из первых определений понятия «модель» принадлежит Г.Клаусу: «под моделью понимается отображение фактов, вещей и отношений определённой области знания в виде более простой, более наглядной материальной структуры этой области или другой области [4, с.262]

В.А.Веников рассматривает модель с позиции теории подобия, отмечая, что «в общем случае модель можно определить, как некий промежуточный объект (например, явление, процесс, система, установка, некоторое знаковое изображение), находящийся в отношении подобия к исследуемому объекту» [3, с.3]. А.И. Уемов дает следующее определение: модель – «это система, исследование которой служит средством для получения информации о другой системе»[8, с.48]. В.А. Штофф отмечает, что модель – «мысленно представляемая или материально реализованная система, которая, отражая или воспроизводя объект исследования, способна замещать его, что изучение ее дает нам новую информацию об этом объекте» [9, с.19]. А.А. Братко констатирует: «Под моделью подразумевается искусственно созданное для изучения явление (предмет, процесс, ситуация и т.п.), аналогичное другому явлению (предмету, процессу, ситуации и т.п.), исследование которого затруднено или вовсе невозможно» [2, с.10]. Н.М. Амосов под моделью понимал следующее: «Модель - это система со своей структурой и функцией, отражающая структуру и функцию системы оригинала» [1, с.7]. Обобщением высказываний по вопросу определения понятия модели учеными являются определения Н.А. Солодухина: «Модель - это объект любой природы, способный замещать изучаемый объект так, что исследование первого дает новую информацию о последнем» [7, с.17].

В работе, анализируя определения понятия «модели» выделяется две ее характеристики: модель - аналог объекта изучения и модель - заместитель объекта изучения, которые обуславливают основные особенности модели - модель отображает объект и модель создается в том случае, когда изучение оригинала невозможно или имеет определенные трудности.

Изучая понятие «моделирование», рассматриваются различные точки зрения авторов на сущностные его характеристики. В педагогическом энциклопедическом словаре [http://pedagogic-slovar.ru/description/modelirovanie/1352] понятие «моделирование» рассматривается как:

метод исследования объектов на их моделях – аналогах определённого фрагмента природной или социальной реальности.

построение и изучение реально существующих предметов и явлений и конструируемых объектов.

В Российской педагогической энциклопедии отмечено: «Моделирование - метод исследования объектов на их моделях-аналогах определенного фрагмента природной или социальной реальности» [5, с.580]. Н.Г. Салмина констатирует, что «моделирование - это воспроизведение существенных свойств изучаемого объекта, создание его заместителя и работа на нем» [6, с.93]. Н.А. Солодухин пишет: «Под моделированием понимается такой специфический метод познания, который включает в себя построение моделей (или выбор готовых) и изучение их с целью получения новых сведений» [7, с.19].

Проблема моделирования рассматривается во взаимосвязи с проблемой наглядности. Изучаются исторически сложившиеся этапы развития в науке метода моделирования, устанавливаются особенности использования в обучении моделей,

которые являются упрощенным аналогом объекта, отражающих только существенные его свойства, характеристики, имеющие значение для понимания объекта в процессе изучения. Рассматривая теорию подобия, моделирование осмысливается как метод научного познания, позволяющий устанавливать смысловые связи качественных и количественных сторон в явлениях (А.А. Братко, В.А. Веников, П.П. Волков, А.Н. Кочергин и др.). В работе выявляются изменения в существенных характеристиках моделей: от построения моделей, макетов, муляжей, схожих с объектом по геометрическим признакам, до конструирования моделей по аналогии. Изучая проблему моделирования в обучении (В.А.Веников, Л.Г.Григорьев, Б.П.Есипов, В.И.Коган, Т.Е.Ковалева, Н.В.Кузьмина, В.П.Мизинцев, Ю.О.Овакимян, Б.Н.Полозов, Н.Г.Салмина и др.), анализируются модели, их назначение, раскрывается сущность метода моделирования, устанавливает взаимосвязь моделирования с наглядностью, материализацией.

В исследовании рассматривается понятие «пространство», которое изучается во многих областях науки. В философском представлении это - всеобщая форма существования материи, характеризуемая такими свойствами, как протяженность и структурность материальных систем, обеспечивающая им сосуществование и взаимодействие. В математике пространство рассматривается как множество объектов, между которыми установлены отношения, сходные по своей структуре с обычными пространственными отношениями - окрестности, расстояния и т.п. С точки зрения биологических наук категория пространства рассматривается как структура, проявляющаяся на разных уровнях организации живого (В.И.Вернадский, Л.Пастер и др.).

Изучая отечественные гуманитарные исследованиях конца XX века, в работе выделяется новое понятие «социальное пространства» как формы социального бытия, общественного производства, соотношения пространственных форм в обществе (Я.Ф.Яскин, М.П.Бузский, В.Г.Виноградский, Г.Е.Зборовский, А.НЛой, В.К.Потемкин, В.Г.Черников, Р.И.Эпштейн, В.П.Яковлев и др.), как многоуровневую и неоднородную структуру (А.И.Аверин, В.К.Дудченко, В.Н.Иванов, Н.И.Казанцев, Ю.Я.Качанов, В.Н.Макаревич, А.Ф.Филиппов и др.). Изучается характеристики образовательного пространства как культурного и педагогического феномена (Б.С.Гершунский, Д.В.Григорьев, Ю.В.Громыко, А.Я.Данилюк, Н.Б.Крылова, Л.Н.Павленко, В.В.Рубцов, Е.М.Ямбург и др.), описываются его подструктуры, например информационное (Н.Н.Гладченкова, В.В.Гура, И.В.Новиков и др.), воспитательное (В.А.Караковский, Л.И.Новикова, Ю.П.Сокольников и др.), пространство дошкольного детства (Л.А.Венгер, В.Т.Кудрявцев, С.В.Петерина, Д.И.Фельдштейн, Р.М.Чумичева и др.). Для моделирования культуросообразного пространства дошкольного образовательного учреждения обеспечивающего развитие культуры здоровья детей дошкольного возраста методологическим основанием выступает модель пространственности предложенная В.П.Борисенковым, О.В.Гукаленко, А.Я.Данилюком. По мнению ученых, пространство организовано единством трех элементов: горизонта районирования как объективная реальность существования множества образовательных систем самого разного уровня организации, находящихся на некоторой территории и занимающих определенное место; метатекста, описывающего образовательное пространство в целом: образовательные стандарты, порядок и соотнесенность образовательных систем, деятельность субъектов образовательного процесса, идеалы, ценности и цели образования и др.; места человека, обуславливающего индивидуально – личностное самообразование. Любая система включает в себя две первых составляющих, однако не создает условий для обретения

человеком своего места. Образовательное пространство становится местом самореализации личности во всех ее культурных и духовных ипостасях.

Моделируя культуросообразное пространство дошкольного учреждения, были определены концептуальные подходы его построения: аксиологический принцип, раскрывающий ценностный потенциал культуры здоровья и ценности содержания физического образования детей дошкольного возораста; принцип культуросообразности, определяющий образовательное пространство дошкольного учреждения как личное пространство ребенка, в котором он активно осваивает ценности культуры здоровья; принцип антропоцентризма, обусловливающий центральное положение ребёнка в образовательном пространстве дошкольного учреждения, его новую роль как субъекта саморазвития, рассмотрение ребёнка эпицентром и высшей ценностью образовательного процесса; принцип детствосбережения определяющий построение взрослым жизнедеятельности ребенка, которая эффективно влияет на его развитие и состояние здоровья; деятельностный принцип предполагающий обеспечение условий усвоения индивидуумом опыта самосохранения и саморазвития в деятельности.

На основе изученных теоретико-методологических позиций и научных принципов разрабатывалась модель культуросообразного пространства дошкольного учреждения. В работе представлены все этапы моделирования:

1. Вхождение в проблему построения модели. Определяются функции анализируемого (моделируемого) объекта, его место и роль в системе образования.

2. Строится система сквозных компонентов структуры исследуемого объекта, обладающая максимальной функциональной полнотой. Формулируются критерии, проводятся контролирующие мероприятия по проверке полноты данных структурных компонентов.

3. Из выделенных ранее сквозных компонентов определяется минимально допустимый набор базовых (статических) составляющих, обладающих функциональной полнотой. Устанавливаются различные взаимосвязи компонентов системы (логические, функциональные, семантические, технологические и др.).

4. Разрабатывается модель динамики объекта исследования:

а) на основе теоретического и эмпирического изучения объекта устанавливаются известные по отношению к объекту сведения (исторические, статистические, эмпирические и др.), затем формулируются проблемы, определяющие задачи и соответственно конкретный предмет моделирования;

б) определяются закономерности функционирования системы, включая необходимые оптимальные параметры, описывающие ее поведение и параметры управления; некоторые из этих параметров могут принимать неопределенные значения;

в) предполагаются закономерности динамики изменения, самоорганизации или развития системы в условиях ее функционирования;

г) устанавливается причинно-следственная связь между поведением системы и характером управляющего воздействия;

д) описываются и анализируются условия неопределенности функционирования моделируемого объекта.

Компонентами создаваемой модели выступили: когнитивный, технологический и результативный компоненты. Компонентом модели выступает культуросообразная технология «Твори здоровье сам», как определенный педагогический алгоритм, побуждающий ребенка к выполнению действий (интеллектуальных, двигательных, рефлексивных), обеспечивающих достижение достаточного уровня культуры здоровья. В исследовании разработаны формы организации видов деятельности (двигательно-игровые,

познавательно-игровые, тренирующие, оздоровительные), методы, средства развития у детей дошкольного возраста культуры здоровья.

Компонентом модели выступает пространственно-предметная среда, организующая движения ребенка и ритмы его жизни. Моделируя пространственно-предметную среду, мы представляли ее как поведенческое, информационное и культурное окружение ребенка. Создаваемое предметное пространство, с одной стороны, должно раскрывать ценности здорового образа жизни детей и взрослых, с другой – побуждать к самостоятельному приобретению ребенком опыта познания своего организма, тела, движений, способов сохранения здоровья. Моделирование пространственно-предметной среды осуществлялось в двух уровнях: моделирования ближайшего социального окружения (атрибуты домашнего быта, природной среды и др.) и моделирования простейших культурных форм (предметы народной культуры, народных подвижных игр, иллюстрации сказок, мифов, легенд, герои которых демонстрируют преимущества здорового образа жизни).

Результативно-оценочный компонент модели представляется достигнутым уровнем культуры здоровья ребенка дошкольного возраста, который выявлялся адекватными диагностическими методиками (тесты, беседа, наблюдение и др.).

Таким образом, модель отражает место ребенка как субъекта моделируемого пространства, которое проявляется как его личное пространство, в котором он активно действует, идентифицирует образ здорового человека, накапливает опыт сохранения здоровья и построения здорового образа жизни.

Литература:

1. Амосов Н. М. Моделирование сложных систем. – Киев: Наук. думка, 1968. – 88 с.
2. Братко А.А. Моделирование психики. – М.: Наука, 1969. – 172 с.
3. Веников В.А. О моделировании. – М.: Знание, 1974. – 63 с.
4. Клаус Г. Кибернетика и философия. – М.: Изд-во Иностр. лит., 1963. – 262 с.
5. Российская педагогическая энциклопедия: Т1. – М.: Педагогика, 1989.
6. Салмина Н.Г. Виды и функции материализации в обучении. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. – 133 с.
7. Солодухин Н.А. Моделирование как метод обучения физике в средней школе. – Дис. канд. пед. наук / МГПУ. – М., 1971. – 274 с.
8. Уемов А.И. Логические основы метода моделирования. – М.: Мысль, 1971. – 310 с.

Психологія та психогігієна здорового способу життя

О.В. Арапов, *викладач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В.Винниченка.*

У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності. Вони є показником цивілізованості, що відбиває загальний рівень соціально-економічного розвитку суспільства, головним критерієм доцільності й ефективності всіх без винятку сфер державної діяльності.

Загальновідомо, що ефективним засобом збереження і вдосконалення фізичного здоров'я є психогігієнічне виховання і додержання здорового способу життя

Здоров'я людини - це не лише відсутність хвороб, але й стан тілесного, душевного та духовного благополуччя. Здоров'я є головним критерієм потенціалу людини. Здоров'я

людини – це найбільша соціальна цінність, це перша умова для виконання людиною її біологічних і соціальних функцій.

Охорона власного здоров'я - це безпосередній обов'язок кожного, він не вправі перекладати її на навколишніх.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) - це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, який гартує й, у той же час, який захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я.

Поняття "здоровий спосіб життя" тісно пов'язане та часто вживається з поняттям "здоров'я". Такі фактори, як стан здоров'я, навички, статеві та вікові особливості людини, характер екологічного оточення, матеріальні умови життя, суспільне життя і культура, духовні цінності людини, особливості сімейного виховання тощо визначають спосіб життя людини.

Н.В. Дегтярьова та її співавтори розуміють здоровий спосіб життя як спосіб життя, заснований на принципах моральності. ЗСЖ містить у собі наступні основні елементи:

- раціональний режим праці і відпочинку;
- викорінювання шкідливих звичок;
- оптимальний руховий режим;
- особисту гігієну;
- раціональне харчування і т.п.

ЗСЖ можна охарактеризувати, як активну діяльність людей, спрямовану, у першу чергу, на збереження й поліпшення здоров'я. При цьому необхідно врахувати, що СЖ людини й родини не складається сам по собі залежно від обставин, а формується протягом життя цілеспрямовано й постійно.

Формування ЗСЖ є головним важелем первинної профілактики в зміцненні здоров'я населення через зміну стилю й укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, гіподинамією й подоланням несприятливих сторін, пов'язаних з життєвими ситуаціями.

Таким чином, під **здоровим способом життя** варто розуміти типові форми й способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій.

Деяким людям може здатися, що між здоровим способом життя й охороною здоров'я можна правомірно поставити знак рівності. Останнє частіше кваліфікується, як система суспільних і державних заходів щодо охорони й зміцнення здоров'я населення (профілактика, лікування, реабілітація). І підстави для такого висновку є: у рішенні проблеми беруть участь державні, суспільні органи й організації, а також установи служби охорони здоров'я, які здійснюють свої безпосередні функції. А ЗСЖ - це, насамперед діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, які використовують можливості, що надають їм, в інтересах здоров'я, гармонійного, фізичного й духовного розвитку людини.

Головна роль у формуванні здорового способу життя належить, безумовно, сім'ї як основному інституту виховання дітей. Вплив батьківського прикладу, які не ведуть здорового способу життя, їх діти завжди мають шкідливі звички, і, через це, дуже часто страждають різними недугами (в даному випадку до шкідливих звичок ми відносимо не лише наркоманію, алкоголізм, токсикоманію та тютюнопаління, а й звичку проводити час за комп'ютером, перед телевізором, вживання некорисної їжі, відсутність фізичної

активності тощо). Якщо один з батьків не веде здорового способу життя, то його діти мають у три рази вищу вірогідність також мати ту ж шкідливу звичку. Якщо ж обидва батьки не схильні до здорового способу життя, то їхні діти в десятки разів більше схильні до цього негативного процесу, ніж діти, батьки яких ведуть здоровий спосіб життя, відповідально ставляться до свого здоров'я та здоров'я своєї дитини.

Дослідники відзначають, що в Україні, на превеликий жаль, ще немає установки на здоров'я – засоби масової інформації все ще продовжують рекламувати шкідливі звички, мало уваги звертають на формування гармонійної, фізично і духовно розвиненої людини. Мало уваги в приділяється питанням формування культури відпочинку і дозвілля, де б особливий наголос робився на його активних формах. Брак такої культури роблять молоду людину заручником непродуманого, не спланованого проведення вільного часу, штовхає до «вбивання» його біля телевізора, алкоголем. Низька культура в суспільстві є причиною того, що здоров'я не посідає першої сходинки в ієрархії цінностей наших співвітчизників. У нашій країні ще не виражена достатньою мірою позитивна мотивація здоров'я

У формуванні здорового способу життя молоді провідну роль має відігравати фізичне виховання, оскільки рухова активність забезпечує удосконалювання та тренування багатьох важливих функцій організму людини. Проте, нині процес формування в молоді здорового способу життя здебільшого не поєднано з практичними заняттями фізичними вправами. Розвиток фізкультурного руху молоді в країні стримується такими основними чинниками як недостатній розвиток матеріально-технічної бази та низька ефективність її

використання, недостатній рівень підготовки фізкультурних кадрів та відповідного науково-методичного забезпечення. Робота з формування здорового способу життя має складатися із двох взаємопов'язаних складових:

1) прийняття молоддю цінностей здорового способу життя (пропагувальна складова);

2) здобуття молоддю знань, умінь і навичок, необхідних для самостійного виконання його вимог (змістовно-інформаційна та практична складові).

Вирішальне значення у цьому процесі відіграє поєднання роботи з формування у молодих людей знань з теорії і методики фізичного виховання та ведення здорового способу життя з практичними заняттями фізичними вправами. Найбільш цінними для здоров'я вважаються заняття фізичними вправами з обтяженнями, спортивні ігри та змагання. Важливим при вихованні у молоді цінностей здорового способу життя є проведення самостійних оздоровчих занять за місцем проживання. Основу психогігієнічного виховання має складати уявлення про те, що більшість хвороб пов'язана зі способом життя людини і вчитися управляти своїм здоров'ям необхідно з раннього віку.

В структурі психогігієнічного виховання і здорового способу життя виділяються такі основні компоненти: рухова активність, заняття фізичною культурою і спортом; профілактика шкідливих звичок та захворювань; виконання гігієнічних вимог; загартування; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання, відпочинку та харчування; раціональна навчальна і трудова діяльність з елементами наукової організації; культура спілкування; культура сексуальної поведінки; самопідготовка і саморозвиток особистісно важливих якостей (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни); психофізична регуляція організму; психологічна підготовка як основа попередження стресів і вироблення позитивних емоцій, навчання методикам психорегуляції свого стану; повноцінний сон, який попереджує фізичну та розумову перевтому; загальний гармонійний фізичний, психічний, культурний та духовний розвиток особистості.

Виділення зазначених компонентів надає можливість зробити висновок, що пропагування психогігієнічного виховання і ЗСЖ серед сучасної молоді має бути спрямоване як на пропагування психогігієнічного виховання і ЗСЖ взагалі, так і на пропагування всіх його окремих компонентів. І, природно, що заходи пропагування кожного із зазначених компонентів мають базуватися на відповідному їх психологічному обґрунтуванні. Тобто мають бути виділені найбільш психологічно дієві для молоді аргументи за кожним компонентом, які вже надалі будуть використовуватись при здійснені пропагування. Але й форма у якій це пропагування буде здійснюватись має також враховувати психологічні особливості цільової вибірки, на яку вона спрямована – молодь.

Рекомендації щодо здорового способу життя

Рухова активність:
- ранкова гігієнічна гімнастика;
- фізичні вправи;
- оздоровчий біг;
- швидка ходьба;
- рухові ігри;
- заняття спортом.

Раціональне харчування:
- правильний баланс білків, жирів, вуглеводів, вітамінів;
- щоденне вживання фруктів та овочів;
- режим харчування.

Особиста гігієна:
- виконання гігієнічних процедур.

Оптимальний режим праці та відпочинку:
- сон тривалістю 7 годин на добу;
- чергування розумової та фізичної активності;
- володіння основами релаксації та аутотренінгу.

Загартування:
- водні процедури;
- повітряні, сонячні ванни;
- ходіння босоніж;
- використання сауни та бані.

Відмова від шкідливих звичок:
- профілактика шкідливих звичок;
- як відмовитись від вживання тютюну, алкоголю, наркотичних речовин.

Організація дозвілля і активного відпочинку:
- прогулянки;
- туризм, альпінізм, екскурсії;
- відвідування культурних закладів;
- заняття улюбленими справами (хобі).

Оптимальні міжособистісні стосунки:
- методи психічної саморегуляції і корекції;
- засоби зняття нервово-емоційних напружень;
- способи подолання утруднень у міжособистісних стосунках.

Додаткові заходи зміцнення здоров'я:
- масаж,дихальні вправи;
- вправи для хребта і постави;

- внутрішня врівноваженість;
- фітотерапія, аромотерапія, йога.

Проживання в умовах чистого навколишнього середовища:

- санітарно-гігієнічні вимоги до умов проживання.

Література:

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика. - К. : Редакція "Бюлетеня ВАК України", 2000. – 303 с.
3. Гладощук О.Г. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль // Вища освіта України. – № 1. – 2007. – С. 99-105.
4. Губенко О.В. Особливості пропагування просвітницьких заходів щодо проведення молоддю активного дозвілля // Практична психологія та соціальна робота. - 2007. - № 12. - С. 60 - 61.
5. Крамар В.У. Здоровий спосіб життя // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2002. – № 22. – С. 17-23.

Соціальні функції адаптивного спорту

В.А. Бабаліч, *канд. пед. наук, доцент кафедри теорії і методики олімпійського і професійного спорту*
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Під функціями спорту інвалідів розуміють об'єктивно притаманні йому властивості, які можуть впливати на людські стосунки, задовольняти і розвивати певні потреби як самої особистості так і суспільства загалом. Спорт надає незрівнянні можливості для розвитку особистості в умовах дії таких гуманістичних чинників, як свобода, рівність, відповідальність, творчість тощо. Сам характер спортивної діяльності, що вимагає мобілізації духовних та фізичних сил у процесі тренувань та змагань, впливає на особистісне зростання спортсмена-інваліда, що проявляється у поліпшенні фізичного стану, комунікативної активності, й у зростанні спортивних результатів, суспільному визнанні успіхів тощо, підсилює віру у себе, підвищує самооцінку, і, як наслідок, поліпшує якість його життя.

Спорту інвалідів як соціальному явищу властиві соціально значущі загальні та специфічні функції. Загальними функціями спорту інвалідів виступають гуманістична, соціалізуюча, комунікативна, освітня, виховна та видовищна, а специфічними – корекційно-компенсаторна, рекреаційно-оздоровча, моделювання поведінки, інтегративна, гедоністична та змагальна.

Мета статті – здійснити аналіз соціальних функцій, як компоненту змагальної діяльності інвалідів.

Завданнями дослідження є:

Визначити за яким принципом реалізуються соціальні функції в інвалідному спорті.

Надати коротку характеристику соціальним функціям в інвалідному спорті.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивні заняття та участь у змаганнях будь-якого рівня дають інвалідам можливість позиціонувати себе як повноправних членів суспільства. Досягнення високих спортивних результатів у Паралімпійських та Дефлімпійських іграх, прояв найвищих фізичних та духовних можливостей спортсменів-інвалідів сприяє створенню таких соціальних цінностей, як престижність, перемога та результат, співчуття, розуміння тощо.

Соціалізуюча функція спорту інвалідів реалізується в активізації процесу включення особи у життя суспільства, участі у соціально корисній діяльності, самореалізації, сприянні набуттю життєвого досвіду, засвоєнню соціальних норм, правил поведінки тощо. Спортивні заняття можуть стати необхідною умовою духовного та фізичного розвитку, фундаментальним підгрунтям самостійності у житті та підготовки до праці. Отже, заходи соціальної реабілітації засобами спорту дуже важливі як для самого інваліда і його родини, так і для суспільства в цілому через те що ефективна спортивно-оздоровча робота безпосередньо пов'язана з економічною рентабельністю, підвищенням працездатності, зменшенням захворюваності, активізацією суспільної та професійної діяльності інвалідів.

Гуманістична функція визначається, передусім, утвердженням у суспільній свідомості найбільшої суспільної цінності – людини, її здоров'я, соціальної самореалізації, якості життя тощо. Гуманізм також передбачає визнання, розуміння та допомогу особам з особливими потребами не лише з боку спеціалізованих установ та фахівців, а й з боку суспільства у цілому, формування адекватних соціальних настанов стосовно інвалідів як членів суспільства.

Виховна функція спорту інвалідів полягає у формуванні у людини та суспільства в цілому гуманістичних та морально-етичних цінностей. Заняття спортом сприяють вихованню адекватної самооцінки, подоланню невпевненості у собі, свідомому ставленню до свого здоров'я, формуванню відповідальності, ініціативності та дисципліни, а також навичок самовиховання. Спорт як вид і результат діяльності закріпляє у свідомості людини пріоритетне значення активності для досягнення результату, сприяє набуттю позитивного морального досвіду, формуванню важливих якостей особистості тощо. Видатні досягнення спортсменів-інвалідів у Паралімпійських та Дефлімпійських іграх демонструють іншим інвалідам та суспільству можливості перемоги над фатальними наслідками долі, слугують прикладом та надихають на спортивно-реабілітаційні заняття. Слід зазначити, що виховні цілі переслідує і реалізація видовищної функції спорту інвалідів.

Видовищна функція спорту інвалідів полягає у демонстрації видатних досягнень спортсменів-інвалідів, їхньої наполегливості та завзятості, що не може не викликати захоплення у глядача. У змаганнях інвалідів не завжди присутня ідеальна зовнішня краса рухів та тіла, проте змагання відбуваються за участі великої кількості глядачів. Існує думка, що естетичні та емоційні переживання глядачів під час змагань інвалідів знаходяться на іншому рівні сприйняття, змушують дивитися на інваліда, як на людину, яка, незважаючи на усі труднощі та обмеження, живе повноцінним життям і не лише пристосовується до нього, а й сама формує свою долю. Спостереження за поведінкою та змагальною боротьбою спортсменів-інвалідів докорінно змінюють ставлення суспільства до них, сприяють сприйманню їх не як знедолених, а як рівних членів суспільства, часто здатних на значніші досягнення, ніж здорові люди.

Таким чином, видовищна функція, що також властива спорту інвалідів, на відміну від традиційного її тлумачення, переслідує не розважальну, а виховну ціль.

Освітня функція передбачає, з одного боку, набуття спортсменами-інвалідами знань про спорт як вид і результат діяльності,сукупність духовних і матеріальних цінностей, набуття життєвого досвіду, знань, що сприятимуть поліпшенню якості життя, та професійній самореалізації, а з іншого боку – формування знань про спорт інвалідів як соціальну значущість, структуру та зміст змагальної діяльності та рухової активності інвалідів різних нозологій, специфіку застосування засобів і методів спортивної підготовки у спорті інвалідів, особливості функціонування організму інвалідів різних нозологічних груп в умовах фізичних навантажень, змагальної діяльності, стресу, особливості адаптаційних процесів тощо.

Для інвалідів із моторними та сенсорними порушеннями освітня функція спорту реалізується у вивченні основних вправ, у створенні «фонотеки рухів» насамперед природних локомоцій, у набутті навичок роботи із засобами пересування, знань про особливості функціонування організму, рухову активність, гігієну тощо. Спортивні заняття, спрямовані на досягнення високого результату, передбачають набуття різних видів підготовленості відповідно до загальної теорії підготовки спортсменів, що вимагає не лише фізичних навантажень, а й формування знань про закономірності розвитку фізичних якостей, індивідуалізацію техніки, планування підготовки, правила класифікацій та змагань, моралі спорту тощо.

Комунікативна функція спорту інвалідів набуває особливого значення саме з урахуванням особливостей життя людини з обмеженими можливостями. Відомо, що значною проблемою інвалідів є ізоляція від життя, фіксація уваги на хворобі, незадоволення станом здоров'я, емоційне пригнічення, слабка особиста ініціатива, відсутність бажання підтримувати стосунки з друзями.

Зменшення обмежень у спілкуванні надзвичайно важливе для інвалідів усіх нозологій. Так, одним із завдань Спеціальних Олімпіад є створення можливостей для спілкування з іншими спортсменами, участі в суспільному житті, набуття життєвого досвіду тощо. У дефлімпійському спорті надзвичайно важливою для реалізації комунікативної функції є наявність міжнародних дактилологічних понять, що суттєво розширює залучення інвалідів цієї нозології до активного життя через спорт, збільшує можливості спілкування без перекладачів із представниками інших країн та континентів за рахунок використання ухвалених у 1963 та 1976 роках міжнародної пальцевої абетки та міжнародного словника для глухих «Джестуно» – еквіваленту «Есперанто».

Корекційно-компенсаторна функція спорту інвалідів є основою всієї спортивної діяльності осіб з особливими потребами. Зрозуміло, що інвалідність як стійке порушення функціонування організму потребує максимально можливої корекції відхилень. Заняття спортом сприяють розвитку таких функцій: сенсорних – зорова, слухова, кінестетична, тактильна, вестибулярна; психічних – увага, пам'ять, мовлення, емоційно-вольова сфера, поведінка, особистісні настанови; соматичних – постава, деформації опорно-рухового апарату, дихання, серцево-судинна система та моторних – відхилення у розвитку фізичних якостей, координація рухів тощо.

Рекреаційно-оздоровча функціяспортуінвалідівполягаєу задоволенні потреби в активному відпочинку, розвагах, відновленні фізичних та духовних сил. Спортивні заняття дають для цього надзвичайно широкі можливості – різноманітні спортивні ігри, адаптовані до нозологічних особливостей гравців, плавання, танці, а також різноманітні спортивні заходи – спартакіади, фестивалі тощо. У паралімпійському та дефлімпійському спорті подібні заняття можуть слугувати засобом відновлення, стимулом до спілкування, допомагати організації дозвілля тощо.

Функція моделювання поведінки, яка виявлена у професійному спорті і полягає у формуванні соціально виправданого світогляду, властива також спорту інвалідів. Якості, що формуються у спорті, використовуються суспільством як модель виховання інших членів суспільства, а спортсмени є прикладами для наслідування.

Інтегративна функція полягає в об'єднанні людей навколо соціально важливих цінностей на підставі спільності інтересів. Спорт інвалідів є унікальною формою інтеграції.

Спортивний рух інвалідів, об'єднує усі континенти, оскільки ґрунтується на загальних суспільних цінностях – ідеалах олімпізму, прагненні до миру, дружби та побудови кращого світу тощо. Спорт інвалідів також створює умови для інтеграції у суспільство через програми об'єднаного спорту, які було обґрунтовано у липні 1988р. на конференції Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад. Під об'єднаним спортом розуміють командні тренування та змагання приблизно рівної кількості спортсменів із відхиленнями розумового розвитку і здорових партнерів. Усі члени команди мають бути приблизно однієї вікової групи. Принципи об'єднаного спорту нині використовуються багатьма спортивними організаціями інвалідів. Федерації адаптивного спорту скандинавських країн щороку проводять такі змагання з партнерського футболу. Міжнародна спортивно-реабілітаційна асоціація осіб із церебральним паралічем визнала за доцільне допускати до участі в іграх із волейболу сидячи одного здорового спортсмена. Деякі національні спортивні федерації глухих вважають за доцільне брати участь у змаганнях з баскетболу і змагатися разом з іншими командами, до яких входять спортсмени без вад у стані здоров'я. Таким чином, в окремих випадках інваліди та здорові спортсмени можуть брати участь у спільних змаганнях або змагатися разом в одній команді, що є дієвим інтегративним засобом.

Гедоністична функція спорту інвалідів реалізується через рухову активність, що дає відчуття радості, захоплення, щастя. Людина з обмеженими можливостями гостро відчуває задоволення від вільного плавання, верхової їзди, танцю на візках тощо, щиро переживає навіть мінімальні успіхи, радіє можливості пересуватися, спілкуватися, змагатися і перемагати. Задоволення приносить не тільки власне рухова активність, а й можливість досягнення поставленої мети, отримання соціального визнання тощо. У спорті інвалідів створюються навіть додаткові умови максимального прояву своїх здібностей, які переважно реалізовані у системі класифікації.

Змагальна функція спорту інвалідів ґрунтується, насамперед, на розумінні змагань як системоутворюючого фактора спорту. Саме змагання створюють ґрунтовні підстави для постійних, систематичних та безперервних тренувань та рухової активності, а прагнення досягти спортивного результату є потужним стимулом самовдосконалення. Проте спорт інвалідів у цілому має переслідувати мету фізичної та соціальної реабілітації, і спрямованість на досягнення максимального результату у спорті інвалідів не може, як у олімпійському спорті, детермінувати усі цільово-результативні зв'язки. Можна стверджувати, що у спорті інвалідів, як і в олімпійському спорті, доцільно розглядати дві цільово-результативні форми – реабілітаційний спорт, переважно спрямований на вирішення оздоровчо-рекреаційних завдань, та спорт інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху, вершиною якого є Паралімпійські ігри, Дефлімпійські ігри та Всесвітні Ігри Спеціальних Олімпіад, і який переважно спрямований на демонстрацію найвищих можливостей кожного спортсмена в умовах впорядкованого суперництва.

Слід зазначити, що змагальна функція спорту інвалідів реалізується із суттєвою специфічністю впорядкованості суперництва, зумовленою нозологічними та організаційними особливостями спорту інвалідів. Так, у сучасних Паралімпійських іграх,

розподіл спортсменів на стартові групи здійснюється за збереженими функціональними можливостями відповідно до вимог конкретного виду спорту або спортивної дисципліни, причому функціональні можливості спортсменів враховуються незалежно від рівня їх умінь або тренованості, а функціональний клас спортсменів підлягає постійному перегляду з огляду на можливі функціональні зміни.

У Всесвітніх Іграх Спеціальних Олімпіад, формуючи стартові групи (дивізіони) з розрахунком на максимальний прояв здібностей та досягнення перемоги кожним атлетом, декларують та реалізують гуманістичне положення, яке стверджує, що найбільшою цінністю є людина, а не результат.

Висновки. Спорт інвалідів, маючи глибокі соціальні корені був тісно пов'язаний з різними ланками суспільного життя, які тією чи іншою мірою впливали й формували його. Розглядаючи спорт як соціальне явище, позитивним впливом на створення фундаменту і подальшого його розвитку є дотримання усіх загальних і спеціальних функцій притаманні спорту інвалідів.

Література:

1. Бріскін Ю. Спорт інвалідов: Навч. посіб. – К.:Олімпійська література, 2006. – 263с.
2. Бріскін ЮА. Теоретико-методичні основи інваспорту. – Львів: Кварт, 2005. – 356 с.
3. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту/ [С.Ф. Матвєєв, Ю.А. Бріскін, І.О. Когут та ін.] – К.: Асконіт, 2001. – 250с.

Громадянська позиція як вимога-цінність до особистості викладача вищої школи

В.А. Барабаш, *к.пед.н., доцент кафедри суспільних наук та документознавства*
Кіровоградський національний технічний університет

Студенти вищих технічних навчальних закладів – майбутня промислова еліта країни. Саме від них залежить економічний прогрес держави, відтворення політичного статусу країни на світовому рівні. Тоді як відсутність високого рівня громадянськості продукує деструктивні процеси нашого суспільства. Відповідно перед сучасною педагогічною наукою постала нагальна потреба створювати умови для формування соціально орієнтованої особистості, для якої пріоритетами мають стати цінності громадянського суспільства.

Процес демократизації суспільства, освіти, звільнення науково-педагогічної думки від ідеологічного тиску обумовлюють необхідність пошуку і розробки нових теоретико-методологічних і практичних підходів до проблеми громадянського становлення особистості. Головною умовою стабільного функціонування громадянського суспільства є громадянська позиція його членів. Громадянська позиція – необхідна умова громадянського самовизначення особистості. На підставі аналізу психолого-педагогічної літератури та результатів дослідження ми розглядаємо громадянську позицію як свідомо обрану індивідом життєву позицію, засновану на громадянських ціннісних орієнтаціях, які підкріплюються мотивацією громадянського боргу й відповідальності та реалізуються у громадянській діяльності. Громадянська позиція визначає спрямованість діяльності людини і реалізацію особистісних цінностей, власних прав та свобод.

Можна розглядати два плани громадянської позиції (К.І. Маслов): внутрішня позиція – ціннісно-смислова сфера особистості, що проявляється в її мотивах і направленості, у сформованій громадянській самосвідомості й розвинутих громадянських почуттях. Зовнішня позиція – сукупність стратегій громадянської поведінки. Становлення і розвиток громадянської позиції відбувається на основі сформованих особистісних якостей громадянина: громадянської активності, громадянської мужності, громадянської відповідальності, громадянської гідності, незалежності переконань, патріотизму, інтернаціоналізму, які забезпечують можливість реалізації громадянської позиції [5].

У вихованні громадянськості майбутнього фахівця значну роль відіграє громадянська позиція викладача вищого навчального закладу.

Громадянська позиція як вимога-цінність до особистості вчителя школи і викладача вищого навчального закладу знайшла своє відображення в дослідженнях історико-педагогічного спрямування О. Бабакіної, О. Бенци, М. Євтуха, Т. Завгородньої, С. Золотухіної, І. Курлянд, В. Майбороди, Н. Нікітіної, М. Стельмаховича, М. Чепіль та ін. Зазначені наукові розвідки переконливо доводять, що упродовж всієї історії громадянська позиція викладачів/вчителів як ключова характеристика суспільно-громадської та науково-педагогічної діяльності мала потужний вплив на формування у студентів громадянських якостей. Так, відомо, що В. Антонович, Б. Багалій, М. Драгоманов, М. Костомаров, М. Максимович, О. Потебня, М. Сумцов та інші ввійшли в історію як духовні натхненники всього українського, національного, наставники цілих поколінь української інтелігенції, які в майбутньому сприяли її соціально-політичному й культурному відродженню.

Слушним є твердження В. І. Сипченка відносно того, що громадянській спрямованості навчально-виховного процесу сприяє громадянсько-орієнтована комунікативна взаємодія викладача зі студентами. Щоб така взаємодія була ефективною, педагог повинен бути референтною особою для тих, кого він навчає: студенти не лише одержують від нього певну інформацію, але й усвідомлюють оцінку з позиції громадянськості. Якщо викладач не визначився зі своєю позицією, пасивний у свої діях, це негативно впливатиме на розвиток громадського світогляду студентів. У цій комунікативній взаємодії педагог повинен бути не лише простим ретранслятором цікаво патріотично-спрямованої інформації, він виступає високо свідомою, високоморальною особистістю, повністю відповідає вимогам, що притаманні справжньому громадянинові нашої держави. У справжнього педагога нема морального права навчати тим якостям громадянина, яких йому бракує. Разом із тим студенти добре розрізняють, де педагог просто транслює навчальний матеріал, з відповідною громадянською наповненістю, а де він виступає з власною особистою громадянською позицією. Щоб збіг подібних орієнтацій між студентами та педагогом легше відбувався, не повинно існувати розбіжностей між трансльованими викладачем поняттями й його особистою громадянською позицією [3]. Громадянська позиція викладача вищої школи обумовлює результат процесу виховання. Тут маємо говорити про формування мотиваційної основи вчинку. За його допомогою вона може бути підсиленою або переструктурованою, завдання педагога полягає в тому, щоб у наявній мотиваційній основі, що виникає на етапі формування образу моральної дії, забезпечити домінування вищих морально-духовних мотивів, тобто цінностей, які становлять мету розвитку, особистостей (вдячності, відданості, скромності, милосердя тощо). Така виховна діяльність педагога розгортається на етапі усвідомлення вихованцем учинку на науково-понятійному (сутнісному) рівні. [1, с. 744]. Вчинок як практичне вираження духовної сутності (цінностей особистості) ґрунтується на визнанні гідності будь-якої людини та її права на щастя. У духовно

досконалому вчинку відбувається цілковите забезпечення особистісно-руйнівних цілей. Незалежно від конкретної духовно-змістової спрямованості вчинку його результат зумовлює перетворювальний вплив на людину і навколишнє середовище. Тож лише через вчинок відбувається причетність духовного світу окремого суб'єкта до життя людей загалом [1, с.751].

Індивідуальний вияв духовного коду нації в патріотичному вчинку особистості у педагогічній площині виявляється як гуманне ставлення до своїх рідних та інших людей, які його оточують; бережливе ставлення до навколишнього середовища; відповідальність у всіх видах предметно-перетворювальної діяльності; глибокий інтерес до минулого рідного краю та країни загалом; прагнення до засвоєння народних традицій, опанування рідною мовою; готовність жити у сфері високої національної культури та прагнення до її збагачення; сформованість генералізованої єдності «людина – природа – суспільство»[1, с. 752].

Література:

1. Бех І.Д. Виховання особистості: [підручник] / Іван Дмитрович Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848.

2. Маслов К.И. Образовательная середа вуза как фактор развития гражданской позиции студента: автореф. дис. соискание науч. степени канд. пед. наук. / К. И. Маслов. – Краснодар, 2008. — 28 с.

3. Сипченко В.І. Громадянська позиція майбутнього вчителя (теоретичний аспект) / В.І. Сипченко // Педагогічна наука: історія, теорія, практика, тенденції розвитку. — випуск № 1. — 2008. — С. 46—52.

4. Стратегія державної політики сприяння розвитку громадянського суспільства в Україні (2012)./[Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.president.gov.ua/documents/14621. - Заголовок з екрана.

5. Національна стратегія розвитку освіти України 2012 – 2021 р.р. / Проект/[Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://www.mon.gov.ua/images/files/news/12/05/44/. Заголовок з екрана.

Технологія ефективних мікроорганізмів змінює поняття чистоти

А. С. Баран, *аспірант кафедри загального землеробства*
Кіровоградський національний технічний університет

Людська істота - унікальна. Бути унікальним означає не що інше, як бути єдиним у своєму роді. Цим пояснюється також, чому всі людські раси успішно відтворюються на нашій Землі. Однак, ця унікальність має і зворотну сторону: зміни в навколишньому середовищі можуть негативно позначатися на чисельності цього єдиного у світі виду. Всі інші істоти в цьому світі існують у декількох видах, що забезпечує їхню безпеку при серйозних змінах у навколишньому середовищі. Якщо люди будуть усвідомлювати це, вони будуть більш дбайливо відноситися до нашої планети і до її здатності самовідроджуватися.

У нашому суспільстві поняття чистоти пов'язане з відсутністю будь-яких мікробів.

Щодня реклама пропонує нам безліч дезинфікуючих засобів. У нашому розумінні чистоту можна забезпечити використанням засобів, що знищують мікробів. Крім того, це поняття зв'язують з дезодорантами, що обіцяють запах «весняної свіжості», хоча ніякого запаху весни вони не мають. Таким чином, покупці зв'язують поняття чистоти з інтенсивним запахом свіжості і знищенням усіх мікробів.

Причину такого способу мислення пояснив Роберт Кох у 1883 році у своїй лекції в Берлінському благодійному товаристві. Він з'ясував, що при визначених захворюваннях різко збільшується чисельність певних мікробів. Ще раніше Луї Пастер встановив, що після пастеризації хірургічних інструментів і ретельного миття рук хірургами значно зменшилося інфекційне зараження операційних ран. В результаті цих відкриттів виникли дві школи, що дотримуються зовсім протилежних поглядів.

Одна, заснована на ідеях Роберта Коха, стверджувала, що мікроби є збудниками хвороб. Інша стверджувала, що мікроби тут ні при чому, вони існують скрізь в оточуючому нас середовищі. Таке трактування означало, що хвороби не викликаються наявністю безлічі мікробів, а вони є результатом особистої схильності (за способом харчування, мислення, віку, стресів, травматизму, власної долі) і зовнішніх обставин (чистоти, санітарного стану). Ці фактори визначають умови, у яких певні штами мікробів здатні домінувати.

Той факт, що при тих чи інших захворюваннях відзначається збільшення популяції окремих мікробів, став причиною пануючої думки, що мікроби є причиною хвороб. Внаслідок цього почалася небувала в історії людства боротьба з мікробами. Початок цієї боротьби характеризувався помітними досягненнями в медицині, рослинництві, гігієні, що не супроводжувалися великими матеріальними витратами, однак давали значний позитивний ефект.

В останні роки успіхи цієї боротьби стали зменшуватися в зв'язку з тим, що з'явилися все більше і більше мікробів, стійких до антимікробних препаратів. Як у медицині, так і серед спеціалістів із захисту рослин виникає питання, як довго ще буде ефективною така стратегія. Навіть якщо тільки декільком мікробам вдається вижити в результаті застосування антимікробних засобів, вони вже починають визначати ситуацію. Їхні генотипи фіксують отриману інформацію і вже в їхнього наступного покоління з'являється більше шансів вижити. Короткий життєвий цикл цих мікробів, що складає в більшості мікробних культур всього 20 хвилин, по закінченні якого з'являється нове більш численне покоління, сприяє закріпленню їхніх нових якостей. Такий розвиток ситуації збільшує вартість контролю в області медицини і захисту рослин, і з цим важко щось зробити. У фондах страхування здоров'я в багатьох країнах світу йде обговорення ситуації, що складається з виплатою страховок, тому що їхні фінансові можливості обмежені. Сформована ситуація в сфері боротьби з різними захворюваннями вимагає зміни погляду на неї і підходів до її рішення.

Комбінація двох підходів до боротьби з патогенними мікробами – знищення мікробів у випадках загрози життю і турбота про підтримку нормальної мікробної ситуації – могла б стати благом як для людей, так і всієї нашої планети. Одне тільки обмеження - використання так званих “кислотних” речовин в ситуаціях загрози життю чи при небезпеці повної втрати врожаю при інтегрованому вирощуванні культур, зменшило б побічний ефект, викликаний застосуванням хімічних речовин. Якщо систематично підтримувати здоровий стан навколишнього середовища, ситуації, що викликають загрозу життю або втрату урожаю, ймовірно і не виникали б.

У недавньому минулому на німецькому ринку існували засоби для контролю стану сільського господарства. Наприклад, один гуртовий виробник миючих засобів

запропонував засіб, виготовлений із сухого посліду домашніх птахів. Пташиний послід був взятий з курятників, санітарний стан яких суворо контролювався. Курятники оброблялися цією речовиною, тому курчата з перших днів життя перебували в здоровому мікробному середовищі. Доходи цих птахоферм були високими. Однак, виробництво цього засобу було припинено, тому що воно не вписувалося в існуючу нормативну класифікацію дезинфікуючих засобів. Класифікатор таких засобів, вироблених промисловими методами, вимагає чіткого визначення їх складу, що, природно, практично не може бути постійним у пташиному посліді.

Логіка Ефективних Мікроорганізмів (ЕМ) заснована на такому ж способі мислення. Ви контролюєте стан навколишнього мікробного середовища, придушуючи розвиток патогенів. Наукові дослідження, проведені на сільськогосподарських фермах, підтверджують, що такі результати можуть бути досягнуті за допомогою ЕМ.

Якщо розглядати, так названі гладкі поверхні, що виготовлені з високоякісної сталі або пластмаси під електронним мікроскопом, то помічають одну з виємок кратера. У виїмках органічні залишки прилипають навіть при генеральній чистці. Якщо поверхні дезинфікували, органічні залишки все одно присутні. Навіть з повітря відповідні субстанції протягом долей секунди знову осідають на поверхнях. Всі поверхні цього світу заселені мікробами. Якби мікроби були червоними - весь світ, всі столи, стіни, вся поверхня нашої шкіри, весь одяг були б червоними. Тому дезінфекція тільки протягом кількох секунд може вважатись успішною. Довго діючі дезінфікуючі засоби, які вбивають мікроорганізми на тілі або всередині людей і тварин – вбивають життєву основу

Після дезінфекції, звичайно, на предметах знаходиться менша кількість мікробів. Особливо важливо, щоб при чистці органічна субстанція з її поганими мікробами регулярно прибиралась. Після чого існує два шляхи розвитку подій:

Надати повторне заселення поверхні випадку або цілenаправлено заселити очищену поверхню мікроорганізмами, які розглядаються по відношенню до організму, як дружні.

Технологія Ефективних Мікроорганізмів базується на тому, що дія регенеративних видів забирає ініціативу та використовує молочнокислу флору мікробів. Вона підтримує діяльність наших мікроорганізмів органів травлення та шкіри. Тому кращою для здоров'я профілактикою є те що в домівці та у приміщенні, де працюють, заселяють всі поверхні бажаними мікроорганізмами.

Ефективні Мікроорганізми винайшов японський вчений Теруо Хіга у 1988 році. Це симбіоз дружніх людині мікроорганізмів-лідерів, які направляють розвиток іншої мікрофлори, яка по своїй суті є оппортуністичною, в напрямку протилежному гниттю. ЕМ-препарати застосовують у більш ніж 160 країнах світу у сільському господарстві, медицині, побуті та ін.

Отже чистота означає, що старий бруд змивається і всі поверхні заселяються переважно хорошими мікробами. Мікроби від природи заселяють всі поверхні. Заселення бажаними мікробами виконувати більш раціонально, ніж дезінфікувати.

Аналітичний моніторинг екологічного стану природних поверхневих водних об'єктів Кіровоградської області

Ю.В. Бохан, *к.хім.н., доцент,* **О.В. Терещенко,** *к.хім.н., старший викладач кафедри хімії, Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка*

У наш час екологічна ситуація набула загрозливих масштабів. Забруднення торкнулось не лише повітря, а й ґрунтів, поверхневих і підземних вод, рослинних і тваринних об'єктів, людського середовища тощо. І чи не на першому місці по небезпечності стоїть хімічне забруднення водних ресурсів планети, що становить загрозу для всіх мешканців Землі. Таким чином, моніторинг і очистка природних водойм – чи не найголовніше екологічне питання сьогодення.

Антропогенне евтрофування та забруднення води – це основні процеси, що викликають деградацію річок, водосховищ, озерних систем і погіршення якості води. Головною причиною обох процесів є відходи господарської діяльності, що надходять у водойми з водозбору. Забруднення водойм токсичними речовинами техногенного походження часто ускладнює або робить неможливим використання води для питних цілей. Крім того, забруднюючі речовини накопичуються в донних відкладеннях, а також у фіто- і зоопланктоні, вищій водній рослинності і рибах. При цьому нерідко утворюються нові, більш токсичні сполуки і виникають вогнища вторинного забруднення води.

Для водойм, особливо озерних екосистем, надмірне надходження біогенних речовин не менш небезпечне, ніж токсичне забруднення води. Коли вміст фосфору, азоту, калію у воді перевищує критичний рівень, прискорюються життєві процеси водних організмів. Як наслідок, починається масовий розвиток планктонних водоростей («цвітіння» води), вона набуває неприємного запаху і присмаку, її прозорість знижується, збільшується кольоровість, підвищується вміст розчинених і завислих органічних речовин. Перенасичення води органічними сполуками стимулює розвиток сапрофітних бактерій (у тому числі, особливо небезпечних – хвороботворних), водних грибів, різко загострюючи епідеміологічну обстановку на водних об'єктах. При надлишку органічної речовини у воді утворюються стійкі органо-мінеральні комплекси з важкими металами, в деяких випадках більш токсичні, ніж самі метали. На окислення величезної кількості новоутвореної органічної речовини витрачається значна частина розчиненого у воді кисню – виникає кисневий дефіцит, що вкрай негативно впливає на цінні породи риб і їх кормову базу – зообентос. Крім того, дефіцит кисню призводить до того, що з донних відкладень у воду більш активно виділяється ряд речовин, у тому числі, фосфор, а це, у свою чергу, інтенсифікує процес евтрофування, викликає деградацію озерних систем і водосховищ.

Зрозуміло, що для проведення якісного і плідного моніторингу необхідна наявність лабораторії – певного аналітичного устаткування, хімічного посуду, дорогих реактивів тощо. Очевидно, що такий аналіз приносить результати дуже високого ступеню точності зі значеннями похибок, що впевнено прямують до нуля. Але що робити у випадках, коли "під рукою" немає необхідного обладнання, а певний аналіз необхідно провести безпосередньо у польових умовах, і його результати не вимагають досить високої точності? Актуально питання розробки таких методів, які б являли собою спрощені прийоми і пристосування для швидкого виявлення й оцінки вмісту тих чи інших

компонентів у різних об'єктах, найчастіше у позалабораторних умовах [1,2]. Таким вимогам повністю відповідають тест-методи, які, власне, й були використані при виконанні експериментальної частини роботи. Відомо, що перевагами методу експресного аналізу за допомогою реагентних тест-засобів є можливість виявлення чи напівкількісного визначення компонента на місці узяття проби візуальним спостереженням аналітичного сигналу [3], але при цьому мало враховується суб'єктивний фактор зору людини, що впливає на розсіювання результатів спостережень; недостатньо об'єктивно використовуються критерії побудови колірних шкал порівняння. Це обумовлює неадекватність метрологічних характеристик тест-засобів колірними шкалами. Пошук нових варіантів обробки одержаного аналітичного сигналу у процесі тест-визначення та покращення метрологічних характеристик тест-визначень за рахунок нових підходів до пробопідготовки досліджуваних об'єктів залишається актуальним питанням тестового аналізу.

Експериментальна частина узагальнює практичний матеріал, набутий в результаті проведеного екоаналітичного моніторингу водних об'єктів Кіровоградщини. За об'єкт дослідження була взята гідрографічна мережа міста Кіровограда. Для аналізу було відібрано 222 проби природної води у 74 точках акваторії. Аналізу піддавалась природна вода 5 річок міста: Інгулу, Сугоклії, Біянки, Грузької і Лозуватки, загальну гідрологічну характеристику яких подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Основні гідрологічні характеристики річок району міста Кіровограда

№ п/п	*Річка*	*Є притокою якої річки*	*Яка притока*	*Відстань від гирла, км*	*Довжина, км*	*Відмітка*		*Падіння, м/км*	*Площа басейну, км²*	*Долина*		*Ширина русла, м*	*Ширина заплави, м*	*Наявність в басейні*		
						гирла, м	*верхів'я, м*			*ширина, км*	*глибина, м*			*лісів, км²*	*балок, км²*	*озер, км²*
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*
1.	Інгул	Пд. Буг	Ліва	0	354	0,2	145	0,41	9890	4,0	60	30	800	34	16	10
2.	Грузька	Інгул	Права	323	24	107	160	2,2	252	2,0	50	2	300	4,0	2,2	0,6
3.	Сугоклія	Інгул	Права	312	35	100	175	2,1	527	2,5	50	2	100	1,0	0,2	1,0
4.	Лозуватка	Інгул	Права	9,6	15	115	170	3,7	81,8	1,6	40	2	50	0,4	-	0,1

Аналіз проводився за допомогою таблетованих реактивів (тест-набори), виготовлених фірмою LaMotte (Честертон, штат Меріленд, США). Визначались 4 параметри: pH, концентрації розчиненого кисню, нітрат- та фосфат-іонів. Відбір та аналіз проб проводився протягом семи місяців – з березня по вересень 2013 року. Проби відбирались у 74 точках: 30 точок на р. Інгул, 20 точок на р. Біянка, 14 точок на р. Сугоклія, 7 точок на р. Грузька і 3 точки на р. Лозуватка. У кожній точці проба відбиралась тричі, таким чином загальна кількість відібраних проб води склала 222.

Техніка відбору окремої проби була наступною. Вода набиралась близько поверхні водойми, на глибині 7-10 см і на глибині 25-30 см по 50-70 мл, потім ці три об'єми перемішувались і відбиралась загальна аліквота для аналізу об'ємом 40-50 мл.

Проби води відбирались в основному у місцях найбільш швидкої течії у фарватері. У випадку змішування вод двох річок або річкової води зі стічною, проби для аналізу відбирались в місцях повного перемішування водних мас.

Аналіз проб проводився в день відбору, не пізніше 5-7 годин з моменту відбору, тому окрема консервація не здійснювалась. У тих випадках, коли проби аналізувалися

пізніше вказаного терміну, їх консервували додаванням 2-3 крапель концентрованої хлоридної кислоти.

На рис.1, як приклад, доведено одержану характеристику якості води за деякими показниками вздовж русла річки Інгул. На осі абсцис вказано місця відбору проб, на осі ординат шкала значень кожного з параметрів.

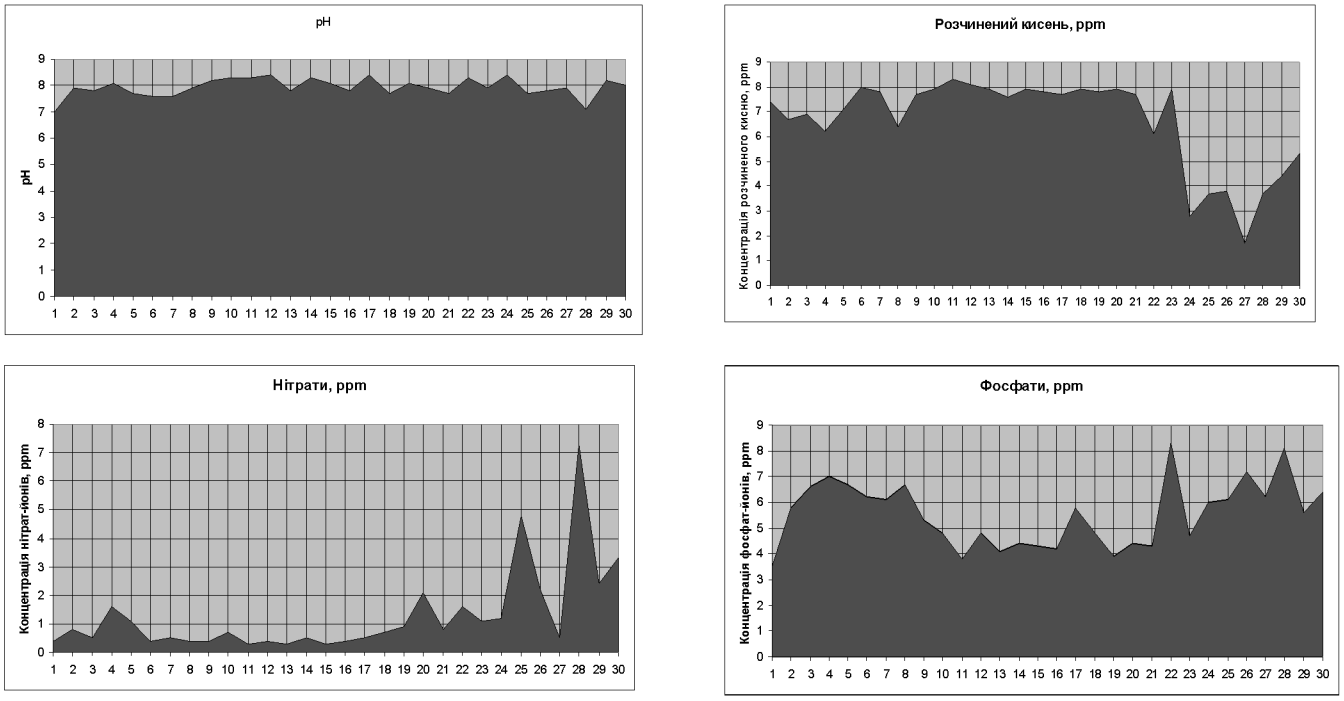


Рис. 1 Результати тест - аналізу деяких показників якості води р.Інгул.

Аналіз одержаних результатів свідчить про такі залежності:

- Величина pH на всіх точках відбору водних проб р.Інгул лежить в допустимих межах для вод господарчо-питного та культурно-побутового водокористування – 6,5-8,5;
- Вміст розчиненого кисню відповідає стандартним показникам для поверхневих вод від 0-14 мг/л та коливається по точкам відбору проб; зафіксовані дуже низькі значення цього показника у деяких точках відбору, що свідчить про високі концентрації органічних забруднювачів у даних ділянках водної акваторії;
- Концентрація нітратів у водному об'єкті стабільна (до 10мг/л) та відповідає нормам ГДК. В деяких точках відбору (25-28) підвищена концентрація нітратів може бути пояснена явищем інфільтрації з агроугідь та житлових районів;
- Концентрація фосфатів у водному об'єкті стабільна та відповідає нормам ГДК. В деяких точках відбору (8-21) спостерігається її стабільне зниження, що свідчить про їх споживання живими організмами.

Таким чином, одержані результати екоаналітичного моніторингу водних об'єктів Кіровоградщини мають важливе значення так як дозволяють прогнозувати стан та ймовірність деградації важливих природних водних об'єктів.

Література:

1. Кузьмин Н.М. Экоаналитический мониторинг// Журн.аналит.химии.1999.Т.54.№9.-С.902-908.

2. Амелин В.Г. Тест-метод с использованием индикаторных бумаг для определения тяжелых металлов в сточных и природных водах// Журн.аналит.химии.1999.Т.54.№6.-С.651-658.
3. Шишкин Ю.Л., Дмитриенко С.Г., Медведева О.М., Бадакова С.А., Пяткова Л.Н. Применения сканера и компьютерных программ цифровой обработки изображений для количественного определения сорбированых веществ //Журн. аналит. химии. 2004. Т. 59. №2. С. 119 – 125.

Окисно-відновний потенціал води як новий гідробіологічний показник якості питної води

Ю.В. Бохан, *к.хім.н., доцент,* **О.В. Терещенко,** *к.хім.н., старший викладач кафедри хімії, Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка*

Несприятливий вплив неякісної питної води на людину може реалізовуватися в декількох напрямах: загальнотоксичний вплив, що викликає збільшення загальної захворюваності населення (збільшення захворювань неінфекційної природи: серцево-судинних, шлунково-кишкового тракту, ендокринних тощо) та вплив на збільшення частоти алергічних захворювань, а також збільшення рівня новоутворень в організмі людини. В сучасних стандартах існують класичні обов'язкові показники безпечності води різних видів користування. Це такі як фізико-хімічні (pH, твердість, температура, лужність, кислотність, провідність тощо), мікробіологічні, радіологічні, хімічні (концентрації), які не є предметом дослідження у даній статті. В показниках саме питної води, на відміну від показників для поверхневих вод, немає гідробіологічних показників. Це при тому, що гідробіологічні характеристики вода втрачає під час очищення і транспортування. У статті розглянуто саме такі показники, на прикладі окисно-відновного потенціалу води, які стосуються якості води і, як результат аналізу літературних джерел, пропонуються нові показники для подальшої градації за категоріями якості питної води в межах безпечних показників, що містяться в сучасних стандартах [1].

Об'єктом дослідження у цій статті є: питна бутильована вода та її стандартні характеристики безпечності та якості в Україні та у економічно розвинених країнах, проблеми нормування і контролю. Автори пропонують нові показники (в т.ч. окисно-відновний потенціал води – ОВП), та з їх використанням, можливість надання категорій якості продукції питної води, яких не існує в сучасних нормативних документах.

З чисто фізіологічної точки зору життя людини – постійне протікання біохімічних процесів. В основі цих процесів лежать окисно-відновні реакції (ОВР). В якості прикладу типових окисно-відновних реакцій можна навести дихання, обмін речовин.

Для того, щоб організм оптимально використовував питну воду, її ОВП повинен відповідати значенню ОВП внутрішнього середовища організму. ОВП внутрішнього середовища знаходиться в межах від –250 до +100 мілівольт (мВ). ОВП більшості питних вод від +400 до +700 мВ, ОВП водопровідної води часто наближується до +1000 мВ. ОВП вимірюється спеціальним приладом.

Якщо питна вода, що поступає в організм має ОВП близький до ОВП внутрішнього середовища організму людини, то вода (у випадку її сумісності за іншими параметрами) практично відразу ж засвоюється. Якщо ж питна вода має високий позитивний ОВП, організм змушений або зрівняти його (ОВП) з ОВП внутрішньоклітинної рідини, або ж ця

вода, не затребувана, транзитом проходить у видільну систему. Необхідна зміна ОВП води в організмі відбувається за рахунок затрати енергії клітин. Тобто енергія клітин, яка повинна бути використана для забезпечення життєдіяльності організму, використовується на зміну ОВП рідини, що поступає (досягнення біосумісності води і внутрішнього середовища). Причому, в першу чергу, для забезпечення життєдіяльності "більш важливих" органів (мозок, серце і т.п.) затрачається енергія клітин "менш важливих" органів (шлунок, печінка, нирки та ін.). І якщо цим клітинам доводиться постійно працювати в такому режимі, вони пошкоджуються. Звідси патології, хвороби. Але слід врахувати, що такий важливий, але не нормований параметр, як окислювально-відновний потенціал, визначає міру активності хімічних елементів (іонів, молекул, радикалів) в електрохімічних процесах, тобто таких процесах, які пов'язані із зміною зарядів, завдяки перенесенню електронів. Водночас сучасні дослідження показують, що окисно-відновні реакції впливають на всі метаболічні процеси в клітинах живих організмів і визначають здоров'я і тривалість життя людини. Окисно-відновний потенціал води важливий і для водопідготовки, так як потрібно враховувати кількість окислювача (кисню повітря, або озону), необхідного для переведення в окислені форми двовалентного заліза, тривалентного азоту, двовалентної сірки, деструкції органічних речовин вихідної води з свердловин [2].

ОВП природних вод із джерела, колодязя (будь-якої істинної природної водойми) близький до ОВП внутрішнього середовища організму. Однак потрібний ОВП утримується протягом досить короткого часу, тому випивати воду потрібно прямо біля джерела (приклад водних курортів). У різних природних джерел цей термін різний (від кількох годин до кількох днів, все залежить від ступеня і характеру структурованості води. Добре відомо, що коли п'ємо воду на водних курортах, наш організм оздоровлюється, але варто привезти цю воду додому, і вона повністю втрачає свої властивості.

Отже, ОВП фактично і є основним фізико-хімічним обґрунтуванням "живої води", води, що є джерелом енергії для живих організмів. Чим нижчим є ОВП – тим більш корисною, більш "живою" є вода, і навпаки, вода з високим позитивним значенням ОВП – "мертва", непридатна для постійного вживання вода.

Літературний огляд [1-3] свідчить про те, що кластерна структура пов'язана з ОВП показником. Так, для кластеризації 10-13 молекул (ОВП=+250 - 300 мВ), а для 5-6 молекул - від'ємний окисно-відновний потенціал. Вода з молекулярною кластеризацією 5-6 молекул легше і швидше потрапляє в тканини (збігається з розмірами каналів у мембрані клітин), швидше і ефективніше насичує організм поживними речовинами.

Таким чином:

• ОВП - характеризує активність електронів в окисно-відновних реакціях (приєднання або передача електронів) (ОВП-вимірювачі).

• У деяких літературних джерелах норма ОВП для питної води +60 мВ (як показник тільки якості очищення).

• Вимірюване значення ОВП для питної води з водогону, бутильованої тощо сягає - від+100 мВ до +400 мВ.

• ОВП внутрішніх середовищ організму людини від - 100 мВ до -200 мВ (ОВП водних джерел, де велика кількість довгожителів).

• Якщо трапляється вода з вищим значенням ОВП, ніж в живому організмі, то організм витрачає зайву енергію для потрібного рівня. У випадку близького значення така вода краще і миттєво засвоюється. За менших значень така вода забезпечує організм енергією і антиоксидантний захист, тобто має лікувальні властивості.

Висновок: ОВП від - 100мВ до - -200мВ - значення показника вищої якості питної води.

У природній воді значення ОВП (E_h) коливається від -400 до +700 мВ, визначається всією сукупністю у ній окисно-відновних процесів.

Для споживача особливий інтерес має бутильована питна вода, яка має високу якість як питна вода. Якщо користуватись СанПіН на питну воду, який діє в Росії (на території України новий стандарт на питну воду не введено), то бутильована питна вода ділиться на два класи: питна вода першої категорії (столова вода) і питна вода вищої категорії.

Примітно те, що підготовка водопровідної питної води включає п'ять стадій: механічну фільтрацію, відстоювання, фільтрацію через шар піску, аерацію і стерилізацію. При водопідготовці питної води використання фільтрів зворотного осмосу не рекомендовано, оскільки після такого фільтру у воді природного походження, власної біоенергетики не залишається. Очищення питної води забезпечує видалення з неї всіх речовин, потенційно шкідливих для здоров'я. При цьому якість питної води повинна відповідати вимогам Держстандарту 274-82 «Вода питна. Гігієнічні вимоги і контроль якості» і залишаться сталою протягом всієї водопровідної мережі і не залежати від виду джерела постачання. Нагадаємо, що при народженні людина отримує так званий водний гомеостаз, або певне співвідношення між зв'язаною (внутрішньоклітинної) водою і вільною водою організму. Необхідно щоб на протязі свого життя людина вживала таку питну воду, якість якої відповідає властивостям внутрішньоклітинної води, тобто мала найвищий критерій якості. Саме вживання людиною такої води гарантує її здоров'я і довголіття. Адже бажано, щоб фасована питна вода задовольняла саме таким високим критеріям якості [3].

Отже, запропонований авторами показник якості питної води - ОВП відсутній у всіх проаналізованих стандартах, зокрема і у американських стандартах, де, на відміну від інших, є показники саме якості, а не тільки безпечності.

Окисно-відновний потенціал вимірюється на платиновому електроді відносно хлорсрібного електрода порівняння. Сучасними інструментами для визначення значення ОВП є ОВП-метр. ОВП-метр придатний для вимірювання якості води, слабких розчинів солей, кислот і лугів. Даний прилад використовується для визначення якості та придатності води для задоволення потреб організму та застосовується для вимірювання ступеня очищення питної води, а також для вимірювання ОВП води в акваріумах і басейнах. За допомогою сучасного ОВП-метра авторами проведені вимірювання величини окисно-відновного потенціалу бутильованих питних вод, що представлені на торговельному ринку України. Одержані результати представлені у табл.1.

Таблиця 1.

Результати визначення величини окисно-відновного потенціалу води (ОВП) у бутильованих водах українських виробників

Торгівельна назва продукції	*Величина ОВП*
Софія Київська	+92
Прозора	+196
Трускавецька	+75
Моршинська	+60
Добра вода	+135
Старий Миргород	+120
Каліпсо	+100
Бон Буассон	+150

Найкращі показники величини окисно-відновного потенціалу показує вода «Моршинська» та «Трускавецька», що свідчить про природність джерел добування та характеризує вільні окисно-відновні властивості води із високою власною біоенергетикою для бутильованої води.

Висновок. На базі літературного огляду і порівняльного аналізу чинних нормативних документів автори пропонують новий гідробіологічний показник якості питної води, який дає змогу визначити градації категорій якості. Природна вода з від'ємним окисно-відновним потенціалом, яку людини повинна вживати за своєю природою, фізіологією, набутою за багато віків, зміцнює захисні сили організму і функції життєво важливих органів людини.

Література:

1. Электрохимически активированная вода: аномальные свойства, механизм биологического действия / В.И. Прилуцкий, В.М. Бахир.- М: ВНИИИМТ, 1997.
2. Архипчук В.В., Гончарук В.В. Проблемы качества питьевых бутилированных вод // Химия и технология воды. – 2004. – №4.
3. Когановский А.М., Смолин С.К. Проблемы качества питьевых вод, расфасованных в емкости // Вода и экология. – 2005. – №4.

Формирование ценностного отношения к идеям интегрированного обучения дошкольников с ограниченными возможностями здоровья и студентов вуза в процессе производственных практик

И.А. Булатова, *старший преподаватель кафедры коррекционной педагогики факультета педагогики и практической психологии,* **А.И. Саламатова**, *ассистент кафедры специальной и практической психологии факультета педагогики и практической психологии Южного федерального университета, г. Ростов-на-Дону.*

Современные философские, исторические и социально-экономические преобразования в обществе, а также новые исследования в области специальной психологии и педагогики убедительно доказывают эффективность интегрированного обучения дошкольников с ограниченными возможностями здоровья. Законодательные акты Российской Федерации не только гарантируют право каждого ребенка, в том числе и с ограниченными возможностями здоровья, на получение образовательных услуг, адекватных их потребностям и способностям, но предъявляют определенные требования к организации обучения этих детей как в условиях дифференциации, так и интеграции [4, 5].

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования (2013г.) учитывает индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения ими образования, индивидуальные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья. Стандарт регламентирует проведение коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья в группах комбинированной и компенсирующей

направленности. Такая работа должна учитывать особенности развития и специфические образовательные потребности каждой категории детей.

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» (2012), одним из основных принципов государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования является обеспечение права каждого человека на образование, недопустимость дискриминации в сфере образования, а инклюзивное образование понимается как обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей. В целях реализации права каждого человека на образование закон гарантирует создание федеральными государственными органами, органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления необходимых условий для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условия, в максимальной степени способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Итак, в этих документах все дети независимо от степени выраженности нарушений имеют равные права на обучение в общеобразовательных или специальных дошкольных и школьных учреждениях, или с согласия родителей обучение этих детей может быть организовано по полной общеобразовательной или индивидуальной программе на дому.

Одним из важных условий эффективности интегрированного обучения детей с ограниченными возможностями здоровья является позитивное отношение всех участников педагогического процесса к идеям и возможностям интеграции. Ряд исследований посвящен изучению отношения педагогов и родителей к совместному обучению детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях (С.А.Алейникова, М.М.Маркович, А.Н.Коноплева, Б.М.Кулевая, Э.И.Леонгард, Е.А.Стребелева, Н.Д.Шматко) [1, 2, 3].

На наш взгляд формирование ценности интегрированного обучения должно целенаправленно осуществляться в процессе профессиональной подготовки у студентов педагогических вузов. На это направлен ряд компетенций, определенных в Стандарте ФГОС ВПО (2010 г.). В процессе профессиональной подготовки студентов педагогических вузов необходимо формировать у них не только общекультурные и профессиональные компетенции в области коррекционно-педагогической и диагностико-консультативной деятельности, но и личностные отношения к ценностям интегрированного обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в учреждениях системы общего и специального образования. Эти ценности должны быть сформированы у всех специалистов, осуществляющих деятельность в образовательных учреждениях.

На факультете педагогики и практической психологии Южного федерального университета проводилось изучение отношения к интегрированному обучению у студентов, обучающихся по направлениям 050100 «Педагогическое образование», 050400 «Психолого-педагогическое образование», 050700 «Специальное (дефектологическое) образование». В свою очередь студенты в процессе прохождения педагогической практики изучали отношение родителей и педагогов специальных и общеобразовательных

учреждений к интегрированному обучению детей с ограниченными возможностями здоровья.

В исследованиях, проводимых со студентами, выявлена положительная тенденция в пользу интегрированного обучения детей с нарушениями развития в общеобразовательных учреждениях. В поддержку интегрированному обучению выступили 96% студентов, обучающихся по направлению 050700 «Специальное дефектологическое образование», 92% студентов, обучающихся по направлению 050100 «Педагогическое образование», и 84% студентов, обучающихся по направлению 050400 «Психолого-педагогическое образование». Среди мотивов отрицательного отношения к интегрированному обучению указывались неподготовленность общества (50%), отсутствие условий в общеобразовательных учреждениях (30,7%), неподготовленность педагогов общеобразовательных учреждений (11,5%), жестокость детей (7,8%). Ошибками интегрированного обучения студенты считали игнорирование коррекционной работы (42,9%), недооценку индивидуализации обучения (30,4%), несоблюдение нормативно-правовых документов по вопросам оплаты труда педагогов общеобразовательных учреждений и сокращенной наполняемости групп и классов (28,6%), распространение требований общеобразовательных программ на детей с ограниченными возможностями здоровья (14,3%), другие ошибки (21,5%).

С целью выявления отношения педагогов к интегрированному обучению было проведено анкетирование 66 специалистов: МДОУ № 92 – 16 чел., МДОУ № 229 – 10 чел., МДОУ № 317 – 10 чел., МБДОУ № 14 «Колосок» Аксайского района Ростовской области – 24 чел. Из всей группы респондентов 32 человека (48%) продемонстрировали крайне позитивное отношение к идеям интеграции, 18 человек (27%) – позитивное, 11 человек (17%) – нейтральное, 5 человек (8%) – негативное отношение. Основными трудностями, стоящими на пути интегрированного обучения, педагоги называли дефицит теоретических знаний и практических навыков работы с детьми, имеющими нарушения развития и отсутствие материальной заинтересованности в данной инновационной деятельности.

В эксперименте приняли участие 120 родителей дошкольников с нарушениями слуха и 120 родителей слышащих детей. Изучение отношения к интегрированному обучению детей с нарушениями слуха проводилось с помощью анкет. Свое отношение к интеграции большинство родителей характеризуют как нейтральное – 87 человек (36%), несколько меньшее количество родителей демонстрируют позитивное отношение – 81 человек (34%), крайне позитивное отношение выражают 44 человека (18%), негативное – 28 человек (12%). Основными проблемами совместного обучения дошкольников с нарушениями слуха и их слышащих сверстников родители считают разные возможности развития этих двух категорий детей и целесообразность их дифференцированного обучения в разных группах или учреждениях, а также собственные опасения в том, что присутствие ребенка с нарушенным слухом может оказывать негативное влияние на качество обучения и воспитания слышащих детей.

Результаты вышеперечисленных исследований свидетельствует о наличии определенных проблем в современной теории и практике специального образования, требующих своего решения при организации совместного обучения детей с ограниченными возможностями здоровья. Решение этих проблем предусматривает реформирование образовательной системы, обновление содержания обучения, переход к образовательным стандартам, гарантирующим успешную социализацию и улучшение «качества жизни» всем детям с проблемами, создание эффективной системы психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей с нарушениями; пересмотр

системы подготовки и повышения квалификации специалистов, обучающих детей с ограниченными возможностями здоровья.

В ходе проведенного изучения отношения студентов, педагогов и родителей к интегрированному обучению, нами сформулирован ряд основных проблем:

– проблема межинституционального взаимодействия между родителями, ДОУ, ППМС-центрами, ПМПК, школами, вузами и др.;

– проблема кадрового обеспечения, включающая компоненты профессиональной и психологической готовности педагога и психолога к работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья;

– проблема научно-методического обеспечения, заключающаяся в особой организации педагогического процесса и коррекционно-развивающей среды образовательного учреждения, адекватной особым образовательным потребностям детей с различными нарушениями развития;

– проблема психологического характера, определяющая отношение участников педагогического процесса к совместному обучению детей с ограниченными возможностями здоровья в коллективе здоровых сверстников;

Таким образом, формирование у студентов педагогических вузов общекультурных и профессиональных компетенций в области коррекционно-педагогической и диагностико-консультативной деятельности и ценностей интегрированного обучения будет способствовать качеству профессиональной подготовки будущих педагогов, психологов, учителей-дефектологов.

Литература:

1. Алейникова С.А., Маркович М.М., Шматко Н.Д. Отношение педагогов и родителей к интегрированному обучению детей с нарушенным слухом. // Дефектология № 5, 2005. С. 19.

2. Коноплева А.Н. Структурно-содержательные особенности интегрированного обучения детей с психофизическими нарушениями.: Дис. канд.пед.наук. 13.00.03.- Минск, 2001.

3. Кулевая Б.М., Леонгард Э.И., Стребелева Е.А., Шматко Н.Д. Международная научно-практическая конференция по проблемам интегрированного обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья. // Дошкольник и младший школьник № 2, 2002. С. 45.

4. Пенин Г.Н. Инклюзивное образование как гуманитарная проблема XXI века.//Образовательная интеграция детей с особыми потребностями: социокультурные стратегии и перспективы: Материалы XVI международной конференции «Ребенок в современном мире. Детство и социокультурная прогностика».-СПб,: Изд-во Политехн. Ун.-та, 2009. С. 10-15.

5. Шипицына Л.М. Интеграция детей с ограниченными возможностями здоровье // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития № 2, 2004. С.15

Форми прояву швидкості у військово-спортивному багатоборстві

О.М. Бур'яноватий, *викладач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури*
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

Постановка проблеми.

В спортивній практиці швидкісні здібності атлета проявляються у вигляді різних форм швидкості: швидкість простої та складної реакції (вимірюється латентним часом реагування); швидкість окремих рухових актів (вимірюється величинами швидкості та прискорення при виконанні окремих рухів, що не мають зовнішнього спротиву); швидкість, що проявляється в темпі (частоті) рухів (вимірюється числом рухів в одиницю часу (4,5,6,9).

При цьому виявлені чотири ортогональні фактори, що визначають прояв швидкісних якостей: латентний час реакції; час виконання одиночного удару; максимальний темп виконання серій ударів; швидкість пересування (2**).**

Виділені форми прояву швидкості зумовлені різними пусковими механізмами і відносно незалежні один від одного. Наприклад, швидкість рухової реакції в більшій ступені зумовлена якістю зорового, слухового і інш. аналізаторів, швидкість окремого руху – фактором нервово-регуляторного характеру, що зумовлює координаційні відносини між центральною нервовою системою і м'язами. З урахуванням цього, в останній час, замість терміну "швидкість" частіше використовується термін "швидкісні здібності" виділяючи два їх типи: швидкість, як здібність до екстрених рухових реакцій і швидкість, як здібність, що визначає швидкісні характеристики рухів **(6).** Одні спортсмени можуть відрізнятися швидким реагуванням, проте повільно виконувати різні рухи, інші ж, навпаки. Сучасна спортивна діяльність потребує високого рівня розвитку у атлетів в сих вказаних вище форм прояву швидкості, однак в різних видах спорту співвідношення цих рівнів різне. В спортивних єдиноборствах і іграх реагування атлетів протікає за механізмом простих і складних рухових реакцій. Під простою реакцією розуміють відповідь раніше підготовленим рухом на відомий, але неочікуваний сигнал. В спортивному бою, наприклад, такими неочікуваними сигналами можуть бути хибні або справжні удари суперника, зміна його положення на рингу – неочікувана демонстрація відкритих для ураження ділянок тіла. Діями у відповідь при цьому є різні захисні рухи або удари. Складні рухові реакції у спорті частіше проявляються у вигляді реакцій вибору, переключення, прогнозування та реакція на об'єкт, що рухається, а також, реакція прогнозування, яка зумовлена здібністю атлета до антиципації (передбачення). В сучасному спорті високих досягнень невід'ємною умовою ефективності техніко-тактичних дій являється розвинута здібність до антиципації, високий рівень розвитку якої надає можливість спортсмену не тільки ефективно контролювати свої дії, але і передбачати дії суперника та своєчасно їх розв'язувати під час поєдинку (8). Рухові реакції з переключенням по ходу виконання дій мають місце у випадках, коли атлет для отримання переваги над суперником змушений швидко перейти від одних дій до інших. Наприклад, не очікувано перейти від захисних дій до ата кувальних і навпаки, швидко змінити спосіб і напрям пересування, миттєво перейти від підготовчих хибних рухів безпосередньо до атаки, від поодиноких легких та швидких тактичних ударів до потужних

і акцентованих серій. (1,2). Дослідження часу реакції і швидкості дій атлетів виявило, що моторний компонент рухової реакції менше латентного періоду зорової рухової реакції, який складає 0,1–0,3 сек. (4,5,7,9) . Виходячи з цього, в умовах сучасних двобоїв, спортсмен не може встигати захиститись від атак суперника на ближній і середній дистанції, тому що час проведення атаки на цих дистанціях коливається від 0,08 до 0,14 секунд. Проте практика доводить, що кваліфіковані спортсмени успішно проводять поєдинки на цих дистанціях. Пояснюється це високим рівнем розвитку механізму антиципації у досвідчених атлетів (8). Швидкість простої та складної рухової реакції в спортивній практиці удосконалюють за допомогою ряду методів. Часто, для виховання простої реакції використовують повторний метод, заснований на повторному, можливо більш швидкому, реагуванні атлета на неочікуваний, раніше зумовлений сигнал або зміна ситуації. Разом із повторним методом для вдосконалення швидкості простої реакції використовують розмежований, сенсорний та ідеомоторний метод тренування. Розмежований метод полягає в окремому удосконалені вправ на швидкість реакції та безпосередньо пов'язаного з нею рухом, а також швидкості наступної дії. Сенсорний метод удосконалення швидкості реакції (1) має три етапи. На першому етапі тренувань спортсмен, максимально швидко реагуючи на сигнал, що подає тренер, після кожної спроби отримує інформацію про час виконання вправи. На другому - спортсмен повинен самостійно оцінити час виконання вправи, після чого інформацію про фактичний час він отримує від тренера. Таким чином, шляхом постійного співставлення самооцінки і фактичного часу виконання вправи відбувається вдосконалення точності сприйняття "відчуття часу" у атлета. На третьому етапі, коли " відчуття часу " досягло високого рівня розвитку, т.б. коли самооцінка і фактичний час співпадають, спортсмен виконує вправу з різною, раніше зумовленою швидкістю. Цей засіб допомагає сформувати у атлета здібність керувати швидкістю реакції. В останні роки для підвищення швидкості реакції використовується ідеомоторний метод тренування, що входе до засобів психологічної підготовки спортсмена. В її основі лежить вправа, що подумки контролюється свідомістю і заключається в тому, що ще до початку виконання вправи в розумі атлета формується досить точний образ майбутнього руху і лише потім цей рух починає виконуватись у відповідності до задуманої програми. Ідеомоторне тренування рекомендують використовувати як у роботі з початківцями, так і з кваліфікованими спортсменами.

При складані індивідуальних ідеомоторних програм слід враховувати наступне **(10):** - програму мають складати сумісно спортсмен, тренер, психолог та біомеханік. В процесі навчання змінюється потреба спортсмена в інформації. Тому такі програми часто піддаються корегуванню і повинні враховувати рівень підготовленості спортсмена на даний момент; число повторень в такому тренуванні (2– 5) і залежить від рівня підготовленості та завдань. Найбільш складні рухові навички відпрацьовуються за допомогою більш коротких повторень під час одного заняття, перерви між якими мають бути скорочені; інформація, яку отримує спортсмен під час тренування, має бути сформульована ясно і однозначно, та супроводжується поясненнями, як треба виконувати вправу.

Висновки.

Удосконалення швидкості реакції вибору під час тренувального процесу відбувається за рахунок поступового збільшення кількості можливих раптових сигналів і відповідних дій на них. В спортивному поєдинку атлетам часто приходиться переключатись від одних активних дій до інших, наприклад, від нападу до захисту, від маневрування до атакуючих і контр атакуючих дій. Для тренування швидкості рухової реакції з переключенням по ходу виконання дій використовують як загальні підготовчі

вправи, так і спеціальні вправи свого виду спорту. Вправи підбираються таким чином, щоб у процесі тренування удосконалювалось моторне переключення, пов'язане з рухами, а також латентне і моторне переключення, пов'язане з реагуванням і рухами.

Література:

1. Геллерштейн С.Г. Чувство времени и скорость двигательной реакции. — М.: Медгиз, 1958.
2. Дегтярёв И.П., Джероян Г. О. Факторный анализ скоростных качеств боксера.— М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 153-155
3. Закиров Ш., Худадов Н.А. Опыт исследования быстроты движений у боксеров и методики ее развития. – М.: ГЦОЛИФК, 1955. - 16 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966. — 200 с.
5. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. – М.: Физкультура и спорт, 1956. – 206 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ин-тов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 271 с.
7. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. –М.: Физкультура и спорт, 1973. - 216 с.
8. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.
9. Фарфель В.С. Физиология спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 384с.
10. Фрестер Р., Пиккенхайн Л. Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-176 с.

Порядок организации и выполнения полетов при проведении летнего обучения курсантов

В.А. Галимский, *кандидат наук з физического воспитания и спорта старший преподаветель,* **И.И. Галимская** *преподаватель, кафедры физической и психофизиологической подготовки Кировоградской летной академии Национального авиационного университета.*

В авиационных воинских частях полеты организуются и проводятся в соответствии с требованиями авиационные правила организации и выполнения полетов государственных судов (АПОВП) и с учетом особенностей, изложенных в настоящей Инструкции.

На основании задачи, поставленной командиром авиационной воинской части, командир авиационной эскадрильи (АЭ) с привлечением своих заместителей и командиров звеньев (отрядов) на предстоящую летную смену определяет:

-перечень упражнений, по которым будут проводиться полеты с курсантами (слушателями);

-необходимое количество воздушных судов (ВС) и сроки их готовности;

-порядок составления проектов плановых таблиц;

-объем, содержание и порядок проведения предварительной подготовки, порядок использования тренажеров, классов подготовки к полетам, учебных и наглядных пособий;

-порядок организации и проведения объективного контроля (ОК), сбора и оформления материалов к разбору полетов;

-задачу постоянному летному составу по полетам на личное совершенствование и летно-методическую подготовку на предстоящий летный день (ночь);

-организацию контроля готовности к полетам постоянного летного состава и курсантов (слушателей).

Заместителем командира АЭ по упражнениям, определенным командирами звеньев (отрядов) совместно с летчиками-инструкторами для каждого курсанта (слушателя) на летную смену и с учетом фактического уровня подготовки летно-инструкторского состава, составляются плановые таблицы полетов по вариантам метеорологических условий.

Командир авиационной воинской части утверждает варианты плановых таблиц полетов после проведения контроля готовности.

Полеты с курсантами (слушателями) руководящего летного состава авиационной воинской части, постоянного летного состава ВУЗа и инспектирующих лиц предусматриваются плановой таблицей.

При необходимости руководящий летный состав авиационной воинской части или инспектирующие лица могут выполнять инструкторские полеты с курсантами (слушателями) вместо запланированных инструкторов. В этом случае в плановую таблицу вносятся соответствующие изменения.

Усложнять полетные задания экипажам перед вылетом и вносить их в плановую таблицу после полетов запрещается.

Если в дни полетов с курсантами (слушателями) летно-инструкторский состав выполняет полеты на личное совершенствование, то в этом случае помощь курсантам (слушателям) и контроль их подготовки к очередному тренировочному полету осуществляет командир звена (отряда) или старший начальник.

Перевод курсантов (слушателей) с одного упражнения на другое осуществляет летчик-инструктор, а с задачи на задачу – командир звена (отряда) или старший начальник.

Если порядок перевода не определен в курс учебно-летной подготовки (КУЛП) курс боевой подготовки (КБП), программа летной подготовки курсантов (ПЛПК), то в летной книжке курсанта (слушателя) делается запись о разрешении полетов по другому упражнению (задаче) при строгом соблюдении условий допустимой последовательности и параллельности прохождения упражнений (задач), определенных КУЛП (КБП, ПЛПК).

Решение на параллельное прохождение упражнений и задач в соответствии с требованиями КУЛП (КБП, ПЛПК) принимает командир АЭ.

После выполнения в полном объеме установленного по упражнениям КУЛП (КБП, ПЛПК) количества полетов и фигур пилотажа по каждой задаче подводится итог и выставляется оценка качества техники пилотирования по элементам полета с записью в летную книжку курсанта (слушателя).

На летную подготовку с курсантами (слушателями) для каждой АЭ разрешается планировать до 5 летных дней в неделю (подряд не более 3).

При температуре наружного воздуха выше +30° полеты не должны проводиться.

При температуре выше +25° командир авиационной воинской части должен принять решение об ограничении тренировочных полетов курсантов (слушателей) и (или) уменьшении нагрузки на курсантов (слушателей) по количеству полетов и продолжительности стартового времени.

При выполнении полетов днем с переходом на ночь тренировочные полеты курсантов (слушателей), не летающих самостоятельно ночью, должны быть закончены за 15 мин до захода солнца.

Налет и количество полетов летчику-инструктору на летную смену определяет командир АЭ с учетом сложности заданий, метеорологических условий, уровня профессиональной подготовки, натренированности и его индивидуальных качеств.

Максимальное количество полетов при полетах с курсантами (слушателями), которое разрешается планировать на летчика-инструктора в летную смену по отдельным видам подготовки, не должно превышать норм согласно приложению 2.

Максимальный налет летчика-инструктора в летную смену по времени не должен превышать норм, установленных КБП.

При выполнении различных видов подготовки суммарное количество полетов в летную смену определяется наиболее сложным заданием, при этом 3 полета по кругу на боевых (учебно-боевых) самолетах, 4 полета по кругу на учебно-тренировочных самолетах и вертолетах приравниваются к одному полету в зону (по маршруту, на боевое применение).

Налет и количество полетов курсанту (слушателю) в летную смену определяет летчик-инструктор индивидуально с учетом сложности полетного задания, перерывов в полетах, уровня натренированности, метеорологических условий. Максимальное количество полетов и налет курсанта (слушателя) в летную смену не должны превышать норм согласно приложению 3.

Для отдыха и подготовки к очередному полету (кроме полетов по кругу, запланированных подряд в пределах установленной нагрузки) курсанту (слушателю) предоставляется время не менее 30 мин.

Полеты курсанта (слушателя) в качестве наблюдателя (второго летчика, помощника командира экипажа) на самолетах, если это предусмотрено КУЛП (КБП ПЛПК), как правило, выполняются после своих тренировочных полетных заданий.

При этом в качестве наблюдателя разрешается выполнять не более 4 полетов по кругу и 2 полетов по другим видам летной подготовки (на транспортных самолетах – не более 6 полетов по кругу и 3 полетов по другим видам).

В случае, если полеты на самолетах в качестве наблюдателя выполняются до тренировочных полетов или между ними, каждый такой полет по нагрузке учитывается как плановый тренировочный.

Полеты курсантов (слушателей) на вертолетах в качестве летчика-штурмана (летчика-оператора) до выполнения плановых тренировочных полетов или между ними приравниваются по нагрузке, как 3 полета по кругу или 2 полета по другим видам подготовки к одному тренировочному полету по этим видам.

Если такие полеты выполняются после плановых индивидуальных, количество их планируется исходя из общей нагрузки в летную смену по времени, которая не должна превышать 3 часов.

Все полеты должны выполняться с обязательным использованием штатных средств ОК. Ни один курсант (слушатель) не должен быть выпущен в повторный тренировочный полет без анализа качества предыдущего полета по материалам ОК.

В процессе проведения разведки погоды всеми имеющимися в расположении командира авиационной воинской части средствами должны быть полностью выявлены наличие и динамика тех явлений погоды, которые могут усложнить выполнение полетных заданий курсантами (слушателями) или угрожать БзП.

Решение о начале полетов по одному из вариантов плановой таблицы принимает командир авиационной воинской части (старший летной смены) с учетом:

-поданных заявок на использование воздушного пространства Республики Украина (далее – воздушное пространство), утвержденных планов полетов и перелетов, полученных разрешений на полеты и условия использования воздушного пространства;

-практического уровня подготовки летно-инструкторского состава и курсантов (слушателей);

-характера решаемых задач и запланированных упражнений;

-результатов разведки погоды, анализа метеорологической и воздушной обстановки;

-докладов о готовности аэродрома, средств управления и обеспечения полетов.

Литература:

1. Сохацкий В.Я., Зворыгин И.Л. Безопасность полетов: Методические указания к контрольной работе / С-Пб: ОЛАГА, 1992.

2. Кузнецов В.А. Анализ качества выполнения посадки и оценка перегрузки, действующей на конструкцию ВС. (по данным регистраторов К3-63 и МСРП-12-96); Методические указания/ Актюбинск: АВЛУГА, 1985.

3. Балясников В.В., Никулин Н.Ф. Система обеспечения БП: Учебное пособие / Академия ГА. С-Пб 1995.

4. Методические рекомендации и уточненные критерии оперативной оценки величины перегрузок при приземлении самолетов.-М.: Гос- НИИГА, 1984.

5. Курс учебно-летной подготовки пилотов на самолете ТУ-134, - М. Воздушный транспорт, 1981.

6. Руководство по летной эксплуатации самолета ТУ-134. Издание 2-е, М. Воздушный транспорт, 1980.

7. В.И. Жулив, В.С. Иванов. Безопасность полетов летательных аппаратов: (Теория и анализ).- М. Транспорт, 1986.

8. Кузнецов В.А., Чугунов В.И. Альбом методических материалов к изучению основных АП в транспортной ГА СССР в 1982-1988. / С-Пб,; Академия ГА, 1998.

9. Балясников В.В., Никулин Н.Ф. и др. Обеспечение безопасности полетов в ГА: Методические указания по изучению курса. Л: ОЛАГА, 1991.

Екологічна безпека експлуатації полімерних матеріалів

О.А. Голодаєва, *к.хім.н., доцент кафедри хімії,* **Н.В. Шаповал,** *студентка 4 курсу Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В.Винниченка.*

Серед найрізноманітніших по будові та властивостям органічних речовин виділяють окремий клас — полімери. Полімери мають низьку температуру плавлення, погану розчинність, велику механічну міцність та стійкість до хімічних реагентів, малу вагу тощо. Завдяки цим унікальним фізико-хімічним, конструктивним та технологічним властивостям полімерні матеріали знаходять широке використання в різних областях народного господарства, медицині та промисловості.

Більшість з високомолекулярних сполук, що отримані шляхом полімеризації, проявляють високу стійкість до старіння в природних умовах на протязі десятків років без помітної хімічної руйнації, однак в умовах експлуатації додається вагомий важіль — температура. Вплив теплової енергії в сукупності із зовнішніми факторами пришвидшують та урізноманітнюючи шляхи руйнації макромолекули з виділенням в навколишнє середовище з полімерного матеріалу великої кількості низькомолекулярних сполук різноманітної хімічної будови. Такі продукти суттєво забруднюють оточуюче середовище, забруднюють ґрунти, воду, повітря та прямим або непрямим шляхом вливає на живі організми та якість добробуту людини.

Питання екологічної безпеки експлуатації полімерних матеріалів полягає у визначені температурної межі експлуатації матеріалу в межах якої полімерниї матеріалів зберігати експлуатаційні властивості при підвищених температурах (термостійкість та термостабільність) та шляхи деструкції полімерів при дії теплової енергії для запобігання процесам старіння (деструкції) полімерів. Теплостійкість характеризую верхній кордон ділянки температур, в якій полімерний матеріал може витримувати механічне навантаження без змін форми. Втрата теплостікості обумовлена фізичними процесами.

Термостійкість характеризує верхня межа робочих температур в тих випадках, коли працездатність полімерного матеріалу визначається стійкістю до хімічних перетворень.

Для вивчення термічних умов експлуатації природних полімерів та шляхів їв деструкції проводять термічних аналіз. Найбільш корисну інформацію одержують методом диференційнотермічного аналізу (ДТА) і методом термогравімітрічного аналізу (ТГА). Проведення термічного аналізу дає змогу не лише визначити термостійкість та термостабільність полімерного матеріалу, але й відомості температуру склування, кристалізації, зшивання та затвердіння полімеру, температуру початку розкрадення та швидкість розкрадення полімеру. Початку окисної, термоокисної та інших видів деструкції, визначення енергії активації та порядку реакції деструкції.

В нашому дослідження було проведення термічного аналізу та порівняння термічних властивостей блок сополімерних матеріалів на бутандієнового та бутандієн-нітрильного каучуків методами ДТА та ТГА шляхом побудування дерівограми, яка поєднує аналіз термогравімитричної (ТГ) та деривативну термографічну (ДТГ) криві.

Характерним етапом для термічного аналізу полімерів є побудова кривих ДТА (Рис.1), ТГ та ДТГ , які не лише унаочнюють отримані дані експерименту,але і дають змогу для проведення розрахунків графічним шляхом, у випадку застосування методів обрахунку даних термічного аналізу, а саме метод Фрімена-Керрола і метод подвійного логарифмування. Отримані дослідним шляхом результати порівнювалися з результатами аналогічних досліджень властивостей еталону

На крутій ділянці кривої ТГ були відмічені декілька точок,в кожній з яких визначили зменшення маси Gi та розрахували температурні швидкості розкладення ωті. Швидкість розкладення в кожній точці кривої ТГ дорівнює тангенсу кута нахилу дотичної до кривої в цій точці $\omega\tau_1=tg\alpha=\Delta G\tau/\Delta T$ (1)

По отриманим даним будують логарифмічну $lg\omega\tau=flgG$ та напівлогарифмічну $lg\omega\tau=f(1/T)$ залежність. Із напівлогарифмічної залежності визначають тангенс кута нахилу цієї прямої $tg\alpha=\Delta lg\omega\tau/\Delta(1/T)$ (2). Енергію активації розраховують за формулою $E^{\neq}=2{,}303Rtg\alpha$ (3). Із логарифмічної залежності по тангенсу кута нахилу прямої tgα` можна визначити порядок реакції $n=tg\alpha`=\Delta lg\omega\tau/\Delta lgG$ (4)

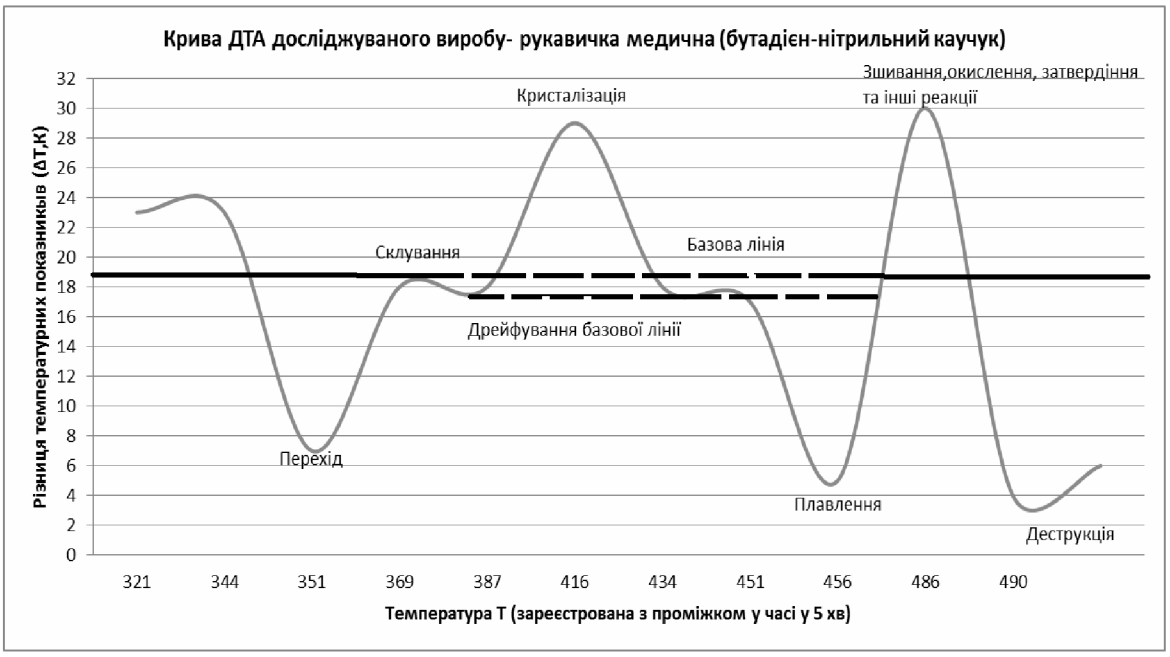


Рисунок 1- Крива диференційно-термічного аналізу бутадієн-нітрильного

Відповідно методу подвійного логарифмування , для розрахунку $E^{\neq}$ на кривій ТГ відмічають температуру початку деструкції а потім через інтервал 10 ^{0}C зменшення маси зразка ΔGi при відповідній температурі Т, знаходять відношення ΔGi/ΔG(i+1) та двічи логарифмують. За отриманими даними будується пряма в координатах (√[ln[ln(Gi/G(i+1)]) від $(1/T)10^3$, визначають тангенс кута нахилу прямої, та розраховують $E^{\neq}$ процесу деструкції досліджуваних зразків.



Рисунок 2 - Графік Визначення E≠ методом подвійного Логарифмування

tg α=0,62/0,942= 0,66
E≠ =Rtgα= 8,314·0,66= 5,47

Після обробки і аналізу експериментальних даних було виявлено, що оскільки структура і склад молекул полімерів суттєво відрізняються один від одного, температури переходу речовин із одного стану в інший різні, з чого випливає,що і температури початку і кінця процесу деструкції також відрізняються. Процеси,які були ініційовані температурним впливом досліджувалися за допомогою побудування кривих диференційно термічного аналізу (ДТА), термогравіметричного (ТГ), деривативної термогравіметрії (ДТГ) та кривої залежності зміни температур (Т). Отримані криві наочно демонструють температури фізико-хімічних процесів в молекулах полімерів,а також умови, при яких розпочався та закінчився процес деструкції.

Для повного уявлення процесів деструкції полімерних речовин в ході термічного аналізу були обраховані величини енергій активації процесу деструкції та порядок реакції. За отриманими даними виявлено,що процес деструкції в досліджуваних речовинах проходив за механізмом деполімеризації. А значення енергії активації свідчать про те, що кінетику процесу деструкції досліджуваних полімерних речовин визначають головним чином міжмолекулярні зв'язки.

Досліджуваний полімер	E≠ за методом термічного аналізу Фрімена-Керрола	n за методом термічного аналізу Фрымена-Керрола	E≠ за методом термічного аналізу подвійного логарифмування
Бутадієн-нітрильний каучук	0,0143	0,9375	5,47
Бутадієновий каучук	0,0180	1,026	5,99

На основі отриманих результатів можна стверджувати,що досліджувані речовини являються цілком придатними для виготовлення предметів побутового призначення, адже температурні межі їх експлуатації оптимальні і безпечні.

Досліджуваний полімер	$T_н$ початок розкладання полімеру		$T_к$ кінцева температура розкладання	
	Т, К	Т,°С	Т, К	Т,°С
Бутадієн-нітрильний каучук	344	71	387	114
Бутадієновий каучук	342	69	384	111

«Семья XXI века» - международный проект эволюционного развития человека, семьи, общества

Е.В. Голуб, *преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Кіровоградського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка.*

В настоящее время в Украине сложилась критическая ситуация, связанная с развитием института семьи, положением семьи в обществе. Современная семья в силу различных социально-экономических преобразований испытывает огромные трудности.

Проблемы семьи касаются каждого и всегда являются одним из показателей качества жизни населения и благополучия государства. Семья выполняет важные социальные функции, а поэтому совершенствование семейных отношений и укрепление семьи является одной из наиболее актуальных задач на современном этапе.

Статистика показывает, что в демократическом государстве, при любом уровне жизни, распад семей составляет 30%, а значит, даже высокий уровень жизни и социальных услуг не решает проблемы семейных отношений и не предотвращает распад семей. Таким образом, это является серьезной социальной проблемой, одна из основных причин которой – низкий уровень семейной и психологической культуры людей, их неумение строить отношения друг с другом и конструктивно решать конфликтные ситуации, делать свою семейную жизнь творческой и интересной.

С одной стороны, результаты различных социологических опросов показывают, что в настоящее время сформирован односторонний взгляд на семейную жизнь, а демографы указывают на кризис традиционных семейных устоев в современном обществе.

С другой стороны, наш менталитет имеет свои особенности, связанные с тем, что в обществе не принято при возникновении проблем в семье и отношениях, обращаться за помощью к психологу. Каждый, как правило, пытается разобраться в возникающих проблемах сам, а при отсутствии опыта и соответствующих обучающих программ, далеко не всегда это удается сделать успешно.

С третьей, государственная поддержка семей больше направлена на решение социальных и экономических вопросов, нежели развивающих и просвещающих.

Отсюда возникает необходимость в создании условий:

1) для формирования новых традиций и семейных устоев с учетом современной многоуровневой системы потребностей человека и общества;

2) просвещения широких слоев населения с целью формирования психологической культуры отношений и педагогической грамотности, начиная со школьной скамьи и заканчивая людьми мудрого возраста;

3) интеграции общественных инициативсгосударственными перспективными планами и развивающими программами, которые формируют семейные ценности и пропагандируют семейные традиции.

Все три условия мы объединили в инновационном проекте Института психосистемологии и универсальных технологий развития – «Семья XXI века».

Проект предполагает поэтапное внедрение: диагностику, моделирование и прогнозирование образа семейных отношений будущего.Тема для нас не нова, поскольку ранее уже раскрывалась в известной программе «Искусство быть вместе». Консультации, семинары и тренинги существенно дополнили и расширили понимание актуальности задачи – формирование семейных партнерских отношений в духе нового времени.

В данный период продолжается работа международными командами и экспериментальными группами в разных регионах Украины, России и Беларуси.Проводятся социологические опросы, круглые столы, конференции, открываются курсы, клубы, работают тренинговые программы и семинары на тему эволюции семейных отношений и раскрытие предназначения семейных союзов. В Кировограде при поддержке областной администрации третий год работает проект для молодых людей «Создаем счастье вместе».

Проект предлагает комплексный подход по выходу из кризиса посредством решения семи основных задач, развивающих семейные отношения:

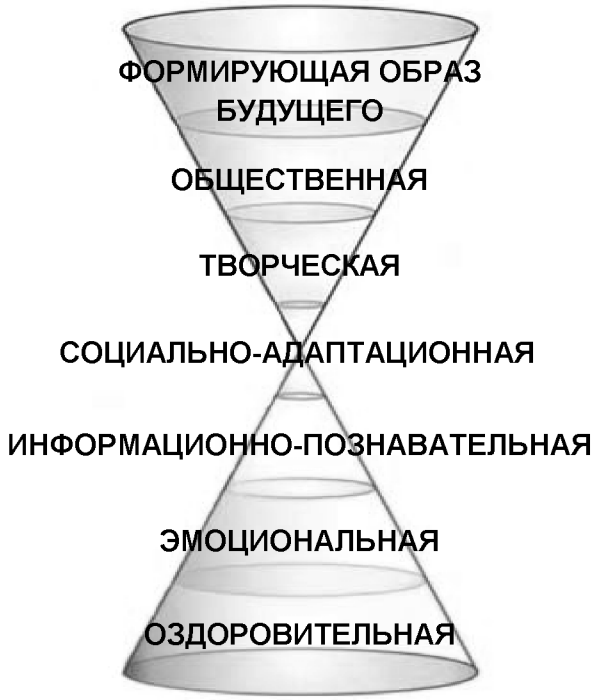


Рис.1. Задачи, решаемые проектом «Семья XXI века».

1. Оздоровительная – популяризация технологий здорового образа жизни семьи.
2. Эмоциональная – популяризация технологий эмоционально-чувственной выразительности, формирование навыков гармоничных семейных отношений.
3. Информационно-познавательная – популяризация технологий креативного мышления и чувственно-логического мировосприятия, раскрытия предназначения и реализации уникальности семейных союзов.
4. Социально-адаптационная – популяризация технологий партнерских отношений семьи с другими семьями, формирование уникального имиджа семьи, ее неповторимых традиций.
5. Творческая – популяризация технологий творческого раскрытия семей в коллективном сотворчестве.
6. Общественная – популяризация технологий социальной активности семей при формировании систем самоуправления в гражданских обществах.
7. Формирующая образ будущего – популяризация технологий перспективного развития человека, семьи, общества.

Семья принадлежит к важнейшим общественным ценностям. Согласно некоторым научным теориям, именно форма семьи могла на протяжении многих веков определять общее направление эволюции макросоциальных систем. Каждый член общества, помимо социального статуса, этнической принадлежности, имущественного и материального положения, с момента рождения и до конца жизни обладает такой характеристикой, как семейно-брачное состояние.

Проект «Семья XXI века» направлен на поддержание семейных отношений, на повышение статуса семьи, возрождение семейных ценностей и традиций, понимание их глубокой внутренней сути, формирование образа семейных отношений будущего, как эволюции отношений между мужчиной и женщиной в направлении семьи к общине и братству.

Программы проекта дарят уникальный шанс понять себя и своих близких, возможность научиться ценить другого человека и создавать партнерские отношения, а этотворческое общение друзей, обретение счастья в радости совместных открытий и устремлений новой эпохи. Приглашаем к сотрудничеству.

Литература:

1. Искусство быть вместе. Мужчина и женщина: искусство взаимоотношений: искусство быть родителем /И.Ю. Полякова, А.Ю. Меньшова, О.И. Панова; Междунар. науч. шк. универсологии [и др.]. – М.: Амрита-Русь, 2006. – 240с: ил.
2. Поляков В.А. Универсалии психогенеза. Практика психосистемологии. – М.: МНШУ, 2010 – 128с: ил.
3. Поляков В.А. Моделирование системы здорового образа жизни. Мн.: ВЭВЭР, 2000. - 136 с.
4. Полякова И.Ю., Поляков В.А. Психосистемология. Мн.: «ВЭВЭР», 2003. – 244 с.
5. Полякова И.Ю., Поляков В.А. Психосистемология. Причинно-системная психология: теория и практика. – Мн.: 2003.-244 с.

Особливості фізичного розвитку розумово відсталих дітей

А.Й. Григор'єв, *д.ф., професор кафедри корекційної педагогіки і здоров'я людини Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, Заслужений працівник освіти України*

Специфіка фізичної підготовки учнів допоміжної школи полягає в тому, що основні завдання – зміцнення здоров'я й загартування організму, сприяння правильному фізичному розвитку, формування життєво важливих рухів, розвиток основних рухових здібностей (сили, швидкості, витривалості, спритності) – вирішуються в діалектичній єдності. Можливості подолання чи послаблення відхилень у фізичному розвитку, руховій функції, розумовій діяльності аномальних дітей, вивчаються цілим рядом досліджень, теоретичним підґрунтям яких є поняття про первинні й вторинні відхилення в структурі дефекту. Таким чином, вся робота з фізичного виховання учнів допоміжної школи повинна будуватись на підставі корекційної спрямованості і покликана сприяти загальному фізичному й психічному розвитку дітей-олігофренів.

Розумова відсталість – один із найбільш розповсюджених та важких за соціальними наслідками дефектів людини. Вона характеризується стійко порушеною пізнавальною діяльністю внаслідок органічного ураження головного мозку. Характерною особливістю розумової відсталості є недорозвиток не тільки пізнавальної сфери, а й інших сторін психічної діяльності: емоційно-вольової, психомоторної, мовної та всієї особистості в цілому.

Ця категорія дітей з най раннього віку потребує не тільки медичної допомоги, а й спеціальних умов та методики навчання й виховання.

Основою порушення розумового розвитку дитини є клінічна патологія центральної нервової системи, головним чином, її найбільш складних і пізно сформованих мозкових структур. На думку Л.С.Виготського (I956) «ядро дебільності» складають слабкість

замикаючої функції, інертність нервових процесів і підвищена здатність до охоронного гальмування.

Таким чином, розумово відсталим дітям притаманні: ослаблення сили нервових процесів, порушення їхньої рухливості, патологічна іррадіація збуджуючого й гальмівного процесів, порушення нормальної динаміки взаємодії першої та другої сигнальних систем.

В дослідженні реабілітаційно-відновлювальних процесів аномальних дітей важливим є питання диференціації і типізації їх за основними морфологічними й нозологічними ознаками як об'єкту корекційного впливу рухливих ігор. Науковці виділяють такі форми олігофренії:

Неускладнена форма. Працездатність, рівень досягнень в інтелектуальній і трудовій діяльності, особливості особистості корелюють із ступенем інтелектуального недорозвитку. Ці діти майже завжди спокійні, врівноважені, дисципліновані й працелюбні. При виконанні посильних для них завдань достатньо уважні та організовані.

Вони емоційно прив'язані до членів сім'ї, вчителів, однолітків. Як правило, залюбки допомагають по дому, радіють успіхам у школі і засмучуються при невдачах, їм властиве почуття сором'язливості. Певне збереження емоційної сфери й особистості полегшує розуміння ситуації, сприяє орієнтуванню в оточуючому середовищі. В допоміжній школі діти з неускладненою формою дебільності при інших рівних умовах достатньо успішно опановують передбачені програмою знання та навички.

Олігофренія, ускладнена нейродинамічними розладами, поєднує інтелектуальний недорозвиток із явищами психомоторного розгальмування (збудженості) чи загальмованості. В першому випадку інтелектуальна працездатність і психічний розвиток у цілому додатково страждають від рухового розгальмування, імпульсивності, афективної неврівноваженості. В іншому випадку інтелектуальний недорозвиток посилюється руховим і емоційним гальмуванням. Занижена працездатність цих дітей, як правило, пов'язана з церебрастенічними розладами у вигляді швидкого виснаження інтелектуальної продуктивності й емоційного тонусу, головного болю, явищ вегетативної дистонії, неврозоподібних розладів.

Особливу увагу дослідників привернула *олігофренія, ускладнена психопатоподібними розладами*. При ній спостерігається поєднання психічного недорозвитку з явищами вираженого афективного збудження, розгальмування потягів (сексуальність, булемія, схильність до крадіжок тощо). Цей вид ускладненості найбільш типовий для олігофренії, обумовленої постнатальними ураженнями /менінгіти, травми/ із залученням у патологічний процес підкоркових утворень і вимагає в системі фізичного виховання особливої уваги.

Серйозним об'єктом дослідження стали *діти з олігофренією, ускладненою епілептоформними розладами*. Ця форма проявляється у поєднанні недоумства з різними судорожними станами (розгорнуті чи малі припадки, епілептичні еквіваленти, абсанси тощо).

Ще дві форми олігофренічних проявів аномальних дітей, що підлягали дослідженню та вивченню умов впливу на їх потенційні можливості рухово-динамічних процесів, пов'язані з особливостями патологічного розвитку аналізаторів і глобальних мозкових структур, зокрема, при *олігофренії, ускладненій важкими порушеннями функцій лобних частин мозку*. У таких дітей пізнавальна діяльність грубо страждає у зв'язку з різким зниженням цілеспрямованості. В одних спостерігається млявість, пасивність, рухова загальмованість, автоматична підкорюваність. Іншим властива імпульсивність, розгальмування, метушливість, ейфоричний фон настрою, постійне відволікання на будь-які подразники і другорядні асоціації. Своєрідність мови цих дітей виявлялась у поєднанні

її зовнішнього багатства з нерозумінням змісту, штампами, резонерськими й бездумними повторами чужих висловлювань і сентенцій.

При олігофренії, ускладненій порушеннями в системі окремих аналізаторів, поряд із загальним недорозвитком мозку відмічаються виражені осередкові ураження. В цих випадках недоумство поєднується з порушеннями зору, слуху, мови, опорно-рухового апарату.

На думку фахівців, неоднорідність контингенту розумово відсталих дітей опосередкована не тільки етіологічними й клінічними ознаками, а й особливостями соціально-трудової адаптації, що важливо з педагогічної точки зору. Установлено, що у розумово відсталих дітей формування особистості, позитивної соціальної спрямованості здійснюється неоднаково успішно, а у ряді випадків наштовхується на серйозні труднощі, зумовлені особливостями дефекту. З метою пошуку шляхів корекційної роботи до цих дітей застосовують індивідуальні специфічні підходи. Особливому педагогічному впливу підлягають їх мотивація та інтерес до навчання, фізичного виховання та ігрової діяльності.

Показники, які характеризують позитивне ставлення до навчання у нормально розвинутих дітей у певній мірі властиві і розумово відсталим. Однак, пізнавальний інтерес в останніх не досягає такого розвитку як у нормально розвинутих. Розумово відсталим дітям не в повній мірі доступні й широкі соціальні мотиви навчання типовим ігровим ситуаціям, що активізують фізичний та інтелектуальний розвиток.

Психопатологічна картина розвитку їхніх пізнавальних процесів не вичерпується лише інтелектуальним дефектом. У розумово відсталих дітей завжди існує недорозвиток емоційно-вольової сфери, який у значній мірі залежить від активізації інтелектуальної, трудової та фізичної діяльності і проявляється в примітивності почуттів й інтересів, недостатній виразності, диференційованості й адекватності емоційних реакцій, слабкості мотивації діяльності, особливо до пізнання навколишнього світу.

Класик психології та дефектології Л.С.Виготський (1984) підкреслював необхідність корекції цілісного особистісного розвитку розумово відсталих дітей шляхом залучення їх у різні види діяльності. Він відзначав, що діяльність людини не просто механічна сума невпорядковано діючих навичок, вона структурно охоплюється й упорядковується цілісними динамічними тенденціями – спрямуваннями й інтересами.

Дана теорія , як і концепція про «зону найближчого розвитку», є досить актуальною й може бути використана як відповідна позиція для вивчення можливості запровадження рухливих ігор у різні сфери діяльності аномальної дитини, де основними спонукальними мотивами якраз і можуть служити спрямування й інтереси.

Аналіз науково-експериментальних і методологічних досліджень спеціалістів у роботі з особами, які потребують корекції, дозволяє визначити дві принципові основи розвитку їх психіки:

- розумово відстала дитина більш-менш успішно засвоює все просте, елементарне, але не може досягнути вищого рівня спілкування й абстракції;
- необхідно розрізняти первинний дефект і похідні ускладнення.

Для нас важливо, що за цією теорією вищі психічні функції, тобто вищі форми прояву пам'яті, мислення, характеру, є продуктом культурного розвитку, одним із компонентів якого слід розглядати фізичну культуру.

Об'єктом серйозних досліджень повинен стати процес формування характерологічних і компенсаторних функцій. Для їх посилення у дітей-олігофренів необхідне експериментальне вивчення ефективності різних засобів і методів педагогічного впливу, в тому числі засобів фізичного.

Особливої уваги заслуговують спеціально спрямовані дослідження адекватності процесів взаємодії різних видів діяльності олігофренів на підставі залучення їх в активні форми змагально-конкурентних обставин, в результаті яких підвищуються адаптивні функції організму, спонтанний і цілеспрямований компенсаторний вплив, соціалізація в умовах виробничих відносин (А.Й.Григор'єв, 1995, Грицюк В.І. 1999).

У сучасних дослідженнях звертається увага на те, що при створенні науково-обгрунтованої системи реабілітації розумово відсталих школярів повинні враховуватись особливості їх рухової сфери. Недосконала моторика дітей з порушенням інтелекту не тільки перешкоджає процесу навчання їх руховим діям, але і гальмує подальший розвиток. Від стану моторики в значній мірі залежить і психічний розвиток дитини.

Питання навчання й виховання олігофренів, підготовка їх до суспільно-корисної праці має важливе соціальне значення. Це спонукає фахівців звертати особливу увагу на розробку методів роботи з цим контингентом дітей, а також на весь комплекс питань комплектування й організації роботи спеціальної загальноосвітньої школи, для осіб, які мають порушення розумового розвитку (В.І. Бондар, 1988).

У наукових розробках вітчизняної спеціальної педагогіки й психології відзначаються специфічні особливості розвитку дітей, основними з яких, вважаються не тільки патологічні зміни вродженого характеру спадкового походження , а й порушення діяльності мозку, які розвиваються в перші роки життя.

Важливим напрямом в організації навчально-виховного процесу розумово відсталих школярів є покращення їх інтелектуальних здібностей, чому повинен сприяти розвиток тих видів діяльності, які викликають емоційно-позитивне ставлення. Таким важливим чинником, на наш погляд, і є ігрова діяльність.

Як свідчить практичний досвід і дані ряду обстежень одним із серйозних резервів в удосконаленні інтелектуальних здібностей дітей є подальша оптимізація процесу їхнього фізичного виховання.

Фізична культура є важливою частиною системи навчально-виховної роботи допоміжної школи. І хоча за останні роки число вітчизняних і зарубіжних досліджень по вивченню впливу всіх форм занять фізичними вправами на організм аномальних дітей збільшилось, є ще деякі аспекти цієї проблеми, які не отримали необхідної уваги й розвитку. Зокрема, актуальним є вивчення варіативності емоційних реакцій і інтелектуальних проявів у процесі цілеспрямованих ігрових дій [1, 4].

Як показують дослідження, низький рівень рухових здібностей в аномальних дітей є не тільки наслідком первинних порушень і обмеженості об'єму їх рухової активності у порівнянні з учнями масових шкіл, а й недостатньої розробленості методики фізичного виховання. Це підтверджується тим, що при систематичних заняттях фізичною культурою із застосуванням оптимальних навантажень діти з різноманітними пошкодженнями за багатьма показниками фізичної підготовленості наближаються до норми.

Особливу увагу у процесі фізичного виховання дітей-олігофренів необхідно приділяти методично вірному використанню прийомів вербального й невербального впливу, які не тільки оптимізують процес навчання, але й активізують пізнавальну діяльність, що свою чергу, розвиває розумові можливості учнів допоміжної школи.

Отже, аналіз досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів дає підстави обґрунтування можливостей організації фізичного виховання з різними категоріями аномальних дітей, а також визначити види рухливих ігор, форми їхнього запровадження, дозування навантажень в процесі проведення відповідно до особливостей фізичного та інтелектуального розвитку учнів.

Слід визначити, що праці як загально педагогічного, так і дефектологічного спрямування потребують критичного осмислення в практиці дослідження рухових проявів в умовах молодших класів допоміжної школи, так як вони не враховують специфічних особливостей ігрових дій на початковому періоді навчальної діяльності.

Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання є продуктом творчої діяльності людини. На кожному історичному етапі вони змінюються й удосконалюються залежно від особливостей розвитку кожного народу.

Водночас, фізична культура успадковує характерні національні цінності завдяки збереженню народних традицій і звичаїв, а також збагачується адаптованими інтегрованими запозиченнями. Паралельно з головним завданням – удосконаленням тіла людини, народна фізична культура суттєво впливає на духовний світ – світ емоцій, естетичних смаків, етичних і світоуявних аспектів особистості [2, 3].

В основі розвитку фізичних процесів лежить моторика людського організму. Біологічною основою моторної діяльності є природжена потреба в рухах.

Ця потреба може задовольнятись людиною в процесі трудової діяльності та підготовки до неї. Однак по мірі зміни форм праці, її диференціації, автоматизації засобів виробництва може виникнути така ситуація, коли трудові процеси не зможуть реалізувати рухові потреби людини. Ряд авторів вважає, що у випадку, коли кінезофілія не реалізується в самій праці, то це повинно відбуватись у інших формах моторної діяльності – у спеціально організованих заняттях фізичними вправами. Таке положення надзвичайно важливе для дитячого віку, коли оптимальна рухова активність визначає нормальний ріст і розвиток організму, сприяє найбільш повній реалізації генетичного потенціалу і підвищує опірність до захворювань.

Рухова активність не виникає спонтанно, а формується в процесі життя людини, тобто в соціальному середовищі і під його впливом; вона також залежить від генетичних факторів і стану здоров'я.

Вітчизняні дефектологи вважають рухову активність дітей молодшого шкільного віку категорією не домінантною, а лабільною в залежності від факторів сезонних та добових змін і фізіологічних особливостей потреб організму. Це вимагає спеціальної організації рухової діяльності. Сезонні ритми моторної поведінки можуть бути переконливим підґрунтям для диференційованого нормування навантажень у річному циклі і є невикористаним резервом збереження й зміцнення здоров'я дітей та підлітків.

Рухова активність змінюється і протягом доби. Було виявилено підвищення рухової активності з 7 до 8, з 12 до 15, з 17 до 19 та з 20 до 21 години. Відмічено два піки підвищення фізичної та розумової працездатності і протягом доби, пов'язані зі сплесками активності нервової системи. Перший припадає на 9–13 годин, другий – на 16–18.

Ці дослідження показали, що в процесі навчальної діяльності необхідно виявити найбільш оптимальне співвідношення розумових і фізичних навантажень, щоб поступово підвищувати працездатність дитячого організму за рахунок функціональної активізації.

Чим раніше організовують спеціально спрямований педагогічний процес, тим успішніше розвивається механізм компенсації. Саме в молодшому шкільному віці негативні інтелектуальні прояви мають максимально виражений характер. В той же час система досліджень рухової діяльності олігофренів в умовах корекціного навчання в період психічної декомпенсації показує, що рівень моторного розвитку відстає від рівня нормально розвинутих однолітків. Тому застосування в цей час корекційних заходів, зокрема, ігрових є найбільш необхідним і перспективним [2].

У відновленні порушених функцій провідна роль належить фізичним вправам. Аналіз навчальних програм спеціальних загальноосвітніх шкіл для розумово відсталих

дітей з фізичного виховання показує наявність різноманітного складу засобів і методів, які дозволяють впливати на рухову сферу.

Специфічними особливостями фізичних вправ із метою активізації дітей молодшого шкільного віку є:

а) глибока біологічність і адекватність;

б) універсальність (немає жодного органу, який не реагував би на рух);

в) відсутність негативної побічної дії (при використанні оптимальних дозованих навантажень);

г) можливість тривалого застосування вправ, яка не має обмежень, переходячи із профілактичного й лікувального в загальнооздоровче й тренувальне.

У процесі досліджень було підтверджено, що фізичні вправи мають сприятливий вплив на фізичний розвиток і розумову працездатність школярів, тобто на психічну діяльність аномальних дітей у цілому. Органічний зв'язок між психікою й моторикою помічений давно. Психіка виражається в моторних актах, цей зв'язок двобічний і взаємозалежний. З погляду експериментаторів, можливо й доцільно впливати на розвиток психічних функцій аномальних дітей за допомогою засобів фізичної культури й трудової діяльності.

Одним із засобів корелятивної діяльності в умовах ураження аналізаторів, які наявні у розумово відсталих дітей, є заняття гімнастикою, яка у свою чергу формує моторні передумови до інших компонентів. Тому, ми розглядаємо її як пропедевтичну передумову розвитку рухів дітей, в тому числі й ігрових. А саме, за допомогою різноманітних засобів та методів гімнастики найбільш успішно вирішуються завдання початкового фізичного виховання: у дітей і підлітків створюється основа для розвитку рухових здібностей, значно поліпшуються їхні функціональні та адаптаційні можливості. Разом із цим, різноманітність гімнастичних вправ дозволяє забезпечити їх вибірковий локальний вплив на окремі системи організму. Виходячи з того, що гімнастика позитивно впливає на розвиток вестибулярного апарату, координацію й культуру рухів, що особливо важливо в умовах спеціальної школи, останнім часом поширюється увага до гімнастичних компонентів у загальній ієрархії й структурі фізичного виховання розумово відсталих [1, 3, 4].

Безпосередній зв'язок з ігровою, інтелектуальною і фізичною діяльністю олігофренів мають заняття легкою атлетикою. У процесі їхньої організації й проведення закладаються майбутні елементи валеологічних знань (А.Й. Григор'єв, 2004), витривалості, продуктивної працездатності. Слід відзначити актуальність легкоатлетичних компонентів в організації ігрової діяльності дефектних дітей.

Аналіз літературних джерел показав, що рухливі ігри є важливим засобом усебічного виховання дітей молодшого шкільного віку як нормально розвинутих, так і з різноманітними відхиленнями. Проте їхнє змістове наповнення і структурні компоненти, враховуючи корекційно-відновлювальний потенціал, залишають місце для подальших досліджень і вдосконалення шкільного процесу.

Рухливі і спортивні ігри задовольняють потребу дитини в русі, збагачують її руховий досвід. За допомогою ігор закріплюються й удосконалюються уміння та навички з основних рухів (ходіння, бігу, стрибків, рівноваги), розвиваються швидкість, витривалість, сила, спритність, гнучкість.

Рухливі і спортивні ігри мають значний вплив на виховання морально-вольових якостей. Свої дії – учасники гри підпорядковують правилам. Правила регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомості дисципліни, привчають відповідати за конкретні вчинки, розвивають почуття колективізму.

Крім цього, рухливі ігри повинні ефективно впливати на розумовий розвиток дитини, допомагати уточнити уяву про навколишній світ, різні явища природи. Виконуючи різноманітні ролі, імітуючи дії тварин, птахів, комах діти на практиці застосовують здобуті знання про життя, поведінку й засоби пересування тварин, під час ігрової діяльності у них створюються позитивні умови для розвитку уваги, пам'яті, сприйняття, творчої фантазії.

Розумово відсталим дітям доводиться зустрічатись в подальшому житті зі значними труднощами, їх подолання потребує необхідної психічної та фізичної підготовки, чому повинні сприяти рухливі та спортивні ігри, які б відповідали психічному розвитку аномальних школярів, їх інтелекту і накопиченим навичкам.

Для правильного добору необхідних ігор, дослідникам довелося вивчити якомога детальніше природу й характер дефекту дитини, особливості їхнього фізичного розвитку, позитивні сторони і потенційні можливості. Але труднощі в точному дозуванні фізичних навантажень, наявності елементів змагання й емоційності дій, потребують обережного підходу до використання ігор на заняттях з аномальними дітьми.

Отже, аналіз літератури з питань активізації рухової діяльності розумово відсталих молодших школярів дає можливість чітко визначити місце й роль фізичних вправ і рухливих ігор у навчально-виховному процесі з такими дітьми та умови їхнього застосування:

1. Для нормального розвитку дітей необхідний постійний оптимальний рівень рухової активності: в нерозривній єдності з корекційно-відновлювальною.
2. Рухова активність має онтогенетичну, добову і сезонну мінливість, що необхідно враховувати в роботі з молодшими розумово відсталими школярами.
3. Для усунення гіпокінезії та покращення фізичного й розумового розвитку дітей-олігофренів необхідне запровадження спеціально спланованих і організованих занять фізичними вправами, рухливими і спортивними іграми.

Ефективна організація, структура, зміст, варіативність ігор у початковій стадії навчальної діяльності олігофренів потребує серйозного дослідження, вивчення всіх процесів рухової сфери, інтенсивності компонентів, включення в конкурентні ситуації, передбачає пошук нових ситуаційних проявів різноманітних рухливих ігор в структурі навчально-виховного процесу. З цією метою, на наш погляд, доцільним є включення в програму допоміжних шкіл елементів різних видів спорту – гімнастики, легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор.

Література:

1. Григор'єв А.Й. Діти з особливими потребами. Монографія. – К.: Преса України, 2006. – 345 с.
2. Єфименко М.М. Сучасні підходи до корекційної спрямованого фізичного виховання дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату. – Вінниця: Нілан-ЛТД, 2013. – 356 с.
3. Коррекционная и специальная педагогика / Андреева О.И. – Азов, 2012. – 168 с.
4. Сєднєва В. О. Основи корекційної роботи з учнями, які мають особливості психофізичного розвитку. – Миколаїв: ОІППО, 2011. – 102 с.

Компенсаторні механізми лікувальної фізичної культури при захворюваннях суглобів

А.Й. Григор'єв, , *д.ф., професор кафедри корекційної педагогіки і здоров'я людини Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*
О.М. Вєтров, *директор, професійно-технічне училище № 36 смт. Новгородка Кіровоградської області, президент Кіровоградської обласної федерації панкратіону.*

Захворювання суглобів характеризується важкими суб'єктивними і об'єктивними симптомами, серед яких головним є біль, порушення функції, значне обмеження фізичних можливостей хворих, що призводить до зниження їх працездатності і нерідко – до інвалідності. Захворювання суглобів поділяють на дві основні групи: запальні – артрити і дегенеративні – артрози.

Артрити і артрози мажуть бути як первинними, самостійними захворюваннями, так і вторинними проявами хвороб інших органів і систем. Патологічній процес може розвиватися в одному суглобі (моноартрит) або у декількох (поліартрит), а також локалізуватися у хребті.

Захворювання суглобів лікують комплексно. Разом з медикаментозним лікуванням, дієтотерапією, ортопедичними методами, інколи хірургічним втручанням, широко застосовують фізичну реабілітацію.

Лікувальну фізичну культуру при захворюваннях суглобів застосовують на всіх етапах реабілітації хворих. Лікувальна дія фізичних вправ проявляється, першочергово, трофічним і тонізуючим впливом на організм, а у подальшому – формуванням компенсацій та нормалізацією функцій. Фізичні вправи підвищують загальний тонус і функціональний стан організму, які нерідко у хворих знижуються не стільки від самого захворювання, скільки від значного обмеження своєї рухливості і пов'язаними з гіподинамією, функціональними змінами в діяльності ЦНС, серцево-судинної, дихальної та інших систем. ЛФК позитивно впливає на психоемоційний стан хворого та підтримує надію у сприятливий результат лікування.

ЛФК попереджує ускладнення, що виникають при захворюванні суглобів (остеопорозу, атрофія м'язів і хрящів, контрактури), запобігає їх прогресуванню. Багаторазові повторення рухів формують суглоб, відновлюють і зберігають його конгруентність і функцію, зміцнюють м'язово-зв'язковий апарат, максимально підтримують його функцію [1, 5, 8].

Фізичні вправи підсилюють загальний і місцевий крово- та лімфообіг; транспорт кисню і поживних речовин кров'ю та виведення продуктів обміну. Локальне поліпшення трофіки сприяє затуханню запальних змін, розсмоктуванню набрякової рідини у суглобі і навколо суглобових тканинах, прискоренню у них регенеративних і гальмуванню дегенеративних процесів.

ЛФК забезпечує утворення тимчасової компенсації, а у подальшому – нормалізацію функцій суглоба. При незворотніх змінах у ньому фізичні вправи сприяють формуванню постійних компенсацій. Заняття ЛФК тренують організм і готують хворого до побутових і виробничих навантажень.

Лікувальний масаж використовують у лікарняний і післялікарняний періоди реабілітації. Його лікувальна дія проявляється, в основному, за рахунок нервово-рефлекторного і механічного механізмів.

Масаж позитивно впливає на функції ЦНС, покращує настрій і самопочуття хворого. Він зменшує больові відчуття, перешкоджає іррадіації болю з ділянки хворих суглобів, рефлекторно вирівнює м'язовий тонус, що знижується внаслідок захворювання.

Масаж попереджує або зменшує атрофію м'язів, розтягує їх і підвищує скорочувальну здатність; протидіє сполучнотканинним зрощенням, виникненню контрактур, порушенням вісі кінцівки. Це зменшує можливість перерозподілу навантаження на робочі поверхні суглобових хрящів і оберігає їх від подальшої травматизації, розвитку запалення, розростання екзостозів, прогресування деформуючого артрозу та артритів.

Масаж поліпшує кровопостачання суглобів і навколишніх тканин, стимулює утворення і циркуляцію синовіальної рідини, активізує окисно-відновні і обмінні процеси. Це сприяє розсмоктуванню запальної рідини, ліквідації набряків, підсиленню процесів регенерації; гальмує розвиток дегенеративних процесів у хрящах і суглобовій сумці, зв'язковому апараті суглобів; підтримує і відновлює їх функції.

Фізіотерапію застосовують на всіх етапах реабілітації. Основними механізмами лікувальної дії фізичних методів при захворюваннях суглобів є нервово-рефлекторний і гуморальний.

Фізіотерапевтичні методи лікування вирівнюють перебіг основних нервових процесів у ЦНС, позитивно впливають на симпатично-адреналову і ендокринну системи, імунологічні процеси; діють знеболююче, протизапально, гіпосенсибілізуюче; підвищують загальний функціональний стан організму.

Фізіотерапія активізує загальний і місцевий кровообіг, поліпшує мікроциркуляцію у суглобових тканинах, сприяє росту і нормальному функціонуванню синовіальних ворсинок, які секретують синовіальну рідину. Все це покращує окисно-відновні і трофічні процеси у суглобах, ліквідує набряки, зменшує деструктивні явища в епіфізарному хрящі, сприяє збереженню їх функції.

Фізіотерапевтичні методи знижують активність патологічного процесу, гальмують його розвиток, зменшують запальні явища у суглобах, сприяють більш тривалій ремісії. Вони підвищують ефективність лікування медикаментами, що дає змогу зменшити їх дозування і, тим самим, зменшити побічну дію ліків.

Механотерапію застосовують на заключних етапах реабілітації. Вона безпосередньо діє на уражений суглоб, підсилює кров- і лімфообіг, зменшує набряк, активізує циркуляцію синовіальної рідини. Механотерапія збільшує амплітуду рухів, розтягує і поліпшує еластичність м'язів і зв'язок, сприяє відновленню сили м'язів і функції суглобів.

Працетерапію використовують, переважно, у післялікарняний період реабілітації. Вона має позитивний психотерапевтичний ефект, мобілізує волю і спрямовує на результативну діяльність. Працетерапія відновлює або збільшує рухливість у суглобі і силу м'язів, покращує координацію рухів, сприяє розвитку тимчасової компенсації; а у разі необхідності – розвиває постійні.

Артрит – запальне захворювання суглобів. Причиною є інфекція неспецифічна або специфічна. Перша веде до розвитку інфекційних неспецифічних ревма-тоїдних і ревматичних артритів, анкілозуючому споди-льоартриту – хворобі Бехтерєва. Специфічні запальні захворювання суглобів спричиняються туберкульоз-ною, сифілітичною, гонорей-ною, бруцельозною та іншими інфекціями.

При артритах, незалежно від причин, що їх спричинили, запальний процес спочатку вражає синовіальну оболонку, потім переходить на капсулу і оточуючий суглоб тканини. Виникає підсилене виділення синовіальної рідини, що викликає набряк суглоба і

обмеження рухів. При переході захворювання в хронічну форму можливе заростання суглоба і повна його нерухомість (анкілоз). Місцеві зміни в суглобах супроводжуються порушеннями загального стану, зниженням тонусу, слабкістю, підвищеною втомлюваністю, втратою апетиту, схудненням. Клінічний перебіг артритів маже мати гостру, підгостру і хронічну стадії.

Інфекційний неспецифічний ревматоїдний артрит – поширене захворювання суглобів, що характеризується множинним симетричним ураженням спочатку суглобів рук, кистей і стоп, потім – колінних, ліктьових. Поліартрит дуже схильний до прогресування і рецидивування процесу. У хворих спостерігається біль, припухлість, хрускіт і деформація суглобів, обмеження рухів у вигляді тимчасової скованості, больові контрактури, атрофія м'язів, підвищення температури під час загострення. Наступні рецидиви захворювання призводять до суттєвої деформації суглобів, згинальним контрактурам, анкілозам (рис. 1), особливо, при швидко прогресуючому перебігу поліартриту (1–2 роки). У випадках повільного розвитку захворювання вказані симптоми нарощуються поступово протягом десятків років.

Ревматичний артрит є одним із проявів ревматизму, основні зміни при цьому виникають у серці. При дії патології колінні і гомілковостопні суглоби опухають, спостерігаються біль і обмеження рухів, підвищується температура. На відміну від інших артритів, змін у хрящі і кістках не спостерігається. Характерною рисою ревматичних поліартритів є зникнення всіх суглобових проявів під впливом комплексного лікування.

Анкілозуючий спондильоартрит або хвороба Бехтерєва – це хронічне прогресуюче захворювання, при якому відбувається поступове анкілозування суглобів хребта, що призводить до повної втрати його рухливості. Це тягне за собою обмеження екскурсії грудної клітки і порушення дихання. У процес втягуються плечові і кульшові суглоби, утруднюючи, таким чином, рухову здатність хворого. Основними симптомами захворювання є біль спочатку у попереку і крижах, а при поширенні процесу вони виникають у відділах хребта, іррадіюють у різні ділянки тулуба. У хворих відзначають атрофію м'язів спини, сідниць, грудей, спостерігають загальну слабкість, швидку втомлюваність. Захворювання перебігає з періодичними загостреннями і ремісіями тривалістю від кількох місяців до кількох років.

До найбільш важких специфічних запальних захворювань суглобів, що ведуть до інвалідності хворих, відносять туберкульозний артрит. Найчастіше він локалізується в хребті або в одному з великих суглобів (рис. 2). При розвитку процесу виникає біль в ураженому суглобі, що супроводжується рефлекторною м'язовою контрактурою і обмеженням його функції. Відмічають хромоту, атрофію м'язів кінцівки і спини, явища загальної інтоксикації, підвищення температури. Подальше прогресування захворювання веде до деформації суглоба, гнійного розплавлення хрящів, укорочування кінцівки У випадках ураження хребта у цей період захворювання виникає руйнування і деформація тіл хребців та поява горба, а інколи і спиномозкових розладів. Цей активний процес триває кілька років, а потім стихає, але назавжди залишаються деформації суглобів, порушення їх функцій, аж до анкілозу. Артрити лікують комплексно. Призначають протизапальні, знеболюючі, гормональні, вітамінні та інші препарати, дієтотерапію зі зменшенням рідини і солі; застосовують ортопедичні методи, засоби фізичної реабілітації.

Лікарняний період реабілітації. Застосовують ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапію, працетерапію.

Лікувальну фізичну культуру призначають після затихання гострих проявів артриту і переходу захворювання в підгостру фазу під час постільного режиму. Її завдання: підвищення тонусу ЦНС і створення у хворого впевненості в сприятливому

результаті лікування; активізація діяльності серцево-судинної і дихальної систем; поліпшення загальної і місцевої гемодинаміки, трофічних і регенеративних процесів у суглобах і навколишніх тканинах, зменшення їх набряку; попередження контрактур і порочних положень, руйнування неповноцінних тимчасових компенсацій, поступове відновлення функції уражених суглобів.

ЛФК застосовують у формах лікувальної і ранкової гігієнічної гімнастики, самостійних занять по кілька разів на день. Комплекси складають з простих загальнорозвиваючих, дихальних, статичних та динамічних вправ і спеціальних вправ на розслаблення м'язів, що прилягають до уражених суглобів. Рухи в них починають з пасивних, потім активних, виконуваних зі сторонньою допомогою і нарешті, активних, виконуваних самостійно. Вправи виконують у полегшених умовах (ковзні поверхні, роликові візки та ін.) у повільному темпі по всіх вісях, з якомога повною амплітудою. При цьому слід уникати підсилення болючості, тому що рефлекторно збільшується напруження м'язів і зменшується амплітуда руху. Тривалість занять з лікувальної гімнастики – 10-15 хв.

У напівпостільному режимі вводять вправи з предметами, невеликими обтяженнями і опором, співдружні вправи з включенням уражених і симетричних здорових суглобів, махові рухи. Використовують вправи на розслаблення, прикладні, а також такі, що, у разі необхідності, формують компенсаційні рухи замість різко порушених або втрачених. Тривалість заняття з лікувальної гімнастики 25–30 хв. Самостійні заняття проводяться 8-10 разів на день по 5-8 хв.

Вільний руховий режим передбачає використання загальнорозвиваючих вправ для всіх м'язових груп, що виконуються з різних вихідних положень. Застосовують дихальні і спеціальні вправи для уражених суглобів з предметами, на приладах, у розслабленні, махові. Обов'язковим компонентом занять є вправи побутового і професійного характеру. В заняття включають ускладнену ходьбу з переступанням предметів різної висоти і об'єму, вправи на координацію рухів і вироблення м'язово-суглобового відчуття, елементи спортивних ігор. Рекомендують вправи у воді. Тривалість заняття з лікувальної гімнастики – 30-35 хв. Продовжують багаторазово протягом дня повторення самостійних занять.

Лікувальний масаж застосовують одночасно з ЛФК для зменшення болю, ригідності і атрофії м'язів, протидії розвитку контрактур, поліпшення кровопостачання і трофічних процесів, розсмоктування: набряку у суглобі і навколишніх тканинах; підготовку м'язів, до виконання спеціальних фізичних вправ. Проводять масаж м'язів ураженої кінцівки, використовуючи погладжування, розтирання і розминання невеликої інтенсивності. Масаж застосовується перед початком заняття з лікувальної гімнастики і в процесі її проведення комбінується з пасивними та активно-пасивними вправами.

Фізіотерапію призначають раніше за усі інші засоби фізичної реабілітації для протизапального, знеболюючого впливу на суглоби, гіпосенсибілізуючої дії, активізації функції надниркових залоз, імунологічних процесів; покращення мікроциркуляції і трофіки тканин, зменшення їх набряку; відновлення і збереження функції суглобів. У гостру фазу розвитку захворювання використовують УФО, солюкс, світлову ванну, електрофорез лікарських речовин, діадинамотерапію, індуктотермію і ультразвук на ділянки надниркових залоз. Після затихання гострих проявів хвороби додається мікрохвильова терапія, магнітотерапія, ультразвук та індуктотермія на ділянки суглобів [2, 7, 9].

Працетерапія розпочинається у напівпостільному режимі з метою активізації уражених ділянок опорно-рухового апарату і збереження трудових навичок.

Використовують прийоми самообслуговування, нескладні роботи (писання, малювання, виготовлення марлевих тампонів, конвертів, скручування бинтів, в'язання, збирання і розробка іграшок тощо).

У післялікарняний період реабілітації застосовують ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапію, механотерапію, працетералію.

При ураженні суглобів верхніх кінцівок масажують паравертебральні зони спинномозкових сегментів $D_7 – D_1$, $C_7 – C_3$, м'язи спини, дельтоподібні, великі грудні та хворої руки, використовуючи погладжування, розтирання, розминання і вібрацію. При масажуванні враженого суглоба використовують погладжування, розтирання всієї його поверхні і роблять поздовжнє кінцями пальців і щипцеподібне погладжування, кругові розтирання, штрихування, безперервну вібрацію кінцями пальців і долонею. Місця прикріплення сухожилків, суглобові сумки масажують ретельно. Масаж поєднують з активними і пасивними рухами хворою кінцівкою.

При ураженні суглобів нижніх кінцівок масажують паравертебральні зони спинномозкових сегментів $S_5 – S_1$, $L_5 – L_1$, $D_{12} – D_{11}$, м'язи сідниць, хворої ноги та уражені суглоби, що роблять за методикою масажу рук. Окрім сегментарно-рефлекторного та класичного масажу рекомендують ще гідромасаж.

Фізіотерапію призначають для протидії активізації запального процесу і подовження періоду ремісії захворювання; збереження рухів в уражених суглобах і підтримання функції опорно-рухового апарату; ліквідації вогнища хронічної інфекції; нормалізації нейрогуморальної регуляції та імунологічної неспецифічної реактивності організму; стимуляції захисних і компенсаторних процесів, загального зміцнення і загартування організму. Використовують ультразвук, мікрохвильову терапію, індуктотермію ділянки надниркових залоз, електросон, радонові, азотні і шавлієві ванни, грязелікування, парафіно-озокеритні аплікації, обливання загальні і місцеві, вологі укутування, дощовий душ, купання, кліматолікування.

Література:

1. Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. Лечебная физкультура и массаж. – М.: Медицина, 1987. – 304 с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж. – Киев: Олимпийская литература, – 1995. – 202 с.
3. Бирюков А.А. Массаж: Учебник. – М: Физкультура и спорт, 1988. – 254 с.
4. Зотов В., Белов М.. Введение в оздоровительную реабилитацию: В 2 кн. – Кн. 1. – К.: Медекол, 1995. – 181 с.
5. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Муравов І.В. та ін / За ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.
6. Рацул А.Б., Шишова І.О., Рацул О.А. Корекційна педагогіка. – Кіровоград: КОД, 2012. – 356 с.
7. Реабилитация двигательных функций в клинике нервных болезней / Под ред, В.Л. Руднева, Л.В. Гништейна. – Красноярск, 1979. – 144 с.
8. Тараненко Р.К. Теоретичні основи реабілітології. – Кіровоград: КОІППО імені Василя Сухомлинського, 2010. – 134 с.
9. Терновой Е.В., Кравченко Л. А., Лещинский А.Ф. Реабилитационная терапия при травмах костно-суставного аппарата. – Киев: Здоров'я, 1982. – 184 с.

Корекційно-відновлювальна та реалібітаційна робота при хірургічних захворюваннях

А.Й. Григор'єв, *д.ф., професор кафедри корекційної педагогіки і здоров'я людини Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, Заслужений працівник освіти України,* **В.С. Колосовський,** *Кіровоградська обласна лікарня*

До хірургічних захворювань відносяться пошкодження (травми) органів та тканин, гнійні запальні захворювання, пухлини, вади розвитку, деякі порушення кровообігу. Лікують їх оперативно і консервативно. До оперативних методів відносяться криваві доступи до тканин та органів і їх обробка. Консервативне лікування проводиться без операцій із застосуванням пов'язок, медикаментозних засобів, лікування положенням, методами фізіотерапії або виконуючи безкровні втручання; вправляння вивихів, зіставлення уламків кісток витягненням, мануальну терапію.

Операції залежно від терміновості поділяються на екстрені (невідкладні), термінові і нетермінові (планові). Екстрені операції – це такі, які треба робити негайно або протягом кількох годин за життєвими показаннями. Невідкладної допомоги потребують і хворі з травмами. Терміновими є операції, які слід зробити найближчим часом у зв'язку з небезпекою прогресування захворювання. Нетермінові операції можуть бути здійснені в різні терміни після відповідної підготовки хворих.

Хірургічні операції і пошкодження супроводжуються і механічною і психічною травмою та сильним болем, що призводить до порушення функцій життєво важливих органів і систем організму. Ці зміни, особливо після операцій на органах черевної і грудної порожнини, можуть спричинити інші серйозні ускладнення – тромбоемболії, пневмонії, електази бронхів, атонії і парези шлунка і кишок, метеоризм, затримка випорожнень і сечовипускання, інфільтрати. Вони значно обтяжують загальний стан хворого і стають однією з причин довготривалого перебування його у лікарні.

Хірургічні захворювання і травми лікують комплексно. У сукупності лікувальних заходів медичної реабілітації щодо запобігання ускладнень, відновлення здоров'я, функціонального стану і працездатності хворих фізична реабілітація застосовується у всіх її періодах. У лікарняний період призначаються ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапія. Інші засоби фізичної реабілітації – механотерапія і працетерапія –використовують, переважно, у післялікарняний період реабілітації разом з першими.

Лікувальна фізична культура після травм і операцій у лікарняний період реабілітації призначається, у разі відсутності протипоказань, в той же день через кілька годин або на другий, інколи – третій. Раннє застосування фізичних вправ пов'язане, у першу чергу, з попередженням ймовірних ускладнень, стимуляцією компенсаторно-пристосовувальних реакцій діяльності органів і систем організму. Лікувальна дія фізичних вправ чітко проявляється у вигляді всіх чотирьох основних механізмів: тонізуючого впливу, трофічної дії, формування компенсацій, нормалізації функцій.

Виконання фізичних вправ залучає хворого до свідомої і активної участі в здійсненні власного лікування, що підвищує його психоемоційний стан і загальний тонус організму, надає впевненості у своїх силах й близькому одужанні.

Безпосередньою дією вправ є певні зрушення, що виникають у серцево-судинній системі. Вони проявляються в активізації крово- та лімфообігу в зоні пошкодження, збільшенні об'єму і швидкості протікання крові, що усуває порушення периферичного

кровообігу, набряки. Рухи зменшують застійні явища і у паренхіматозних органах, порожнистих венах, сприяючи проходженню крові до серця і полегшенню його роботи. Все це разом з іншими методами лікування запобігає тромбоемболіям.

Мабуть немає кращого методу попередження легеневих ускладнень і поліпшення діяльності легень після операцій і травм, як дихальна гімнастика. Людині підвладне вольове регулювання дихання і тому під час занять, за словесними вказівками, є можливість змінювати ритм, темп, амплітуду і глибину дихальних рухів, цілеспрямовано посилювати легеневу вентиляцію за рахунок грудного або черевного компонента дихання. Фізичні вправи прискорюють відновлення повноцінного механізму дихання. Зареєстровані криві (а – до лікувальної гімнастики і б – після неї) показують, що до заняття нерівномірне за частотою і амплітудою дихання, асинхронні рухи грудної клітки і черевної стінки, хвилеподібні періодичні коливання експіраторного та інспіраторного рівнів дихання, східцеподібна будова його циклу перейшли після лікувальної гімнастики в переважно рівномірне, рідше, синхронне дихання. Разом з цим, підвищився хвилинний об'єм дихання за рахунок збільшення дихального об'єму.

Збільшення глибини дихання і легеневої вентиляції прискорює виведення наркотичних речовин після наркозу, активізує кровообіг і газообмін в легенях та зменшує застій у них, поліпшує бронхіальну прохідність, допомагає видаленню мокротиння і тим самим протидіє виникненню гіпостатичних пневмоній, ателектазів і бронхітів. У випадках виникнення легеневих ускладнень заняття лікувальною гімнастикою не припиняють і застосовують спеціальні дихальні вправи у комплексі з іншими методами лікування.

Внаслідок позитивних змін у гемодинаміці і газообміні у легенях підвищується насичення артеріальної крові киснем, зменшується кисневе голодування тканин, поліпшуються окисно-відновні і обмінні процеси, що є фізіологічною основою регенерації тканин. Під впливом фізичних вправ прискорюється розсмоктування продуктів запалення, заживлення рани і формування кісткового мозоля. Утворюється рухливий еластичний рубець і міцна доброякісна кісткова тканина.

Рухи грудної клітки і черевної стінки, збільшення екскурсії діафрагми діють на внутрішні органи, посилюють кровообіг і зменшують застійні явища у них, рефлекторно підвищують евакуаторну і секреторну функцію шлунково-кишкового тракту. Вони сприяють більш швидкій нормалізації функції кишок, зменшують можливість утворення внутрішньопорожнинних спайок та сполучно-тканинних зрощень.

ЛФК протидіє атрофії м'язів, розвиткові контрактур, тугорухливості у суглобах, анкілозу, сприяє утворенню тимчасових компенсацій, відновленню порушених операцією або травмою функцій органів і систем. Вона відновлює рухові навички, ходьбу, правильну поставу, зміцнює м'язи, тренує пацієнта і готує його до фізичних навантажень побутового і виробничого характеру. У випадках безповоротності анатомо-структурних змін, що виникли внаслідок травми або оперативного втручання, таких, як видалення частини чи цілої легені, ампутація кінцівки тощо, фізичні вправи допомагають виробити постійні компенсації, оволодіти навичками самообслуговування, навчитись користуватися протезами, засобами пересування, адаптуватися чи реадаптуватися до праці, перекваліфікуватися [4, 8].

Застосовують ЛФК після травм і операцій за трьома періодами. У хірургії після операцій розрізняють: І період – ранній післяопераційний, триває до зняття швів: ІІ період – пізній післяопераційний, продовжується до виписки хворого з лікарні; ІІІ період – віддалений післяопераційний, триває до відновлення працездатності пацієнта. При нетермінових (планових) операціях ЛФК призначають і перед операцією. У

травматології її застосування поділяють: І період – іммобілізаційний, ІІ період – постіммобілізаційний, ІІІ період – відновний.

Засоби, форми й методика ЛФК залежать від загального стану хворого, характеру і локалізації травми, методу лікування і способу іммобілізації, змісту і обсягу хірургічного втручання, перебігу післяопераційного періоду, наявності супутніх захворювань, віку хворого, рухового режиму, періоду реабілітації і періоду застосування фізичних вправ.

У лікарняний період реабілітації ЛФК застосовують за І і ІІ періоди у повній відповідності до призначених суворо постільного чи постільного, напівпостільного (палатного) і вільного рухового режимів.

У післялікарняний період реабілітації – в поліклініці або реабілітаційному центрі, санаторії – ЛФК продовжують за ІІІ періодом і проводять у щадному, щадно-тренуючому і тренуючому рухових режимах.

Лікувальний масаж після травм і операцій у лікарняний період реабілітації призначають, при відсутності протипоказань, у першу-другу добу. Раннє його застосування викликане такими самими причинами, що і застосування ЛФК: попередження ускладнень, покращання крово- і лімфообігу, стимуляція функцій систем організму. Лікувальна дія масажу на організм проявляється трьома основними механізмами: нервово-рефлекторний, гуморальний і механічний.

Проводиться масаж на втягнутих у патологічний процес ділянках тіла. Він зменшує больові відчуття, відвертає увагу хворого від травми чи операції, викликає позитивні емоції, підвищує психічний тонус. У першу добу, особливо коли хворий не може виконувати активні рухи ногами, роблять легкий масаж нижніх кінцівок, а також грудної клітки і спини. Масажування ніг прискорює протікання венозної крові та лімфи, підсилює артеріальну гемодинаміку, ліквідує застійні явища. Це разом із загальним підсиленням кровообігу запобігає утворенню тромбоемболій, що формуються переважно у венах нижніх кінцівок і малого тазу.

Масаж грудної клітки і спини підвищує тонус дихальних м'язів, рефлекторно покращує легеневу вентиляцію, сприяє відходженню мокротиння, покращанню бронхіальної прохідності, і тим самим у комплексі з іншими методами лікування допомагає попередити гіпостатичну пневмонію, ателектази, бронхіти. На це також спрямований непрямий масаж легень у вигляді безперервної вібрації і ритмічних натискань долонею над легеневими полями. Виконання аналогічних мануальних дій по ходу 10-12 ребер від груднини до хребта впливає на діафрагму. У випадку виникнення легеневих ускладнень масаж грудної клітки не протипоказаний.

У ранній післяопераційний період проводиться непрямий масаж серця із застосуванням безперервної вібрації його ділянки, ніжних ритмічних натискувань над серцем і нижньої третини груднини, струшування, стискання, здавлювання грудної клітки. Такі дії полегшують роботу серця і гемодинаміку в цілому.

Масаж активізує діяльність шлунково-кишкового тракту, стимулює відходження газів, ліквідує затримку випорожнення та сечовипускання. Проводиться обережний масаж м'язів живота, непрямий масаж внутрішніх органів, з акцентом на товстий кишечник. Масажують ободову кишку по ходу годинникової стрілки: спочатку висхідний, а потім поперечний і низхідний відділи. Використовують погладжування, поверхневу стабільну і лабільну вібрацію долонною поверхнею пальців, постукування та ритмічні натискування кінчиками пальців.

При проведенні масажу операційний шов обходять. Дозволяється робити навколо нього ніжні погладжування долонною поверхнею пальців у напрямку найближчих лімфатичних вузлів. Такі маніпуляції покращують мікроциркуляцію в зоні пошкодження,

підсилюють крово- і лімфообіг, зменшують лімфостаз і набряки, гіпоксію тканин. Все це пожвавлює окисно-відновні процеси, збільшує протікання поживних речовин до ділянки, що масажується, звільняє її від продуктів розпаду і обміну, стимулюючи регенерацію тканин.

При переломах кінцівок з 2-3-го дня починають масажувати здорову кінцівку і відповідні рефлексогенні зони. Потім на пошкодженій кінцівці застосовують позавогнищевий масаж, при якому масажують сегменти вище місця ушкодження.

Враховуючи, що класичний масаж не можна застосовувати на травмованій ділянці, а також для масажування внутрішніх органів у ранній післяопераційний період та під час іммобілізації широко використовують сегментарно-рефлекторний масаж відповідних спинномозкових сегментів

Після зняття швів чи іммобілізації застосовують масаж місцево для ліквідації наслідків патологічного процесу і вимушеного обмеження рухів або повної нерухомості травмованої чи оперованої ділянки тіла. У перших процедурах проводять ніжні поверхневі погладжування, неглибокі розтирання, легкі розминання пошкоджених м'язів, вібрацію, погладжування і розтирання суглобів та сумково-зв'язочного апарату. У місці перелому застосовують циркулярне погладжування, розтирання, ніжні вібрації, зсунення і розтягнення м'яких тканин, що спаяні з кістковим мозолем. Згодом інтенсивність масажних рухів поступово зростає.

Використовується відсмоктуючий (дренажний) масаж, який прискорює крово-, лімфообіг і тим самим ліквідує чи зменшує застійні явища і набряки. Виконується він таким чином: спочатку масажують сегменти вище хворої ділянки, потім її дистальні відділи. Масажні рухи мають бути ковзними, ніжними, м'якими. Не слід застосовувати такі способи, як постукування, поплескування, рубання, шмагання.

У післялікарняний період реабілітації лікувальний масаж спрямований на ліквідацію набряків, тугорухливості в суглобах, котрактур, м'язових атрофій, м'язової слабкості, неповного відновлення функцій органів і систем. Застосовують класичний місцевий і загальний масаж, сегментарно-рефлекторний і апаратний масаж, масаж у воді, гідромасаж (підводний душ-масаж, водоструменевий душ-масаж, підводний вібраційний масаж).

Процедури лікувального масажу практично завжди поєднуються з гімнастичними вправами (пасивні й активні рухи, вправи з опором, на розтягнення і розслаблення, дихальні, тощо), тепловими і бальнеотерапевтичними процедурами та з іншими засобами фізичної реабілітації[1, 6] .

Фізіотерапію після травм і операцій застосовують з метою профілактики і лікування на всіх етапах реабілітації. Використання певних методів залежить від завдань, що ставлять перед фізіотерапією, виходячи з характеру захворювання і обсягу оперативного втручання або перенесеної травми, перебігу післяопераційного періоду, загального стану хворого, фаз ранового процесу чи утворення кісткового мозоля. Лікувальна дія фізичних чинників на організм після травм і операцій проявляється у вигляді нервово-рефлекторного і гуморального механізмів, але кожен із чинників має свої особливості в шляхах реалізації ліку вальною ефекту.

У лікарняний період реабілітації фізіотерапевтичні методи починають застосовувати з перших днів, а деякі з них призначають безпосередньо після операції чи травми. Так, після операції, хірургічної обробки ран застосовують УФО місця ушкодження і навколишньої шкіри, для попередження інфекції, зменшення болю, розсмоктування крововиливу. У наступні дні опромінюються груди, живіт, сегментарні зони (комірцева чи поперекова) або симетричні поверхні здорової кінцівки (при

переломах). Це мобілізує захисні сили організму, зменшує ймовірність виникнення інфільтратів, парезу кишечника, активізує крово- і лімфообіг, утворення вітаміну Д, регенеративні і трофічно-обмінні процеси, особливо мінерального фосфорно-кальцієвого, що є запорукою утворення повноцінної кісткової тканини.

Після гострих травм, таких, як удари, розтягнення сумково-зв'язкового апарату суглобів і м'язів, крововиливи в порожнину суглобів (гемартроз) і м'які тканини (гематома), вивихи та інші, одразу місцево застосовують холод: зрошення хлоретилом, пузир з льодом, холодний компрес. Він викликає спазм дрібних судин, знижує їх проникність, сповільнює кровообіг, зменшує крововилив і набряк, знижує збудливість нервових закінчень, що значно послаблює біль. На другий день призначають теплові процедури, які сприяють розсмоктуванню травматичних набряків і крововиливів, діють болезаспокійливо і антиспастично.

Для зняття больового синдрому після операцій і травм застосовують діадинамотерапію. Болезаспокійлива дія діадинамічних струмів виникає відразу після процедури. Вона пов'язана з розвитком тимчасового гальмування у нервових закінченнях і зниженням їх лабільності. Одночасно з цим вони справляють протиспазматичну дію, розширюють судини, прискорюють циркуляцію крові та лімфи, підсилюють обмінні і регенеративні процеси. У подальшому використовують розсмоктувальну властивість діадинамотерапії при лікуванні рубців, м'язових контрактур, обмеженні рухливості суглобів після їх трипалої іммобілізації.

Ефективно зменшує або усуває біль електрофорез з новокаїном та іншими знеболюючими ліками. У цій процедурі поєднується знеболююча дія ліків і гальванічного струму, який, у свою чергу, посилює мікроциркуляцію крові та лімфи, трофічні і обмінні процеси у місці пошкодження. Для покращання кісткоутворення через два тижні призначають електрофорез почергово з кальцієм і фосфором.

В той же день після операції та на 2-3-тю добу після переломів, незалежно від виду іммобілізації, призначається УВЧ-терапія. Вона виразно діє на запальний процес, підвищує активність та інтенсивність фагоцитозу, сповільнює всмоктування токсичних продуктів з місця запалення, антиспастично впливає на непосмуговану мускулатуру шлунка, кишок, жовчного міхура, бронхів і бронхіол, розширює судини, прискорює кровообіг, обмінні і регенеративні процеси. УВЧ-терапія запобігає або зменшує можливість виникнення інфільтратів, парезу кишок, запалення легенів, стимулює процеси загоєння тканин. Процедура діє болезаспокійливо, що, до речі, більшою або меншою мірою, притаманне практично усім фізіотерапевтичним процедурам. Ця особливість позитивно впливає на психічний і загальний стан хворого, активізує його і розширює показання для застосування інших відновних функціональних засобів лікування.

Подальше застосування фізіотерапевтичних методів лікування у лікарняний період реабілітації націлене на посилення крово- і лімфообігу, обмінних процесів в місці ушкодження, протидію утворення спайок і контрактур, атрофії м'язів і обмежень рухливості у суглобах, прискорення процесів регенерації і загоєння тканин; покращання функціонування органів і систем організму і загального стану хворого, У першу чергу призначаються теплові процедури. Використовують такі апаратні методики, що здатні викликати тепло в тканинах безконтактним способом: індуктотермія, інфрачервоне опромінювання, мікрохвильова терапія та ін. [7].

Індуктотермія викликає підвищення температури тканин на 1-3°С на глибині 5-6 см, за рахунок чого виникає активна гіпертермія, активізується крово- і лімфообіг, обмін речовин, стимулюються процеси розсмоктування. Індуктотермія сприяє накопиченню кальцію у кістках, прискорює регенерацію і загоєння, широко використовується як у

попередженні, так і в лікуванні ускладнень з боку легенів, шлунково-кишкового тракту, операційної рани і травмованих тканин.

Інфрачервоні промені підвищують температуру поверхневих тканин і викликають появу гіперемії та пов'язані з нею наслідки. Тепло заспокоює біль, діє протизапально, знижує тонус м'язів, прискорює ферментативні реакції, посилює процеси регенерації і загоєння, особливо ран та виразок, що погано гояться.

Мікрохвильова терапія (СМХ і ДМХ) здатна локально на 1-4°С підвищувати температуру тканин на глибині 5-9 см. Вона добре діє на гемодинаміку, регенеративні і обмінні процеси, посмуговану мускулатуру кінцівок. Опромінювання грудної клітки прискорює кровообіг у судинах малого кола, позитивно впливає на легеневу вентиляцію і газообмін за рахунок зменшення бронхоспазму, покращання дифузії і осмосу в легенях.

Після загоєння рани, зняття постійної іммобілізації фізіотерапію використовують для прискорення і завершення процесів регенерації пошкоджених тканин, створення еластичного і рухомого рубця та повноцінного кісткового мозоля, ліквідації тугорухливості, зміцнення ослаблених м'язів і відновлення обсягу рухів, лікування можливих ускладнень у вигляді контрактур, спайок, зрощень, пролежнів, підвищення психофізичного й емоційного тонусу.

На цьому етапі лікування можна застосовувати і контактні з ураженою ділянкою тіла фізіотерапевтичні методи: парафіно- і озокеритолікування, гідротерапевтичні процедури (компрес, ванни загальні і локальні), електростимуляція, ультразвук.

Парафін чи озокерит, що накладений на визначене місце, добре прогріває і довго утримує тепло, за рахунок цього підвищується температура тканин, особливо шкіри, покращуються циркуляція крові і лімфи, обмінні і трофічні процеси. Це сприяє розпушенню фіброзної сполучної тканини, розм'якшенню і розсмоктуванню рубцевих змін і зрощень, поліпшенню еластичних властивостей шкіри, м'язів та їх розслабленню.

Гідротерапія проводиться, переважно, у вигляді теплих локальних ручних та ніжних ванн. Тепла вода рівномірно прогріває тканини ушкодженої кінцівки, активізуються гемодинаміка і обмінні процеси, м'язи розслабляються, покращується еластичність сухожилко-сумкового апарату суглобів, розм'якшуються рубці, зменшуються стягнення тканин і болючість рухів. Все це дає змогу збільшити амплітуду рухів, прискорити ліквідацію наслідків травми.

Електростимуляція викликає скорочення ослаблених м'язів, що підвищує їх функціональну здатність, стимулює кровообіг, обмінні і трофічні процеси. Електрогімнастика сприяє зміцненню м'язів і зв'язково-сумкового апарату суглобів, ліквідації тугорухливості в них, відновленню рухової активності хворого.

Ультразвук проникає у тканини на глибину 4-6 см, викликас своєрідний мікромасаж її елементів і утворення тепла. В зоні дії ультразвукових коливань інтенсифікуються обмінно-трофічні і гемодинамічні процеси, зростає активність окремих ферментів, підвищується протизапальна і розсмоктуюча здатність, виникає знеболюючий ефект. Ультразвук зменшує набряки, протидіє утворенню або лікує деформуючі рубці і спайки поверхневих та глибоких тканин, у тому числі внутрішньопорожнинних і внутрішньосуглобових. Дію ультразвуку можна підсилити впливом відповідних ліків, що вводяться у тканини з допомогою метода ультрафонофорезу.

Фізіотерапію застосовують не тільки після операції, а й під час підготовки хворих до планових хірургічних втручань, її основна мета – це корекція змін в організмі, що викликані хворобою, профілактика післяопераційних ускладнень, підвищення емоційного і загального тонусу організму. Рекомендують сонячно-повітряні ванни, УФО, аероіонізацію обличчя і дихальних шляхів, обтирання, душ дощовий, індуктотермію на

ділянку легень та ін. Процедури, особливо ті, що мають теплову дію, припиняють за два-три дні до операції, щоб запобігти підсиленню капілярної кровотечі під час хірургічного втручання.

У післялікарняний період реабілітації фізіотерапевтичні методи лікування націлені на ліквідацію залишкових явищ після операції чи травми, відновлення функції потерпілого органа і систем організму, підняття загального тонусу і реактивності організму, відновлення працездатності пацієнта; загартування і підтримку здоров'я у подальшому житті.

У реабілітаційних центрах, поліклініках, санаторіях широко використовують електро- і світлолікування, теплолікувальні чинники, геліо- і аероіонотерапію, баротерапію, гідро- і бальнеотерапію, таласотерапію, кліматолікування. Добирають такі методики лікування, що разом із локальною дією на загоєні тканини викликають загальні зміни функціонального стану організму.

Застосовують електрофорез, фонофорез з розсмоктуючими ліками, гальваногрязьолікування; лікування піском, глиною, парафіном, озокеритом, грязями, які добре прогрівають тканини, стимулюють обмінно-трофічні процеси, відновлюють еластичність тканин, амплітуду рухів у суглобах. Цьому допомагає ампліпульсотерапія, що справляє збуджуючу дію на нервово-м'язовий апарат, підвищує скорочувальну здатність м'язів.

Гідро- і бальнеотерапія на цьому етапі реабілітації використовують у вигляді медикаментозних (шавлієвих), газових (азотних), мінеральних (йодобромних, сольових) ванн. Вони впливають на організм специфічно лікарськими і мінеральними речовинами та загально – теплою водою.

Специфічна дія шавлієвих ванн виявляється в стимуляції трофічних процесів у пошкоджених м'язах і сумково-зв'язковому апараті; йодобромних у підсиленні процесів гальмування у ЦНС та покращанні діяльності ендокринної системи, нормалізації сухожилкових рефлексів і м'язового тонусу; сольових – в активізації кровообігу і окисно-відновних процесів у шкірі, ліквідації набряків. Одночасно з цим всі ванни за рахунок теплої води діють заспокійливо, антиспазматично; стимулюють діяльність органів і систем організму; зменшують психоемоційну лабільність.

При відсутності протипоказань можна застосовувати сауну, яка викликає більш значні порівняно з ваннами зміни у діяльності органів і систем організму та фізичній терморегуляції.

Для загартування і оздоровлення організму, зміцнення фізичного і психоемоційного тонусу, відновлення або підтримки працездатності пацієнта на диспансерному етапі реабілітації застосовують геліо- і аероіонотерапію, таласо- і кліматотерапію. Сонячно-повітряні ванни, купання в морі, озерах, річках, прогулянки на чистому повітрі стимулюють функції всіх систем організму, підвищують його реактивність і загальну опірність. Це, разом з іншими засобами фізичної реабілітації, дає змогу пацієнтам досягнути бажаного функціонального стану і фізичної дієздатності або виробити стійку і постійну компенсацію при незворотних анатомо-структурних дефектах.

Механотерапію після травм і операцій застосовують, в основному, у післялікарняний період реабілітації, хоча у деяких випадках її можна починати у лікарні. Головна мета цього методу відновного лікування – ліквідація тугорухливості суглобів, контрактур, рубцевих зрощень, гіпотрофії і зменшення сили м'язів, що є частим наслідком переломів, довготривалого постільного режиму, травм м'яких тканин, у тому числі опіків. Застосовують механотерапевтичні апарати маятникового типу, що збільшують амплітуду

рухів у суглобах, а також блокового типу та важелі – для полегшення рухів і зміцнення м'язів.

Вправи на апаратах зміщують і розтягують поверхневі тканини, м'язи, сухожилки, зв'язки, підсилюють місцевий крово- і лімфообіг, обмін речовин у м'язах і суглобах; зміцнюють м'язи і підвищують рухливість у суглобах. Цього досягають щоденними заняттями і при показаннях – їх застосовують декілька разів на день. Незначне відчуття болю при рухах на апаратах не є мотивом для припинення заняття – слід зменшити амплітуду рухів або провести заспокійливий масаж чи зробити короткочасний відпочинок. Після заняття для заспокоєння відчуття болю призначають солюкс, ванну або іншу теплову процедуру.

У санаторному і диспансерному етапах реабілітації використовують велотренажери, веслові тренажери, еспандери, що не тільки удосконалюють властиву суглобам функцію, розвивають силу м'язів і фізичні якості пацієнта, але і тренують його, підвищують загальну працездатність.

Механотерапію поєднують із заняттями лікувальною гімнасткою, масажем, гідрокінезитерапією грязьовими аплікаціями, парафіно- ізокеритолікуванням, індуктотермією, ваннами локальними і загальними, їх застосовують, переважно, перед механотерапію для підготовки тканин до механічного розтягування, зменшення болю і збільшення амплітуди рухів.

Працетерапію після травм і операцій застосовують, переважно, на післялікарняному етапі реабілітації, її можна використовувати у стаціонарі в післяопераційний період як психотерапевтичний засіб, що відвертає хворого від неприємних відчуттів, сумних думок. Пацієнтам пропонують готувати перев'язочний матеріал: робити ватні кульки, тампони, складати серветки тощо. Подібні трудові процеси з мінімальним навантаженням для пальців руки застосовуються після переломів кісток під час іммобілізації для попередження розвитку тугорухливості і порушення координації рухів.

Звичайно працетерапію призначають після зняття іммобілізації чи швів і проводять у кабінетах і відділеннях працетерапії, реабілітаційних центрах, а у разі необхідності – у центрах професійної реабілітації і комбінованих медичних і професійних центрах. Протипоказана працетерапія при підвищеній температурі, набряках, схильності до кровотечі.

Основними завданнями працетерапії після травм опорно-рухового апарату і операцій є збільшення рухливості у суглобах і зміцнення м'язів, відновлення координації рухів і робочих навичок, прискорення нормалізації функцій пошкодженої кінцівки або органа: навчання щоденних видів діяльності; визначення ступеня професійної здатності і загальної працездатності та установлення виду роботи, до якого здатний хворий.

При реалізації названих завдань, використовують три види працетерапії – загальнозміцнюючу (тонізуючу), відновну і професійну. Трудові операції добирають такі, що втягують у роботу м'язи і суглоби пошкодженої кінцівки або ділянки тіла. Для верхніх кінцівок і суглобів пальців кисті використовують такі трудові операції: плетіння, в'язання, вишивання, чищення картоплі, виготовлення конвертів, коробок, натурні роботи, різьблення по дереву, виготовлення виробів з глини, роботу з дротом. Тренуванню верхніх і нижніх кінцівок сприяють роботи на ручній і ножній швейній машинці, ткацькому станку. Відновленню загальної працездатності сприяють роботи у садку з лопатою, граблями, вилами, столярні, шліфувальні і слюсарні роботи, пиляння і коління дров.

Оскільки основою лікувального ефекту працетерапії є систематичне вправляння, тому трудові рухи мають повторюватися багаторазово протягом 30-45 хв. на день на

початку її застосування і поступово доводитися до 4-6 год. з обов'язковими перервами у роботі.

У тому випадку, якщо травма спричинила інвалідність, суттєві або незворотні порушення функцій кінцівок, насамперед хворих слід навчати щоденних видів діяльності, таких, як умивання, приймання їжі, одягання, гоління, зачісування, пересування, поводження з протезами, тощо. У цих випадках завданнями працетерапії буде і виготовлення простих пристроїв, що допомагають хворому.

У відділеннях працетерапії, кабінетах побутової реабілітації застосовують горизонтальні і вертикальні побутові стенди, на яких розміщено різноманітні предмети домашнього вжитку. У подальшому, під час професійної працетерапії, інвалідів навчають нової професії.

Література:

1. Григор'єв А.Й. Аномалії розвитку дітей. – К.: Преса України, 1997. – 225 с.
2. Енциклопедія фізичної реабілітації: Науково-методичне видання. Автори: А.Й. Григор'єв, М.М. Балан, А.Б. Рацул, – К.: Імекс-ЛТД, 2008. – 712 с.
3. Коган О.Г. Реабилитация больных при травмах позвоночника и спинного мозга. – М.: Медицина, 1995. – 240 с.
4. Хохол М.І., Міхновський О.С. Системи реабілітації інвалідів з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок. – К.: 1995. – 25 с.
5. Терновой Е.В., Кравченко А.Л., Лещинский А.Ф. Реабилитационная терапия при травмах костно-суставного аппарата. Киев: Здоров'я, 1992. – 184 с.
6. Матев И., Банков С. Реабилитация при повреждении руки. – София: Медицина и физкультура, 1997. – 255 с.
7. Найдин В.Л. Реабилитация нейрохирургичеких больных с двигательными нарушениями. – М: Медицина, 1998. – 248 с.
8. Реабилитация двигательных функций в клинике нервных болезней / Под ред. В.А. Руднева, А.Б. Гништейна. – Красноярск, 1979. – 144 с.

Розвиток основних рухових якостей у розумововідсталих школярів молодшого віку під впливом рухливих і спортивних ігор

А.Й. Григор'єв, *д.ф., професор кафедри корекційної педагогіки і здоров'я людини, Заслужений працівник освіти України,* **А.Б. Рацул,** *професор кафедри корекційної педагогіки і здоров'я людини, Заслужений працівник освіти України, Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка.*

Ріст і розвиток дитячого організму підкоряється віковим закономірностям, які складають періоди зі специфічними кількісними і якісними особливостями, характерними для певного етапу життя. У молодших школярів ці особливості значною мірою залежать від рухових здібностей організму. Дослідниками встановлено, що рухові здібності у дітей у нормі та патології мають різні параметри формування, різну інтенсивність і функціональні особливості.

Зокрема, у розумово відсталих дітей наявні порушення, які не дають можливості утворення складних умовно-рефлекторних зв'язків, в тому числі і тих, які забезпечують довільні рухи трудової та побутової сфери людини. Це має значення при формуванні рухових умінь та навичок у розумово відсталих школярів на уроках фізичної культури.

При вивченні складних рухових навичок в аномальних дітей було встановлено, що процес їх формування носить стрибкоподібний характер і багато в чому залежить від рівня динамічних і кінематичних показників.

У фізіології, педагогіці, теорії та методиці фізичного виховання до основних рухових здібностей людини відносять такі компоненти як сила, швидкість, витривалість, спритність. Їхнє формування має особливі, специфічні риси в умовах норми й патології. Порівняльний аналіз цих компонентів дає можливість визначити об'єктивну доцільність у корекційно-відновлювальній роботі з аномальними дітьми в процесі організації рухливих ігор, а відтак і у всьому обсязі навчального матеріалу з фізичного виховання початкової школи. Виховання рухових здібностей, формування умінь та навичок містить у собі послідовний вплив на організм розумово відсталих дітей індивідуально дозованих навантажень, що в кінцевому підсумку сприяє їх успішному засвоєнню.

Особливу увагу дослідники приділяють рівню розвитку сили. Серед якостей рухової функції людини м'язова сила має найбільше значення для успішної трудової, побутової та спортивної діяльності. Це положення підтверджують чисельні дослідження фізіологів, морфологів, біохіміків, педагогів, якими було встановлено, що силова підготовка сприяє стимулюванню активності, дієздатності тканин, і організму в цілому, виявленню інших фізичних якостей, формуванню і удосконаленню рухової координації та постави.

Недостатній рівень розвитку сили і нечіткий підбір вправ, які її розвивають силу, не забезпечують належного формування опорно-рухового апарату школярів. Успішне проведення навчального процесу з фізичного виховання в школі неможливе без досягнення оптимального розвитку сили у розумово відсталих дітей.

Показники власне силових і швидкісно-силових здібностей у розумово відсталих дітей відстають від норми на 15–30%. Отже, діти-олігофрени, як хлопчики, так і дівчатка, молодших класів поступаються за рівнем м'язової сили своїм однолітками із масових шкіл.

Знижений рівень м'язової сили у розумово відсталих дітей у значній мірі пояснюється тим, що на уроках фізичної культури їх силовій підготовці приділяється недостатньо уваги. Як на уроках фізичної культури в спеціальних загальноосвітніх школах для дітей-олігофренів, так і в позаурочний час, школярі обмежені в можливостях виявлення м'язових зусиль, які в певній мірі можуть реалізуватися за допомогою рухливих ігор. Використання адекватних засобів і методів силової підготовки на заняттях із розумово відсталими дітьми не тільки зміцнює їх м'язову систему, але й сприяє покращенню загального стану організму.

Дефіцит сили в процесі розвитку розумово відсталих дітей виникає і внаслідок зниження збудливості центральної нервової системи, послаблення тонусу її соматичних і вегетативних функцій в зв'язку із зменшенням аферентної імпульсації з рухового апарату.

Зміни нервово-м'язового апарату, що призводять до зниження темпів приросту сили у аномальних дітей, визначаються двома групами факторів:

1. Зменшенням кількості активних тканин, які відповідають за процеси метаболізму, і збільшення інертних тканин (жиру тощо).

2. Якісними змінами різних функцій органів і тканин. Ці зміни, за нашим припущенням, гіпотетично можуть вирівнюватись в процесі застосування спеціальних рухливих і спортивних ігор.

Безпосередньо з предметом нашого дослідження пов'язаний рівень розвитку швидкості рухів і його порівняльні характеристики в роботі з нормальними та аномальними дітьми. На підставі спеціальних досліджень є можливість визначити, що серед усіх фізичних якостей швидкість важче всього підлягає вдосконаленню. Це проявляється й у дітей-олігофренів.

При вихованні швидкості рухів в учнів масових шкіл спостерігається нерівномірність у розвитку цього показника. В молодшому шкільному віці відбувається підвищення швидкості рухів нормально розвинутих дітей на 13%; у розумово відсталих цей показник нижчий на 10–25%, тобто учні масових шкіл переважають в рівні розвитку швидкості рухів аномальних дітей.

При проведенні занять із розумово відсталими дітьми необхідно враховувати, що більш ефективному вихованню швидкості сприяє комплексний розвиток рухових здібностей.

З усіх параметрів вищої нервової діяльності найбільш порушеним при олігофренії є рухливість нервових процесів. Різке зниження рухливості нервових процесів, викликане порушенням чи недорозвитком кори головного мозку, утруднює розвиток швидкості рухів у розумово відсталих дітей, що чітко відмічається при аналізі даного показника у дітей-олігофренів усіх вікових груп.

Узгодженість рухів при виконанні вправ на швидкість залежить перш за все від чіткої регуляції рухів із боку центральної нервової системи. Головною ланкою в довільній регуляції рухів під час виконання вправ на швидкість є комплексний аналіз кінестетичних, зорових, вестибулярних та інших відчуттів, на основі якого здійснюється системність і диференційованість еферентних імпульсів до рухових органів. В результаті при виконанні вправ на швидкість у дітей-олігофренів відзначається уповільненість, загальна незібраність, недостатня погодженість і наявність зайвих.

Дані матеріали свідчать про необхідність розробки спеціальної методики розвитку швидкості у розумово відсталих дітей, враховуючи особливості нервово-рухової сфери і функціонального стану організму.

Теоретичним підґрунтям формування й розвитку основних рухових здібностей у працях вітчизняних і зарубіжних авторів є розвиток процесів витривалості дитячого організму, які розглядаються як здібність переборювати втому.

Розвиток витривалості у учнів – хлопчиків масових шкіл проходить нерівномірно, але з постійною тенденцією в бік її збільшення. В період початкового навчання збільшення рівня загальної витривалості складає 30%. Інша картина вікових змін спостерігається у дівчаток. В молодшому шкільному віці цей показник у них неухильно зростає, але темпи приросту складають лише 19%.

Якщо порівняти абсолютні значення показників загальної витривалості аномальних і нормально розвинутих дітей, то можна побачити, що розумово відсталі хлопчики молодшого шкільного віку відстають на 35% від своїх ровесників в нормі. Відставання дівчаток-учениць допоміжних шкіл від їх одноліток із масових шкіл складає 41%.

Розвиток витривалості лімітується діяльністю серцево-судинної та дихальної систем організму. Доведено, що чим краще функціонують ці системи, тим вищий показник витривалості.

У розумово відсталих дітей досліджувані функції характеризуються інотропними зрушеннями як у спокої, так і після навантаження різного характеру. Параметри зазначених вище зрушень найбільш виражені у дітей-олігофренів. Саме послаблення функцій серцево-судинної та дихальної систем в аномальних дітей зменшує їх витривалість.

Унаслідок специфіки перебігу фізіологічних процесів в організмі розумово відсталих дітей особливої уваги потребує питання розвитку координаційних функцій. Це підтверджується дослідженнями проведеними при вивченні фізичної підготовленості учнів молодших класів у нормі та патології, який установив, що при виконанні фізичних вправ, що потребують точності рухів, діти з недостатнім розумовим розвитком показують дуже низькі результати. Автор відмітив той факт, що між характером рухів пальців при ручній праці та виконанням відповідних вправ на уроці фізичної культури існує прямий зв'язок. У дітей-олігофренів виникають певні труднощі при виконані тестів, які характеризують тимчасові параметри. Виявлені порушення в ритміці рухів.

Порушення координації рухів, недоліки в фізичному розвитку і руховій підготовленості у розумово відсталих дітей мають негативний вплив на оволодіння життєво важливими уміннями і навичками, що викликає гостру необхідність в проведенні корекційно-виховної роботи.

Розвинені координаційні здібності є необхідною умовою для успішного навчання фізичним вправам, вони приводять до більшої платичності і варіативності рухів, до збільшення рухового досвіду. В процесі трудової діяльності координаційні здібності сприяють ефективному виконанню робочих операцій і забезпечують економне витрачання енергетичних ресурсів.

Беручи до уваги нейрофізіологічні функції, які лежать в основі координації рухів, при вихованні та удосконаленні координаційних здібностей у школярів в нормі автори пропонують загострювати увагу на вправах, які мають кінестезичну диференціацію, ритм, реакцію (просту і складну), рівновагу і орієнтування в просторі.

Особливу увагу звертають на розслаблення м'язів, так як ефективність координації рухів визначається умінням вчасно напружувати і розслабляти м'язи. Ця сторона координаційних здібностей, невиправдано забута як в науковій, так і методичній літературі.

Спеціалісти у галузі фізичного виховання, фізіологи, а також дефектологи вважають, що м'язове розслаблення – елемент будь-якого руху людини, обумовлене механізмами центрального походження. Розслаблення являє собою важливу складову частину рухової навички, для формування якої потрібне досить тривале і цілеспрямоване тренування. Тому у більшості людей здатність до розслаблення виражена гірше, ніж у тих, хто займається спортом.

У молодшому віці виникає необхідність поєднання процесу розвитку координаційних здібностей з формуванням основних фізичних якостей. Відсутність належної педагогічної уваги до питань координаційного вдосконалення призводить до того, що діти, пройшовши школу, головним чином «кондиційного тренування», вельми нераціонально, недоцільно і неекономно управляють своїми рухами та погано володіють власним тілом.

Отже, порівняльний аналіз виявив гетерохронність і гетеродинамічність в розвитку рухової функції у аномальних дітей. Значне відставання дітей допоміжної школи за рівнем показників фізичної підготовленості пояснюється тим, що сила, збудливість і рухливість нервових процесів у них значно знижені і утруднені. До того ж, в процесі навчання нові умовні зв'язки, особливо складні, пов'язані з точністю, координацією рухів, швидкістю і силою у розумово відсталих молодших школярів формуються значно повільніше, ніж в учнів масових шкіл і залишаються нестійкими. Ця слабкість замикаючої функції кори головного мозку, яка проявляється в утрудненому формуванні нових умовних зв'язків, є важливою особливістю вищої нервової діяльності дітей-олігофренів.

На фізичний розвиток і фізичну підготовленість дітей, поряд з функціональними особливостями, великий вплив здійснює рухова активність Дослідженнями фахівців встановлено, що основні рухові якості у розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку формуються і розвиваються на основі особливих специфічних факторів, матеріально-фізіологічних субстанцій та перебігом процесів вищої нервової діяльності. На підставі вище сказаного можна зробити узагальнення: такі діти потребують цілеспрямованого корекційного впливу по розвитку основних рухових функцій на базі спеціально-організованого навчально-виховного процесу, особливо фізичного виховання і, зокрема, його основних компонентів, в тому числі ігрових ситуацій в початковому періоді навчання. Ці дані потребують додаткового вивчення і уточнення в процесі спеціальних досліджень в галузі організації ігрової діяльності в нормі та патології[1, 3].

Враховуючи велике значення ігор у формуванні особистості, вчені і педагоги багатьох країн розглядають сутність гри, її походження, розвиток і значення як необхідний компонент загального фізичного виховання. Ігрова діяльність являє собою не тільки елемент культури, вона є корисним засобом виховання і корекції порушених функцій дітей і підлітків. Характерною особливістю рухливих ігор є значна кількість різноманітних рухів (бігу, стрибків, кидків, передач та ловлі м'яча тощо). Ці рухові дії мотивовані сюжетом гри і спрямовані на подолання різних труднощів, перешкод, які стоять на шляху досягнення мети.

За основу експериментальних ігор, забав і розваг, нами взято саме ті, які побутували в житті українського народу в різні роки протягом XVI–XIX ст., окремі з них відновлені за переказами старожилів степових сіл Кіровоградщини внаслідок етнографічної експедиції, проведеної науково-методичним центром спеціальної педагогіки і психології Національної Академії педагогічних наук України під керівництвом А.Й. Григор'єва спільно з КДПУ імені Володимира Винниченка, а також підлягали апробації збірки українських національних ігор і розваг під редакцією О. Суховерської, Г. Воробей, В. Пепи, А. Цьось.

Необхідно було піддати спеціальній класифікації і систематизації дослідний матеріал. Українські народні ігри і розваги настільки різноманітні, що важко в одній класифікації показати всі особливості кожної з них. Різні дослідники класифікують і систематизують їхніми за різними ознаками. Так, Г. Довженюк, систематизує ігри, забави та розваги за використанням певного оснащення (з предметами і без них) і за періодом їхнього проведення (весняні, літні, осінні), Г. Воробей – за віковим поділом (молодші школярі, підлітки, старші школярі), А. Цьось – за спрямованістю їх впливу на розвиток фізичних якостей.

Наша систематизація, окрім всього, полягала в максимальному наповненні корекційно-відновлювальним змістом ігрових операцій з дітьми, що мають ушкодження фізичного і інтелектуального характеру.

Аналіз дослідного матеріалу дає можливість визначити, що рухливі ігри можуть бути індивідуальними і колективними. Індивідуальні ігри частіше за все організовуються самими дітьми. Вони також можуть бути використані і педагогами з метою організації дозвілля та активного відпочинку.

Особливе педагогічне значення мають колективні (групові) ігри, в яких приймають участь групи, класи, спортивні секції. Оскільки всім колективним іграм притаманний змагальний елемент, а також взаємодопомога, взаємовиручка в інтересах досягнення поставленої мети, то характерним для них є постійна зміна ситуації, що потребує від гравців швидкої реакції, орієнтування і емоційного піднесення. Тому, в процесі гри весь

час змінюються і взаємовідносини: кожний намагається створити для себе чи свого колективу найбільш вигідне в порівнянні з «суперником» положення.

У процесі навчально-корекційної діяльності з фізичного виховання традиційно використовують сюжетні ігри та ігрові вправи.

Оскільки в сюжетні ігри покладено життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ, більшість сюжетних ігор колективні.

Для ігрових вправ характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки дітей. Якщо в сюжетних іграх основну увагу гравців спрямовують на створення образів, досягнення певної мети і точне виконання правил, що часто призводить до ігнорування чіткості у виконанні рухів, то під час ігрових вправ діти повинні бездоганно виконувати основні рухи.

Для хворих і ослаблених дітей слід групувати рухливі ігри з урахуванням їх стану здоров'я, ступеню активності хворобливого процесу (тривалість ремісії захворювання, віку дітей, їхгьої фізичної підготовленості, психічного розвитку, індивідуальних особливостей особистості дитини тощо). З метою полегшення вибору гри, дозування і найбільш оптимальної індивідуалізації її підбору рекомендується поділяти всі ігри на чотири групи з урахуванням приблизного психофізичного навантаження в них: I група – ігри з незначним навантаженням; II – з помірним навантаженням; III – з тонізуючим навантаженням; IV – з тренувальним навантаженням.

Наш ігровий матеріал укладений зі спеціально розроблених рухливих ігор на народній основі, які дозволили б в процесі експерименту дітям з порушенням розумової сфери відкрити для себе звичаї, традиції, навички народознавства, культуру власної держави. Проте, в цих іграх лише частково або зовсім не враховано індивідуальні особливості протікання хворобливого процесу дітей-олігофренів. Саме з цією метою нами в дослідження введені ігри лікувального, зокрема, терапевтичного впливу на організм дітей з різноманітними порушеннями здоров'я, приділяючи особливу увагу розвитку основних рецепторів, перцептивної діяльності. Важливим завданням для себе ми вважали інтенсивний інтелектуальний розвиток аномальної дитини [2, 4] .

Комплекс ігрового матеріалу, представлений в експериментальній роботі, спрямований на уражену, розвинуту на дефектній основі особистість розумово відсталої дитини і являє собою, на наш погляд, парадигму, в середині якої абсолютним центром є гра. Саме з неї, як з коріння дидактики, має проростати пізнання, розвиток особистості, моторна сфера, сенсорика, інтелектуальна діяльність, словесні характеристики, оцінювально-продуктивна робота і міжособистісні зв'язки.

Отже, дослідження літературних джерел, вивчення стану організації рухливих і спортивних ігор в ретроспективній та новітній дидактичній практиці, порівняльний аналіз їх впливу на психомоторні функції організму дитини в нормі і патології, узгодження та варіативність різних класифікацій рухливих ігор в українському етнопедагогічному процесі дають підстави:

1. Визначити даний компонент людської діяльності як важливий об'єкт навчально-виховного процесу загальноосвітньої та спеціальної систем формування особистості в сучасних умовах ринкових відносин, коли зростає роль активності особи, її адекватних функцій, уміння саморегуляції і пристосування, участі у змагальних і конкурентних процесах.

2. У досліджених нами традиційних формах роботи, як правило, досягається певний психолого-педагогічний ефект потенції рухливих і спортивних ігор на розвиток позитивних якостей дитини.

3. У структурі рухової діяльності аномальних дітей важливу роль мають відігравати фізичні вправи як фактор активізації опануванання загально фізичною та трудовою підготовкою. Найбільш актуальними і дійовими серед них для формування та розвитку ігрової активності слід визначити: елементи гімнастики, легкої атлетики, спортивних та рухливих ігор. Вони використовувалися і раніше в практиці роботи допоміжних шкіл, проте, не мали прикладного ігрового характеру. Фізичні вправи розглядались нами як основні структурні одиниці рухової діяльності з яких складаються рухливі ігри.

4. Вивчення рівня розвитку основних фізичних якостей аномальних дітей в порівнянні з нормою виявило своєрідність їхнього формування і становлення на різних стадіях зростання організму в динаміці початкової школи. Досліджувані основні рухові якості – сила, швидкість, витривалість, спритність (координація рухів) були нижчими ніж у нормально розвинутих однолітків, що і передувало організації спеціальної корекційної роботи в процесі експериментальних досліджень.

5. Представлена в сучасній практиці структура рухливих і спортивних ігор базується в основному на декількох джерелах:

- ігри народного походження;
- ігри, які використовувалися з лікувальною метою (лікувально-терапевтичні);
- ігри дидактично-розвиваючого спрямування, які уособлювали в собі перший і другий варіанти.

6. В цілому ж дослідні матеріали першого розділу доводять, що на підставі наявного фактичного матеріалу по проблемі дослідження слід організувати спеціальну експериментальну роботу у визначенні ролі та місця рухливих ігор в навчально-виховній роботі з розумово відсталими учнями, визначенню оптимальних параметрів (об'єму і місця проведення ігор) в уроках фізичного виховання, знайти організаційні форми та послідовність застосування, варіативність рухливих і спортивних ігор; методику запровадження їх в різні форми навчальної, позакласної та позашкільної виховної роботи. Роль і місце в їхній організації педагогічного колективу, батьківського загалу; виявити і врахувати особливості нервово-психологічних процесів та індивідуальних проявів ушкодженої психіки аномальних дітей.

7. Створити модель уроків фізичної культури, загальноосвітніх предметів, навчального дня, тижня, спеціальних оздоровчих днів з активним використанням рухливих і спортивних ігор.

Це і дало підстави для обґрунтування та аргументації експериментальної роботи.

Література:

1. Григор'єв А.Й. Діти з особливими потребами. Монографія. – К.: Преса України, 2006. – 345 с.
2. Єфименко М.М. Сучасні підходи до корекційної спрямованого фізичного виховання дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату. – Вінниця: Нілан-ЛТД, 2013. – 356 с.
3. Лапшин В.А., Пузанов Б.В. Основы дефектологии. – М.: Просвещение, 1990. – 143 с.
4. Рацул А.Б., Шишова І.О., Рацул О.А. Корекційна педагогіка. – Кіровоград: КОД, 2012. – 356 с.

Організаційно-методичні основи запровадження ігрової діяльності в практику роботи спеціальних шкіл

А.Й. Григор'єв, *д.ф., професор кафедри корекційної педагогіки і здоров'я людини Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка,* *Заслужений працівник освіти України,* **Р.К. Тараненко,** *завідувач кафедри здоров'я людини, фізичного виховання і спорту Кіровоградський інститут розвитку людини Університету «Україна».*

Спираючись на досвід експериментальної роботи, проведеної на базі спеціальних шкіл Кіровоградської області вчені Кіровоградсьткого державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка та Кіровоградського інститут розвитку людини Університету «Україна» прийшли до висновку, що рухлива гра в колективі розумово відсталих молодших школярів – складний, багатофункціональний комплекс взаємопов'язаних процесів. Недаремно в Стародавній Спарті гру називали своєрідним проявом способу життя. Тому, готуючи розумово відсталих дітей до участі в рухливих іграх необхідно серйозно продумувати і організовувати цей процес. На наш погляд, він повинен бути спеціальним, тренувальним. Саме на цій підставі і побудована методика організації та здійснення тренувального процесу з аномальними школярами.

В іграх, застосованих нами в експерименті, використовувалися вправи різного характеру, які потребували спеціальної тренувальної підготовки. Виходячи з нашого досвіду, ми можемо рекомендвати як методичний орієнтир для виховання рухових якостей в ігрових ситуаціях розумово відсталих дітей науково обгрунтовані системи провідних фахівців в галузі теорії та методики фізичного виховання, гігієни, медицини. Результати дослідження дають підстави рекомендувати розроблену нами методичну систему проведення тренувань по формуванню різних фізичних показників, необхідних розумово відсталим дітям для активної участі в рухливих іграх [7, 8, 9].

Під час використання різних за своїм впливом тренувальних вправ (силові, швидкісні, на витривалість тощо) в різних формах прояву ігрової діяльності (урок, позакласні та позашкільні заходи, оздоровчі дні, сімейні практикуми) бажано дотримуватись певної послідовності їх виконання. Розвиток швидкості і сили за методикою повинен відбуватись в нестомленому стані, так як при максимальних навантаженнях між ними в процесі заняття виникає реальне протиріччя, обумовлене тим, що у цих якостей загальне джерело енергозабезпечення (анаеробн). Нейтралізується це протиріччя, як показали наші дослідження, оптимізацією швидкісного і силового навантаження. Ми планували не індивідуально граничні навантаження для розвитку сили і швидкості, а близькі до граничних, які з одного боку були розвиваючими і для сили, і для швидкості, а з іншого дозволяли уникати сумарно високих навантажень.

Керівництво процесом організації рухливих ігор в колективі розумово відсталих школярів, на нашу думку, слід розглядати як чітко і, певним чином, спланованую індивідуальну діяльність переводу організму з вихідного рівня тренованості на інший – ігровий.

Основне дидактичне навантаження з формування ігрових навичок припадає на уроки фізичної культури. Тому, вчителю фізичної культури необхідно чітко визначити місце гри в уроці, її часові та організаційні форми, способи організації ігрової діяльності

розумово відсталих учнів. Як правило, ігрові ситуації слід створювати на різних етапах уроку, враховуючи їх єдність з основною темою уроку, корекційну та виховну мету. Прослідкувати можливості використання ігрових ситуацій можна на прикладі запропонованих нами уроків з ігровою спрямованістю.

Проводячи урок, повністю побудований на ігровому матеріалі, ми рекомендуємо використовувати в залежності від навчального матеріалу та складносі його засвоєння до п'яти рухливих ігор різного характеру, об'єму та інтенсивності.

Комплекс рухливих ігор, запропонований нами в оздоровчому дні доцільно проводити раз на тиждень з залученням елементів лікувальної фізичної культури. Величина навантаження в такому комплексі повинна також розподілятись по «фізіологічній кривій». Для вступної та заключної частин, підбираються ігри з меншим психофізичним навантаженням, для основної – з більшим.

Визначаючи роль і дидактичний зміст гри, слід враховувати її місце в режимі дня і дотримуватись чіткої послідовності в діяльності дітей. Пояснювати зміст гри треба виразно, доступно, коротко, щоб не стомлювати дітей. Розповідь повинна в учнів викликати яскраве уявлення про дійових осіб, яких вони зображатимуть. Емоційно-образне повідомлення сюжету гри допомагає школярам краще уявити ігрову ситуацію і виразніше виконувати характерні для даного образу рухи. Сюжетні ігри, як доведено дослідженням, проводяться в першому класі. Тому малята потребують детальної підготовки і роз'яснювальної роботи.

Важливий момент у проведенні гри – вибір одного або кількох ведучих. Виконання обов'язків ведучого має виховне значення: сприяє активності, формує організаторські навички. Бажано, щоб в ролі ведучого протягом року були всі діти – це особлива умова саме в роботі з розумово відсталими школярами. Наші спостереження дають підстави вчителю не тільки керувати грою, але й самому приймати активну участь в ній.

Особливої уваги потребують малоактивні і ослаблені діти, які недостатньо орієнтуються в завданні, бояться перестрибнути через «рів», підійти близько до «вовка», їм треба своєчасно допомогти, підбадьорити, щоб вони були впевненішими.

Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей, і вони тривалий час не відчувають втоми. Отже, щоб розумово відсталі школярі не перевтомилися потрібно вчасно припинити гру або знизити інтенсивність рухів. Для регулювання навантаження в грі слід застосовувати різні методичні прийоми: зменшення або збільшення тривалості гри або окремих її етапів; повторень гри; зменшення або збільшення площі, на якій проводиться гра; ускладнення або спрощення правил гри та кількості перешкод, які повинні подолати діти; введення короткочасних пауз для відпочинку або уточнення і аналізу помилок [1, 4, 5, 6].

Закінчивши гру, діти виконують ходьбу з поступовим уповільненням темпу, що сприяє зниженню фізичного навантаження і приводить пульс до норми. Слід також пам'ятати, що вміле підбиття підсумків має велике виховне значення.

Методична послідовність організації рухливих ігор в спеціальній школі, на нашу думку, має включати такі етапи:

- актуалізація опорних знань, способів, дій;
- формування нових понять і способів дій в ігрових ситуаціях;
- застосування ігрових умінь та навичок.

Для виявлення і оцінки ефективності тих чи інших засобів психолого-педагогічного впливу на ігрову діяльність дітей слід регулярно аналізувати дієвість тих чи інших форм і методів корекціно-розиваючої роботи. З цієї метою варто застосовувати спеціальний науково-методичний аналіз навчального матеріалу уроку з ігровою спрямованістю.Досвід

дослідження показує, що найбільш оптимальним засобом формування ігрових навичок молодших школярів е створення різних ситуацій, які розвивають допитливість, пізнавальну активність, зацікавленість навчальним матеріалом. Ця робота повинна також проводитись з метою корекції пасивного ставлення до оточуючої дійсності, яке проявляється в період початкового навчання розумово відсталих дітей.

Необхідно, щоб вчитель акцентував увагу учнів на перших, поки ще незначних досягненнях, визначав переможців, пояснюючи за рахунок яких факторів вдалося досягти успіху, вводив моральне стимулювання і робив доступною для учнів систему оцінки ігрової діяльності, включаючи молодших школярів в оцінювальні дії та судження.

В цілому активне використання рухливих ігор в навчальному та корекційно-відновлювальному процесі допоміжної школи, запровадження їх в усі ланки життя і діяльності аномальної дитини дає підстави оптимізувати можливості педагогічного впливу на всебічний розвиток її особистості, реалізацію реабілітаційних та компенсаторних функцій.

Література:

1. Верхошанский Б.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 264 с.
2. Григор'ев А.Й. Аномалії розвитку дітей. – К.: Преса України, 1999. – 221 с.
3. Григор'ев А.Й. Валеологічні проблеми сучасної освіти. – Кіровоград: РВЦ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2004. – 160 с.
4. Григор'ев А.Й. Енциклопедія фізичної реабілітації: Лікувальна фізична культура. Том IV. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2009. – 896 с.
5. Григор'ев А.Й. Психолого-педагогічна діагностика. Монографія. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2006. – 487 с.
6. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовленности детей школьного возраста: Автореф. дисс. … д-ра пед . наук. – М.: Медгиз,1979. – 26 с.
7. Єфименко М.М. Сучасні підходи до корекційної спрямованого фізичного виховання дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату. – Вінниця: Нілан-ЛТД, 2013. – 356 с.
8. Сермеев Б.В. Методика воспитания двигательных качеств у аномальных детей / Учебно-методическое пособие. – Горький, 1982. – 85 с.
9. Тараненко Р.К. Корекційна педагогіка та основи інклюзивної освіти. – Кіровоград: ІВВ УІКРВ, 2014. – 150 с.

Влив сім'ї на формування особистості студента

В. Губанова *студентка групи ЕК-12*
В.Ф. Зубенко, *викладач кафедри фізичного виховання, Кіровоградський національний технічний університет*

Сім'я - найдавніший інститут людського суспільства - пройшла важкий шлях розвитку. Від родоплемінних форм гуртожитки через «велику» сім'ю, що включає у собі кілька поколінь, мешканців тісному контакті, до нуклеарною, «ядерної» сім'ї, яка перебуває тільки з батьків та дітей.

С.Л. Рубінштейн сказав: «Ставлення до іншої людини, до людей становить основну тканину людського життя, її серцевину. «Серце» людини все виткано з його людські стосунки до інших людей; то, чого він стоїть, повністю залежить від того, яких людським відносинам людина прагне, які ставлення до людей, до іншої людини він може встановлювати. Психологічний аналіз людського життя, направлений замінити розкриття відносин і до іншим, становить ядро справжньої психології».

Сьогодні родина залишається найважливішим інститутом соціалізації студента. Від правильного виховання студента в сім'ї залежить, чи стане він у майбутньому повноцінною особистістю, повноправним членом суспільства. Сімейне виховання – тривалий процес впливу на особистість дитини, і проявляється воно в діях батьків, спрямованих на досягнення певного результату.

Соціалізація - це загальний процес, завдяки якому людина стає членом соціальної групи: родини, громади, роду. Соціалізація включає засвоєння всіх установок, думок, звичаїв, життєвих цінностей, ролей та очікувань конкретної соціальної групи. Цей процес триває все життя, допомагаючи людям знайти душевний комфорт і відчувати себе повноправними членами суспільства або якоїсь культурної групи всередині цього суспільства.

У житті кожної людини батьки відіграють велику і відповідальну роль. Вони дають дитині нові зразки поведінки, з їх допомогою він пізнає навколишній світ, їм він наслідує у всіх своїх діях. Ця тенденція дедалі більше посилюється завдяки позитивним емоційним зв'язкам дитини з батьками і його прагненням бути схожим на матір і батька. Коли батьки усвідомлюють цю закономірність і розуміють, що від них багато в чому залежить формування особистості дитини, то вони ведуть себе так, що всі їхні вчинки та поведінку в цілому сприяють формуванню у дитини тих якостей і такого розуміння людських цінностей, які вони хочуть йому передати. Такий процес виховання можна вважати цілком свідомим, тому що постійний контроль за своєю поведінкою, за ставленням до інших людей, увага до організації сімейного життя дозволяє виховувати дітей у найбільш сприятливих умовах, що сприяють їх всебічному і гармонійному розвитку. Велику роль відіграють в сім'ї взаємини між представниками різних поколінь, а також у межах одного і того ж покоління (подружжям, братами, сестрами, дідусями, бабусями). Сім'я як мала соціальна група впливає на своїх членів. Одночасно кожен з них своїми особистими якостями, своєю поведінкою впливає на життя сім'ї. Окремі члени цієї малої групи можуть сприяти формуванню духовних цінностей її членів, впливати на цілі і життєві установки всієї родини.

Сім'я має величезне значення для розвитку особистості. Діти, позбавлені можливості безпосередньо і постійно брати участь в житті малої групи, що складається з рідних і близьких їм людей, багато втрачають. Особливо це помітно у маленьких дітей, що живуть поза сім'єю - у дитбудинках та інших установах цього типу. Розвиток особистості цих дітей нерідко протікає іншим шляхом, ніж у дітей, які виховуються в сім'ї. Розумове і соціальний розвиток цих дітей часом запізнюється, а емоційне - загальмовується. Те ж саме може відбуватися з дорослою людиною, тому що недолік постійних особистих контактів є суттю самотності, стає джерелом багатьох негативних явищ і служить причиною серйозних особистісних порушень.

Характер емоційного ставлення батьків до дитини можна назвати батьківського позицією. Це один з найважливіших факторів, що формують особистість дитини. Існує декілька варіацій цього чинника, від домінування до повної байдужості. І постійне нав'язування контактів, і повна їх відсутність шкідливо дитині. Дуже важливо налагодити контакт з дитиною, щоб згодом можна було говорити про віддачу з боку дитини. До

дитини перш за все потрібно підходити без перебільшеною зосередженості уваги, але і без надмірної емоційної дистанції, тобто необхідний контакт вільний, а не напружений або занадто слабкий і випадковий. Мова йде про такий підхід, який можна охарактеризувати як урівноважений, вільний, спрямований до розуму і серця дитини, орієнтований на його дійсні потреби. Це повинен бути підхід, заснований на певній незалежності, в міру категоричний і наполегливий, що є для дитини опорою та авторитетом, а не владним, командним наказом або поступливою, пасивної проханням. Порушення контакту з дитиною проявляються в декількох характерних формах, наприклад, зайвої агресивності або прагненні коригувати поведінку дитини.

З самого раннього віку правильний процес розвитку дитини здійснюється в першу чергу завдяки турботам батьків. Маленька дитина вчиться у своїх батьків мислити, говорити, розуміти і контролювати свої реакції. Завдяки особистісним зразкам, якими є для нього батьки, він вчиться тому, як ставитися до інших членів сім'ї, родичам, знайомим: кого любити, кого уникати, з ким більш-менш вважатися, кому висловлювати свою симпатію чи антипатію, коли стримувати свої реакції. Сім'я готує дитину до майбутнього самостійного життя в суспільстві, передає йому духовні цінності, моральні норми, зразки поведінки, традиції, культуру свого суспільства. Напрямні, узгоджені виховні методи батьків вчать дитину розкутості, в той же час він навчається керувати своїми діями і вчинками згідно з моральними нормами. У дитини формується світ цінностей. У цьому багатосторонньому розвитку батьки своєю поведінкою і власним прикладом надають дитині велику допомогу. Однак деякі батьки можуть утрудняти, гальмувати, навіть порушувати поведінку своїх дітей, сприяючи прояву у нього патологічних рис особистості.

Велике значення в процесі соціалізації підлітка має психологічний клімат сім'ї – це тривалий емоційний настрій, що виникає як підсумок настроїв членів сім'ї, їх душевних переживань, ставлення одне до одного, до інших людей, роботи, подій. І важливо, щоб він був сприятливим.

Під впливом "теплого" сімейного клімату, що базується на особистісній формі спілкування дітей і дорослих, у дітей формується висока сприйнятливість до виховних впливів останніх. Діти, які виховуються в сім'ях із таким кліматом, добре контактують з однолітками, виявляють доброзичливе ставлення до них, правильно реагують на вимоги вихователів у дитячому садку. І навпаки, у поведінці дітей, які виховуються в так званих "неблагополучних" сім'ях, переважають негативні емоції, упереджене, здебільшого недоброзичливе ставлення до оточуючих. Такі діти схильні до афектів, що нерідко призводить до конфліктів з оточуючими.

Дуже негативно позначається на самопочутті дитини розлад у стосунках між батьками. За таких умов у дітей виникають так звані конфліктні переживання. Останні є наслідком зіткнення у свідомості дитини протилежних за своїм емоційним забарвленням ставлень до близької людини.

На особистість дитини особливо впливає стиль стосунків з батьками. Вивченням уявлень батьків про їх стосунки з дітьми займався С. Ньюберг. У результаті знайдено декілька стадій в орієнтаціях батьків:

- Одна з них – "егоїстична орієнтація". Для батьків дитина виступає як об'єкт дії, на який вони проектують свої бажання й потреби.
- "Умовна орієнтація" припускає сприйняття дитини через призму традицій і установок, прийнятих у даному суспільстві. Роль батька в цьому випадку зводиться до виконання соціально окреслених дій.

- "Суб'єктивно-індивідуалістична орієнтація" дозволяє розглядати дитину як щось унікальне. Дорослий солідаризується з потребами дитини.
- "Взаємодіюча орієнтація" виявляється в тому, що батько сприймає дитину як складну систему, що змінюється. Батько, як і дитина, росте в своїй ролі: він не просто йде назустріч потребам дитини, але й намагається знайти способи, щоб урівноважити її потреби зі своїми так, аби кожна з них зустрічалась із розумінням.

На думку С. Ньюберга, є всі підстави вважати, що дані типи орієнтації – ступені розвитку поглядів батьків на їх стосунки з дітьми.

Авторитет батьків залежить від частоти і якості контактів із дітьми, інформованості про справи дитини, ступеня розуміння й рівня вирішення питань, що турбують дитину.

Іноді поведінка батьків призводить до формування помилкового авторитету. Можна виділити основні його види:

- авторитет пригноблення, при якому діти виростають або затурканими, безпорадними, або самодурами, відплачуючи за пригноблене дитинство;
- авторитет чванства, коли батьки постійно вихваляються своїми заслугами, є зарозумілими у ставленні до інших людей. При цьому діти часто виростають хвальками, не вміють критично ставитись до власної поведінки;
- авторитет підкупу, коли слухняність дитини "купується" подарунками, обіцянками. При цьому може виростати людина, привчена викручуватися, пристосовуватись, яка прагне одержати якнайбільше вигод тощо.

Справжній авторитет повинен ґрунтуватись на любові, повазі до особистості дитини в поєднанні з високою вимогливістю до неї.

Аналогічні думки знаходимо у працях відомих зарубіжних психологів. Зокрема, доктор Р. Кемпбелл уважає, що неминуче виникнуть проблеми, коли у батьків немає з дитиною стосунків, які основані на любові, тоді все інше: дисципліна, ставлення до ровесників, успіхи у школі, – будуватимуться на неправильній основі. К. Роджерс підкреслює, що тільки безумовна позитивна увага батьків до дитини, неопосередкована дитячими вчинками, забезпечує повноцінний розвиток особистості.

Провівши дослідження, Д. Баумрінд виділила чотири показники поведінки батьків, що впливають на формування у дітей певних якостей: контроль, вимога зрілості, особливості спілкування, доброзичливість.

Також автором виокремлено три моделі поведінки батьків:

- Авторитарна. Діти в таких сім'ях недостатньо впевнені в собі, замкнуті й недовірливі.
- Поблажлива. Діти не впевнені в собі, не виявляють допитливості і не вміють стримуватись.
- Авторитетна. У сім'ях з таким типом поведінки батьків діти мають високий рівень незалежності, зрілості, впевненості в собі; активні, стримані, допитливі, доброзичливі, вміють орієнтуватись в оточенні.

Можна зробити висновок, що при нестачі батьківської любові, низької самоповазі підлітку необхідні друзі, товариші, значущі дорослі, серед яких він зміг би самоствердитися за рахунок якихось умінь і підвищити свій рівень самоповаги. Якщо йому це не вдається, то, як правило, підліток схиляється до девіантної поведінки. З'являється прагнення до відхилення від вимог суспільства та досягнення самоповаги за рахунок соціально негативних дій, що прийняті у злочинній групі, до якої він звикає.

У підлітків багато потреб, які мають бути задоволені. Основні з них:

1. Потреби в любові, доброзичливості, емоційному контакті. Підліток має відчувати інтерес батьків до всіх його слів і дій, якої б сфери вони не стосувались.

2. Необхідність у самоствердженні як особистості, у якої розвиваються і реалізуються свої індивідуальні здібності.

3. Потреба в повазі.

Здатність почути, зрозуміти підлітка – це своєрідний місток між батьками та дитиною.

Література:

1. Пикхарт К.Є. Керівництво для самотніх батьків. — М., 1998.

2. Сутчук В. Вплив сім'ї на формування особистості підлітка// Психолог. Шкільний світ: Всеукраїнська газета – 2013 - № 18 – с. 19-23

3. Сім'я і формування особистості / ред. Бодальов А.А., М., вид. Просвітництво, 1989, 206 с.

4. Вплив сім'ї на дитину.[Електронний ресурс] – режим доступу : http://ru.osvita.ua/vnz/reports/psychology/28168/

Николай Константинович Рерих – защитник и созидатель Красоты Природы

Н.И. Дементьева, *детский врач, руководитель Центра гуманной педагогики факультета педагогики и практической психологии,* **Н.Е. Черноиванова**, *старший преподаватель кафедры дошкольной педагогики,* **А.Э. Сарабашян,** *студент 4 курса факультета педагогики и практической психологии,* **И.А. Бородин**, *студент 4 курса факультета педагогики и практической психологии, Южного федерального университета, г.Ростов-на-Дону, Россия.*

Всеобъемлющее воспитание и образование, в основе которого лежит новая Культура во взаимоотношениях как между людьми, так и с Природой, субъектом которой является Человек, естественно называть *экокультурным* (Н.Н.Моисеев). Сегодня актуализируется взгляд на искусство как генератора и транслятора духовно-нравственного отношения, смысложизненых идей, необходимых обществу (Н.Г.Куприна). Осознаётся необходимость преодоления разрыва между естественнонаучными и гуманитарными областями, их грамотная интеграция на пути формирования новой системы ценностей (В.Е.Борейко). Роль Культуры в гармонизации взаимоотношений человека с обществом и Природой рассматривалась в исследованиях учёных-космистов В.И.Вернадского, А.Л.Чижевского, К.Э.Циолковского; развита Н.Н.Моисеевым, А.Д.Урсул, Н.Ф.Реймерс, А.В.Яблоковым; в исследованиях в области социальной экологии Ф.И.Гиренок, Э.В.Гирусов; в области экологии культуры Д.С.Лихачёв, С.Н.Глазачев, В.Е.Борейко; экологической психопедагогики С.Д.Дерябо, В.А.Ясвин.

Заявка на участие в конкурсе социально-экологического плаката-2013, проводимого Ростовским отделением Всероссийского общества охраны Природы, обратило наши взоры на литературно-художественное творчество Николая Константиновича Рериха. И мы сделали Открытие…

Н.К.Рерих (1874-1947) - русский художник, философ, писатель, путешественник, археолог, сценограф, общественный деятель. Рерих – великий защитник и созидатель Красоты Природы!

В первом экологическом Манифесте «К Природе» (1901) Н.К.Рерих призывал помнить о «требовании заботливого отношения к Природе, и сохранении её характерности»; о том, что, «соображение бережливого отношения к Природе нельзя ни навязывать, ни внушить насильно, только само оно может незаметно войти в обиход каждого и стать никому с наружи *незаметным, но непременным стимулом Создателя*». Много на Руси истинной Природы, чтобы заботиться о ней, надо конечно *знать её как предмет забот*ы. Мастер призывал помнить и знать, «что всякое общение с Природой … освящает Человека», что духовное слияние с ней, духовное впитывание Красоты даёт Человеку силу и здоровую энергию». Человек безграничен в своих сопряжениях с Природой - отмечал созидатель красоты- это и народная трогательная чуткость к природе, которая живёт как наследие многих веков, и сердечная преданность и благодарность каждой маленькой травинке, всякому злаку за питательность и лекарственность; и искусство, которое «толкует красоту Природы зрителям и слушателям разнообразными наречиями».

Во-втором, манифесте «Боль планеты» (1933) Мастер утверждает:

Правильно повторять о болезни планеты.

Правильно понять пустыню как позор человечества.

Правильно обратить мышление к Природе.

Правильно направить мышление к труду, сотрудничеству с Природой.

Правильно признать, что ограбление Природы есть расточение сокровищ народа.

Кто не мыслит о Природе, тот не знает пристанища приюта Духа.

Защитник Природы считал, что зов о Культуре, зов о мире, зов о творчестве и Красоте может понять Человек, укреплённый истинными ценностями, к которым относятся ЖИЗНЬ как самоусовершенствование и почитание ПРИРОДЫ. Реальной перспективой виделось Николаю Константиновичу превращение планеты в *сад будущего*: «в самой задаче оживления пустынь есть устремление к прекрасному будущему. Познавание, оживление, процветание – всегда будут неотложным заданием человечества».

Н.К.Рерих предвидел, что спутником, сопровождающим возвращением человечества к первоистокам Природы, станет новейшее Знание в союзе с Живым Знанием - многовековым опытом народа.

Н.К.Рерих был первооткрывателем природного закона смены жизненных поколений: естественного прорастания новых почек на многовековом ДРЕВЕ ПОЗНАНИЯ; великого закона саморазвития КУЛЬТУРЫ: непрерывного наращивания вековых колец древа Культуры, исторического опыта, знаний, мудрой веры между новаторством и традицией, духовного отношения человека к среде своего обитания.

Истина, которую старался донести Мастер: трагедия Природы предопределена трагедией духовности; сыновья связь Человека с Природой проявиться в духовном познании и Космоса, и Земли, и самого Человека.

С такими мыслями и устремлениями Н.К.Рерих создал в художественных произведениях величественный и прекрасный образ одухотворённой Природы.

Мы, же вдохновившись заветами Мастера, предложили: содержанием для социальных плакатов, посвященных Году охраны Природы-2013, взять картины Н.К.Рериха сопровождаемые его высказываниями:

Поцелуй Земле (Великая жертва). 1912, 1913.

Весна Священная. 1945.

Древо Познания. 1911.

Человечьи праотцы, 1911.

Добрые травы. 1941.

Литература:

1. Рерих Н.К. Человек и природа: [Сб. ст.]. — 2-е изд., исправ. — М.: Международный Центр Рерихов, 2005.
2. Беликов П.Ф. Рерих: опыт духовной биографии.- Новосибирск, 1994.
3. Рерих. Антология гуманной педагогики. -М.: изд Дом Шалвы Амонашвили, 2004.
4. Компанцева Л.В., Дементьева Н.И., Черноиванова Н.Е. Жемчуг исканий: творческий поиск путей духовно-нравственного воспитания дошкольников на основе литературно-художественного творчества Н.К.Рериха.- ростов-на-Дону: Булат,2009.

Поняття «Фізична культура» у педагогічній науці

В.В. Демченко, *аспірант, викладач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури*
Кіровоградський державний педагогічній університет імені Володимира Винниченка

Сьогодні в Україні існує гостра необхідність у висококваліфікованих фахівцях з фізичної культури, які були б підготовлені до роботи в сучасних умовах, оскільки великі розумові навантаження дітей в школі, малорухомий спосіб життя (вільний час проводять біля телевізора, грають сидячі у комп'ютерні ігри) приводять до того, що у більшість школярів погіршується стан здоров'я. Тому одним з важливих завдань на сучасному етапі є турбота про здоров'я молодого покоління, здатного до активної творчої діяльності в усіх сферах життя демократичного суспільства [4, с. 3].

Метою статті є систематизація підходів вітчизняних і зарубіжних педагогів до трактування поняття "Фізична культура".

Аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження свідчить, що поняття "Фізична культура" неоднозначно тлумачиться різними дослідниками.

Так, Л. Матвєєв і А. Новіков вважають, що фізична культура − це частина культури суспільства, зокрема, сукупність його досягнення в створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов спрямованого фізичного вдосконалення людини.

У змісті фізичної культури вчені виділяють дві частини: 1) цінні здобутки суспільства відносно поліпшення і досягнення рівня фізичної підготовки людей; 2) використання позитивних результатів цих засобів, методів і умов [3, с. 12]. У вужчому значенні "Фізична культура" усвідомлюється як фізична культура особи, яка є відображенням засвоєних людиною фізкультурних знань, умінь, навичок.

Фізичною культурою називають також один з навчальних предметів в школі. Тому Л. Матвєєв і А. Новіков радять до поняття "Фізична культура" додавати відповідні уточнюючі прикметники: особиста фізична культура, шкільна фізична культура і тому подібне.

Фізична культура, як і культура взагалі, − це продукт діяльності суспільства. На кожному етапі вона змінюється залежно від умов, які створюються громадською формацією. В той же час використовуються цінні здобутки людства відносно фізичного

вдосконалення людини, оскільки фізична культура впливає і на її духовний світ, тобто на світ емоцій, естетичних смаків, етичних і світоглядних уявлень.

На думку Б. Ашмаріна, фізична культура − частина загальної культури народу. Вона є сукупністю матеріальних і духовних цінностей суспільства, створених і використовуваних ним для фізичного вдосконалення людей [2, с. 13].

Такої ж позиції дотримуються Н. Андрощук і М. Андрощук, які відмічають, що фізична культура передбачає систему спеціальних знань, рухових навичок і умінь, спрямованих на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових і інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Фізична культура спрямована в першу чергу на зміцнення здоров'я людини, продовження її життя, на вдосконалення її усебічного і гармонійного розвитку і використання здобутих якостей в громадській діяльності [1, с. 4].

Суть фізичної культури полягає в забезпеченні спрямованого розвитку життєво важливих фізичних здібностей тих, хто вчиться, оптимізації стану їх здоров'я і працездатності, формування у них рухових умінь і навичок.

Цю думку у своїй монографії розвиває С. Присяжнюк, підкреслюючи, що фізична культура є основним чинником відновлення і зміцнення здоров'я в період становлення і кінцевого формування організму, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, джерелом підвищення загальної і розумової працездатності [5, с. 11].

Ми підтримуємо точку зору В. Гостищева, А. Сватьєва, Н. Богдановської, згідно якої фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні, збереженні здоров'я громадян, підвищенні працездатності і збільшенні тривалості активного життя.

Цікавою є думка Л. Іванової, яка розглядає фізичну культуру, враховуючи особистісно орієнтоване навчання, і пропонує власне тлумачення поняття "Фізична культура особистості", за яким вона є частиною загальної культури особистості що визначає її культуру відносно свого здоров'я і формується в процесі фізичного виховання.

Отже, фізична культура − частина загальної культури, яка спрямована на виховання у людини потреби і звички регулярно займатися фізичними вправами, тобто привчає людину до здорового способу життя.

Загальне для усієї безлічі підходів − присутність діяльнісного аспекту, а також специфічне віддзеркалення індивідуального або соціального ефекту фізкультурної діяльності.

Говорячи про ціннісний потенціал фізичної культури, необхідно мати на увазі два рівні цінностей: громадський і особистісний − і представляти механізм перетворення громадських цінностей в особисте надбання кожної людини.

До громадських цінностей фізичної культури відносяться: накопичені людством спеціальні знання; спортивна техніка, технологія спортивної підготовки; спортивні досягнення, кращі зразки моторної діяльності; методики оздоровлення − все те, що створено людьми для фізичного вдосконалення, оздоровлення і організації здорового способу життя.

Особистісний рівень освоєння цінностей фізичної культури визначається: знаннями людини в галузі фізичного вдосконалення; руховими уміннями і навичками; здібностями до самоорганізації; орієнтацією на заняття фізкультурно-спортивною діяльністю.

Розбіжності, що мають місце, на перший погляд, в точках зору на індивідуальну і соціальну сторони фізичної культури не мають антагоністичного характеру, не відрізняються докорінно. Швидше вони підкреслюють факт наявності діалектичного

протиріччя і єдності між індивідуальним і соціальним аспектами фізичної культури, виражаючи тим самим двоїстість ефекту від її впливу.

Особистість є сполучною ланкою між соціальним середовищем і організмом людини, при цьому вона виступає у взаємодії з культурою в трьох найважливіших аспектах:

– засвоює культуру, будучи об'єктом культурної дії;

– функціонує в культурному середовищі як носій і виразник культурних цінностей;

– створює культуру, будучи суб'єктом культурної творчості.

Залежно від змісту і спрямованості загальної культури, фізична культура приймає певні форми, наповнюється відповідним змістом і розвивається у межах своїх основних функцій, до яких відноситься передусім формування і вдосконалення фізичних кондицій людини. Процес перетворення її фізичної природи зумовлює розвиток специфічної свідомості і поєднується з формуванням цілісних психофункціональних систем, що зумовлюють можливість формування відповідних потреб, мотивів, ціннісних орієнтацій. У такому змісті й спрямованості фізична культура з'являється як умова і результат розвитку людини, має сенс і соціальну цінність як для індивіда, так і для суспільства в цілому.

Література:

1. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. 160с.

2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов по спец. 03.03 «Физкультура». М.: Просвещение, 1990. 226 с.

3. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1976. 304 с.

4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи / під заг. ред. Т. Круцевич.: К. 2009. 42 с.

5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Київ.: Центр навчальної літератури, 2008, 504 с.

Спортивна команда як соціально-психологічний феномен

О.В. Дудченко, *студентка гр. МЕ-13,*
О.В. Музиченко, *викладач кафедри фізичного виховання*
Кіровоградський національний технічний університет

Спортивна діяльність здійснюється в умовах постійної взаємодії з партнерами. Тому в спорті виразно проявляються соціально - психологічні закономірності, що відображають суспільні відносини. Соціально - психологічні аспекти спорту дуже різноманітні. Це і прояв суспільної уваги до діяльності спортсменів високого класу, і формування позитивних рис особистості спортсменів, і закономірності групової взаємодії, включаючи лідерство, згуртованість, сумісність та інші соціально - психологічні феномени. Емоційний стан команди, позитивні або негативні міжособистісні відносини

спортсменів, відсутність або наявність у команді конфліктів об'єднуються в таке поняття, як психологічний клімат.

Про психологічному кліматі в команді свідчить не те, як команда реагує на перемоги, а те, як вона переживає поразки, чи знаходить вона в собі сили чесно і відкрито поговорити про їх причини, перебороти виниклий спад у грі. Також, велике значення, має система міжособистісних відносин, які складаються між спортсменами в процесі їх діяльності і спілкування .

Факторами, що впливають на виникнення напруженості і конфліктів у міжособистісних відносинах, є:

• недостатня згуртованість членів команди;

• наявність несумісності на психофізіологічному, психологічному чи соціально - психологічному рівні;

• невідповідність кваліфікації спортсменів поставленої задачі;

• присутність в команді спортсменів з домаганнями , що не відповідають їх можливостям;

• наявність прихованої конкуренції між гравцями за місце в основному складі;

• наявність у команді « любимчиків» тренера.

Говорячи про згуртованість спортивних команд, слід мати на увазі не тільки емоційні взаємини між спортсменами, а й ігрові, оскільки очевидно, що симпатії не є єдиною причиною, що спонукає спортсменів залишатися членами даної команди. Істотне значення має мотивація на досягнення спільної мети. Тому в змагальній ситуації, коли мова йде про перемогу в змаганні, ігрові взаємини рідко руйнуються, так як особиста неприязнь між спортсменами відходить на задній план.

Вважається, що позитивний емоційний клімат, згуртованість колективу, з одного боку, і ефективність його роботи - з іншого, перебувають у прямій залежності. У спортивній практиці приклади цьому зустрічаються часто. Спад у грі тієї чи іншої команди нерідко пов'язаний зі зниженням згуртованості гравців команди. Однак виникає питання: чи приводить збільшення згуртованості до зростання майстерності і з ним до успіху або, навпаки, поява успіхів призводить до збільшення згуртованості ? Як би не було, але відомо, що колективна діяльність сприяє кращій змобілізованості спортсмена для виконання завдання, що стоїть перед командою. У ряді досліджень показано, що колективний змагальний мотив більшою мірою сприяє поліпшенню діяльності, ніж особистий. Зустрічаються спортсмени, які за команду виступають краще, ніж в особистому заліку. На жаль, психологічна природа цього феномену не розкрита. Хоча слід зазначити суперечливість результатів, одержуваних у соціальній психології з цього питання. У деяких ситуаціях високий рівень згуртованості позитивно позначався на результатах діяльності. В інших випадках висока згуртованість навіть перешкоджала ефективній діяльності. Так як при високій згуртованості члени команди більше піклуються про збереження хороших відносин з товаришами , ніж про досягнення високих спортивних показників. Спроби тренерів нав'язати в таких командах мотиваційну установку на досягнення мети призводять до конфлікту. У той же час в командах з високою потребою в дружніх зв'язках, як показав Р. Мартенс, гравці висловлюють велику задоволеність своєю діяльністю в порівнянні з командами, де ця потреба була нижчою, незважаючи на однакові успіхи тих і інших у змагальній діяльності. У роботі Р. Мартенса вивчався взаємозв'язок між згуртованістю баскетбольних команд, результатами їх діяльності та задоволеності. Справедливо вважаючи, що виявлення згуртованості команд тільки за ознакою симпатії / антипатії недостатньо, він ввів і інші критерії:

1) оцінку можливостей і здібностей гравця (оцінка за ігровими якостями);

2) можливість зробити спільну діяльність приємною;

3) вплив, який чиниться гравцем на інших членів групи;

4) оцінки того, наскільки сильно у опитуваного почуття приналежності до даної команди, чи має ця приналежність для опитуваного велике значення;

5) рівень взаємодії та згуртованості команди в цілому.

Виявилося, що якщо оцінювати згуртованість команди по двом останнім критеріям, то зв'язок між згуртованістю і успішністю виступів є (більш згуртовані виграли більше зустрічей). За іншими критеріями цього зв'язку виявлено не було.

Водночас нормальний психологічний клімат у команді - необхідна умова її життєстійкості і цілеспрямованості. І тут дуже важливо, щоб згуртованість виявлялася і за іншим критерієм – ціннісно - орієнтаційна єдність, тобто щоб члени команди мали спільні ціннісні орієнтири (заради чого вони грають), цілі, норми і установки (моральні та етичні). Відомо, наприклад, що в благополучних з точки зору психологічного клімату і соціально зрілих групах (колективах) нововведення і збільшення інтенсивності роботи сприймаються доброзичливо, а в конфліктних групах зустрічають опір.

Спортивні команди бувають різними за структурою, і це теж позначається на згуртованості. Одна справа - команди в ігрових видах спорту, де всі гравці виховуються одним (старшим) тренером і в основному виконують тільки його установки; інша справа - збірні команди в індивідуальних видах спорту (легкій атлетиці, плаванні, велосипедних гонках, фігурному катанні, гімнастиці і т. п.). У першому випадку згуртованість вище, оскільки всі гравці команди перебувають у тісній взаємодії один з одним у процесі не тільки змагань, але і тренувальних занять (проживання на зборах). У них постійна спільна мета, взаємозалежність. У другому випадку згуртованість колективу в багатьох випадках нижче. Сполучення таких колективів - справа важка, яка потребує часу. Особлива роль належить при цьому тренерам , що мають в збірних командах своїх учнів.

Згуртованість також залежить від того, наскільки задовольняються соціальні потреби кожного члена команди належачи до тієї чи іншої групи і рахуючись значущим її членом (потреба в соціальній активності). Обговорення важливих питань, що стосуються команди, усіма спортсменами створює передумови для задоволення цих потреб і сприяє згуртуванню команди на цільовій основі. З цієї точки зору наявна в ряді спортивних колективів практика вирішення питань, тільки силами активу не може вважатися оптимальним варіантом для згуртування колективу. Члени колективу, що не увійшли в актив, відчувають себе пасивними учасниками, виконавцями чужої волі. Потреба в соціальній активності задовольняється в цьому випадку слабо.

Іноді деякі спортсмени з високою потребою в досягненні відмінного результату бувають роздратовані і негативно реагують на своїх партнерів, у яких потреби в досягненні менш виражені або рівень їх підготовленості для успішного вирішення загальної групової мети нижче необхідного. Слід зазначити, що в командах, де гравці постійно сперечаються один з одним, рідко буває хороший емоційний клімат. Надмірна внутрішньо групова напруженість відволікає увагу спортсменів від діяльності і вимагає додаткових, іноді значних, зусиль з боку тренера і лідерів.

Згуртованість і ефективність діяльності команди залежить від того, які цілі ставить перед собою команда в цілому і кожен її член. Спортивні команди, гравці яких сприймають тренування як ситуації для спілкування та спосіб проведення вільного часу, зазвичай виступають менш успішно, ніж команди, що ставлять своєю метою досягнення високого результату. Знижується успішність виступу команди і в тому випадку, якщо цілі занять спортом у її гравців різні: одні обов'язково хочуть стати чемпіоном, а інші грають заради грошей. Віддача останніх під час гри буде мінімальна.

На закінчення слід зазначити, що це особисті якості спортсменів, перебувають у складній взаємодії, по-різному виявляються у різних ситуаціях, створюють світ відносин, що у одних випадках допомагає успішному розвитку роботи і здібностей команди, а в інших гальмує цей такий розвиток. Усе набуває особливої гостроти від найвищих досягнень, позаяк у цій діяльності найважливіше знати, як сформувати позитивні міжособистісні стосунки у команді, як уникнути конфлікту вийти потім із нього, як створити такий соціально-психологічний клімат, який сприяв б успішному формуванню мотивації спортсмена, його готовності переносити граничні навантаження і прагнення до досягненню результатів.

Література:

1. Ільїн Є.П. «Психологія спорту», видавництво: Пітер 2008. - 352 ст.

2. Кретті Б. Дж. «Психологія в сучасному спорті», М.: ФиС, 1978. - 224 ст. Пер. з англ. Ханіна Ю. Л.

3.Мартінес Р. «Соціальна психологія і спорт», пер. з англ. / Р. Мартенс. — М.: Фізкультура і спорт, 1979. — 176 ст.

Метаболічний синдром як наслідок низької прихильності до здорового способу життя

М.В. Єльнікова, *викладач кафедри фізичної реабілітації,*
Класичний приватний університет, м. Запоріжжя

У 80-і роки минулого сторіччя науковцями різних країн було описано патологічний стан, що під різними назвами: «синдром Х», «метаболічний синдром», «смертельний квартет», «синдром ситого життя», «синдром добробуту», «синдром інсулінорезистентності», поєднав в окрему діагностичну групу пацієнтів, які мають абдомінальне ожиріння, дисліпідемію, артеріальну гіпертензію та порушення вуглеводного обміну [6]. В індустріальних країнах серед населення у віці 20-29 років поширеність МС складає 6,7% [7], у віці старше 30 років МС діагностується у 25%-43,5% [5]. Результати цілої низки багаторічних досліджень продемонстрували клінічну значимість метаболічного синдрому (МС) в якості пускового фактору захворювань, пов'язаних з атеросклерозом, а саме: ішемічної хвороби серця, гострого коронарного синдрому, раптової коронарної смерті, ішемічного інсульту, захворювань периферичних артерій, а також цукрового діабету 2-го типу [1,4].

Загально визнаними причинами метаболічного синдрому вважаються генетична детермінованість та вплив факторів зовнішнього середовища. Найбільш важливим екзогенним чинником, що стимулює розвиток МС, є спосіб життя. Недостатній рівень фізичної активності, нераціональне харчування з вживанням значної кількості жирної їжі, домінуванням тваринних жирів, великим вмістом простих вуглеводів, продуктів системи Fast food, зловживання алкоголем – кожний з цих чинників здійснює свій негативний вплив, призводячи до низки метаболічних порушень [2]. А при поєднанні у однієї особи ендогенних та зовнішніх факторів ризик розвитку МС та його кардіоваскулярних ускладнень зростає в декілька разів. В теперішній час накопичений достатній експериментальний та клінічний досвід, що підсумовує внесок кожного компоненту МС та їх поєднання в судинну захворюваність і смертність. Ці дані дозволяють робити

висновок про те, що загальний метаболічний синдром – реальна загроза здоров'ю людини у XXI сторіччі.

У багаторічних проспективних дослідженнях, присвячених вивченню МС та його окремих складових (дисліпідемії, гіпертензії, ожиріння, гіперінсулінемії, атеросклерозу), доведено, що для покращення клініко-лабораторних показників, сповільнення патологічного процесу, підтримання високої якості життя пацієнтів та зменшення ризику фатальних ускладнень, в першу чергу, необхідна модифікація способу життя [1]. В сучасних рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я та Європейського кардіологічного товариства особливо підкреслюється, що навіть медикаментозне лікування не виключає необхідності корегувати спосіб життя для даної категорії пацієнтів. Лише модифікація способу життя, що передбачає корекцію харчових звичок, регулярну фізичну активність достатньої інтенсивності, відмову від паління, обмежене вживання алкоголю, є основним засобом корекції метаболічних факторів ризику [3]. Отже здоровий спосіб життя справедливо вважати терапією першої ланки при метаболічному синдромі. Пацієнти цієї групи для покращення стану свого здоров'я та збереження життя мають дотримуватись перелічених заходів не просто довготривалий термін, а все своє подальше життя. Проте існує коло нерозв'язаних проблем, які стосуються впровадження настанов з фізичної активності, харчування та інших факторів способу життя.

Успішне виконання заходів з лікування МС і зменшенню ризику серцево-судинних ускладнень передбачає правильну тактику з боку фахівців, які працюють з пацієнтами, і сумлінне дотримання пацієнтами усіх настанов. Варто зазначити, що саме особи з метаболічним синдромом відрізняються вражаюче низьким рівнем комплайнсу (від англ. «patient compliance» тобто прихильність пацієнта до лікування). Досить незначна кількість пацієнтів дотримується потрібного режиму фізичної активності та правильної харчової поведінки тривалий час. Загальна маса рано чи пізно припиняє виконувати рекомендації з небезпечними наслідками для свого здоров'я. На практиці лише близько 50% пацієнтів отримують необхідні рекомендації щодо змін способу життя, та тільки 30% продовжують наслідувати рекомендаціям протягом наступного року. В подальшому цей показник стає ще нижчим. Зважаючи на це, фахівці останнім часом все частіше звертаються до питання про прихильність пацієнтів до лікування і модифікації способу життя. Всесвітня організація охорони здоров'я роздивляється прихильність до лікування як правильне, послідовне, а головне свідоме виконання пацієнтом отриманих рекомендацій та настанов. Комплайнс передбачає три складові: тип поведінки, ступінь відповідності отриманим рекомендаціям та цілеспрямованість пацієнта. Таким чином, прихильність охоплює широкий спектр медичних заходів: починаючи від правильності прийому ліків, достеменного виконання немедикаментозних процедур, наслідування дієтичним рекомендаціям, розширення рухового режиму, регулярного виконання фізичних навантажень, обмеження шкідливих звичок та закінчуючи формуванням здорового способу життя пацієнтів.

Близько 15 % повторних випадків госпіталізації, прогресування метаболічного синдрому з приєднанням нових компонентів відбувається при недотриманні рекомендацій з модифікації способу життя. Щорічно від наслідків низького комплайнсу гине значна кількість пацієнтів, до того ж переважно чоловіки у віці 50-55 років. Це свідчить про те, що пацієнти не навчені свідомо допомагати собі. В кожному окремому випадку є свої причини низького комплайнсу. Дехто з пацієнтів не вважає прояви метаболічного синдрому загрозою власному здоров'ю та життю, деякі не мають повного переконання, що отримані рекомендації є раціональними та необхідними. А іншим важко зробити перший крок на шляху до більш здорового способу життя.

Власне пілотне дослідження дозволило виявити деякі причини, з яких спостерігається низька прихильність з боку пацієнтів. Є причини, що пов'язані із самими пацієнтами, та такі, що не залежать від них. Серед причин, що не залежать від пацієнтів можна виділити наступні: недооцінювання фахівцями реального ризику серцево-судинних ускладнень при МС, регіональні, культурні, соціально-економічні бар'єри, низьку очікуваність ефективності модифікації способу життя з боку фахівців системи охорони здоров'я. У низці причин, пов'язаних із пацієнтами, переважають такі: відсутність розуміння природи та важкості свого стану, відсутність достатніх знань про користь змін, припинення виконання рекомендацій по мірі віддалення від загострення чи судинних подій (навіть при достатній інформованості про користь змін), відсутність впевненості у своїх силах та невпевненість у зовнішній підтримці, попередні невдалі спроби посилюють сумнів щодо перспективності модифікації способу життя, складність рекомендованих заходів, значне порушення звичного ритму життя впровадженням рекомендацій.

Таким чином причини низької прихильності, пов'язані з самими пацієнтами, можна умовно розділити на навмисні, коли пацієнт не хоче або не вважає за потрібне виконувати рекомендації, та ненавмисні, коли не дивлячись на бажання пацієнта, існують практичні проблеми у впровадженні рекомендацій. Проблема сумлінного наслідування пацієнтами рекомендацій в цілому комплексі лікувальних, реабілітаційних і профілактичних заходів є сучасною, дуже актуальною та вимагає серйозного ставлення. Оскільки поведінковий процес підлягає зовнішньому впливу варто фокусувати увагу на ідентифікації та мінімалізації усіх можливих перешкод для нормального комплайнсу. Прихильність – це комплексна взаємодія пацієнта, фахівців галузі здоров'я та оточуючого середовища.

Опубліковані на сьогодні результати практичних досліджень з питання комплайнсу стосуються, в більшості, фармакологічного лікування. Тоді як фактори, з яких спостерігається низька прихильність пацієнтів до фізичної активності і модифікації способу життя не є достатньо вивченими. Для формування прихильності пацієнтів до модифікації способу життя слід достеменно з'ясовувати всі можливі причини низької комплайнсу, вивчати будь-які існуючі перешкоди успішного впровадження заходів фізичної реабілітації. Й не менш гострим є питання активного пошуку засобів подолання цих перешкод з максимальною індивідуалізацією підходу для кожного пацієнта та у кожному випадку.

Література:

1. Агеева В.В. Взаимосвязь инсулинорезистентности и нарушений липидного обмена у больных с ожирением / В.В. Агеева, Е.И. Красильникова, И.М. Зубина,Е.В. Шляхто // Терапевтический архив. – Т.74. – №10. – 2002. – С.12–15.

2. Вплив харчування на здоров'я людини: підручник / За ред. М.М. Радька. – Чернівці: Книги XXI, 2006. – 500 с.

3. Демидова Т.Ю. Ожирение – основа метаболического синдрома / Т.Ю. Демидова, А.С. Аметов, Е.С. Пархонина // Лечащий врач. – №5. – 2002. – С. 28–31.

4. Митченко Е.И. Метаболический синдром, сахарный диабет и сердечно-сосудистые заболевания / Е.И. Митченко // Український кардіологічний журнал. – №5. – 2007. – С. 74–80.

5. Митченко Е.И. Актуальность метаболического синдрома в профилактике острых сердечно-сосудистых событий: преувеличение риска или недооценка очевидного? / Е.И. Митченко // Український кардіологічний журнал. – № 9. – 2009. – С. 56–68.

6. Перова Н.В. Метаболический синдром: патогенетические взаимосвязи и направления коррекции / Н.В. Перова, В.А. Метельская, Р.Г. Оганов // Кардіологія. – №3. – 2001. – С. 4–9.

7. Хаустова О.О. Метаболічний синдром: стан проблему та стратегія лікування/О.О. Хаустова // Сімейна медицина. – №3. – 2005. – С. 48–50.

Реалізація превентивних здоров'язбережувальних проектів – важлива умова збереження та зміцнення здоров'я учнів

О. А. Єфімова, *директор Високобайрацького навчально-виховного комплексу «загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – дошкільний навчальний заклад» Кіровоградської райдержадміністрації Кіровоградської області*

Кожна людина, плануючи свій життєвий шлях, прагне підкорити багато вершин, і особистісного, і професійного, і суспільного плану. Для цього вона все життя вчиться віднаходити і використовувати необхідні ресурси, чи не найголовнішим з яких є, безперечно, здоров'я.

Отже, педагогам, батькам, суспільству необхідно навчати дитину зберігати і збагачувати свої ресурси, особливу увагу приділяючи здоров'ю, якому упродовж життя людини загрожує багато різних факторів. Саме тому мудрі і завбачливі вихователі намагаються накреслити перед дитиною систему орієнтирів – дороговказів, дотримуючись яких вона і зможе реалізувати свій особистісний потенціал.

Педагогічний колектив Високобайрацького НВК спрямував зусилля на створення моделі навчального закладу – «Школа сприяння здоров'ю», у якій об'єднані зусилля всіх зацікавлених суб'єктів діяльності, а також ефективно реалізуються здоров'язбережувальні технології.

Упровадження здоров'язбережувальних технологій охоплює такі аспекти:

- організація валеологічної освіти та виховання;
- упровадження превентивного проекту шкільної програми «Профілактика вживання тютюну, алкоголю та наркотиків (ХОУП)» 1-4 класи), «Школа проти СНІДу», «Захисти себе від ВІЛ» (8-11 класи);
- упровадження спецкурсу «Казкотерапія» (1-4 класи);
- організація діяльності гуртків («Хореографічний», «Загальна фізична підготовка», «Школа безпеки») (1-11 класи);
- організація діяльності факультативних занять «Коригуюча гімнастика», «Корекція танцем» (1-11 класи);
- реалізація навчальної програми предмета «Основи здоров'я».

З 2009 року у навчальному закладі впроваджується міжнародний превентивний проект «Шкільна програма з профілактики вживання тютюну, алкоголю і наркотиків» («ХОУП»).

Програма проекту складається з двох модулів («Корисні звички» та «Цікаво про корисне»), реалізується у формі тренінгових занять з використанням інтерактивних методів, вправ та прийомів.

Зазначена програма сприяє:

- отриманню дітьми об'єктивної, відповідної до віку інформації про тютюн і алкоголь;
- формуванню мотивації дітей краще розуміти самих себе і критично ставитися до власної поведінки;
- формуванню навичок ефективного спілкування;
- прагненню дітей розуміти оточуючих і аналізувати свої стосунки з ними;
- формуванню у дітей стійкої мотивації на здоровий спосіб життя.

Основою методики роботи за проектом «ХОУП» є безоціночне навчання та проведення тренінгових занять, що дає можливість створити комфортні умови для реалізації інтелектуального та творчого потенціалу кожної дитини.

Окрім того, реалізація змісту програми здійснюється у процесі колективної діяльності учнів, широко використовуються інтерактивні методи навчання, такі як: робота в групах, мозковий штурм, кооперативне навчання, рольова гра, дебати, дискусії, аудіовізуальна діяльність, спільне виготовлення плакатів та колажів, розгляд і аналіз конкретних ситуацій, моделювання ситуацій, проектування.

Також в НВК впроваджується превентивний проект «Школа проти СНІДу» та удосконалена його версія «Захисти себе від ВІЛ», що сприяє мотивації безпечної статевої поведінки підлітків щодо збереження репродуктивного здоров'я та індивідуального захисту від ВІЛ/СНІДу. Основою проекту є педагогічна методика розвитку життєвих навичок, що дає можливість створювати своєрідний «поведінковий імунітет» до ризикованої поведінки взагалі й до ВІЛ-інфікування зокрема.

У неформальній атмосфері тренінгів, учням легко висловлювати свої думки, обговорювати проблеми, приймати рішення. Більшість школярів навчилися оцінювати рівень індивідуального ризику в різних моделях поведінки людей, будувати рівноправні стосунки з протилежною статтю. Діти обґрунтовують важливість відстрочення сексуальних стосунків, отримують навички виявлення почуттів без інтимної близькості.

На практичних вправах учні набувають навичок протидії стосовно пропозицій щодо вживання алкоголю, наркотиків, сексуальних стосунків. У ході рольових ігор учні навчаються впевнено протидіяти можливому тиску, говорити «Ні» вживанню наркотиків і незахищеному сексу. До того ж, в учнів формуються уміння виявляти співчуття і підтримку людям, які живуть з ВІЛ, протидіяти проявам дискримінації до таких людей. У ході занять є можливість презентувати власні розробки, самостійні проекти, творчі та дослідницько-пошукові роботи характеру.

Введення подібних проектів сприяє особистісному та соціальному розвитку дітей, розширенню світогляду щодо питань упровадження політики універсального доступу до поінформованості, профілактики, лікування, догляду та співіснування, створює можливість покращити якість життя людей, які живуть із ВІЛ. Такі тренінги вчать протистояти негативному впливу оточення, будувати рівноправні стосунки, долати стреси, відмовлятися від небезпечних пропозицій, обговорювати необхідність утримання чи безпечних статевих відносин.

Важливою складовою діяльності Школи сприяння здоров'ю є організація оптимального рухового режиму. Рухова діяльність дітей на заняттях покращує дихання, кровообіг, роботу серцево-судинної системи. Різноманітні рухи стимулюють роботу нервової системи, підсилюють діяльність вищих відділів головного мозку, які пов'язані з інтелектуальними та вольовими процесами. З цією метою під час занять та на перервах педагоги здійснюють реабілітаційні заходи: дихальні вправи; мімічні, імітаційні вправи;

пальцеві ігри; різні види масажу, фізкультурні хвилинки, читання віршів, загадок, примовлянок, приказок, співання коротеньких пісень про здоров'я тощо.

Шкільна програма «Здоров'я через освіту» передбачає співпрацю з батьківською громадою, оскільки виховання підростаючого покоління та реалізація оздоровчої функції школи можливе за умови тісної співпраці з батьками. Основними формами взаємодії з батьками є індивідуальні та групові консультації, диспути, засідання за круглим столом, усні журнали, відеолекторії; шкільні газети; створення колажів; участь у спільних фізкультурно-оздоровчих заходах та святах, облаштування спортивних майданчиків тощо.

У реалізації оздоровчої стратегії закладу сприяє система гурткової роботи. Так, на базі НВК працює 4 гуртки, роботою яких охоплено 90% учнів школи та всі вихованці дитячого садка.

Серед улюблених – гурток «Корекція танцем», заняття якого спрямовані на розвиток правильної постави, сили, гнучкості та еластичності м'язів. Музично-ритмічні вправи розвивають естетичний смак учнів, культуру поведінки. Вправи виконуються в суворій послідовності, кожна вправа розвиває певну групу м'язів. Ритмічно-хореографічні заняття у підлітковому та старшому шкільному віці сприяють корекції фігури, постави, розвивають фізичні якості учнів. За допомогою ритмічних вправ відбувається корекція фізичного та психологічного стану (перевтомлення, мускульної в'ялості, загальмованості, надмірного збудження, викривлення хребта тощо).

Не останню роль у формуванні здорової дитини відіграє музика. На базі нашого закладу Кіровоградська дитяча музична школа №2 відкрила класи, де діти мають можливість навчатися вокальним дисциплінам, а також грі на бандурі, фортепіано, гітарі, акордеоні, трубі.

Варто зазначити, що спів – це скоординована робота всього організму. У голосоутворенні беруть участь ніс та його придаткові порожнини, глотка з усіма її відділами, гортань, трахея, бронхи, легені, діафрагма. Відвідування музичного класу не лише сприяє розвитку певних компетентностей дитини, її творчого потенціалу, а й допомагає у формуванні правильної постави корпусу, дихання, дикції, звукоутворення, інтонування.

Значна робота проводиться у напряму зміцнення матеріально-технічної бази НВК. Так, упродовж 2013 року було залучено 197 тисяч грн. позабюджетних коштів, 1 млн 300 тис. державних коштів. На них було здійснено капітальний ремонт фасаду будівлі закладу, замінено 121 вікно, 6 дверей, утеплено та облицьовано фасад будівлі, встановлено спортивно-ігровий майданчик.

Таким чином, Високобайрацький НВК – «Школа сприяння здоров'ю» – це заклад, який забезпечує формування творчої, фізично здорової особистості – громадянина України та створює умови для рівного доступу до якісної освіти.

Тема патріотизму та регіоналізму у творчості польського педагога Казимира Денека

О.В. Захарова, *старший викладач кафедри фізичної і психофізіологічної підготовки, Кіровоградська льотна академія Національного авіаційного університету, аспірант кафедри педагогіки і освітнього менеджменту КДПУ ім. Володимира Винниченка.*

Постановка проблеми. Питання охорони національної культурної спадщини тісно пов'язані з потребами регіоналізму та, зокрема, «регіональної» освіти. Реалізація регіональної проблематики на всіх щаблях національної освіти набрала реального вигляду після введення розробленої польським Міністерством національної освіти у 1995 р. програми «Культурна спадщина в регіоні».

Польська педагогічна наука широко і у багатьох аспектах досліджує проблематику регіоналізму. Зокрема, презентований у працях К. Денека міждисциплінарний підхід до регіоналізму, «польськості», патріотизму спонукає до такої освітньої діяльності, яка в результаті спрямовується на відродження відчуття локально-регіональної і національної гордості молодих поляків.

Виклад основного матеріалу. В дитячому і юнацькому віці формуються такі широкі поняття як «Батьківщина», «рідна мова», «звичаї і традиції народу», «історична пам'ять». «Батьківщина – це реальна й ідеальна дійсність. Вона вкорінена у конкретному пейзажі, конкретній історії, і водночас є подорожжю до Ітаки… Категорія Батьківщини міцно увійшла до освіти, національної культури…, відіграла величезну роль у формуванні і розвитку патріотизму народу і його свідомості» [1, s. 196.].

К. Денек у багатьох своїх публікаціях, з'ясовуючи сутність закономірностей, чинники, що безпосередньо впливають на формування ціннісних орієнтацій молодих людей, по суті, окреслює засади діяльності, яка повинна грунтуватися на гуманістичних принципах, пов'язаних зі світом краси, духовної культури, рідної мови, Батьківщини.

Так, у статті «Найвища цінність національної спадщини» К. Денек зазначає: «Ми є свідками ренесансу осмислення нашого зв'язку з місцем, замкнутим лінією горизонту, місцем, в якому народилися. До наукових досліджень і буденної мови повертаються такі терміни, як мала і велика Вітчизна, Батьківщина, регіональна і національна спадщина, патріотизм, ідентичність в масштабах локальному, регіональному, національному і глобальному… Вони знаходять віддзеркалення у змісті шкільних предметів і міжпредметних зв'язків (регіональна освіта – культурна спадщина в регіоні, європейська освіта)» [2, s.7-15].

В цьому контексті регіональна тематика має великі можливості для вирішення завдань освіти і виховання, що обумовлюється її змістом (розмаїттям інтелектуальних, пізнавальних, емоційних і моральних компонентів); зокрема, як зазаначає К. Денек, вона може бути представлена у краєзнавчо-туристичних формах організації, в яких поведінка учасників відкрита для спостереження педагогом у різноманітних ситуаціях та емоційних станах. При цьому наявність постійних тісних контактів і емоційність взаємовідносин відкривають перед педагогом можливості для створення необхідних для виховання ситуацій.

«Нове розуміння освіти», грунтоване на регіональній тематиці, за К.Денеком – це не тільки традиційні навчання і виховання, але також процес збереження традицій, спосіб утримання національної спадщини [3]. Своєрідність, оригінальність, специфіка національна, регіональна, локальна є істотними складовими частинами окресленої таким чином освіти, засадничими цінностями якої є велика і мала Вітчизна.

В Хартії Польського регіоналізму, ухваленій 25 вересня 1994 р. на V Конгресі Регіональних товариств культури у Вроцлаві, стверджується, що «найвищою цінністю поляків є Вітчизна». Істотну роль в процесі навчання і виховання відіграє освіта, оперта на культурну спадщину регіону, «малої Вітчизни». Проблематика малих Вітчизн і регіональної ідентичності є джерелом виховання громадянства і патріотизму. В діяльності освітній, культуротворчій, «треба намагатися, щоб поняття Вітчизни починалося від порогу батьківського дому і через дошкільний заклад, школу, активність професійну,

культурну, регіональну супроводжувало дітей, молодь, дорослих на шляхах, що ведуть в далекий світ життя» [2, s.14].

Регіоналізм розуміється К. Денеком як ідея, що виростає з потреби збереження, культивування і розвитку своєрідних ознак культури. У контексті проблем сучасності, в яких принципове місце займають суспільні проблеми, автор підкреслює, що джерелом суперечностей тут є зіткнення традиції з сучасністю, і сучасна «регіональна освіта» є, чи має бути «регіональною й етнічною освітою» [3]. Відтак пізнання і розуміння регіонально-етнічної проблематики складає основу діяльності не тільки для педагогів і регіоналістів, але також для працівників органів місцевого самоврядування, політиків, громадських діячів, аніматорів культури та багатьох інших.

К. Денек приходить до висновку про те, що Вітчизна не є звичайною сумою «малих вітчизн», тому що «Велику вітчизну» творить щось більше, ніж територія. Одні називають це «духом народу», інші «цінностями громадянського суспільства», є й такі, що додають сюди «ідею державності» - а можна це визначити і як «суспільно-моральний порядок» спільноти, обов'язок людей, поєднаних «головними цінностями і справами», котрі проживаючих на спільній території, де є місце для кожної популяції, що відчуває і діє в ім'я спільного блага» [3].

Висновки «Малі Вітчизни» і регіональна ідентичність є великою і актуальною тематикою всієї польської культури. В понятті регіоналізму для польських авторів рівною мірою поєднуються сфери фізична, матеріальна, духовна, об'єднані загальним поняттям культури.

Значення регіональної освіти неможливо переоцінити, тому що вона містить у собі різноманітні цінності: інтелектуальні, моральні, суспільні, релігійні, естетичні. Регіональна освіта має виховний вимір не тільки щодо учня. Вона є площиною інтеграції і зміни свідомості також стосовно дорослих, особливо ж вчителів, оскільки вимагає перебудови змісту роботи і, більше того, переоцінки уявлень про освіту і регіоналізм.

«Нове розуміння освіти», обґрунтоване в численних працях проф. К. Денека, варте на увагу в світлі розробки вітчизняних концептуальних засад громадянського і патріотичного виховання, програми побудови національної ідентичності в органічному зв'язку з ідентичністю локальною і регіональною, з тим, щоб засадничими цінностями «нової української освіти» стали велика і мала Вітчизни.

Література:

1. K. Denek. Aksjologiczne aspekty edukacji szkolnej Toruń 1999.

2. Denek K. Najwyższa wartość dziedzictwa narodowego. Przegląd Wielkopolski 1(67) / 2005

3. Denek K. Ku dobrej edukacji. Toruń, 2005.

Здоровий спосіб життя-головний фактор забезпечення здоров'я населення області

В.О. Ковальов, *доцент, завідувач кафедри фізичного виховання*
Кіровоградський національний технічний університет

Здоров'я людини - це найвища соціальна та особиста цінність.

Саме рівень здоров'я нації безпосередньо впливає на економічний, соціальний і культурний розвиток країни, на демографічну ситуацію і, відповідно, на рівень національної безпеки.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначила пріоритетом 21 століття „Досягнення здоров'я для всіх" і поставило перед урядами усіх країн світу 21 завдання, направлене на досягнення цієї цілі.

Серед пріоритетних значаться:

- здорове начало життя;
- здоров'я молоді;
- збереження здоров'я у літньому віці;
- здоровий спосіб життя; профілактика інфекційних захворювань;
- боротьба з алкоголізмом, наркоманією, тютюнопалінням та іншими негативними звичками.

До середини XX ст. здоров'я трактувалося лише як відсутність хвороб. Здоровим вважали кожного, хто не був хворий. З розвитком медицини і фармакології збільшилася тривалість життя людей і змінилося їхнє уявлення про здоров'я.

Тепер здоров'я ототожнюють з поняттям загального благополуччя (не лише фізичного, а й психологічного і соціального), а його рівень – з якістю життя людини. Основою сучасного уявлення про здоров'я людини є визначення ВООЗ: „Здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя".

Якщо взяти до уваги, що психологічне – це емоційне, інтелектуальне і духовне, отримаємо п'ятивимірну модель:

- фізичне благополуччя: вправи, харчування, гігієна, відпочинок;
- інтелектуальне благополуччя: здатність вчитися і застосовувати знання;
- емоційне благополуччя: як людина реагує на події, як справляється з невдачами і стресами;
- соціальне благополуччя: взаємодія з іншими людьми
- духовне благополуччя: цінності і сенс життя;

Такий підхід називають холістичним (від англ."whole" – цілий, цілісний). Він враховує не лише фізичне благополуччя людини, а й відповідний її емоційний стан, інтелектуальний розвиток, рівень її соціалізації та духовності, адже кожен з п'яти вимірів є важливим для загального благополуччя людини.

Рівні здоров'я можна уявити як безкінечність динамічних станів на лінійці, на одному кінці якої – передчасна смерть, а на другому - ідеальне здоров'я.

Досягнення високого рівня благополуччя залежить від багатьох чинників. Деякі з них перебувають поза нашим контролем(наприклад, спадковість чи стан довкілля). Але тривалість життя і міцне здоров'я залежать насамперед від способу життя, тобто від нашої поведінки.

Якщо ми нічого не робимо для свого здоров'я, багато переживаємо стресів, маємо шкідливі звички і схильні до невиправданих ризиків, рівень і резерви здоров'я знижуються. А коли підтримуємо добру фізичну форму, живемо в гармонії зі своїм внутрішнім світом і з навколишнім, протистоїмо негативному впливу оточення, то зазвичай досягаємо високого рівня благополуччя.

Необхідно відзначити, що з прийняттям обласної Програми «Центральний регіон - 2015» здійснено багато заходів щодо збереження здоров'я населення області, для цього задіяні практично всі структури управління що працюють на території області.

Відбувається активне інформування населення щодо здорового способу життя через засоби масової інформації, в Україні збільшилося видання наукової і популярної літератури але цих порад і рекомендацій дотримуються одиниці.

Протягом минулого року лікарями обласного шкірновенерологічного диспансеру спільно з Обласним центром здоров'я для населення, особливо молоді та учнів навчальних закладів різного рівня, прочитано 582 лекцій, проведено 1824 бесід, 75 вечорів, опубліковано 3 статті в обласній пресі та 2 виступи по радіо.

В межах діяльності спеціалізованих формувань ценрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді області «Мобільний консультативний пункт соціальної роботи» здійснюється просвітницька робота, в тому числі щодо формування здорового способу життя серед молоді. Протягом І півріччя 2013 року було здійснено 761 виїзд спеціалізованих формувань , якими було охвачено333 населених пункти області і охоплено 28356 осіб.

За ініціативи відділення НОК України в Кіровоградській області, кафедри фізичного виховання КНТУ та за участі управління фізичної культури і спорту облдержадміністрації, обласного управління фізичного виховання і спорту Комітету фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України, громадської організації «Простір освіти» в КНТУ у квітні у 2010 і 2011років була започаткована і проведена Всеукраїнська а у 2012 міжнародна науково-практична конференція конференція «Здоровий спосіб життя – здорова людина – здорове суспільство», *Тематика конференції: філософські, історичні, психологічні, соціально-економічні аспекти здорового способу життя; теоретико-методичні і практичні аспекти фізичного виховання та спорту; фізична активність і здоров'я; основні технології фізичного виховання школярів та студентів; проблеми та перспективи розвитку спорту для всіх; дитячо-юнацький спорт. Проблеми і перспективи; олімпійський спорт та олімпійський рух.*

Загальна кількість учасників конференції становить **260** фахівців, працівників вищих, загальноосвітніх та дошкільних навчальних закладів, працівників спортивних організації та інших установ, утому числі майже 50 студентів. Всього на розгляд конференції подано 126 доповідей. В програмі конференції проведено 10 майстер-класів. Участь у конференції взяли заклади та установи міста і області та представники освітніх закладів України і Росії. За матеріалами конференції видається електронний збірник тез доповідей.

Різні джерела інформації у тому числі наукові говорять про те, що менше 10% населення України дотримується здорового способу життя. На жаль у нас немає моди на здоров'я, *суспільна свідомість ще не сформувала, не виховала розуміння ціни здоров'я кожного жителя країни*. Надзвичайно малий відсоток населення займається фізкультурою, серед хворих мало хто дотримується рекомендацій медичних працівників.

У структурі захворюваності домінуючими є серцево-судинні захворювання, онкозахворювання, хвороби органів дихання, травлення.

На підвищення артеріального тиску впливають такі фактори ризику як: куріння, зловживанням алкоголем, малорухливий спосіб життя, підвищений холестерин, цукровий діабет, підвищена маса тіла, психоемоційні перенавантаження. Необхідно звернути увагу, що при бажанні кожна людина, може уникнути цих факторів. Але, на жаль, у нас курять 51 % чоловіків і 20,5 % жінок, куріння набуло широкого розмаху серед підлітків і молоді. Підвищена вага тіла реєструється у 22 % дорослого населення, а підвищений холестерин реєструється 27 % дорослого населення.

Основними причинами високої захворюваності і смертності від серцево-судинних і судинно-мозкових захворювань є атеросклероз і гіпертонічна хвороба.

Медичну допомогу населенню області станом на 01 липня 2013 року надає 161 медичний заклад, сільському населенню - 97 сільських ЛА, створено 21 центр первинної медико-санітарної допомоги.

В 2012 році установлений ангіограф на базі комунального закладу «Кіровоградський обласний кардіологічний диспансер».

В 2013 році в ренгенендоваскулярному блоці проведено інтервенційних процедур - 734 (2012 р. - 347).

Активно впроваджується раннє проведення коронарографії і стентування у хворих з гострим коронарним синдромом з елевацією 8Т, планується до кінця 2013 року перейти на роботу у режимі 7/24 (сім днів на тиждень, 24 години на добу).

За І півріччя 2013 року по області зареєстровано 669 випадків інфаркту міокарду, за рік 1500.

Показник захворюваності на злоякісні пухлини зріс і склав - 208,9 на 100 тис. населення проти 207,4 у 2012 році. Відсоток хворих виявлених у занедбаному стані склав по області 20,1 % (у 2012 році - 19,9 %). Відсоток занедбаності візуальних форм раку зріс і склав 19,3 (у 2012 році - 17,3 %).

Збільшення виявляємості **ГІМ** обумовлене впровадженням системи «Тредекс». В області функціонує 13 дистанційно-діагностичних кабінетів, передано ЕКГ по телефону і проконсультовано 2350 хворих, у тому числі при наданні швидкої медичної допомоги - 728.

З травня 2012 року в області стартував Пілотний проект щодо запровадження референтних цін на лікарські засоби для лікування осіб з гіпертонічною хворобою. Створений перелік хворих на гіпертонічну хворобу у кількості 193540 хворих (78,6 %), проведена велика роз'яснювальна робота з медичними та фармацевтичними працівниками, розроблені механізми постійного контролю за виписуванням рецептів, їх обігом, погашенням та представленням до відшкодування.

Сьогодні не можна оминути також таку проблему як ВІЛ-інфекція. СНІД. Медики часто спостерігають у одного пацієнта наявність однієї з венеричних хвороб та ВІЛ інфекції.

СНІД - синдром набутого імунодефіциту - це термінальна стадія інфекційної хвороби, що має назву ВІЛ-інфекція. Збудником хвороби є вірус імунодефіциту людини (скорочено ВІЛ), який вражає клітини крові, що захитають організм людини від інфекційних захворювань, розвитку злоякісних пухлин та інших уражень. Внаслідок дії ВІЛ відбувається глибоке ушкодження імунної системи, і людина стає беззахисною перед збудниками різних інфекцій.

Венеричні захворювання та СНІД становлять істотну загрозу для здоров'я майбутніх поколінь та генофонду народу України. Успішна робота з венеричними хворобами можлива лише за умови скоординованих спільних дій правоохоронних органів, закладів охорони здоров'я, освіти та інших зацікавлених в цьому осіб.

Реалії сьогодення вимагають нової стратегії профілактичного напряму, який передбачає перехід від профілактики вузьковідомчої, медичної до глобальної, медико-соціальної, що охоплює діяльність усіх секторів економіки і суспільства в цілому, виходить із системних державних позицій, здійснюється тотально і постійно.

В Україні планується впровадити стратегію європейської політики «Здоров'я 2020», яка буде передбачати лікувально-профілактичні направлення.

Один з профілактичних напрямків є розвинена інфраструктура здоров'я (спортивні майданчики, тренажерні зали, тенісні корти, велосипедні доріжки, басейни тощо). Це вже проблема не медична, це питання соціальної відповідальності влади, бізнесу та можливостей їх взаємодії.

Інвестування в здоров'я в кінцевому результаті підвищує економічний рівень будь-якої держави. Тому, говорячи про профілактику, треба мати на увазі, що це не лише стратегія недопущення захворювань як таких, а й промоуція здоров'я, тобто його підтримання і зміцнення. Як відомо у США науково обгрунтовано, що 1 долар вкладений у розвиток фізичної культури і спорту повертається суспільству вартістю в 10 доларів.

В області існує мережа фізкультурно-спортивних закладів: ДЮСШ, СДЮШОР, ОШВСМ, ФСТ, обласний центр спорту інвалідів, обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Йде процес створення приватних спортивних клубів із різних видів спорту, асоціацій, федерацій та фітнес центрів. На даний час в області налічується 10 центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх", з яких: 1 – обласний, 4 – міських (Кіровоградський, Новомиргородський, Помічнянський, Світловодський) та 5 – районних (Голованівський, Добровеличківський, Новоукраїнський, Олександрівський, Ульяновський).

Організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості напрацьована ціла низка спортивно-масових заходів для різних верств населення за віковою, професійною та соціальною ознаками. Це і спартакіади з різних видів спорту та певною спрямованість, як: "Спортивним бути модно!" – фізкультурно-оздоровчі заходи в літній оздоровчий період; "Мама, тато, я – спортивна сім'я" – сімейний спорт; "Спорт для всіх – радість життя" – змагання серед людей похилого віку; "Ти зможеш, якщо зміг я!" – спортивні заходи серед дітей-вихованців дитячих будинків; "Біг заради гармонії" – міжнародна естафета бігунів; "Спорт для всіх єднає Україну!" – обласний етап Всеукраїнської велосипедної естафети з нагоди Дня фізичної культури і спорту; "Спортивна зима" – спортивні заходи в зимовий період; "Рух заради здоров'я" – масові спортивні заходи з нагоди Всесвітнього дня здоров'я та ін..

Найбіліша відповідальність за стан здоров'я безумовно лягає на плечі працівників освіти. Там сьогодні зосереджений на найбільший контингент дітей та молоді. Навчально-виховними планами передбачені програми з фізичного виховання, валеологічної освіти, проведення системного медичного огляду і контролю.

У закладах освіти навчаються 145063 чоловіки дітей і підлітків. З ним працюють 1040 фахівців фізичної культури.(*139,5 чол. на одного працівника)*. У розпоряджені ЗНЗ є 1207 спортивних майданчиків, з яких 140 у відмінному стані(12%), 709 у доброму(59%), 358 у задовільному (28,5%) та відсутніст6 майданчиків(0,5%). 646 критих спортивних споруд, з яких: 385(70%) спортивних залів площею не менше 162 кв.м. -261(30%), пристосованих приміщень для занять фізичною культурою, з них5% у відмінному стані, 63% - доброму, 23% задовільному та 9% у незадовільному стані і потребують капітального ремонту і реконструкції. Виникає питання : А яка взагалі потреба в спортивних спорудах? Хтось вивчав це питання.

Стан спортінвентарю у ЗНЗ є: відмінний – 8%, добрий – 40, задовільний – 44% незадовільний 8%. (*питання забезпеченості відповідно до норм лишається риторичним*).

Як свідчать результати досліджень, в тому числі і результати національного опитування молоді 10-22 років показники поведінки учнів та молоді, що вже вийшли зі шкільного віку, вказують на відсутність потреби та навичок збереження здоров'я. Регулярне заняття фізичною культурою не стає звичною нормою для більшості молодих

людей, стрімко поширюється вживання алкогольних напоїв, типовою є часта зміна сексуальних партнерів.

Так, за даними Міністерства охорони здоров'я України за останні десять років зареєстровано підвищення рівня захворюваності та поширення серед молоді хвороб крові, кровотворних органів, недоброякісних новоутворень, хвороб сечостатевої та кістково-м'язової систем, кровообігу; почастішали ускладнення вагітності, пологів і післяпологового періоду, наявні вроджені вади розвитку. Залишається високим рівень захворювань, що передаються статевим шляхом. Соціально небезпечною проблемою став СНІД (ВІЛ-інфекція): за темпами розвитку цієї епідемії Україна посідає одне з перших місць у світі. Переважна більшість ВІЛ-інфікованих – наркомани, особи віком від 15 до 30 років; спостерігається зростання ВІЛ-інфекції серед наркоманів-підлітків і дітей.

В Україні відзначається щорічне погіршення психічного здоров'я підлітків, насамперед, внаслідок вживання алкогольних напоїв, наркотичних та інших психотропних речовин. Кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, становить 5% - 15%. За таких умов здоров'я школярів має стійку тенденцію до погіршення.

Низький рівень здоров'я молодих людей, що проходять службу в Збройних Силах України, є свідченням негативного ставлення молоді до власного здоров'я: придатними до військової служби визнається 74-76% юнаків, а кількість тих, хто отримує відстрочку за станом здоров'я, постійно збільшується.

Сучасна освіта - це значно більше, ніж навчання письму та читанню, це суттєво складніше явище, ніж передача певного набору інформації та знань. Освіта це Дар одного покоління другому. Сучасна високоякісна освіта - це особистісно і духовно орієнтований, розвиток людини, формування самосвідомості, цінностей, системи норм, навичок спілкування та прийняття рішень, умінь керувати своїми бажаннями та діями інших, долати перепони, протистояти чужому тиску; це набуття іншого духовного рівня розвитку особистості, духовного відношення і розумної потреби у збереженні свого здоров'я та інших звичок, необхідних для успішного інтегрування молодих людей у суспільні відносини та самостійне життя.

Отже, освіта в галузі здоров'я має поєднувати засвоєння необхідних цінностей, знань, формування певного ставлення та конкретних навичок, необхідних для позитивної поведінки, збереження та розвитку здоров'я. Саме ця тріада “знання - ставлення - творіння (включаючи життєві навички)” визначає зміст навчання в галузі здоров'я на основі самосвідомості і здорових замислів та потреб, засобів створення свого здорового способу життя.

Позитивним прикладом згуртування населення навколо ідеї здорового способу життя стало проведений у квітні щорічного місячника “Спорт для всіх – спільна турбота”, в ході якого активну участь в упорядкуванні майданчиків взяли більше ніж 45 тисяч осіб.

У 2013 році активізувалася робота по будівництву нових спортивних майданчиків.

Таким позитивним результатам сприяла проведена протягом року робота райдержадміністраціями і міськвиконкомами за підтримки керівництва облдержадміністрації та активної позиції представників соціально-відповідального бізнесу.

Зокрема, протягом січня-серпня 2013 року в області збудовано 55 нових площинних спортивних споруд, з яких: 28 ігрові майданчики, 20 майданчиків з гімнастичним або тренажерним обладнанням, 4 футбольні поля, 3 майданчики зі штучним покриттям.

Для активізації процесів будівництва спортивних майданчиків у березні 2013 року під керівництвом голови обласної державної адміністрації Ніколаєнка А.І. за участю

заступників голів райдержадміністрацій і заступників міських голів, керівників обласних громадських організацій та обласних спортивних шкіл, провідних тренерів, представників бізнесу, депутатів обласної та Кіровоградської міської рад проведено Спортивний Форум на тему "Спорт для всіх – від майданчика до спортивної арени", в ході якого були розглянуті актуальні питання, які стосуються розбудови матеріально-технічної бази галузі фізичної культури і спорту в рамках нової соціальної ініціативи Президента України "Модернізація дитячих спортивних майданчиків".

Поряд з цим існують і проблемні питання функціонування центрів "Спорт для всіх" та інших фізкультуро-спортивних організацій за браком коштів..

Зокрема, створені, але не функціонують через обмеженість фінансового ресурсу у відповідних бюджетах: Новомиргородський та Світловодський міські, Новоукраїнський та Ульяновський районні центри "Спорт для всіх".

В діючих міських та районних центрах (Кіровоградський та Помічнянський міські, Голованівський, Добровеличківський та Олександрівський районні центри) штатна чисельність працівників налічує по одному фахівцю, які безпосередньо здійснюють фізкультурно-оздоровчу діяльність, інші – працівники, які забезпечують функціонування центрів (бухгалтера, сторожі та двірники спортивних споруд). Крім цього, коштами на проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів забезпечені лише Кіровоградський міський та Добровеличківський районний центри.

Після проведення оптимізації в квітні 2011 року вдвічі було скорочено штат працівників Кіровоградського обласного центру фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" та його фінансування. На даний час штатна чисельність працівників центру затверджена в межах 4-х осіб.

Низкою документів, серед яких: нова редакція Закону України "Про фізичну культуру і спорт", Протокольне рішення за результатами засідання Громадської гуманітарної ради під головуванням Президента України від 13 жовтня 2010 року № 1-1/2429, рекомендації слухань, які відбулися 13 березня 2013 року у Комітеті Верховної Ради України з питань сім'ї, молодіжної політики, спорту і туризму щодо розвитку фізичної культури і спорту поставлено завдання щодо утворення та подальшого функціонування центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх", зміцнення їх матеріально-технічної бази, укомплектування кадрами та введення посад інструкторів з фізкультури.

Отже, на сьогоднішній день гостро стоїть питання щодо подальшого створення центрів "Спорт для всіх" в усіх містах і районах області, забезпечення функціонування непрацюючих центрів, збільшення чисельності працівників, в тому числі обласного центру фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх", зміцнення матеріально-технічної бази, забезпечення їх фінансуванням на проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів та введення посад інструкторів з фізичної культури.

Безумовно в суспільстві повинна бути чітко вибудувана, організована і гармонійно працююча система закладів: дошкільних, шкільних, позашкільних, вищих навчальних та громадських об'єднань і формувань, в трудових колективах та інших, які б працювали на досягнення мети-здорової людини суспільства. Це одне з найважливіших питань суспільства. Суспільство повинно організувати цей процес через державний апарат управління, контролювати виконання і здійснювати корекцію програм виховання здорової людини та забезпечення умов для самореалізації.

Олімпійський рух на Кіровоградщині, як важливий чинник виховання дітей та молоді: стан, проблеми та перспективи

В.О. Ковальов, *доцент, завідувач кафедри фізичного виховання*
Кіровоградський національний технічний університет

Олімпійський рух – громадський рух, що базується на добровільному об'єднанні громадян та організацій з метою пропаганди ідей олімпізму, здорового способу життя. Розвитку фізичної культури і спорту. Олімпійський рух, що перебуває під верховною владою МОК. Включає організації, спортсменів та осіб, які згодні керуватися Олімпійською хартією.

Метою Олімпійського руху є сприяння побудові мирного й більш кращого світу за допомогою виховання молоді засобами спорту відповідно до ідей олімпізму і його цінностям.

Трьома головними складовими Олімпійського руху є:

- Міжнародний олімпійський комітет(МОК);
- Міжнародні спортивні федерації(МФС);
- Національні Олімпійські комітети(НОК).

До будь-якої особи або організації, що належить до Олімпійського руху в будь-якій якості, положення Олімпійської хартії обов'язкові, вони також повинні твердо виконувати рішення МОК.

Крім трьох основних складових, в Олімпійський рух входять також Оргкомітети з підготовки і проведенню Олімпійських ігор(ОКОІ), національні асоціації. Клуби і особи, що є членами МФС і НОК, і особливо спортсмени, дотримання інтересів яких становить основний елемент діяльності Олімпійського руху, а також судді, рефері, тренери, інші особи й технічні фахівці. У нього включаються й інші організації й установи, визнані МОК.

На рівні НОК України Олімпійський рух вибудовується відповідно до вимог Олімпійської хартії. Особливою складової Олімпійського руху в Україні є діяльність відділень НОК в областях на які покладена місія з пропаганди олімпізму.

Відділення НОК України в Кіровоградській області було створено у 1987 році на громадських засадах. Право юридичної особи відділення отримало у 2002 році. У 2010 році відкрито офіс відділення та введена посада спеціаліста. Активна робота з питань наповнення змістом роботи відділень почалася з 2005 року з приходом на посаду президента НОК України Бубки С.Н.

У 2007 році у м. Кіровограді на базі КНТУ відбувся Всеукраїнський семінар-нарада з питань реалізації Програми розвитку олімпійського руху в Україні на 2005-2010 роки. Участь у даному заході взяли регіональні відділення та працівники НОК України, представники державних та громадських спортивних організацій. На семінарі нараді з доповідями виступали голови відділень Вінницької, Одеської, Кіровоградської, Миколаївської, Херсонської та Черкаської областей. З вітальної промовою виступив голова Кіровоградської обласної ради Сухомлин М.О.

Відділенням НОК України в Кіровоградській області розроблена обласна програма розвитку олімпійського руху на 2011-2014 роки(це вже друга програма). Деякі пункти цієї програми відображені у програмі розвитку фізичної культури і спорту в області.

За цей період напрацьовані наступні заходи Всеукраїнського рівня і набули популярності в області. Серед них: «Олімпійський день», Всеукраїнський Олімпійський урок, «Олімпійський тиждень», «Олімпійське лелеченя», Акція «Олімпійська книга» та «Олімпійський куточок», «Олімпійське літо», Всеукраїнська естафета «Передай вогонь перемоги!», підняття прапора України та НОК України на честь літніх та зимових Олімпійських ігор, конкурс серед спортивних журналістів та конкурс спортивної фотографії, Всеукраїнська вікторина «Знавець Олімпійського спорту» та ін..

Тільки у 2012 році відділення взяло участь у 19 різних заходах що проводилися управліннями обласної державної організації та громадськими організаціями з питань розвитку фізичної культури і спорту та пропаганди здорового способу життя.

Традиційними стали змагання у програмі „Олімпійського дня бігу", „Олімпійського дня", „Олімпійського тижня", та Всеукраїнського олімпійського уроку під гаслом „ Стань в ряди олімпійців!", «Поряд з олімпійцями!», «Спорт це модно!», «Твори свою олімпійську історію!».

З метою проведення в області на високому організаційному рівні „Олімпійського дня бігу" та «Олімпійського дня» видаються відповідні накази начальника профільного управління облдержадміністрації , яким затверджується організаційний комітет та план заходів з підготовки та проведення зазначеного заходу.

В програмі „Олімпійського дня бігу" та «Олімпійського дня » протягом тижня в області проводиться близько 200 заходів, в яких взяли участь у 2009 році 13848 осіб (для порівняння: 2007р. -9537 чоловік, 2008-13883).

В місті Кіровограді традиційно пробіг проводиться управлінням фізичної культури та спорту облдержадміністрації, обласним центром фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх" спільно з відділом фізичної культури і спорту Кіровоградського міської ради та відділенням Національного олімпійського комітету України в Кіровоградській області. Кількість учасників поступово зростає. Так у 2007 році кількість учасників складала близько 900 то у 2013-більше 1400

З метою виховання у населення і особливо молоді перед стартом завжди учасників пробігу вітають спортивне керівництво області, провідні спортсмени, ветерани війни і спорту області, кращими спортсменами області - учасниками пробігу покладаються кошик з квітами до пам'ятника – меморіалу "Батьківщина-мати" та квіти до могил Героїв Радянського Союзу Верхоланцева В.О., Єрещенка М.Є., Куроп'ятникова Г.О. і Фісановича І.І.. Стартувавши з Фортечних валів, учасники пробігають центральною вулицею міста і фінішують на центральній площі імені Кірова. За традицією нагороджується наймолодший та найстарший, спортивні сімї. Вони отримали подарунки від НОК України. Призи отримують переможці спортивної вікторини та учасники виставки малюнку на Олімпійську тематику.

Всі учасники пробігу отримують сертифікати за підписом президента МОК та президента НОК України.

Протягом 10 років управління та відділення НОК України в Кіровоградській області разом зі спортивними організаціями визначали 10-ку кращих спортсменів, тренерів, кращу ігрову команду та трійку кращих спортсменів-інвалідів і видавали плакат-календар, який розповсюджували в області з метою популяризації спортивних здобутків та пропаганди олімпійського руху, фізичної культури і спорту.

Особливої уваги заслуговує організація і проведення Всеукраїнського олімпійського уроку та Олімпійського тижня. Уже вісім років поспіль цей захід проводиться в Україні і на теренах області. Особливість даного заходу у різноманітності форм проведення. Це може бути і лекція-бесіда з історії олімпізму Давньої Греції і

сучасного олімпійського руху, і у формі змагань - «Мала олімпіада», вікторини, конкурси малюнка тощо. За статистикою у 2007 році цей захід було проведено 590 загальноосвітніх закладах 4-х міст та 21 району області де взяли участь 66216 учнів, у 2008- 589 закладах, 67014 учнів і у 2009-450 закладах, 63765 учнів - 485. У показових виступах на центральних площах та у парках взяли участь 2550 учнів-спортсменів у 2007р., 2500 у 2008р. і 5593 у 2009р. Ця статистика говорить про те що Всеукраїнський олімпійський урок визнаний в закладах освіти в області і є дієвою формою виховання молодого покоління. Проте не всі працівники на яких покладена відповідальність за проведення даного заходу є дисципліновані і не звітують вчасно. Необхідно підняти до певного рівня виконавську дисципліну і застосувати заохочувальні заходи, встановити відповідні нагороди за рейтинговими показниками для закладів і відповідальних працівників.

Відділення НОК України в Кіровоградській області разом з обласним управлінням фізичного виховання і спорту Комітету фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України забезпечило організацію і проведення олімпійського уроку нагородною і сувенірною продукцією та спортивною літературою, плакатами про історію олімпійського руху в сумі майже на 90,0 тис. грн. для загальноосвітніх закладів та ДЮСШ області. Був виданий навчально-методичний посібник з організації і проведення олімпійського уроку „ Олімпійський рух та участь у ньому українських атлетів ” і був розданий для використання у кожній ДЮСШ та кожному загальноосвітньому навчальному закладі області. Участь у даному заході завжди беруть провідні спортсмени області, тренери, ветерани та працівники спорту. *Серед них: срібний призер XXVII літніх олімпійських ігор у Сіднеї, триразовий чемпіон світу з велоспорту на треку Олександр Симоненко, учасниця XXVI І XXVII Олімпійських ігор, МСМК зі спортивної гімнастики Ольга Тесленко, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, ЗТУ зі спортивної гімнастики Світлана Куценко, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, ЗТУ з легкої атлетики Олег Соколовський та його вихованка - чемпіонка і призерка Параолімпійських ігор Алла Мальчик та призерка Настя Мисник.*

Всеукраїнський олімпійський урок проводиться відповідно до положення, що затверджене Міністром освіти і науки України та президентом НОК, а також за дорученням Кабінету Міністрів України та за наказами начальників управлінь освіти і науки та фізичної культури і спорту облдержадміністрації, але практика показує, що нормативна база для організації і проведення уроку ще не допрацьована. Необхідно домогтися того щоб тематика олімпійського уроку увійшла до навчальних програм з різних предметів, а також проведення уроку необхідно запровадити у професійно-технічних закладах, коледжах та вищих навчальних закладах.

У 2009 році у спортивному залі КНТУ проведений ІІІ-й етап Всеукраїнських змагань „Ігри чемпіонів” серед збірних команд загальноосвітніх навчальних закладів районів і міст області за . У заході взяли участь 12 команд 84 учні загальноосвітніх навчальних закладів області. Організатори змагань Міністерство України у справах сімї, молоді і спорту, Міністерство освіти і науки України, НОК України та Асоціація спортсменів «Клуб» Біола». Переможець змагань - команда Бобринецької загальноосвітньої школи ім.. П.П.Шумикова нагороджена путівкою до МДЦ «Артек».

У 2007 році в області за наказом начальника управління освіти і науки облдержадміністрації та за участі відділення НОК України в Кіровоградській області відбувся обласний тур Всеукраїнської вікторини «Знавець олімпійського спорту», конкурсів дитячого малюнку та літературних творів серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

У 2008 та 2013 роках обласним центром фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх" та відділенням НОК України в Кіровоградській області були проведені масові спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання та у місцях відпочинку населення „Олімпійське літо"

У 2011році стартували нові проекти НОК України – «Олімпійське лелеченя», «Олімпійська книга» та «Олімпійський куточок». Всеукраїнський масовий спортивний захід, який має на меті залучити до олімпійського руху школярів 5-6 класів. Він проходить у ІУ-ри етапи. Переможець обласного етапу отримує путівку до МДЦ «Артек» для участі у Всеукраїнському фіналі. Від області таке право виборювали учні ЗНЗ №26 м. Кіровограда(2011-2012р.р.) та ЩНЗ № м. Олександрії. Всі учасники обласного фіналу отримали комплект м'ячів(баскетбол, волейболі футбол, набір для гри у настільний теніс та бадмінтон). В рамках проекту «Олімпійська книга» кожному навчальному закладу поштою НОК направив комплект олімпійської літератури, а в рамках проекту «Олімпійський куточок» найактивніші школи учасниці заходів отримали комплекти м'ячів для гри у баскетбол, волейболі футбол, набір для настільного тенісу та бадмінтону.

Доброю традицією стала робота з ветеранами. Уже багато років в області на високому рівні працює рада ветеранів війни і спорту. У дні Великої Перемоги та фізичної культури і спорту біля Пам'ятного знаку воїнам спортсменам традиційно влаштовується урочистий мітинг на якому працівники спортивної галузі символічно звітують про здобутки і вшановують ветеранів. Спортсменам, тренерам та працівникам галузі урочисто вручаються нагороди. Це є своєрідний місточок успадкованості поколінь, чутливий момент взаємоповаги, виховання у юних спортсменів відповідальності і гордості за те що вони достойні ветеранів. На цих заходах широко використовується олімпійська символіка та символіка НОК України.

Відділення НОК України в Кіровоградській області надає посильну допомогу обласній раді ветеранів, бере участь у вшануванні ветеранів-ювілярів і надає грошову допомогу, відвідує на дому тих хто у цьому потребує.

Відділення співпрацює і з народним музеєм спортивної слави Кіровоградщини де в кубках, медалях, фотографіях та інших матеріалах зберігається історія спорту Кіровоградщини. Музей просто насичений інформацією про сучасний олімпійський рух. Доброю традицією стало проведення першого заняття студентів факультету фізичного виховання КДПІ ім.. Володимира Винниченка. Є написання ними курсових робіт на базі фондів музею.

За ініціативи відділення НОК України в Кіровоградській області, кафедри фізичного виховання КНТУ та за участі управління фізичної культури і спорту облдержадміністрації, обласного управління фізичного виховання і спорту Комітету фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України, громадської організації «Простір освіти» в КНТУ у квітні у 2010 і 2011років була започаткована і проведена Всеукраїнська а у 2012 міжнародна науково-практична конференція конференція «Здоровий спосіб життя – здорова людина – здорове суспільство», *Тематика конференції: філософські, історичні, психологічні, соціально-економічні аспекти здорового способу життя; теоретико-методичні і практичні аспекти фізичного виховання та спорту; фізична активність і здоров'я; основні технології фізичного виховання школярів та студентів; проблеми та перспективи розвитку спорту для всіх; дитячо-юнацький спорт. Проблеми і перспективи; олімпійський спорт та олімпійський рух.*

Загальна кількість учасників конференції становить **260** фахівців, працівників вищих, загальноосвітніх та дошкільних навчальних закладів, працівників спортивних

організації та інших установ, утому числі майже 50 студентів. Всього на розгляд конференції подано 126 доповідей. В програмі конференції проведено 10 майстер-класів. Участь у конференції взяли заклади та установи міста і області та представники освітніх закладів України і Росії. За матеріалами конференції видається електронний збірник тез доповідей.

Протягом двох днів учасники семінару-наради обговорювали проблеми розвитку олімпійського руху, обмінювалися досвідом, відвідали музей спортивної слави, стали учасниками дня відкритих дверей СДЮШОР «Надія», познайомилися із заокеанською горою у бейсбол та зіграли у футбол матч дружби з ветеранами ФК «Зірка». Семінар-нарада здобув належну високу оцінку з боку керівництва НОК та спортивної громадськості України.

Заходи широко висвітлюються в пресі. Представники засобів масової інформації беруть участь у конкурсах серед спортивних журналістів України. Так у номінації „Кращий журналіст року" у 2007 році переможцем став Юрій Ілючик - журналіст щотижневика „Спорт ревю". Подяки НОК України за активну роботу з висвітлення спортивних подій та пропаганду олімпійського руху отримали: обласна державна телерадіокомпанія та головний редактор щотижневика „Спорт ревю" Сергій Осадчий. За участь телевізійному конкурсі Луганського відділення вже два роки поспіль отримують нагороди редакція спортивних програм обласної державної телерадіокомпанії і їхній ведучий Олександр Сметанко.

Щороку відділення НОК України в Кіровоградській області проводить анкетування серед журналістів „Герої спортивного року" з метою визначення найкращих спортсменів, тренерів , працівників і меценатів, журналістів і менеджерів спорту України.

Найкращим прикладом для пропаганди олімпійських ідеалів, розвитку олімпійського руху є безпосередня участь атлетів регіону в Олімпійських іграх.

За дослідженнями народного музею спортивної слави Кіровоградщини встановлено, що 26 – вихідців з області стали учасниками Олімпійських ігор. Перший - Микита Сокур з Маловисківського району, який після служби на Чорноморському флоті став учасником Олімпійських ігор 1912 року в Стокгольмі з боротьби греко-римської.

У складі збірної команди незалежної України в Олімпійських іграх сучасності брали участь спортсмени-кіровоградці:

1996 р .Атланта(США) – Ольга Тесленко і Світлана Зелепукіна (гімнастика спортивна), Олександр Симоненко (велоспорт на треку);

2000 р. Сідней(Австралія) - Ольга Тесленко, Тетяна Ярош і Руслан Мезенцев (гімнастика спортивна), Олександр Симоненко (велоспорт на треку), Андрій Глущенко (триатлон), Інна Нікітіна (плавання);

2004 р. Афіни(Греція) Руслан Мезенцев (гімнастика спортивна), Андрій Глущенко(триатлон), Максим Прокопенко(веслування на каное).

2008 р. Пекін(КНР)- Валентина Голінкова(гімнастика спортивна), Андрій Глущенко(триатлон) Максим Прокопенко(веслування).

У 2010 році у Сінгапурі відбулися І-і літніх юнацькі Олімпійські ігри у яких взяла участь вихованка СДЮШОР «Надія» Аліна Кравченко(гімнастика спортивна)

В області розвивається 56 видів спорту, з яких 25 входять до програми Олімпійських ігор, працюють 38 ДЮСШ, 2 СДЮШОР та ШВСМ, в яких 32 видами спорту займаються 14269 спортсменів під керівництвом 576 тренерів. В спортивних школах розвиваються 24 літні олімпійські види спорту, 8 з яких затверджені пріоритетними(бейсбол, велоспорт-маунтенбайк, - трек та шосе, гімнастика спортивна, легка атлетика, софтболу та хокей на траві).

Створено відповідну до вимог інфраструктуру пріоритетного виду спорту-спортивної гімнастики. Завдяки наполегливій і результативній роботі колективу СДЮШОР „Надія", активній позиції відділення та за підтримки Президента НОК України С.Н. Бубки Міністерством України у справах сімї, молоді і спорту був придбаний і переданий новий комплект гімнастичного обладнання.

За період останнього олімпійського циклу тренерами підготовлено одного 12 МСМК, 149 МС з різних видів спорту. кількість спортсменів основного складу збірних команд України входять 36 спортсменів.

За ініціативи Бубки С.Н. НОК України взяв шефство над Кіровоградським міським дитячим будинком «Барвінок». Кожен вихованець будинку отримав спортивний костюм, кросівки, футболку, шорти і кепку з емблемою НОК, спортивний інвентар, сувеніри та подарунки. Асоціація атлетів НОК організувала зустріч з чемпіонами та призерами Олімпійських ігор.

Заходи НОК України органічно вплітаються в традиційний календар спортивно-масових заходів як в Україні так і в нашому регіоні, доповнюють його та стають популярними.

Формування професійної діяльності майбутнього спеціаліста засобами спеціальної направленої фізичної підготовки.

В.О. Ковальов, *доцент, завідувач кафедри фізичного виховання*
Кіровоградський національний технічний університет

В основний період професійної діяльності людини значно зростають вимоги щодо його готовності до виконання покладених на спеціаліста завдань.

Поняття «якість спеціаліста» включає не тільки знання, уміння в професійній сфері, але й психофізичну придатність, яка залежить від рівня фізичної підготовленості. Відомо, що формування спеціаліста проходить у вищих навчальних закладах. Якщо студент до вступу у ВНЗ не мав необхідної фізичної підготовленості і йому недостатньо обов'язкових навчальних занять, він повинен підвищити її за допомогою різноманітних поза навчальних форм занять фізичною культурою, в тому числі і додатковою самостійною підготовкою. Через слабку фізичну підготовленість можуть виникнути несприятливі ситуації в період навчальних і виробничих практик, наприклад на факультетах, що готують студентів до роботи в польових, експедиційних, підземних та інших складних умовах. Крім того, фізично і психічно погано підготовлених випускників ВНЗ не можна використовувати на роботі зі спеціальності на різних ділянках виробництва. Це також проявляється і в недостатній професійній «віддачі» або змушеній невиправданій зміні професії, що призводить до певних економічних і моральних витрат у підготовці

спеціалістів. В економічній літературі з цього приводу відмічено, що якщо навіть людина володіє знаннями і професійним досвідом, але не має необхідних фізичних здібностей, щоб працювати, то її не можна відносити до трудових ресурсів. Ось чому кожна молода людина повинна завчасно і активно готуватися до обраної професії, цілеспрямовано розвивати ті фізичні і психічні якості, які визначають психофізичну надійність і успіх в його майбутній професійній діяльності.

Проблема завчасної професійно направленої психофізичної підготовки є найбільш актуальною саме в вищих навчальних закладах.

Впровадження фізичної культури у наукову організацію праці та у побут працівників має серйозне соціально-економічне значення, оскільки у результаті відчутно зменшуються витрати робочого часу по хворобам, підвищується продуктивність праці, забезпечується творче довголіття працівників.

Значення спрямованого використання засобів фізичної культури безпосередньо у сфері праці і в зв'язку з трудовою діяльністю обумовлено головним чином наступним:

1. Багато сучасних видів праці характеризуються гіподинамією (обмеженою руховою активністю) або відносно односторонніми вимогами до функціональних можливостей організму. Засоби фізичної культури дозволяють попередити небажані відхилення у фізичному розвитку, які можуть виникнути в силу даних особливостей праці.
2. У сучасному виробництві виключені поки що не всі умови, що створюють можливість професійних захворювань і травм. Засоби фізичної культури дозволяють суттєво зменшити їх імовірність.
3. Кожний трудовий процес має фазу утягування в роботу, а за достатньо тривалого періоду і напруги – фазу зниження працездатності. Виробнича гімнастика та інші засоби фізичної культури прискорюють утягування в роботу, зменшують або виключають зменшення робочої працездатності.
4. Деякі види праці потребують спеціальної фізичної підготовленості, яка може бути забезпечена лише специфічними засобами та методами фізичного виховання.
5. Очевидно, немає такого виду трудової діяльності, успішність якої хоча би побічно не залежала від загальної фізичної підготовленості і доброго здоров'я, які набувають у результаті раціонального використання засобів фізичної культури.

Все це характеризує щільні зв'язки фізичної культури та спорту з працею і вказує на основні напрями, за якими реалізуються ці зв'язки.

Найбільш широке прикладне значення має загальна фізична підготовка, оскільки вона утворює передумови успішного виконання різноманітних трудових функцій. Загальна фізична підготовка може мати в залежності від характеру професії ті чи інші особливості (наприклад, включати спеціальні вправи для профілактики або виправленню професійної однобічності у розвитку рухового апарату, порушення постави та ін.).

В тих випадках, коли вибрана професія пред'являє специфічні вимоги до фізичних і пов'язаних з ними здібностей, руховим умінням і навичкам, організовується *професійно-прикладна фізична підготовка.*

Щодо характеристики різних видів праці частіше за все використовують поняття її фізичної важкості та нервово-психічного напруження. При цьому під *фізичною важкістю праці розуміють сумарний об'єм фізичних зусиль за час роботи. Нервово-психічною напругою праці називають ступінь емоційного навантаження при виконанні роботи.* В залежності від важкості праці і її нервово-психічної напруженості працю підпорядковують на *фізичну і розумову*, а різні сполучення цих двох основних видів праці, крім іншого, дозволяють виділити третій вид – *змішаний труд*.

Фізичні навантаження на людину у процесі праці з розвитком автоматизованого виробництва постійно зменшуються. Однак частка фізичної праці допоміжних працівників, техніків з наладки, регулюванні, монтажу, ремонту обладнання ще достатньо велика. Окрім цього, розвиток автоматики, комплексної механізації, електроніки, робототехніки пред'являють до людини підвищені вимоги стійкості до психічного напруження, до швидкого сприйняття та переробки великої кількості інформації під час виробництва.

Серед багатьох видів спорту є такі, що мають найбільш характерні фізичні вправи та сам спортивний зміст і є найбільш придатними для прфесійно-прикладнаї фізичної підготовки. Наприклад:

- **гімнастика**. Оздоровче, загальнорозвиваюче і професійно-прикладне значення гімнастики складається в тому, що її вправи виховують такі фізичні якості, як м'язова сила, спритність, гнучкість та ін.; формуються естетично привабливі форми тіла, вміння володіти своїм тілом у просторі, зберігати і відновлювати рівновагу при змінюючому опору, виконувати точні рухи окремими частинами тіла; виховуються морально-вольові якості – сміливість, рішучість при виправданому ризику. На основі гімнастичних вправ складаються комплекси ранкової гімнастики, фізкультурної паузи, розминки на тренувальних заняттях, виробничої гімнастики в трудових коллективах, навчальних закладх тощо.
- **легка атлетика**. Вправи легкої атлетики, в основі яких лежать природні рухи людини – ходьба, біг, стрибки та метання – сприяють удосконаленню цих життєво важливих умінь та навичок. Окрім того, вони підвищують функціональні можливості всіх органів і систем, особливо нервово-м'язової, серцево-судинної, дихальної. Різноманітні вправи легкої атлетики виховують у людини такі важливі фізичні якості, як швидкість та витривалість, спритність і сила, а також морально-вольові якості – завзятість у досягненні мети, вміння долати труднощі, силу волі тощо.
- **плавання**. Існує багато професій, пов'язаних з роботою у воді, на воді та біля води: моряки, водолази, геологи, будівельники мостів та паромів, дослідники морських глибин та нафтовидобувальники, гідрологи, рибаки, рятувальники на водах, викладачі фізичного виховання, тренери з плавання тощо. Для цих спеціалістів вміння плавати є невід'ємною частиною професійної підготовки.
- **туризм** має велике освітнє та прикладне значення. Вміння орієнтуватися на місцевості з картою та компасом, по природним орієнтирам, по народним прикметам має велике значення у військовій справі та у мирній праці спеціалістів ряду професій. Туризм є незамінним засобом активного відпочинку для людей напруженої розумової праці.
- **спортивні ігри**. У ході занять спортивними іграми виховуються оптимальні рухові реакції на різні подразники – світлові, звукові, тактильні (чуттєві) та ін. Це має велике значення у пристосуванні людини до роботи на сучасних машинах та механізмах, так як нова техніка пред'являє високі вимоги саме до швидкості реакції та точності рухів спеціалістів, що обслуговують цю техніку.
- **спеціально-прикладні види спорту**. Окрім перерахованих фізичних вправ і видів спорту для деяких професій існують спеціальні прикладні види спорту такі, як пожежно-прикладний спорт, зміст якого складають найбільш важливі професійні навички, що зустрічаються при боротьбі з вогнем: біг з бухтою пожежного шлангу; подолання за допомогою підсобних засобів і без них високої стіни; перебування у загазованому приміщенні тощо.

Є і **пасивні засоби** підвищення працездатності. До таких можна віднести навколишнє середовище. Природу, умови проживання та ін..

Сучасний технічний рівень і умови виробництва вимагають від працівника у тій чи іншій сфері діяльності не тільки відповідної виробничої кваліфікації, високого освітнього, політичного і культурного рівня, але й міцного здоров'я, достатньої загальної фізичної підготовки, розвитку моральних та вольових якостей, так як від цих факторів в значній мірі залежить досягнення та збереження на довгі роки працездатності людини.

Багаточисленні дослідження та накопичений практичний досвід переконують у тому, що для підвищення працездатності і продуктивності праці велике значення має раціональне застосування засобів фізичної культури і спорту в умовах виробництва та поза нього.

Тому важливе місце у системі фізичного виховання займає професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), яка повинна формувати прикладні знання, фізичні та спеціальні якості, вміння та навички, що сприяють досягненню готовності людини до успішної професійної діяльності.

Література:

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика/М.В.Дутчак. – К.: Олімп. Л-ра, 2009.-279,(1)с.:іл.
2. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учеб. пособие для ср. спец. Учеб. заведений.- М.: Высш. шк., 1984.- 336 с.
3. Л.П. Плипей Професійно-прикладна фізична підготовка студентів.: Суми ДВНЗ «УАБС НБУ». 2009.
4. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: "Новый мир", УК Центр, 1999.-336с.
5. Теория и методика физического воспитания. /Под редакцией Т.Ю. Круцевич . В 2 томах. Изд. «Олимпийская литература», 2003.

Розвиток легкої атлетики на території Кіровоградської області в довоєнний період

А.О. Ковальов, *доц. кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту*,
Ю. А. Ковальова, *старший викладач кафедри фізвиховання і оздоровчої фізичної культури,*
Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Мета дослідження. Вивчити та показати стан і розвиток легкої атлетики в Кіровоградській області в довоєнний час.

Для дослідження використовувались матеріали газет того періоду, матеріали обласного музею спорту. При написанні даної роботи використані архівні матеріали Єлисаветградської, Бобринецької та Маловисківської Рад фізичної культури і спорту за період з 1922 р. по 1930 р. та дані, що публікувалися в обласній газеті «Кіровоградська правда» за 1937 – 1941 рр.

Біг наввипередки, стрибки на дальність та через перешкоди, метання різних предметів – ось далеко не повний перелік змагань в усі часи й епохи.

В програмі змагань з легкої атлетики на перших сучасних Олімпійських іграх в 1896 році, які були проведені в місті Афіни входили змагання з бігу на 100, 400, 800, 1500, 42км.195м. з бігу на 110м. з/б в срибках: висоту, довжину та потрійним, в метанні диска та штовханні ядра.

В 1913 році в місті Києві була проведена перша Всеросійська олімпіада, а в 1914 році друга Всеросійська олімпіада в місті Рига, на якій Василь Архіпов пробіг 100м. за 10,8 с., а 200м. за 22,0 ввійшовши в число кращих у світі легкоатлетів.

До Великої Жовтневої Соціалістичної Революції легка атлетика, як і інші види спорту, на території теперішньої Кіровоградщини майже не розвивалась.

Робітники та селяни, що від зорі до зорі гнули спини на капіталістів та панів, не мали ніякого поняття про фізичну культуру, як її життеву необхідність.

Єдиними спортивними змаганнями були кулачні бої на масленицю між жителями сусідніх сел та районів.

Регулярні заняття по фізичному розвитку направлені на досягнення красивих форм тіла та красивої манери, проводилися в жіночій та чоловічій гімназіях міста Єлисаветграда, де спеціалісти (відставні офіцери кавалерійського училища) викладали сокольську гімнастику, фехтування, ковзанярський спорт (особливо фігурне катання) та біг в запуски.

Як окремий вид спорту легка атлетика почала культивуватися на території нашої області в 1911 – 1912 рр.

Вперше в комірничому училищі №2 міста Єлисаветграда були введені добровільні заняття з легкої атлетики.

Це був перший гурток спорту, яким керував викладач німецької мови в училищі грек Еселіді.

Він неодноразово бачив змагання з легкої атлетики в Петербурзі, в Москві, та в інших містах Росії, де йому довелося перебувати. В молодості Еселіді сам був активним учасником змагань з метання списа.

Відчуваючи величезну тягу учнів училища до спорту він вирішив організувати добровільний гурток любителів легкої атлетики на зразок гуртків любителів спорту в Петербурзі та Москві.

Проводилися заняття на свіжому повітрі, на місцевості. В заняття включалися метання списа, біг на 1000, 3000, 5000м.

Незважаючи на те, що ці заняття проводилися без певної системи та методики навчання, діяльність цього першого ентузіаста відіграла неабияку роль в пропаганді л/а зокрема, і спорту взагалі.

Кращими спортсменами-легкоатлетами були учні даного училища брати Огневцеви, які, незважаючи на те, що їх батько був священником, були відомими людьми в області спорту, були активними пропагандистами занять фізичними вправами.

Вони виписували спортивний журнал "К спорту" і часто разом з товаришами по декілька разів перечитували цікаві спортивні статті та повідомлення.

За словами Петрова Олександра Михайловича, (який на той час працював методистом інституту вдосконалення вчителів в м. Кіровограді) - В. Огневцев був добре складений юнак, якого ми називали жартома "Бігуном".

Обидва брати були учасниками Всеукраїнської Олімпіади в м. Києві в 1913р. В. Огневцев приймав участь у змаганнях з бігу на 3000 і 5000м. і зайняв відповідно 7 і 8 місця. Є.Огневцев приймав участь у змаганнях з бігу на 100м. закінчивши дистанцію з досить високим на той час результатом – I2,2с. (досить згадати, що переможець перших Оліпійських Ігор 1896р. Берке /США/ мав результат на дану дистанцію 12,0 сек.).

Такі ж гуртки створюються і на заводі англійських братів – Ельворті.

Всю роботу по організації гуртків любителів спорту та залученню до них молодих робітників проводив головний інженер заводу Пірс.

Викладачами в гуртках спорту на заводі були колишні офіцери привілігійованого Єлисаветградського кавалерійського училища.

В 1818 році в Петербурзі було проведено "огляд соколів", де були присутні 20 соколів-гімнастів Єлисаветграда.

Після приїзду цих соколів в місті починає більш активно культивуватися легка атлетика, велосипедний спорт, важка атлетика та фехтування, проте початок світової війни тимчасово відсуває на задній план розвиток різних видів спорту

18 квітня 1918 року було створено спеціальний орган Всевобуч, який повинен був забезпечити військово-фізичну підготовку з призивників від 18 до 40 років.

Обов'язковими для Всевобучу було заняття різними видами спорту і особливо військово-прикладним. Заняття з призовниками в м. Єлисаветграді проводили інструктори спорту.

Старшим інструктором Всевобучу був Олександр Михайлович Петров.

Влітку 1918 року в ряді великих міст країни створюються спортивні клуби Всевобучу, які відіграли величезну роль у веденні масової спортивної роботи серед молоді.

В нашому місті було також створено спортивний клуб, якому було присвоєно ім'я полум'яного борця за оздоровлення та фізичне зміцнення трудящих молодої республіки, Подвойського.

Керівництво клубом здійснював Яшин Микола Васильович, який приймав активну участь у всіх змаганнях майже з усіх видів спорту.

Особливо великим прихильником був Макола Яшин щодо легкої атлетики. Він закінчив у І922 році в Петербурзі Вищу школу фізичної освіти і, приїхавши в Єлисаветрад провів величезну роботу в справі популяризації легкоатлетичного спорту.

Сам Яшин мав хороший результат в стрибках в висоту з місця – 140см.

Значну роботу по легкій атлетиці проводив також брат М.В. Яшина – Костянтин Яшин. Костянтин Васильович Яшин був інструктором фізичної культури в "желтороті". Маючи непогані результати в метанні списа, і штовханні ядра К.Яшин зумів створити непоганий колектив легкоатлетів, який багато років підряд займав перші місця в міських та окружних змаганнях з легкої атлетики.

В зв'язку з тим, що Всевобуч виконав свою історичну роль, його в 1922 році було розформовано.

Єлисаветградський спортивний клуб ім. Подвойського було реорганізовано в "Комсомольський спортивний клуб" (КСК), який помістився в приміщенні теперішнього Кіровоградського Будинку піонерів (ліцей культури).

Керівництво цим клубом здійснювала Рада в складі братів Миколи та Костянтина Яшиних, Петрова А.М. та Любарева.

З 1922-23 рр. Починається швидкий масовий фізкультурний рух по всій країні.

На території нашої області створюються при школах, дитячих будинках, на підприємствах та в військовому гарнізоні фізкультурні гуртки.

Визначну роль в розвитку фізичної культури та спорту в місті Єлисаветграді та області відіграла кавалерійська школа, яка по масовості і розвитку спорту була зразковою на Україні.

В кавалерійській школі регулярно проводилися спортивні змагання з легкої атлетики, конного спорту, фехтування та спортивної гімнастики.

Велике значення для розвитку спорту в місті відіграв приїзд у місто 6-го особового корпусу під командуванням Раєвського.

6-й корпус складався переважно із спортсменів, сам Раєвський був також спортсменом – легкоатлетом. У Раєвського була книга, в якій повністю висвітлювалось про порядок підготовки, проведення та закінчення Олімпійських ігор.

Всі змагання проводились наближено до Олімпійських ігор. Раєвський разом з начальником кавалерійської школи Соседіним і командним складом 6-го корпусу склали положення змагань, нагороджували переможців змагань грамотами, золотими та срібними жетонами, відлитими гравером міста спеціально для тих чи інших змагань.

Порівняно добре була поставлена робота по фізичному вихованню молоді в Бобринецькому та Маловисківському районах.

Перший спортивний гурток при робітничому клубі цукрового відомства в Малій Висці був організований 12 квітня 1923р.

Через два роки в Малій Висці було уже два гуртки з легкої атлетики, в них постійно займалися тренуванням на свіжому повітрі 36 чоловік. В тренування гуртківців були включені наступні види легкої атлетики: ходьба, біг, метання, штовхання. Незважаючи на те що, для занять легкою атлетикою не було необхідного спортивного обладнання, тренування проходили з величезним емоційним підйомом та цікавістю з боку гуртківців. Гуртківці у вільний після роботи час самі готували місця для змагань, робили найпростіші легкоатлетичні снаряди.

При районній Бобринецькій Раді фізичної культури на 1.02.1925р. працювало 9 гуртків фізичної культури із загальним числом гуртківців 607, з них чоловіків – 456, жінок – 151. Вік осіб, які займалися був різний. В школах, в дитячих садках вік був від 12 до 17 років, а в пожежній команді, наприклад від 25 до 34 років. Як бачимо, до занять фізичною культурою та спортом в м. Бобринці було залучено широкий контингент молоді і дорослих людей.

В Бобринецькому дитячому будинку №2 до занять фізичною культурою було допущено 73 учні. Основною формою занять з фізичної культури був урок, що складався з 8 частин, причому завдання всебічного розвитку в 3-х частинах вирішувались через легку атлетику.

В загальному плані роботи відмічалося, що завдання фізичної культури: “Укреплять и развивать двигательные функции путем занятий легкой атлетикой и играми”.

В проект програми товариства “Спартак” від 4.XII.1923р. розісланого по всіх повітах Єлисаветградщини в основний відділ було внесено легкоатлетичні види в такому обсязі:

1. ходьба різних видів, тренування в ходьбі до 10-12км. За 3 години.
2. біг на швидкість 60 та 100м. і на витривалість 2-3хв. З регулюванням швидкості інструктором
3. стрибки: у висоту, довжину з місця, з розбігу
4. метання м’ячів, каменів

З наведеного вище фактичного матеріалу досить добре видно, що вже в перші роки Радянської влади на Кіровоградщині легка атлетика стає основним видом спорту, незважаючи на те, що не було потрібних умов, спеціального спортивного обладнання, не було спеціалістів.

З метою централізації керівництва фізичною культурою та спортом в країні в 1923 році було створено Вищу Раду фізичної культури /ВРФК/. Для безпосереднього керівництва фізичною культурою на місцях було створено відповідно республіканські, окружові та районні Ради фізичної культури.

Розвиток легкої атлетики на Кіровоградщині зазнає значного поштовху.

В 1923-1924 роках з'являються правила з легкої атлетики, які мало чим відрізнялися від теперішніх.

Легкій атлетиці в нашій області було приділено значну увагу на тренуваннях та змаганнях з інших видів спорту.

В 1924-25 роках під лозунгом "*Немає місця кволим в рядах соціалістичної громади*" проводиться робота по закріпленню осередків фізичної культури, по виправленню помилок, по розгортанню масових занять фізичною культурою та спортом.

Досить швидко зростає кількість любителів легкої атлетики. Так, на заводі сільськогосподарського машинобудування "Червона Зірка" із 130 членів фізкультурного гуртка легкою атлетикою займалося 60 чоловік.

На 6-ти спортивних майданчиках міста легкою атлетикою займалось регулярними тренуваннями 1054 чоловік, з них 686 чоловік і 484 жінки, з наведених даних яскраво видно, що досить активно до занять легкою атлетикою залучаються жінки, для яких колись було ганебним займатися будь-яким видом спорту.

Легкоатлетичних гуртків, за даними 1924 року у місті нараховувалось 18.

З 8.III по 8.V. 1925 року в місті Єлисаветграді було проведено двомісячний семінар по підготовці суддів з легкої атлетики. Для проходження даного семінару були зібрані кращі інструктори та ведучі спортсмени з усієї області. Програма семінару охоплювала досить широкий матеріал.

Величезне значення для популяризації легкої атлетики відіграла її окружна Єлисаветградська спартакіада. Це було справжнє свято, яке проходило протягом 5-ть днів. При підготовці і організації проведення цих змагань була проведена величезна робота всієї громадськості і профспілкових організацій.

В положенні про спартакіаду говорилося, що "*спартакіада є показовою роботою в постановці фізичного розвитку в місті і окрузі і служить провідником ідей фізичного розвитку мас пролетаріатів*".

В програму з легкої атлетики входили біг 100м., метання: списа, диска, м'яча, стрибки: у довжину та висоту з місця і з розбігу, штовхання ядра, біг 1500м. Вперше включається в програму змагань чоловіча естафета 4х100м.

Високі результати були показані в бігу на 100м.:

1. Шелаков – 11,0 сек.
2. Булатов – 11,0 сек.
3. Ковтун – 12,0 сек.

В штовханні ядра Блохін показав 8м.37см. і Довбня 8м.12см.

Легкоатлетичні змагання на Спартакіаді по кількості учасників не знали собі рівних за всі попередні роки. Протягом 14-23 червня 1926 року в місті відбулися міжгурткові легкоатлетичні змагання клубу "Радторгслуж". Загальна кількість учасників, що прийняли участь у цих змаганнях дорівнювала 40 чоловік. Технічні результати були високими на той час для низового колективу.

М	біг 100 м	метання списа	штовхання ядра	метання диска	стрибок у довжину	стрибок у висоту
1.	Бауман 13,0 сек.	Бауман 29,00м.	Бауман 7м.30см.	Котик 22м.12см.	Бауман 5м.10см.	Шиленко 1м. 55см.
2.	Торговицький 13,0 "	Кноре 29,00м.	Горбатенко 7м. 26см.	Кнор 21м. 80см.	Болтянський 3м. 55см.	Сидорін 1м. 55см.
3.	Котик 13,5 сек	Сидорін 28,55м.	Шиленко 7м. 12см.	Овчинніков 21м. 70см.	Гросман 4м. 22см.	Бауман 1м. 40см.

Восени 1927 року відбулись легкоатлетичні змагання, на яких ставились такі завдання:

Провести наслідки роботи в гуртках фізичної культури, шляхом проведення районних і окружної Спартакіади.

Виявлення кращого колективу для виїзду в м. Москву на змагання пофспілок.

Змагання з легкої атлетики були поділені на 2 групи:

а) командні змагання між колективами гуртків з обов'язкових видів:

Чоловіки (6-ти борство)

Біг 100м., 1500м., стрибки: у довжину з/р, у висоту з/р, штовхання ядра, метання диску.

Жінки (4-ри борство)

Біг 60м., 800м., стрибок у висоту з/р, штовхання ядра.

б) індивідуальні змагання малорозповсюджених видів легкої атлетики:

Чоловіки

Біг 400м., 110м. з бар'єрами, метання списа, стрибок з жердиною, метання ручної гранати в ціль.

Жінки

Метання малого м'яча в ціль, метання: обруча, списа, стрибок у довжину з/р.

Крім усього всі колективи повинні виставити команди для участі в естафетному бігу крос-коунтрі:

Чоловіки	жінки
3х1000м.	3х300м.
3х1500м.	3х500м.

До індивідуальних змагань допускалися лише ті учасники, що виконали обов'язкові нормативи багатоборства.

На цих змаганнях були показані досить високі результати по малорозповсюджених видах легкої атлетики.

Прізвище	жердина	потрійний	довжина	висота	Диск/граната	800м.
Павлюкевич І.	2м 63см.	12м.49см.	6м.07см.	1м.50см.	63м.00см.	
Варгачов	2м 31см.	10м.30см.	-	-	-	-
Мельніков	2м 77см.	-				2.13,8сек.
Шаповалова	-	-	4м.08см.			
Голубіцька К.	-	-	3м.65см	1м.25см	26м.01см	-
Голубіцька Л.	-	-	3м.55см			

У вересні місяці 1928 року було проведено змагання з естафетно-воєнізованого крос-коунтрі:

Чоловіки		жінки	
1. 200м.	:2	100м.	:2
2. 500м.	:2	400м.	:2
3. 1000м.	:2	800м.	:2
4. 1500м.	:2		
5. 2000м.	:2		
6. 3000м.	:2		

Крос мав величезне значення для популяризації цього виду атлетики. Змагання зібрали величезну кількість глядачів.

Ці змагання були використані одночасно і для популяризації таких видів легкої атлетики, що були ще мало відомі:

1. Потрійний стрибок - Кононенко - 10м. 86см.
2. Стрибок з жердиною - Кононенко - 2м. 75см.
3. Стрибок у висоту - Овчаренко - 1м. 53см.

У нас на Єлисаветградщині поряд з іншими секціями створюються округова секція легкої атлетики, яка керувала всією організаційною, практичною та методичною роботою занять легкою атлетикою, як окремим видом спорту, у всіх фізкультурних колективах області.

Перехід на секційну роботу дав значний поштовх у розвитку легкої атлетики, як провідного виду спорту.

В 1929р. з метою централізації і посилення керівництва фізкультурним рухом в країні Вищу Раду фізкультури було реорганізовано у Всесоюзний комітет фізичної культури і спорту.

Більше змагань почали проводити в селах, школах, в Радянській Армії. Поліпшилась робота по фізкультурі та спорту і в нашій області. 30 серпня 1929 року було проведено заключний тур округової селянської спартакіади. На цих змаганнях всі колективи з'явилися в єдиній спортивній формі. Окружній спартакіаді передували змагання в районах, на яких до занять легкою атлетикою, як найбільш поширеного виду спорту, залучалися тисячі нових юнаків і дівчат. Так в той час з Малої Виски повідомлялося :

"В районній спартакіаді в змаганнях з легкої атлетики прийняли участь 50 чоловік і 20 жінок. Змагання проходили в добрих умовах, все необхідне спортивне обладнання було представлено маловисківським спортивним клубом".

Зацікавленість з боку населення і робітників велика. Створено нові секції з легкої атлетики. На цих змаганнях були показані непогані технічні результати в таких видах:

1. біг 100м. – 12,8сек.
2. біг1000м. – 3хв.20сек.
3. стрибок у висоту – 1м.50см.
4. стрибок у довжину – 5м.00см.

Змагання в Малій Висці проводив Василь Лаврентійович Звержковський, який в цей час працював викладачем фізичного виховання в пединституті.

Хороші результати були показані на змаганнях в Ново-Миргороді:

Чоловіки		
Погоньєв;	100м.	12,0 сек.
Шуміла;	1000м.	3хв. 16,0 сек.
Радул	Ходьба	10км. – 1год.08хв
Жінки		
Кравцова	60м.	10,0 сек.
Кравцова	300м	2хв. 00сек

Починаючи з 1928–29рр. Стає традицією проведення літніх фізкультурних свят, спартакіад шкіл, та спартакіад піонерів. На цих змаганнях провідне місце незмінно займає легка атлетика. Традицією стає також проведення змагань на честь відкриття та закриття спортивного сезону з легкої атлетики. Так 14 – 15 вересня 1929р. У нашому місті були проведені легкоатлетичні змагання присвячені закриттю спортивного сезону за такою програмою:

14.IX. 1929р. (субота) 16-17 год.

Чоловіки жінки

100м. (забіги) – 2	1. 100м. (забіги)
стрибок у висоту з/р. – 3	2. метання м'яча
шведська естафета	3. естафета
/800-400-200-100/	/200-150-100-50/

15.IX.1929р. (неділя) 9-12 год.

1. 100м. (півфінал)	1. 100м. (півфінал)
2. стрибок у довжину з/р.	2. стрибок у висоту з/р.

16-17 год.

1. 100м. (фінал)	1. 100м. (фінал)
2. стрибок у висоту з/р. (фінал)	2. стрибок у довжину з/р.

20 та 21 вересня були проведені індивідуальні змагання з маловідомих видів спорту. Це були досить масові змагання, на яких були показані добрі спортивні результати. Так, в бігу на 100м. було жіночих 10 забігів і чоловічих 15 забігів, в змаганнях зі стрибка з жердиною, що навіть на сьогоднішній день є рідкісним на змаганнях з цього виду спорту в нашій області.

Президія ЦВК СРСР 1 квітня 1930 р. прийняла постанову «Про заснування Всесоюзної ради фізичної культури»— державного органу, який мав відати питаннями фізичного розвитку громадян СРСР. ЦК ВЛКСМ вніс пропозицію на впровадження в країні комплексу фізичних вправ, що забезпечив би всебічну фізичну підготовку трудящих. Так виник комплекс «Готовий до праці й оборони» (ГПО).

Комплекс включав, зокрема, п'ять видів легкої атлетики — біг на 100 і 3000 м, стрибки у висоту й довжину, метання гранати.

Передовими колективами фізкультури, де була добре поставлена фізкультурна робота, були в м. Кіровограді ДСТ "Динамо" (керівники – спочатку Ходос, потім Медведев), "Спартак", 45-го Сивашського полку, "Сельмаш" (завод "Червона Зірка") та фізкультурні колективи Бобринецького, Ново-Георгієвського та Олександрійського районів

Визначним спортсменом області в цей час був Ілля Павлюкевич. Проявляючи зацікавленість до занять фізкультурою ще з дитячих років, в спорт прийшов в 1927р. 19-річним юнаком. В клубі "Радоргслуж" йому довелося займатися майже всіма видами спорту, проте любимим видом була легка атлетика.

Тренуючись регулярно, він показує непогані результати у всіх видах стрибків:

Довжина	- 6м.07см.
Висота	- 1м.63см.
Потрійний	- 12м.49см
Жердина	- 3м.20см.

В 1933р. Павлюкевич виступає на Всесоюзних змаганнях ДСТ "Динамо" в складі збірної команди України.

Змагання проходили в м. Горькому. В програмі було 10-борство по комплексу ГПО 1ст./біг100 і 1000м., стрибки: у висоту та довжину, плавання 1 км., перенесення патронного ящика на 25м., воєнізований перехід 10км. зі стрільбою, фізкультбій/.

В 1933 році Павлюкевич, закінчивши Одеський технікум фізичної культури, виховує молодих спортсменів ДСТ "Авангард"

Починаючи з 1938 року в місті Кіровограді проводяться легкоатлетичні естафети вулицями міста. Ці естафети стали традиційними і проводилися 2 рази на рік – першотравневі та жовтневі.

Фізкультурний рух очолює колишній начальник ОГПУ Медведев, який був ініціатором будівництва нинішнього стадіону "Авангард". Фізкультурний колектив, яким керував Медвєдєв був по спортивно-масовій роботі один з кращих в Україні.

Легка атлетика стає в нашій області самим масовим видом спорту. 18 і 24 травня з 10 год. за містом було дано старт традиційного кросу ім. Шверніка.

Більше 4000 спортсменів спортивних товариств навчальних закладів взяли участь у бігу по пересіченій місцевості, на дистанціях передбачених до здачі норм на значок ГПО. Найкраще пройшла дистанцію кросу медична школа, від якої в кросі прийняло участь 600 чоловік. Цей колектив третій рік підряд займав почесне місце по масовості фізкультурного руху. Керівник ФК школи Варгачов С.В.

Хороший індивідуальний результат з бігу на 500м. показала фізкультурниця ДСТ "Спартак" Діордієва, яка пройшла дистанцію за 1хв.27сек. Представник цього ж товариства Агеєв пробіг дистанцію 1000м. за 2хв.59сек.

Значну зацікавленість викликав біг на 5 тисяч метрів, де перше і друге місця зайняли представники технікуму сільськогосподарського машинобудування Пальчевський /19хв.21сек./ і Балануца /13хв.41сек./

4 липня 1939 року на стадіоні "Сельмаш" розпочалися перші обласні змагання з легкої атлетики. Першого дня відбулися змагання з бігу, стрибкам, штовхання ядра. В цих змаганнях прийняли участь найсильніші спортсмени Кіровограда, Олександрії, Ново-Українки, Ново-Георгіївська та інших районів нашої області.

З бігу на 100м. перші місця здобули серед чоловіків Новіков – 11,9 сек., серед жінок Діордієва – 14,1 сек. /обоє представники м. Кіровограда/. Діордієва була також першою в стрибках у висоту – 1м.30см., довжину – 4м.01см. і в бігу на 400м.

Значного успіху досяг Новіков, який перекрив існуючий досі рекорд міста та області у стрибках в довжину з розбігу – 6м.17см.

В змаганнях по штовханню ядра не знав рівних Ю. Змачинський, який штовхнув ядро на відстань 11м. 23см.

Новим обласним рекордом закінчилися змагання зі стрибка у висоту з розбігу, де Кіровоградець Петров подолав планку на висоті 1м.65см. хороший результат було показано в забігу на 5000м. 17хв.36,0 сек., де першим був спартаківець з Ново-Георгієвська Кабачок. Дані легкоатлетичні змагання по праву називають змаганнями рекордів. Легкоатлетичні змагання проводить також обласна рада спортивного товариства "Спартак". На цих змаганнях перше місце зайняла команда легкоатлетів – спартаківців м.Кіровограда /5899 очок/. На друге місце вийшли представники Ново-Георгієвська /4029 очок/.

З 30 червня по 4 липня у м. Харкові проходили легкоатлетичні змагання республіки по лінії добровільного спортивного товариства "Динамо". В цих змаганнях прийняли участь 5 кіровоградців. Л.Горчінов зайняв на цих змаганнях перше місце зі стрибка у довжину з розбігу і друге в метаннях гранати.

Токарєв показав добрий результат в стрибкові у висоту з розбігу. В цей же час в місці Києві на легкоатлетичних змаганнях виступали юні динамівці м. Кіровограда (Гончаренко, Безугла, Короліна, Ракітін, Заступ та Бур'янов). Команда нашого міста зайняла призове третє місце по другій групі міст. Провадиться також перша легкоатлетична спартакіада глухонімих. На цих змаганнях було укомплектовано збірну команду області і відправлено на першість України в м. Дніпропетровськ, де наша команда виступила успішно.

4-6 серпня 1939р. було проведено обласні легкоатлетичні змагання школярів, на яких було представлено 75 юнаків і дівчат кращих спортсменів-школярів. Перше

командне місце зайняли школярі Олександрії, друге – Кіровограда. Найкращі результати показали Шіман, Тімченко, Руленко, Григорьєв (Олександрія), Юрченко (Кіровоград), Котляревський, Матвєєв (Рівне). З 16 кращих юних легкоатлетів нашої області було створено збірну команду для участі в республіканських легкоатлетичних змаганнях, що відбулися в м. Харкові.

6 жовтня 1939 р. в лісових посадках за Кіровоградом було проведено крос, в якому прийняли участь всі школи міста. В норми вклалися 231 хлопець та 110 дівчат. В індивідуальному заліку місця розподілилися так:

Біг на 1000 метрів

1 Зривень (школа №5) - 2 хв. 56 сек.

2 Абрамов (школа №7) - 3 хв. 03 сек.

3 Юрченко (школа №18) - 3 хв. 06 сек.

Доречі Зривень займав перше місце на дистанції 1000м три роки підряд. Дівчата змагалися на дистанції 500м. Першою до фінішу прийшла Семенченко (школа №29), закінчивши дистанцію з часом 1 хв. 21,2 сек. Друге місце зайняла Конік (школа №29).

Література:

При написанні даної роботи використані архівні матеріали Єлисаветградської, Бобринецької та Маловисківської Рад фізичної культури і спорту за період з 1922 р. по 1930 р. та дані, що публікувалися в обласній газеті «Кіровоградська правда» за 1937 – 1941 рр.

Про розвиток легкої атлетики на території нашої області до Великої Жовтневої соціалістичної революції та в перші роки Радянської влади (період Всевобучу) написано з росповідей учасника Петрова Олександра Михайловича.

Багато матеріалу використано із спогадів Гросмана Ю.Л., Павлюкевича І.А., Звержковського В.Л. та Варгачова С.В.

Медико-педагогічний контроль за фізичним станом учнів на уроках фізичної культури – важливий чинник формування здорового способу життя школярів

М.Г. Коробов, *завідувач науково-методичної лабораторії фізичної культури, спорту і захисту Вітчизни КЗ «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»*

Належний стан фізичного виховання в школі можливий при активній участі в ньому медичного працівника школи, який підтримує тісний зв'язок з вчителями фізичної культури, інакше кажучи, при повноцінному медико-педагогічному контролі.

Відповідно до ст.22 Закону України «Про загальну середню освіту», заклади охорони здоров'я щорічно забезпечують безоплатний медичний огляд учнів (вихованців), моніторинг і корекцію стану здоров'я, проведення лікувально-профілактичних заходів у загальноосвітніх навчальних закладах незалежно від підпорядкування, типів і форм власності.

Організація занять з учнями, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп проводиться відповідно до спільного наказу Міністерства охорони

здоров'я України, Міністерства освіти і науки України «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів загальноосвітніх навчальних закладів» від 20.07.2009 р. за № 518/674 та «Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури». Медичний працівник навчального закладу після проведення поглибленого медичного огляду (медичне обстеження учнів у загальноосвітніх навчальних закладах проводиться в установленому законодавством порядку) на підставі довідки про стан здоров'я, в якій визначається група для занять на уроках фізичної культури, здійснює розподіл всіх учнів на групи для занять фізичною культурою і списки подає директору школи. Директор загальноосвітнього навчального закладу після розподілу учнів на групи видає відповідний наказ і затверджує списки учнів, віднесених до підготовчої та спеціальної медичної груп на поточний рік та доводить їх до відома вчителів фізичної культури, класних керівників під розписку. Даний наказ обов'язково дублюється перед початком нового навчального року, з відповідними змінами (якщо такі є).

Учні, які не пройшли медичного обстеження чи рекомендованого додаткового обстеження, до навантажень на уроках фізичної культури не допускаються, про що повинні бути обов'язково поінформовані їх батьки.

У подальшому адміністрація школи разом із медичним працівником, учителями фізичної культури постійно забезпечують медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів протягом навчального року. На підставі наказу класний керівник за участю медичного працівника навчального закладу оформлює Листок здоров'я, який знаходиться в журналі обліку навчальних занять. За місяць до закінчення терміну перебування учня в спеціальній або підготовчій групі класний керівник письмово повідомляє учня та його батьків про необхідність проходження повторного медичного огляду з метою визначення групи для подальших занять фізичною культурою. У разі необхідності, зміни щодо групи заносяться в Листок здоров'я класу з обов'язковим підписом класного керівника або медичного працівника навчального закладу.

Виявлення в результаті оглядів і спостережень змін у стані здоров'я учнів має бути предметом обговорення на педагогічних радах. Питання щодо ефективності організації шкільного фізичного виховання розглядається на педагогічній раді не менше 2 разів на рік.

На виконання наказу управління освіти і науки облдержадміністрації від 15.10.2009року № 412 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах» у кожній школі організовано систему медико-педагогічного контролю, у класних журналах заведені та оформлені листки здоров'я. Всі учні загальноосвітніх навчальних закладів перед початком навчального року проходять поглиблений медичний огляд у відповідному медичному закладі. Відповідно до проведеного медичного огляду учні поділені на фізкультурні групи: основна, підготовча та спеціальна (є відповідні накази в кожній з перевірених шкіл).

Одним із завдань є проведення заходів з попередження і виправлення вад фізичного розвитку й відхилень у стані здоров'я школярів. Вирішення даного завдання забезпечується медичним обстеженням, спостереженням у процесі занять фізичною культурою за початковими ступенями порушень постави, деформації хребта (сколіозів) і аналізом причин появи цих дефектів будови тіла (невідповідність шкільних меблів і освітлення, недостатнє володіння методикою проведення уроків).

Для якісного проведення навчально-виховного процесу вчителям фізичної культури необхідно мати грунтовні знання про вікові особливості школярів, стан здоров'я,

фізичного розвитку і фізичної підготовки, вплив фізичних вправ на організм, вміння визначити втому і ступінь фізичного навантаження на уроках, дотримання санітарно-гігієнічних вимог, попередження травматизму, вміле використання загартування в процесі занять фізичними вправами.

Під час проведення уроку враховуються основні зовнішні ознаки втоми: колір шкіри обличчя, пітливість, характер дихання і рухів, міміка, увага і самопочуття учнів за схемою візуального визначення втоми учнів під час фізичного навантаження.

Фізичний стан визначається на основі оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовки учнів.

Визначення функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи проводиться за пробою Руфьє.

Зміст і характер обстежень мають видозмінюватися в залежності від віку, бажання учня займатися окремими видами спорту та інших причин. Особлива увага звертається на обстеження постави, з метою її правильного формування і виправлення вад.

При оглядах учнів, які звернулися за медичною допомогою чи за порадою до лікаря, необхідно, поряд з наданням відповідної медичної допомоги, виявляти, чи не потребує обстежуваний тимчасового обмеження в фізичному навантаженні або звільненні від занять фізичною культурою. Методика обстеження вибирається з урахуванням перенесеного захворювання. Обов’язково даються вказівки про те, яке навантаження повинен виконувати учень, починаючи заняття фізичною культурою.

Спеціальні обстеження в зв'язку з заняттями фізичною культурою повинні проходити учні:

- які готуються у складі збірних команд школи (незалежно від виду спорту);
- які тренуються до майбутніх змагань у видах спорту, які вимагають потужних і довготривалих навантажень, таких як біг на середні та довгі дистанції, спортивні ігри, туризм;
- у яких в процесі занять фізичною культурою, виявилась втома, перевтома, чи хворобливий стан;
- які не можуть взагалі чи своєчасно здати навчальні нормативи чи вимоги;
- які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. При таких обстеженнях обов'язково проводяться загальний лікарський огляд і функціональні проби серцево-судинної системи.

При повторних обстеженнях особлива увага звертається на вивчення тих органів та функцій, які під впливом занять можуть призвести до найбільш характерних змін чи стан яких викликає сумнів у вчителя. Терміни повторних обстежень залежать від інтенсивності занять, участі в змаганнях та ін.

Дані спеціальних обстежень заносяться в медичну карту учня, а для учнів, які систематично тренуються – до лікарсько-контрольної картки спортсмена. Відповідна корекція проводиться і в листках здоров'я у класних журналах.

Тривалість відсторонення від фізичних навантажень на уроках фізичної культури при захворюваннях, що не наведені в таблиці, зарахування до підготовчої або спеціальної груп вирішуються лікарем, який лікував (лікує) дитину.

Поряд із висновком про фізичний розвиток, відмічається група, до якої відноситься учень. Результати поділу учнів на медичні групи фіксуються в листках здоров'я в класних журналах.

Школярі з хорошим фізичним розвитком включаються в основну групу, при задовільному – в основну чи підготовчу, при послабленому – в підготовчу чи спеціальну.

Відновлення занять після звільнення (з вказівкою на особливості їх проведення) може бути лише після повного одужання.

З числа школярів з нечітко вираженими порушеннями постави і з початковими ступенями сколіозу, не різко вираженою патологією серцево-судинної та інших систем формуються спеціальні групи.

Школярі, які потребують лікувальної фізичної культури, направляються для занять в кабінети лікувальної фізичної культури дитячих поліклінік. Під час спеціальних медичних оглядів медичні працівники в заключенні мають вказати – дозволяються чи ні заняття тим чи іншим видом спорту і які особливості в методиці проведення необхідні для забезпечення.

При огляді учнів, які перенесли захворювання або повернулися з лікувальних установ, у висновку повинно бути вказано на необхідність звільнення на певний термін від занять фізичними вправами або продовження індивідуальних занять лікувальною гімнастикою (відповідно вказівок лікувальної установи).

При допуску до змагань в заключенні повинно бути вказано, в якому виді спорту і в яких змаганнях дозволяється брати участь учневі. Рекомендації і вимоги лікаря мають бути конкретними. З ними ознайомлюється учень і вчитель фізичної культури.

Інтенсивність навантаження в процесі уроків може оцінюватися з врахуванням даних частоти пульсу.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури. Більшість уроків доцільно проводити на відкритому повітрі за умови, що температура повітря не нижче - 8°С. Рішення про неможливість проведення занять з фізичної культури на відкритому повітрі у зв'язку з несприятливими погодними умовами виносять безпосередньо учителі фізичної культури (наказ МОН України від 01.06.2010 № 521 «Про затвердження Правил безпеки життєдіяльності під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах», зареєстрований в Міністерстві юстиції України 9 серпня 2010 р. за № 651/17946).

Висновок. У цілому, в закладах освіти області робота з впровадження медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів загальноосвітніх навчальних закладів проводиться систематично.

Проте є характерні помилки:

Керівники перевірених шкіл району виконують не в повному обсязі наказ Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674 (додаток №1 - розгляд на педагогічній раді питання ефективності організації шкільного фізичного виховання не менше двох разів на рік).

Учні після поглибленого медичного огляду розподіляються медичними працівниками на відповідні групи, але рекомендації згідно з вимогами вище вказаного наказу медичними працівниками не надаються. Тому керівникам навчальних закладів, класним керівникам необхідно звернути увагу на дану проблему.

Керівникам навчальних закладів рекомендується:

Посилити роботу з питань медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням школярів та проведення двічі на рік педагогічної ради з питання стану фізичного виховання в навчальному закладів.

Взяти під особистий контроль діяльність вчителів початкових класів щодо якісної підготовки та проведення уроків фізичної культури відповідно до вимог нової навчальної програми для учнів 1-2 класів.

Вчителям фізичної культури:

1. Неухильно дотримуватися вимог безпеки життєдіяльності дітей під час проведення уроків з фізичної культури, позакласної роботи, спортивно-масових заходів.

2. Під час планування навчального матеріалу за новою програмою дотримуватись встановленої кількості варіативних модулів, які повинні вивчатися протягом навчального року (для 5-9 класів - 4 - 6 модулів, для 10-11 класів - 2-3 модулі).

3. Грунтовно опрацювати методичну літературу щодо розвитку рухових якостей школярів на уроках фізичної культури, використовуючи в повному обсязі змістове наповнення інваріантного модуля навчальної програми з фізичної культури для 5-11 класів «Загальна фізична підготовка».

Література:

1. Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури (наказ Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674).

2. Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах (наказ Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674).

3. Охорона праці, безпека життєдіяльності під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах. Методичні рекомендації / Укладач Л.Г.Бурлака. – Кіровоград: Видавництво Кіровоградського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського, 2013. – 126 с.

Проблема воспитания ответственности студентов в психолого-педагогических исследованиях как средство формирования здорового общества.

В.С. Королькова, *к.пед.н., старший преподаватель,* **О.А. Кузнецова,** *ассистент,*
Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

Образование выступает одновременно как фактор и как средство развития, воспитания, социализации; оно влияет на предпочтения людей в выборе жизненно важных ценностей, на их самоопределение. Объективно образование представляет собой одну из высших ценностей для личности и общества, выступая в качестве предпосылки их существования и развития. Образование реализует долг общества перед личностью и долг личности перед обществом. Следует отметить, что долг личности перед обществом возникает лишь тогда, когда у нее воспитано высокое чувство ответственности перед человеком и обществом. В этом аспекте обучение и воспитание как стороны единого процесса образования усиливают процесс усвоения ценностей и развития личностного, субъективного смысла («значение для меня») обучения. Современная жизнь все острее ставит проблему повышения эффективности воспитания духовности и нравственности молодежи в процессе обучения. Президент Чувашии Н.В.Федоров на конференции работников образования отметил: «Школа продолжает выпускать безответственных за качество своего труда людей...», «У нас считается, что главное - знание...», «И какие бы прекрасные учителя ни были в школе, как бы хорошо они ни учили, такая школа в целом

не обеспечит высокого уровня общей и бытовой культуры...», «Система образования объективно не может быть свободна от ответственности за экономическое, социальное, духовное состояние страны». Программа развития воспитания в системе образования России, утвержденная Министерством образования РФ в 1999г., указывает на необходимость изменения наметившегося разрыва в соотношении между воспитанием и обучением в системе образования. Обучение в школах, колледжах ВУЗах превращено в самоцель, что снижает его потенциал в качестве средства воспитания учащейся молодежи. Программа развития воспитания в системе образования России; Изменения и дополнения в действующие образовательные стандарты в части усиления их воспитательной направленности; Приказ министра образования РФ о введении показателя «Воспитательная деятельность образовательного учреждения» в государственную аккредитацию ВУЗа и другие. Но они не дают конкретных ответов на вопросы: Как воспитывать учеников в процессе обучения? Как ликвидировать разрыв между воспитанием и обучением? Как организовать нравственно-здоровый и культурный образ жизни учеников на уроках? Как воспитывать ответственность обучающегося за качество своего образования?

Общественные преобразования последних лет создали предпосылки для демократизации и гуманизации отечественного образования. В структуре личности педагога наибольшее значение приобретают его индивидуальные человеческие качества и отношения, его субъектная позиция. Образовательный процесс в рамках обучения студентов в вузе направлен на получение систематизированных знаний, приобретение соответствующих умений и навыков, развитие профессиональной компетенции, совершенствование профессионального мастерства всегда сопровождается воспитанием. Именно этот процесс планомерно и целенаправленно развивает личность, изменяя ее интеллектуально, нравственно, эстетически, физически, духовно. Интеграция процессов обучения и воспитания создает иное образовательное пространство вуза как среды саморазвития и самовоспитания, определяющей качество образования. Качество образования, о чем обозначено выше в тексте работы, определяется как интегрированная характеристика степени ценности свойств обучения, воспитания и развития, где мы определяем ответственность в качестве личностного свойства, от которого и зависит качество названных составляющих образовательного процесса.

Процесс воспитания в высшей школе на данном этапе развития гуманистической, личностно-ориентированной, культуросообразной моделей образования актуализирован проблемами, которые связаны с внутренним миром личности и молодежной среды в целом. Цель воспитания состоит в том, чтобы предоставить возможность молодежи, осуществляя выбор способов жизни, ценностей жизни, направить свои усилия на самовоспитание важного, для личностного и профессионального роста, такого качества как ответственность. В воспитательной среде педагогического университета необходимо обеспечить характер субъект-субъектных отношений, в котором будет сочетаться мера требовательности к студенту и степеней его свободы в самовыражении, самообразовании, самовоспитании. Современное воспитание основывается на ценностях, включающих интересы государства: патриотизм, национальную безопасность, достойный образ граждан России и т.д. Философия современного воспитания имеет в своей основе поиск оптимального сочетания в нем ценностей и интересов личности, общества и государства. Система профессионального педагогического образования призвана воспитывать ответственность студентов за качество обучения как путь в достижении карьерной успешности и качества образования. Будущий педагог, как гражданин своего Отечества, приобретает качество ответственности благодаря гражданской, личностной и

педагогической позиции в процессе получения образования. Воспитание ответственности обеспечивается в процессе обучения в том случае, если учебную деятельность рассматривать как социальную деятельность, в которой создаются благоприятные условия для развития и саморазвития данного качества как достоинства человека. Достоинство, в нашем понимании, это осознанная личностью ценность и позиция, на которую опирается человек в решении вопросов, связанных с профессиональной деятельностью и личностным общением. Достоинство рождается благодаря требовательности человека к себе и ответственности перед другими. Исходя из этого, можно предположить, что достоинство и ответственность являются взаимодополняющими ценностями, обеспечивающими человеку не только достижение высокого уровня компетентности, но и успешное саморазвитие.

В педагогических исследованиях определена ценность воспитания, условия воспитания личности, что позволяет нам осуществить научный поиск условий воспитания ответственности студентов за качество обучения. «Воспитывать – пишет А.В.Панкратов, - значит способствовать становлению человека с его поступками, идеями и убеждениями мировоззренческого, религиозного, нравственного характера. Воспитательный потенциал образования огромен. Никакая другая система, даже такая ячейка общества, как семья, несопоставима по своим возможностям с тем, что могут дать школа и вуз – систематическое, планомерное и незаметное воспитание». [3, 27].

Анализ исследований позволил определиться в понятии «воспитание», представленного в различных теориях, концепциях (Е.В.Бондаревская, Н.М.Борытко, О.С.Газман, И.П.Иванов, М.С.Каган, В.В.Краевский, Ю.А.Конаржевский, Л.И.Новикова, Е.М.Сафронова, В.В.Сериков, Е.Н.Степанов, Н.Е.Щуркова и др.). В концепции комплексного подхода воспитание трактовалось как многофункциональный, многогранный процесс, обеспечивающий целенаправленное развитие общественно необходимых личностных отношений человека к разным сторонам жизни и самому себе (И.П.Иванов); деятельностный подход определял воспитание как целенаправленную деятельность педагога, обеспечивающую развитие активности личности в самоопределении (Е.Н.Степанов), как восхождение к субъектности (М.С.Каган); личностно-ориентированный подход позволяет осмыслить воспитание как проектирование ситуационно-событийного смыслообразующего механизма развития личности (В.В.Сериков, В.В.Краевский), как процесс формирования отношений, среди которых отношение к человеку (нравственное) является стержневым, а человек высшей ценностью (Ю.А.Конаржевский), условие для проявления и развития личностных действий, которые представлены в собственных мнениях, взглядах, позициях, способностях принимать ответственность за себя и другого (Е.М.Сафронова); культуросообразная концепция образования определяет воспитание как деятельность субъекта, направленная на приобретение субъектного опыта становления гражданина, человека культуры и нравственности (Е.В.Бондаревская), как ценностно-ориентировочная деятельность, направленная на осмысление социальных значений явлений мира и установления личностных смыслов по отношению к этим ценностным объектам (Н.Е.Щуркова); в концепции смыслообразования процесс воспитания определяется как самоопределения личности в мире деятельности и общения (А.С.Запесоцкий, А.В.Есин), как смысловое поле развития психологической субстанции личности (Б.С.Братусь, Б.Г.Зейгарник); в феноменологическом подходе - как самоорганизующаяся деятельность, позволяющая личности самоорганизовываться, саморазвиваться, самоактуализироваться (С.В.Кульневич); в пространственном подходе воспитание определяется как раскрытие внутреннего мира личности в пространстве социального поведения и со-бытия

(В.И.Слободчиков, Е.И.Исаев, Л.И.Новикова, Г.С.Батищев); в ценностно-смысловом подходе воспитание определяется как целенаправленное развитие человека, включающее освоение культуры, ценностей общества, осознание и принятие человеком общих смыслов его жизни (Н.В.Седова, Т.И.Власова, М.Н.Борытко).

Ценности воспитания, по мнению Е.В.Бондаревской, это его человеческие смыслы, общественно одобряемые и передаваемые из поколения в поколение образцы педагогической культуры, запечатленные в культурном облике человека, культурных образцах жизни, межпоколенного взаимодействия и воспитательных отношениях, в педагогических теориях и системах, технологиях и способах педагогической деятельности и поведения. Она пишет: «Абсолютной ценностью воспитания является человек как «мера всех вещей». Человек – это и цель, и результат, и главный критерий оценки качества воспитания. Воспитание человека – это гуманистический, личностно-ориентированный процесс. Цель воспитания человека культуры включает практическую подготовку его к жизни в определенном культурном пространстве». [1,35].

Проблема воспитания ответственности у студентов на современном этапе развития российского общества является острой и значимой проблемой, что объясняется рядом причин: изменением идеологии социального и экономического развития общества, гуманистической идеей образования, где недостаточно точно определены приоритеты воспитания ответственности студентов за качество обучения в процессе получения высшего профессионального образования. Проблема воспитания чувства ответственности студентов за качество обучения в высшей школе в недостаточной степени разработана в теории педагогики и практике. Необходимость воспитания у студенческой молодежи ответственности за качество обучения имеет пролонгированные результаты качества профессиональной подготовки. Именно воспитание ответственности у студентов в дальнейшем определяет и характер его творческой и результативной педагогической деятельности, а также развитие общества и личности.

Современное общество, лучшие его представители – ученые и деятели культуры, - задумываются об идее возрождения России, которая связана с проблемой воспитания ответственности как ценности личности и культуры, обеспечивающей развитие мировой цивилизации. Эти идеи находили развитие в культурном наследии прошлого (Н.А.Бердяев, Кончаловский А.С., В.С.Соловьев, К.Н.Леонтьев, Л.П.Карсавин, Н.И.Киреев и др.) и на современном этапе развития педагогической науки в контексте идей культуры (Е.В.Бондаревская, Т.И.Власова, В.В.Краевский, В.В.Розов и др.). Кончаловский А.С., изучая истины, которые управляют жизнью человека, пишет: «Истины, которые ты принял, в которые поверил, определяют твою дальнейшую жизнь» [2,357]. Среди значимых для человека истин он определяет свободу, самоограничение и ответственность, которые в силу менталитета каждой нации, имеют свою иерархию приоритетов. К сожалению, отмечает автор, личная ответственность человека перед обществом очень низка, но именно от нее зависит культура страны, культура нации и религии (даоизм, буддизм, протестантизм, православие, ислам и др.), которые, в конечном счете, определяют и уровень экономического развития. Анализируя влияние религий на становление менталитета человека, автор приходит к выводу о том, что протестантизм дает человеку право самому судить свои поступки, вследствие чего у нега развивается персональная и анонимная ответственность перед обществом. Вхождение российского образования в европейское мировое пространство определяет новые позиции студентов в образовании – активность, самостоятельность, ответственность, которые и обеспечивают высокий уровень качества образования каждого человека [2, 278]. Воспитание ответственности актуализируется не только в педагогических, социологических

исследованиях, но и представители культуры, осознавая значимость ответственности как личностного качества в судьбе отдельного человека и общества, обращают внимание на воспитание и самовоспитание этого качества.

Таким образом, проблема воспитания ответственности личности перед собой и обществом широко изучалась в психолого-педагогических и философских исследованиях и позволила определить данное понятие как долг, свободу выбора в принятии решений, моральное качество, профессиональную компетентность, ценность личности и т.п. В системе высшего профессионального образования проблема воспитания ответственности студентов за качество обучения остается в меньшей степени разработанной, несмотря на высокие требования современного образования к вопросам обеспечения качества подготовки специалистов. Управление качеством образования в высшей школе определяет механизм оценивания процесса и результатов образования, который связан с внешним и внутренним контролем.

Литература:

1. Бондаревская Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания. / Педагогика, №4, 1995. – С.35.)
2. Кончаловский А.С. Низкие истины. Семь лет спустя. – М., 2006. – 544с.
3. Панкратов А.В. Духовное воспитание в свете современного естествознания // Педагогика. №7. 2000. – С.23-29.

Плюралістичні підходи до сучасного розуміння здорового способу життя

Ю.І.Кривошей, *асистент кафедри екології та охорони навколишнього середовища*
Кіровоградський національний технічний університет

Повноцінне і тривале життя людини в усі часи перебувало під ризиками. Вони при низькому рівні медично-соціальної культури, нестачі спеціальної освіти, недосконалій організації виробничих та інших соціальних стосунків у суспільстві знижували тривалість життя, впливали на розвиток різних груп захворювань, зменшували виробничий потенціал соціальнх груп та регіонів.

При організації комплексних медично-соціальних досліджень у XX столітті їх розділили на групи:

- внутрішні та зовнішні чинники ризику захворювань;
- роль спадковості, конституції, віку та статі у виникненні захворювань;
- валеологічні особливості збалансованого раціонального харчування;
- гіподинамія та гіпердинамія, порушення раціонального співвідношення поміж режимами праці, навчання та відпочинку як чинники ризику захворюваності.
- хвороби як прояв зниження адаптивності організму.

Сьогодні в Україні є тисячі людей, що ведуть здоровий спосіб життя, але їхнє відношення до власного здоров'я не є узагальненою у суспільстві нормою, скоріше це можна вважати винятком, ніж нормою. Нормою у нас в країні частіше вважається турбота про здоров'я тільки тоді, коли здоров'я погіршується і починаються хвороби. Тому існує випрвдувальна концепція, що для того, щоб здоровий спосіб життя став нормою для

більшості людей, необхідні значні соціальні зміни, тобто зміни в соціальній політиці. Варто розглянути докладніше, чи насправді ситуація настільки критична і чи існує лише один «офіційний» шлях її вирішення.

Поняття «Здоровий спосіб життя» однозначне поки що однозначно не визначено. Як більш-менш прийнятне по суті («робоче»), але далеко не вичерпне, нерідко наводиться таке визначення:

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) - це спосіб життя окремої людини з метою профілактики хвороб і зміцнення здоров'я.

У вузько біологічному сенсі мова йде про фізіологічні адаптаційні можливості людини щодо впливів іззовні і змін станів внутрішнього середовища. Автори, що пишуть на цю тему, включають в ЗСЖ різні складові, але більшість з них вважають базовими такі:

- навколишнє середовище: безпечне і сприятливе для проживання, знання про вплив навколишніх предметів на здоров'я;
- відмова від шкідливих звичок: паління, вживання наркотиків, вживання алкоголю.
- харчування: помірне, відповідне до фізіологічних особливостей конкретної людини, інформованість про якість продуктів, які використовуються;
- рух: фізично активне життя, включаючи спеціальні фізичні вправи (наприклад, фітнес), з урахуванням вікових і фізіологічних особливостей;
- гігієна організму: дотримання правил особистої і суспільної гігієни, володіння навичками першої допомоги;
- загартовування;

На фізіологічний стан людини великий вплив робить його психоемоційний стан, який залежить, у свою чергу, від його ментальних установок. Тому інколи також виділяють додатково наступні аспекти ЗСЖ:

- емоційне самопочуття: психогігієна, уміння справлятися з власними емоціями;
- інтелектуальне самопочуття: здатність людини дізнаватися і використовувати нову інформацію для оптимальних дій в нових обставинах;
- духовне самопочуття: здатність встановлювати дійсно значущі, конструктивні життєві цілі і прагнути до них, оптимізм.

Деякі дослідники виділяють також «соціальне самопочуття» — здатність взаємодіяти з іншими людьми, отримуючи від цього задоволення.

Формування способу життя, сприяючого зміцненню здоров'я людини, здійснюється на трьох рівнях:

- соціальному: пропаганда через ЗМІ, інформаційно-просвітницька робота;
- інфраструктурному: конкретні умови в основних сферах життєдіяльності (наявність вільного часу, достатніх матеріальних ресурсів), профілактичні установи, екологічний контроль;
- особовому: система ціннісних орієнтацій людини, стандартизація загального та індивідуалізація особистого побутового устрою.

Згідно даних ВООЗ, співвідношення умов, що впливають на здоров'ї, таке:

1. Умови і спосіб життя, живлення - 50 %
2. Генетика і спадковість - 20 %
3. Зовнішнє середовище, природні умови - 20 %
4. Охорона здоров'я - 10 %

Проте, східна медицина ставиться до чинників, що є складовими здоров'я, таким чином:

1. Спосіб думок -70 %

2. Спосіб життя -20 %

3. Спосіб харчування -10 %

На жаль, в сучасних полілико-економічних умовах України переважна більшість населення, навіть будучи достатньо інформованою про переваги ЗСЖ, на практиці змушена або відмовлятись від виконання частини рекомендованих теоретичних засад ЗСЖ, або навіть свідомо нехтувати ними. І навіть, як не дивно, у багатьох випадках вони будуть фактично праві, по відношенню, в першу чергу, до власного здоров'я. Ось деякі з цих причин:

- матеріально-економічний чинник. Більшість населення України живе в економічних умовах, які роблять неможливим повноцінне раціональне харчування, повноцінний відпочинок та оздоровлення;

- дефіцит вільного часу. В умовах недостатньо розвиненої сервісної інфраструктури та режиму фінансової економії для значної частини населення більша частина часу, не зайнятого на роботі (на службі, в бізнесі тощо) іде на вирішення побутових проблем (від приготування їжі до усебічного ремонту власними руками). Це пригнічує морально-психологічний стан людини («кожен день те ж саме, і продиху немає…»);

- психолого-політологічні обставини. Різке матеріальне розшарування суспільства, яке створило ряд перепон для користування не лише матеріально-технічними, але і духовними благами для значної частини високоінтелектуальних членів суспільства, стимулювало соціальну апатію, а пристрасті спрямовані у низькопродуктивне політичне русло, яке підігрівається політичним екстремізмом;

- професія та характер роботи (службові обов'язки). Їх ретельне виконання нерідко настільки впливають на стиль життєдіяльності індивіда (наприклад, ненормований робочий день за комп'ютером, кермом автомобіля або цілодобові чергування без права сну) роблять безглуздтми і навіть смішними уявлення про фізіологічно обгрунтований режим;

- складова кар'єрного успіху. У корумпованому суспільстві з кастово-клановою системою ієрархії моральні та економічні стимули для прцівників, які дотримуються «здорового способу життя», фактично не працюють, оскільки реально цінуються зовсім інші риси особистості. Про ЗСЖ серйозно говорять лише тоді, коли без його дотримання неможливе отримання запланованих результатів – наприклад, у спорті високих досягнень (хоча, як відомо, однобічні спортивні перевантаження і травми не сприяють зміцненню здоров'я).

Крім цього, можна було б довго розглядати специфічні погляди на проблеми ЗСЖ різних релігійних та етнічних громад, неформальних об'єднань та інших ізольованих культур, і кожна з них, незважаючи на зовнішню абсурдність окремих понять, заслуговує на увагу та всебічне дослідження, оскільки базується або на багатовіковому досвіді (хоча, можливо, і не зовсім доцільному в сучасну епоху), або на конкретних цілях і задачах, які ставлять перед собою і намагаються впровадити в життя їх грмадські лідери.

За таких умов особливим функціональним станом, що викликається екстремальним впливом і несе в собі загрозу фізичному і психічному благополуччю та існуванню людини, є стрес. Стрес - нормальне явище для здорового організму. Він сприяє мобілізації індивідуальних захисних сил для приборкання труднощів, що виникають.

Г. Сельє розрізняє поняття «стрес» і «дистрес» - декомпенсацію ендокринної системи, виснаження, нездужання організму. Ним завершується будь-який хронічний стрес, викликаючи спочатку функційні, а згодом і органічні психосоматичні розлади. Оскільки організм на підсвідомому рівні намагається відтягти цей момент якомога далі, на

цьому фоні з'являються компенсаторні «шкідливі звички», тобто, спроба найдоступнішим шляхом «підредагувати власну фізіологію» - побутове пияцтво, пристрасть до солодкого, телеманія тощо. При цьому медицина впливає на ситуацію дуже незначно, оскільки значна частина населення має достатній рівень медичної самоосвіти, щоб самостійно заліковувати перші клінічні прояви більшості хвороб. Щодо тих, кому це успішно вдається, можна відзначити спільну рису: вони не відмовляються повністю від шкідливих звичок, але завжди можуть ситуативно контролювати їх прояв, і дотримуються на власний розсуд тих стандартів ЗСЖ і методик контролю власного здоров'я, які особисто перевірені ними на практиці і дали прйнятний результат. Тому нині можна дати таке тимчасове (перехідне) визначення ЗСЖ, яке буде підходити для переважної більшості людей, і яке порівняно з іншими відрізняється вищим рівнем соціальної толерантності:

«Здоровий спосіб життя - це спосіб життя окремої людини, який ситуативно обирається нею з метою недопущення (загострення) хвороб і підтримки здоров'я та працездатності на достатньому рівні тривалий час».

Література:

1. Изуткин Д. А. Формирование здорового образа жизни. - Советское здравоохранение, 1984, № 11.

2. Общественное здоровье и здравоохранение. Учебное пособие под ред. В. С. Лучкевича и И. В. Полякова. Санкт-Петербург, 2005

3. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. — Мн.: Книжный Дом, 2003.

Загальні основи побудови оздоровчого тренування

Т.В. Куделя, *студент групи СІ-12,*
В.В. Махно, *викладач кафедри фізичного виховання*
Кіровоградський національний технічний університет

Оздоровче тренування – це комплексне поняття, що характеризує певний вид процесу розвитку людини, у результаті якого підвищується рівень фізичних та ментальних здібностей індивіду.

Здоров'я не означає просто відсутність хвороб: це щось позитивне, це життєрадісне і охотне виконання обов'язків, які життя покладає на людину". Цьому відповідає і правило, прийняте Всесвітньою організацією охорони здоров'я: "Здоров'я це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб, або фізичних вад".

Наукою доведено, що здоров'я людини тільки на 10-15% залежить від діяльності лікарів, медпрепаратів, на 15-20% від генетичних факторів, на 20-25% - від стану навколишнього середовища і на 50-55% - від умов і способу життя.

Організм людини чудового збалансований. Кожному з нас потрібна цілком конкретна кількість різноманітної їжі, рухової активності, сну та відпочинку. Дитина інстинктивно і практично безперервно рухається. Активні рухи їй необхідні для розвитку так само як їжа, повітря і сон. Але з віком рухові інстинкти згасають, а свідомість не завжди спонукує нас до забезпечення організму життєвої збалансованості. Тут важливо знати, що не тільки брак рухової активності, їжі, сну і відпочинку, але і їх надмірність ведуть до порушення рівноваги в його функціональних системах. Коли немає рівноваги,

немає здоров'я і добробуту. Недарма кажуть: "Здоровий жебрак щасливіший хворого короля". Коли ми молоді і хвороби нас ще не турбують – над цим не замислюємось. Гребуємо раціональним режимом харчування, праці і відпочинку, фізичним тренуванням і загартуванням. А між іншим вже більше 50% школярів мають різного ступеня порушення в опорно-руховому апараті.

Щоб фізична культура давала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил:

По-перше, засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;

По-друге, фізичні навантаження повинні плануватися відповідно з можливостями учнів;

Також, в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю.

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів фізичної культури і спорту так організовувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну і розвиваючу функцію. Це означає, що з допомогою фізичного виховання необхідно удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність до негативних впливів; компенсувати недостаток рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

На сьогоднішній день розроблені і практично випробувані авторські комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Основні їх переваги – доступність, простота реалізації і ефективність. Насамперед це:

1) контролюємі бігові навантаження (система Купера);

2) режим 1000 рухів (система Амосова);

3) 10000 кроків кожний день (система Міхао Інаі);

4) біг заради життя (система Лід'ярда);

В наш час з'явились нові течії оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. До них можна приєднати оздоровчу аеробіку і її різновиди: степ, слайд, джаз, аква або гідраеробіку, танцювальну аеробіку (фанк-еробіку, сіть-джем, хіп-хоп), велоаеробіку, аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), акваджогінг, шейпінг, фітнес, стретчінг.

Вибір тої чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю є співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами, деколи є справою індивідуального смаку і інтересу.

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лиш тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості до індивідуальних можливостей займаючих.

Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують довжину функціонального відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження. Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи діють тренувально на організм людини, (збільшують розумову і фізичну працездатність), дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок (плавання, ходьба на лижах і т.д.).

Оздоровче тренування чітко відрізняється від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень в цілях досягнення

максимальних результатів в вибраному виді спорту, то оздоровче – в цілях збільшення або підтримки рівня дієздатності і здоров'я.

Але щоб добитись вираженого оздоровчого ефекту, фізичні вправи повинні супроводжуватись значними витратами енергії і давати довге рівномірне навантаження системи дихання і кровообігу, забезпечуючи подачу кисню тканинам, повинна бути виражена аеробна спрямованість.

Для того, щоб фізкультурне заняття з оздоровчою спрямованістю діяло на людину тільки позитивно, необхідно дотримуватись ряду методичних правил:

При низькій вихідній тренованості добавки повинні складати 3-5% в день по відношенню до досягнутого рівня, а після досягнення високих показників – менше.

Поступово збільшуючи навантаження, не перевантажуючи організм, а навпаки, даючи йому можливість адаптуватися, справлятися з усе більшим і складнішим завданням, можна слідуючи ми методами: збільшення кількості занять; збільшення тривалості занять; збільшення щільності занять. На перших заняттях щільність складає приблизно 45-50%, по мірі адаптації організму до фізичних навантажень вона може досягнути 70-75% загального часу заняття;

- збільшення інтенсивності занять, темпу, в якому виконуються фізичні вправи;
- постійне розширення засобів, які використовуються на тренуванні, з тим щоб надавати вплив на різні м'язові групи, на всі суглоби і внутрішні органи;
- збільшення складності і амплітуди рухів;
- правильна побудова занять. В залежності від самопочуття, погоди, рівня підготовленості займаючих можна збільшити або зменшити розминку, основну або заключну частину заняття.

Для якісної різноманітності фізичних навантажень достатньо 7-12 вправ, але щоб вони відрізнялися одна від одної. Ефективними методами різностороннього тренування, яке включає в роботу велику кількість м'язів, є біг, ходьба на лижах, плавання, ритмічна гімнастика і інші. В оздоровчому тренуванні повинні виконуватись вправи на витривалість (біг в низькому темпі і середньому темпі), силові вправи для великих м'язових груп (присідання, піднімання ніг у висі на перекладині або гімнастичній стінці, перехід з положення лежачи в положення сидячи і т.д.), вправи для суглобів хребта, рук і ніг, а також в зміні положення тіла (нахили тулуба вперед, назад, в сторони і ін.).

Постійне збільшення часу для оздоровчого тренування, - ось головна тенденція, яка повинна визначити руховий режим людини до глибокої старості.

Більшість спеціалістів рекомендують займатися фізичними вправами при такому пульсі, коли необхідна для роботи енергія утворюється при біохімічних реакціях з участю кисню (в аеробному режимі). Таке тренування практично виключає безпеку виникнення порушень в роботі серцево-судинної системи.

З даних фізіологів, найбільш ефективні тренування з оздоровчою спрямованістю при навантаженнях, які підвищують ЧСС від 100 до 170-180 уд./хв. в залежності від віку і стану здоров'я людини.

Для проведення контролю за інтенсивністю навантаження, кожному займаючому необхідно знати свою нижню і верхню межу пульсу, а також оптимальну для себе величину коливання ЧСС.

Коливання ЧСС дуже індивідуальні, але можна рахувати, що ЧСС 120-130 уд./хв. є зоною тренування для новачків. У людей старшого віку або людей, які мають відхилення від діяльності серцево-судинної системи, пульс під час занять не повинен перевищувати 120 уд./хв. Тренування при ЧСС 130-140 уд./хв. забезпечує розвиток загальної витривалості у початківців і її підтримку у більш підготовлених. Максимальний

тренувальний ефект для розвитку аеробних можливостей і загальної витривалості спостерігається під час тренування при ЧСС від 144 до 150 уд.хв.

Головною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при використанні фізичних вправ є відповідність величини навантажень функціональним можливостям організму.

Спеціалісти рахують, що для того, щоб отримати бажані результати, мінімальна затрата енергії під час занять повинна складати 300-500 ккал. Оздоровчі програми які пропонують менший калорійний розхід є неефективними або майже неефективними.

Для того щоб залишатися здоровим, кожна людина повинна кожний день витрачати (зверх основного обміну) за рахунок м'язових зусиль не менше 1200-2000 ккал. В таблиці 5 наведені дані про енерговитрати людини під час виконання різних фізичних вправ.

Отже, з усього вищесказаного можна зробити висновок, що здоров'я, насамперед, залежить нід нашого способу життя. Адже саме ми вирішуемо, у якому напрямку нам розвиватися – у здоровому, або навпаки.

Формирование основных концепций здоровья в контексте соматического и общефизического развития.

В.В. Кулик, *Форевер Ливинг Продакс Юкрейн*

Исследование жизненных процессов, как соматического так и психического, дают основание считать, что состояние здоровья украинского народа - в создании благоприятной среды внутри организма. Создать такую среду в плане питания - значит, увеличить поступление в организм безусловно полезных веществ, способствующих поддержке и улучшению здоровья, и при этом исключить вредные вещества! В этом и состоит проблема нашего исследования.

Современная медицина интересуется быстрым достижением результата и лечением симптомов, а не причин патологий. При заболеваниях, связанных с питанием, медикаменты не способны справиться с одной из главнейших причин - низкой культурой питания. Чтобы сохранить здоровье спортсменам и людям, занимающимся физической культурой, необходимо с предельным вниманием относиться к питанию и увеличить потребление натуральных природных адаптогенов и антиоксидантов (витаминов, минералов, аминокислот, незаменимых жирных кислот и других веществ, которые оздоравливают организм).

С целю решения этой задачи по ряду причин считаем необходимым обратить внимание на Гель Алое вера - природный растительный экстракт с доказанными целебными свойствами и полезным действием, который дает значительные возможности в подготовке спортсменов к соревнованиям а так же в процессе физической культуры населения.

Мякоть (гель) свежесорванного листа Алое вера, надлежащим образом стабилизированного и обработанного, сохранивший в себе все свойства сырого геля, обладает мощным целебным действием: способностью укреплять иммунитет, противовирусной, антибактериальной и противогрибковой активностью,

противовоспалительными, питательными, общеоздоровительными и омолаживающими свойствами, полезными при лечении целого ряда нарушений и заболеваний.

Гель оказывает ярко выраженный положительный эффект и при принятии перорально (в виде напитка), и при нанесении на кожу, а так же при сочетании обоих этих способов применения. Алоэ вера также помогает при широком круге, нарушений и болезней - от кожных заболеваний и до артритов, астмы, диабета, синдрома хронической усталости, язв и многих-многих других.

По своей сути, алое вера является одновременно одним из самых эффективных антитоксичных компонентов, мощным иммуномодулятором, сильным противовоспалительным компонентом, анальгетиком, стимулятором клеточного роста, веществом, ускоряющим заживление поврежденных тканей, антисептиком, богатым источником питательных веществ, нормализатором работы пищеварительной системы, и при этом не дает побочных эффектов.

Алоэ вера гармонично взаимодействует с саморегулирующимися системами организма, не подавляет и не истощает их, способствует лучшему всасыванию питательных веществ, повышает биодоступность витаминов и минералов, укрепляет иммунную систему и при этом не имеет отрицательных побочных эффектов.

Алоэ вера обладает широко признанными адаптогенными свойствами, и это является одной из его основных особенностей. Это растение способно воздействовать непосредственно на индивидуальную патологию человека. Употребляя Гель для лечения, скажем, артрита или астмы, вы можете обнаружить, улучшение состояние кожи, нормализацию артериального давления, прибавление энергии. То есть Гель в любом случае принесет пользу организму, вне зависимости от того, страдал этот человек лишь одной или сразу несколькими болезнями.

В алоэ вера содержится широкий перечень аминокислот, ферментов, минералов, полисахаридов, витаминов и других важнейших категорий компонентов натурального происхождения, необходимых для сбалансированного питания, отличается уникальным набором веществ, оказываемое им оздоровительное действие обусловлены синергическим взаимодействием всех его полезных компонентов.

Содержащиеся в алоэ вера натуральные химические компоненты можно разделить по следующим категориям: 20 аминокислот, 8 из которых незаменимые, обнаружено 12 антрахинонов, 10 различных ферментов, лигнин, 10 минералов, моно- и полисахариды, салициловая кислота, сапонины, содержится 3 основных стерола, 9 витаминов.

Омолаживающее и ранозаживляющее действие алоэ вера состоит в его уникальной способности в 6-8 раз увеличивать выработку фибробластов в человеческом организме по сравнению со средними показателями, стимулирует процесс выработки коллагена.

Отмечается, что алоэ вера также ускоряет заживление сломанных или раздробленных костей, так как стимулирует всасывание кальция и фосфора - двух самых важных для здоровья и роста костей минералов.

Также предполагается, что в основе омолаживающих свойств алоэ вера могут быть, полисахариды с их влагоудерживающими свойствами.

Алоэ вера обладает мощными противовоспалительными свойствами, благодаря содержащимся в нем растительным стеролам природного происхождения, антрахинонам и другим веществам, а также благодаря синергическому действию всех его компонентов, включая полисахариды.

Алоэ вера продемонстрировало высокую активность против многих распространенных бактерий и грибков, в частности алоэ обладает антибактериальным действием против микобактерии туберкулеза.

В результате многочисленных исследований было дополнительно установлено, что экстракт алоэ вера в высоких концентрациях (от 60% и выше) обладает бактерицидной активностью против целого ряда распространенных бактерий.

На основании результатов клинических испытаний установлено, что алоэ вера улучшает пищеварение, не вызывая расстройства, выступает в роли буферного агента, (а не щелочного) нормализующего pH желудочного сока, уменьшает брожение и нормализует симбиотическую микрофлору ЖКТ, особенно эффективное при несварении желудка, СРК, колите и повышенной кислотности желудочного сока.

Также установлено, что алоэ вера помогает наладить регулярную работу кишечника, отмечается прилив энергии и повышение жизненного тонуса (эти благотворные результаты отмечают почти все люди, употребляющие высококачественные напитки или соки алоэ вера).

Также в ходе исследований обнаружено, что алоэ вера, проникая через стенки пищеварительного тракта, удаляет вредные бактерии и помогает вновь заселить пищеварительную систему полезной флорой.

Считаю, что правомерно будет утверждать следующее:

Значительное количество клинических исследований и тысячелетний опыт практического применения алоэ вера, свидетельствует о мощных заживляющих, иммуномодулирующих, противовоспалительных и регенеративных свойствах этого растения.

Нет никаких сомнений в том, что применение алоэ вера может внести значительный вклад в профилактику, лечение и скорость выздоровления от целого ряда заболеваний, нарушений и т.д.

Крайне важно, чтобы в качестве основного ингредиента во всех продуктах на основе алоэ вера использовался 100%-ный стабилизированный гель. Чтобы в полной мере ощутить пользу алоэ вера, оно должно оставаться «биологически живым» и сохранить свою биодоступность. Существует только один способ донести алоэ вера до конечного потребителя «свежим» и высококачественным - немедленная стабилизация извлеченной мякоти растения. В результате стабилизации должны сохраниться все активные компоненты, причем весь процесс должен протекать без участия повреждающих химических веществ и без перегрева получаемого геля.

Патентом по разработке технического решения, которое позволяет сохранить продукт без потери естественных свойств владеет компания Форевер Ливинг Продакс, самая крупная компания по выращиванию, производству и распространению продукции из Алое Вера. ФЛП гарантирует, что в очищенном геле, полученном из мякоти листьев алое вера, присутствует именно гель со всеми питательными веществами, полисахаридами, с малой долей антрахинонов. В производстве используется только мякоть листа, которая не подвергается дополнительной обработке, кроме стабилизации, сохраняя все ценные свойства, температурный режим ниже, чем при пастеризации, поэтому не приводит к денатурации компонентов и сохраняет его активность.

На сегодняшний день неоспоримо установлен факт, что из всех видов алое самым насыщенным по содержанию полезных компонентом является Алое вера Барбаденсис Миллер, который к тому же, является биомодулятором, а не биостимулятором, и именно он используется ФЛП.

ФЛП владеет 90% коммерческого алое в мире, существует на мировом рынке существует 35 лет, представлена в 160 странах, вертикально интегрирована и контролирует весь процесс от посадки растений до поставки продукта конечному потребителю. Продукция компании производится в соответствии с самыми высокими

фармацевтическими стандартами и согласно параметрам, установленным контролирующими органами, имеет ряд важнейших сертификатов качества на свою продукцию.

Продукция ФЛП имеет знак одобрения международного научного совета по алое.

Из всех компаний по производству алоэ вера лишь ФЛП имеет на своей продукции знак кошерности. Прежде чем дать разрешение носить эту эмблему, тщательно изучается технологическое оборудование, формула метода стабилизации (в случае с алоэ вера), производственный процесс, техническое оснащение, полный состав продуктов. Требования данного стандарта очень высоки и соблюдаются неукоснительно, так что приверженцы не только иудаизма, но и самых разных религий расценивают эту эмблему. Мусульманский знак одобрения также свидетельствует о высоком качестве и натуральности и о том, что продукт отвечает высочайшим стандартам, установленным данной религией.

Продукция ФЛП имеет сертификаты соответствия FDA Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов агентства Министерства здравоохранения и социальных служб США, GMP, который отражает целостный подход и регулирует и оценивает собственно параметры производства и лабораторной проверки, Сертификаты соответствия, в том числе и Украины, и много других.

Применяя Алоэ Вера, мы очищаем наш организм, улучшая перистальтику, употребляем биологически активный продукт высочайшего качества, который хорошо усваивается. Алоэ Вера улучшает ткани нашего организма, и не важно, что это - глаза или ногти. Организм человека производит 2,4 миллиона клеток в минуту. Поэтому после 2-3 недели приема Алоэ Вера неожиданно люди замечают, что у них нет бессонницы, они больше не устают, не чувствуют себя измотанными в середине дня.

А самый главный результат - это улучшение работы организма на клеточном уровне. Когда метаболизм на клеточном уровне скорректирован и организм получает все необходимые элементы, он начинает работать лучше, и Вы это чувствуете. И не спешите, клетка не меняется в течение одной ночи. В крайнем случае, быстрое заживление можно наблюдать в эпителиальном слое ткани, но более глубокие слои ткани, и кровь меняются каждые девяносто дней. Поэтому для получения ощутимого результата необходимо пить Гель Алоэ на протяжении 90 дней.

Схематично, внутренние стенки кишечника покрыты пальчиками, которые, в свою очередь, покрыты ворсинками. Эти маленькие ворсинки, представляющие отдельные клетки, помогают усваивать вещества. Но в случае не правильного питания эти ворсинки склеиваются, что приводит к недостаточному усвоению необходимых организму витаминов и минералов. Алоэ Вера, попадая внутрь, смягчает ворсинки, распрямляет их, и Ваш организм начинаете лучше усваивать пищу. А для того, чтобы иметь здоровые ткани и клетки, необходима правильная программа питания, при которой пища будет усваиваться.

На основе Геля ФЛП разработала продукт, который стал революционным прорывом в решении такого специфического заболевания, как артрит, а также других патологий, связанных с опорно-двигательным аппаратом. Огромное количество людей страдает от различных заболеваний, поражающих суставы, су хожилия, связки и мышцы.

"Форевер Свобода" - безопасная и эффективная альтернатива лекарствам. Его формула разработана, с целью поддержки надлежащего функционирования и подвижности суставов и снижения боли, обеспечить организм самыми существенными питательными элементами в уникальной и эффективной формуле.

"Форевер Свобода" изготовлен на основе стабилизированного геля Алоэ Вера, содержащего компоненты, поддерживающие иммунную систему, уменьшающие воспаление и укрепляющие соединительные ткани. Добавление глюкозамина, хондроитина, МСМ и витамина С дает уникальную синергическую формулу в легко усваиваемой жидкой форме.

Глюкозамин и хондроитин являются первой линией защиты хрящей от повреждения.

Глюкозамин сульфат содержится в панцире ракообразных (крабы, лобстеры, креветки) и является основным строительным материалом протеогликанов, больших молекул в хрящах, благодаря которым они имеют вязко-эластичные качества. Они сохраняют жидкость в хрящах и регулируют метаболизм хрящей, защищая ткани от повреждений. При пероральном применении глюкозамин сульфат может попасть в хрящи уже через 4 часа после употребления. Подобно нестероидным противовоспалительным медикаментам, глюкозамин сульфат оказывает уникальное противовоспалительное действие. Исследования показали, что 1500 мг Глюкозамин сульфата (именно такое количество содержится в 120 мл сока "Форевер Свобода") эквивалентно по болеутоляющим свойствам 1200 мг (рекомендуемая дневная доза) популярного нестероидного противовоспалительного медикамента ибупрофена.

Но, в отличие от нестероидных противовоспалительных медикаментов, он является безопасным веществом. Кроме того, лабораторные исследования показали, что глюкозамин сульфат останавливает процесс разрушения хрящей и помогает их восстановлению.

Хондроитин сульфат чаще всего получают из акульих хрящей, эта большая молекула также имеется в хрящевой ткани человека. Исследования показали, что хондроитин оказывает противовоспалительное и болеутоляющее действие. Некоторые лабораторные исследования показали, что хондроитин сульфат может замедлить разрушение хряща и даже способствует росту хрящей.

МСМ (метил сульфонил метан) - это натуральная форма органической серы, которая встречается во многих свежих продуктах: фруктах, овощах, мясе, рыбе и молоке, но при употреблении пищи не в сыром, а в приготовленном виде, практически невозможно получать необходимое для поддержания здоровья количество МСМ. МСМ очень легко разрушается при разогреве, сушке, варке, пастеризации и другой обработке пищи. Известно, что организм ежедневно использует как минимум 1/8 чайной ложки МСМ, поэтому пополнять его запасы необходимо каждый день. МСМ является частью аминокислотной цепи и эластичной связью между белками. Когда умирает клетка, ее место занимает новая. Без необходимого количества МСМ новая клетка присоединяется, но становится не гибкой. Когда ткани теряют свою подвижность, начинаются проблемы с легкими и другими частями тела. МСМ помогает организму вывести токсины и улучшает циркуляцию крови. МСМ снимает воспаление мышц, останавливает болевые импульсы идущие в мозг, действует как болеутоляющее и противовоспалительное средство.

Сера, содержащаяся в МСМ, принимает участие в формировании кератина (важный белок для кожи, волос, и роста ногтей) и коллагена (белок, поддерживающий здоровье кожи и подвижность суставов). Сера также помогает организму вырабатывать иммуноглобулин (класс антител), который необходим для нормального функционирования иммунной системы. МСМ также борется со свободными радикалами. Помогает справиться с аллергией на пищевые продукты и пыльцу, контролирует кислотность в желудке. Об этом важном питательном компоненте Форевер Свобода можно говорить долго, но необходимо упомянуть о побочном эффекте: ваши ногти и волосы станут крепче, и будут расти быстрее, так как именно они содержат больше всего

МСМ! Оно не более токсично, чем вода... в случае "передозировки" МСМ становиться инертным и просто выводится из организма.

Еще один основной компонент "Форевер Свободы" - витамин С, в форме аскорбиновой кислоты. Витамин С важен для синтеза коллагена и восстановления соединительных тканей, а также полезен как антиоксидант. Кроме того, он увеличивает эффективность МСМ.

Несмотря на то, что на рынке представлено много препаратов, содержащих эти субстанции, ни один из них не может сравниться с "Форевер Свобода". Все они начинают оказывать свое действие после длительного приема, в то время как описываемый продукт начинает работать уже через несколько дней или недель, так как Алоэ Вера улучшает его усвоение и биодоступность. Мы знаем, какой силой обладает сам Алоэ Вера, а его проникающие способности, не имеющие себе равных, позволяют другим компонентам Форевер Свобода легче и эффективней усвоиться, что значительно сокращает время получения результата!

Продукция ФЛП на ряду с множеством зарубежных, в комплексе используется в ряде ведущих медицинских учреждений и институтом Украины. В частности, Львовский медицинский университет получил патент на использование сока алое и мин. воды «Нафтуся», в результате их совместного применения срок выздоровления сократился в разы. Херсонская областная инфекционная больница получила положительные результаты при лечении гепатита С. Несколько туб. диспансеров Одессы не ведут лечение без применения сока алое. Этот метод поддерживают многие физиары Одессы. Профессор Георгий Козинец исследовал применение алое вера при лечении ожогов и осложнений после них. И это далеко не полный их список.

Растущее число научных исследований, а так же накопленные реальные примеры из жизни дают нам достаточное основание полагать о возрастающем значении алое вера для здоровья человека.

Благодаря тщательному анализу и освещению результатов исследований и использования алое вера, люди будут более информированы и, таким образом, смогут осознанно сделать выбор.

Цвет как средство развития психологического здоровья детей

И.Э. Куликовска, *доктор педагогических наук, профессор, Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия*

Сегодняшняя сложная в экономическом, политическом, эмоциональном отношении жизнь, безусловно, оказывает влияние на психологическое здоровье ребенка дошкольного возраста. Одним из ведущих показателей психического здоровья является умственная работоспособность, наличие познавательного интереса, уровень развития восприятия, внимания, памяти и др. Познавательный интерес является интегральным проявлением сложных процессов мотивационной сферы ребенка. Устойчивый интерес к учению возникает у ребенка в том случае, если педагог создает в образовательном процессе условия, способствующие проявлению умственной самостоятельности и инициативности. Однако в нашем исследовании обнаружено, что такие важные показатели познавательного интереса как устойчивость, целенаправленность, произвольность у многих детей являются

пониженными, что свидетельствует о снижении также их психического здоровья. Хорошо знакомый, простой материал, не требующий умственного напряжения, а также очень сложный и непосильный является причиной снижения интереса детей на занятиях. Характерной же чертой современного образования является простая передача ребенку знаний о внешнем мире. Именно поэтому нами была создана программа познавательного развития детей старшего дошкольного возраста с элементами психо-коррекционной работы для работы в дошкольной образовательной организации.

Коррекция нарушений психического здоровья велась благодаря содержанию программы «Развитие категориального видения картины мира: Цветы России», в которую включены разделы по знакомству детей с символикой цвета. Технологическое обеспечение представлено модифицированными упражнениями по цветокоррекции. Основная цель данной программы заключается в развитии психического здоровья детей, их интеллектуальных способностей, мировидения, позволяющего познавать окружающий мир целостно, адекватно, а также умений корректировать собственное физическое, интеллектуальное и эмоциональное состояние. Программа объединяет через категории, знаки и символы, природоведческое и художественно - эстетическое содержание образования. Природоведческий аспект содержит знания о различных цветах, их ценности в культурно-экологической среде и воздействии на эмоциональное состояние человека. Художественно-эстетический аспект открывает новую грань знаний о цветах: образно-поэтическую, представленную в легендах и поэтических произведениях. Развивающий эффект содержания программы заключен в механизме описания природно-поэтических знаний о цветах на категориальной основе, отражающей пространственно-временные, причинно-следственные, внешне-внутренние, качественно-количественные категории, а также категории содержания-формы, раскрывающие природные взаимозависимости и взаимообусловленности, природные и художественно-образные связи, самоценность поэтического образа природы, его знаки и символы. Содержание программы раскрывает эстетический облик цветов, их цветовые характеристики, среду обитания, знаки и символы, их образы в литературных произведениях и ценность в социокультурной жизни людей, включает аспект, связанный с формированием опыта взаимодействий ребенка с цветами - реальными и художественно-образными через знаково-символическую систему (цвет, запах, композиция, назначение, расположение в пространстве).

Психическое здоровье человека благодаря взаимодействию с природой восстанавливается, гармонизируется. Выбор одного из замечательных объектов природы – цветка – не случаен, так как мир цветов содержит в себе полную гамму всех сенсорных эталонов, осваиваемых ребенком дошкольником, и их взаимосвязи, представленные также в определенных категориях. Но кроме этого, цветы являются носителями тех ценностей, которые облагораживают характер отношения к человеку, к миру, гармонизируют их отношения и формируют опыт преобразования природного мира, потому что человек, держащий в руках цветы, плохого совершить не может.

Познание мира цветов посредством категорий диалектики углубляет представления о таких важных явлениях как живое - неживое, жизнь и гибель, ведет к существенной перестройке общих представлений, а также выполняет важнейшие интегральные функции, оказывая положительное влияние на общую организацию познавательного опыта детей и их когнитивную сферу (Н.Н.Поддъяков). Законы и категории диалектики, обобщая достижения всех областей знания, в своем единстве воспроизводят целостную картину мира, их познание ребенком дошкольного возраста позволяет ему увидеть единое в многообразном, взаимосвязи окружающего мира, его цветов и оттенков. Однако этот процесс достаточно сложен и требует определенных интеллектуальных усилий. В связи с

этим мы использовали в нашем исследовании приемы цветокоррекции умственного перенапряжения, которые могут возникнуть при большом потоке информации, «потребляемой» ребенком из средств массовой информации, на занятиях в детском саду, при общении с родителями и сверстниками. Цветокоррекция как способ улучшения своего состояния была избрана нами в связи с тем, что наиболее ярким признаком цветов является цвет, который первым привлекает внимание и рождает в организме человека поток цветового ритма, восстанавливающего потери энергии в результате повышенных ее затрат при умственном труде.

Сегодня научно доказано, что использование цвета может укрепить и исцелить нервную систему и внутренние органы, повысить иммунитет и укрепить дух человека. Цвет воздействует на человека в нескольких направлениях: на физическом уровне (исцеляет), на психологическом (улучшает ощущения, память, активизирует мышление, гармонизирует отношения с миром), энергетическом уровне (придает духовную силу, способствует пробуждению интуиции). Так, Люшер в результате своих исследований определил «нормальную» последовательность цветов и отклонение цвета от обычного места позволило ему дать интерпретацию их предпочтения. Проведя с детьми тест Люшера мы обнаружили, что дети (20%) отвергают синий, что свидетельствует о желании разорвать некие узы, о внутренней тревоге и неспособности к глубокому общению; высказываются о своем неприятии зеленого (25%), что позволяет заметить внутреннюю неуравновешенность и стремление освободиться от напряжения; не любят красный (15%), что может говорить о физическом и нервном истощении, нарушении сердечной деятельности, когда ребенку кажется, что его со всех сторон окружили неразрешимые проблемы и ему необходим отдых; выражают неприятие желтого (5%), что говорит о том, что либо они отрицают интеллектуальность, либо в их жизни не хватает солнечного света и радости; остальные дети не выразили предпочтений какого-либо цвета. Проанализировав результаты теста Люшера, мы пришли к выводу, что те негативные явления, которые имеют место в нашей жизни накладывают совершенно четкий и определенный отпечаток на переживания детей, которые или замыкаются в себе, не желают и не любят учиться, или же становятся агрессивными, раздражительными, хотят заниматься в спортивных секциях не с целью оздоровления, научиться защищать себя, а просто, чтобы научиться драться.

Такие результаты побудили нас в созданной нами программе познакомить детей с символикой цвета, научить их понимать язык цвета. В содержание программы были введены знания о символике различных цветов солнечного спектра, с которой мы знакомили детей. Ниже приводится такое содержание знаний для детей дошкольного возраста.

Желтый цвет (одуванчик) считается божественным, золотым и воспринимается как «застывший солнечный цвет». Желтый цвет – чистый и незамутненный, это лечебный цвет, тонизирующий, оказывающий стимулирующее влияние на зрение и нервную систему, лечит тело и создает хорошее бодрое настроение. Если этот цвет любимый для человека, то это говорит о постоянном поиске им новых знаний и информации, веселье и остроумии.

Дети учатся устанавливать контрастные цветосочетания - белый цвет зимы (белые гвоздики) как символ покоя, чистоты, смывания грязи, ожидания приумножения, добра, удачи, цвета, света, тепла и яркие красные, синие, цвета цветов как воспоминание о лете, тепле, радости и как надежда на будущие радостные, веселые, манящие, зовущие весну и лето. Черный как чернь, чернота (черные розы)- это сгустившаяся ночь, таящая много неожиданностей, таинственности и прелести. Ночь – это покой и отдых, сказка, чудеса,

неожиданности, превращения (рождественская, новогодняя). Черный и белый как категории «единства и борьбы противоположностей», символизирующих проводы и встречи, надежды и разочарования, день и ночь, радость и печаль, сказка и реальность, появление и исчезновение.

Дети знакомятся с голубым цветом (гиацинт) - цвет неба, теней в вечерний час, оттеняющий белый и создающий ощущение покоя, легкости, воздушности, чистоты; его оттенками - синий – цвет «густеющей ночи», дарующий зрению покой и отдых от яркого солнечного света, очищающий цвет. Синий и голубой – это влекущие к себе своей таинственностью цвета нашего неба, символ веры и успокоения».

Мы знакомим детей с тем, что желтый цвет дает в сочетании с красным оранжевый (тюльпан), как цвет самого Солнца, создающий ощущение великодушия, благородства, гордости, честности, бесстрашия и правдивости, хорошего, веселого настроения. Зеленый цвет (ветки, травы, стебли) - цвет самой природы, цвет мироздания, цвет жизни, жизнелюбия, бессмертия. Он успокаивает, украшает, создает ощущение спокойной радости и умиротворенности. Фиолетовый (сирень) – это цвет познания истины, возвышающий и успокаивающий цвет. В нем соединяются два цветовых начала – синий и красный, олицетворяющие спокойствие и буйство одновременно.

Дети выделяют основной цвет лета - красный как доминирующий, пульсирующий, источник активности и движения, обусловленного жарким Солнцем. Красный цвет во всех государствах и нациях символизирует огонь, цвет жизни, цвет нашей крови, цвет мироздания, энергии, предупреждающий об опасности, необходимости повысить внимание, осторожность. Для древнего человека красный цвет означал кровь, огонь, тепло, солнце, все выдающееся, яркое, возвышающееся над обыденным. Он был символом силы и охранительности. Он был украшением на мантиях королей и царей и в одежде веселого Деда Мороза.

На каждом занятии по интеллектуальному развитию детей нами использовались разнообразные упражнения по цветокоррекции познавательного интереса детей. Приведем пример такого упражнения. В начале занятия по ознакомлению детей с желтым цветом одуванчиков, педагог предложила детям рассказать о своем внутреннем состоянии. Многие дети говорили об усталости, сонливости, хотя день только начинался. Такое состояние можно объяснить тем, что на улице моросил дождь, было пасмурно. Педагог предложила детям «искупаться в солнечном душе». Цель данного упражнения заключается в том, что бы научиться ощущать «бурление» ума от радости жизни независимо от внешних обстоятельств, погоды, эмоционального состояния окружающих людей. В результате его регулярного выполнения естественным состоянием становится хорошее расположение духа. Педагог предложила детям сесть поудобнее, закрыть глаза и дышать спокойно и глубоко. Необходимо обратить внимание на то, что с каждым глубоким вдохом тело наполняется добротой, а при выдохе уходит все плохое и злое. Далее детям предлагается представить свой разум в виде комнаты, из которой с каждым вдохом удаляется грязь, и она становится чистой и благоухающей. Продолжая глубоко дышать, надо позволить разуму побыть в тишине и успокоиться. Мы обратили внимание, что в этот момент даже те дети, которые отличаются неуравновешенным поведением, становились спокойными. Далее дети воображали, что с синего неба прямо на макушку упал желтый луч и «вливается» в комнату разума, «взрываясь» мириадами сверкающих золотых искорок. Золотой свет наполняет все уголки и закоулки, чтобы разум наполнился золотым великолепием, стал жизнерадостным и приветливым. Через несколько минут упражнение можно будет заканчивать и предложить детям сделать несколько глубоких вдохов, которые вернут их к действительности. После этого можно спокойно и очень

медленно открыть глаза, осмотреться вокруг, поздороваться со столами, стульями, окружающими растениями, друг с другом и с воспитателем, не нарушая предложенной последовательности – сначала с неживыми объектами, а затем с живыми существами. Анализ результатов проведения таких упражнений в начале каждого занятия по интеллектуальному развитию детей позволил обнаружить, что число детей, не любивших желтый цвет значительно сократилось. Оказалось, что им не нравился этот цвет потому, что таким детям не хватало радости, любви и тепла в жизни или же они слышали от родителей фразы типа: «В школе так трудно, я всегда ужасно уставала», «Много будешь знать – скоро состаришься», «В детских садах детей уже замучили – постоянно устраивают какие-то занятия, просто кошмар, замучили совсем» и т.п., которые мозг «переводил» как «учиться – плохо». Именно поэтому они отрицали желтый цвет в жизни. Теперь же они открыли для себя новую грань жизни – все цвета радуги имеют одинаково большое значение в мире и их можно применять для оздоровления собственного организма.

В конце занятия, после знакомства с категориями и цветами мы предлагали детям искупаться в каком – либо цвете и почувствовать изменения в своем состоянии. Так, после знакомства с алыми розами мы вообразили себя, купающимися в струях красного ливня, наполняющего тело теплом, молодостью и жизненной силой. На занятии, где дети встречались с ландышами, они самостоятельно предложили искупаться в пене весеннего, радостного дождя, уносящего все тревоги и печали. Дети испытывали облегчение, рассказывали о том, что те проблемы, которые были в их жизни, оказывается, имеют простое решение, найденное в процессе игры с цветом, и они обязательно используют его в жизни.

Таким образом, цвет, окружающий нас в повседневной жизни, может использоваться в педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения как средство развития психического здоровья детей и, в частности, коррекции их познавательного интереса. Познание символики цвета на занятиях по интеллектуальному развитию позволяет педагогу корректировать мироощущение детей. Человек же, принимающий решения не на основе чувств, а, опираясь на разум, способен принять разумные решения в конфликтных ситуациях, найти выход из самых сложных жизненных ситуаций, решить любую проблему. В результате проведенной нами работы улучшились такие показатели психического здоровья как оптимизм, сосредоточенность, уравновешенность, уверенность в себе.

Вплив стресу на психічне здоров'я студентської молоді

В.І. Куліш, *к.псих.н., старший викладач кафедри практичної психології, Кіровоградський державний педагогічний університет імені В. Винниченка*

Психічне здоров`я – внутрішній психічний стан, який залежить від душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію і поведінку. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, можливостями їх задоволення. Тобто здоров`я, з одного боку, це ідеальний стан організму, чого індивід мав би прагнути досягти з перших днів свого свідомого життя, а з іншого – одна з найважливіших характеристик якості життя, ресурс, який визначає можливість індивіда вирішувати

повсякденні проблеми життя, задовольняти свої потреби задля вдосконалення власного фізичного, психічного і соціального благополуччя [2].

Психічне здоров'я та психічне благополуччя є найважливішими складовими високого рівня якості життя, які дозволяють людині вважати своє життя повноцінним та значущим, бути активними і творчими членами суспільства. Високий рівень психічного здоров'я населення є важливим фактором соціальної єдності, продуктивності праці, суспільного спокою та стабільності оточуючого середовища, що сприяє зростанню соціального капіталу та економічному розвитку суспільства [1].

Стрес, активізуючи перш за все нервову систему, обумовлює рефлекторну активацію кори наднирників і "вторинний" викид в кров адреналіну і норадреналіну. Стан, який розвивається при цьому, характеризується підвищенням артеріального тиску, звуженням судин, почастішанням пульсу і дихання, підвищенням рівня холестерину [5]. Часте повторення цих реакцій може призвести до розвитку гіпертонії, виразки шлунка та інших уражень внутрішніх органів. Але і цими факторами шкідлива дія стресу не вичерпується. При досить сильних, частих стресах в реакцію додатково втягуються ендокринні системи, дія яких є більш тривалою і може негативно впливати на внутрішні органи. Їхня активізація підвищує рівень розвитку інфаркту міокарда, підвищує активність щитовидної залози тощо.

Впливає стрес і на появу алергічних захворювань. Наприклад, відомі випадки, коли лихоманка може не розвиватися в умовах комфорту, але яскраво проявлятися при стресовому впливі. Типовим індикатором стресу є шкіра. Напруження м'язів, пов'язане зі стресом, зумовлює різні патологічні симптоми: болі голови, болі в поясниці, м'язах шиї. Біль в м'язах може з'явитися і від накопичення в них продуктів обміну при тривалому напруженні. Існують дослідження, які свідчать про можливості впливу стресу на розвиток і протікання ревматоїдних артритів. Цікаво, що стреси необов'язково призводять до таких наслідків. Посилений викид адреналіну і норадреналіну в кров необхідний для швидкого розвитку м'язової активності. У повсякденному житті стрес частіше всього взагалі не вимагає від студентів енергійних фізичних дій, потреби швидкого придушення активності, ніж її прояву, – і в результаті вражаються внутрішні органи. Якщо після кожного стресу здійснювати фізичну активність, надлишок адреналіну і норадреналіну буде витрачено на її забезпечення, і стрес може не мати шкідливих наслідків (усім добре відома заспокійлива дія прогулянки, бігу, плавання, спортивних ігор). Таким чином, фізична активність - необхідний і дієвий захист проти розвитку дистресу. Але її недостатньо. Іншим, таким же необхідним засобом захисту, спрямованим на зниження загальної чутливості до стресів, може бути релаксація [6].

Серйозність ситуації, яка розглядається, підтверджує той факт, що найзначнішим ризиком з позиції психічного здоров'я для всіх вікових груп є відсутність фізичної активності. Така ситуація дозволяє робити невтішні висновки і прогнози стосовно психічного здоров'я студентської молоді, що й підтверджує реальність.

Якщо запобіжні заходи не приймаються або виявляються недостатніми, а стреси повторюються, призводячи до почуття безпорадності, відчаю, то розвивається дистрес - так звані психоматичні захворювання (враження окремих органів чи систем) або загальна слабість, поганий настрій і т.ін. Не проявляючись в якому-небудь конкретному захворюванні, хронічні стреси можуть призводити до постійно пригніченого настрою [4]. Погана працездатність, в'ялість, пасивність, безсоння чи неглибокий, неспокійний сон - все це наслідки діяльності дистресу. Такий стан Авіценна характеризував як "не здоровий, але і не хворий". На цьому фоні проявляються перехідні (хоча іноді вони сприймаються як ознаки серйозного захворювання) серцеві недуги, часті головні болі, безсоння, відчуття

жахливої втоми ("як віджатий лимон"), особливо воно сильне вранці. Важке засинання і ще більш болісне пробудження. Нерідко - відчуття "тупої стискаючої туги, яка находить на людину в передчутті загадкової і нічим невмотивованої загрози, безпредметної нудьги, яка сама себе підживлює, майже відчутної". З'являється відчуття, що життя – це тягар [5].

Можливий і інший варіант розвитку дистресу. Постійні відчуття загрози, присутність "суперника за спиною", відчуття недоброзичливості оточуючого світу до пори до часу може втілюватися в надмірно підвищеній активності. Така активність на відміну від споглядальної активності має вигляд погоні за успіхом, а насправді – це втеча від страху перед уявною поразкою в боротьбі за "місце під сонцем".

До схожих результатів призводить і так званий стан фрустрації (тобто, відчуття неможливості - реальне або уявне - досягнення чого-небудь), який досить характерний для юнацького віку. Надмірна практичність по відношенню до себе, до інших, до оточуючого світу, негативний досвід взаємодії і досягнення результату, страхи і побоювання часто обумовлюють стан фрустрації у юнака (певною мірою його можна розглядати як стресовий стан). І як наслідок може мати місце агресивна, девіантна поведінка або заглиблення в себе, апатія, втрата інтересу до життя.

На психічну врівноваженість (як складову способу життя студентської молоді) різною мірою впливають різноманітні джерела інформації. Позитивно впливають на врівноваженість студентів ровесники, тому що тут взаємодія і взаєморозуміння переважають над протистоянням, а також засоби масової інформації, зокрема такі як: радіо, журнали, газети, інтернет. Телебачення, хоча і впливає на психічний стан студентів, але воно, на нашу думку, – досить часто негативне. Мабуть тут можна говорити про той добір телепрограм, які дивляться студенти які не завжди є доцільними для них.

Покращення психічної складової способу життя студентів залежить в першу чергу від оптимізації їхніх контактів з дорослими (батьками і вчителями). Можна сказати, що психологічний дискомфорт є вагомим фактором, який стоїть на перешкоді нормального психічного здоров'я. З іншого боку, особливості юнацького періоду обумовлюють підвищену тривожність, ранимість і проблемність формування особистості. Існує низка суб'єктивно-об'єктивних причин, які викликають стан психологічного дискомфорту у юнаків. Тому, слід використовувати будь-які можливості, які знижують рівень прояву психологічного дискомфорту або принаймі пом'якшують його протікання. Зокрема:

- дуже багато чого залежить від дорослих, особливо батьків і викладачів;
- потрібно не боротися зі студентами, а співробітничати з ними;
- необхідно виявляти до студентів відкриту любов (батькам), тобто не за щось, а взагалі, довіру та терпимість;
- необхідно підвищувати культуру спілкування зі студентами [4].

Здоров'я - це перша й найважливіша потреба людини, яка визначає здатність його до праці й забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження й щастя людини. Активне довге життя - це важливий доданок людського фактора. Здоровий спосіб життя - це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, який гартує й, у той же час, який захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я. По визначенню Всесвітньої організації охорони здоров'я "здоров'я - це стан фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів" [4].

Психічне здоров'я у юнацькому віці залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги й пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

Здоров'я - саме коштовне, що ми маємо. Його не можна купити ні за які гроші. Здоров'я потрібно загартовувати й зберігати. Формування здорового способу життя залежить тільки від нас самих, наших переваг, переконань і світосприймань [2].

У наш час, науково-технічної й промислової революції за людину майже все роблять машини, позбавляючи її рухової активності. Основна частка фізичних навантажень доводиться на спорт і фізичну культуру на які в нас як завжди немає можливості, часу, сил, бажання й т.д. Звідси й слабке здоров'я, млявість, хвороби, психологічні проблеми та інші недуги.

Література:

1. Безруких М.М. Факторы риска и здоровье детей //Педагогіка толерантності.-1999.-№314.- С.87-94.
2. Бобрицька В.І. Як зберегти психічне здоров'я. Поради для вчителя: (Валеолог. основи психолог. культури) //Постметодика.-2001.-№2. - С.28-35.
3. Гончарук Е.И., Вороненка Ю.В., Марценюк Н.И. Изучение влияния факторов окружающей среды на психическое здоровье молодежи / Под ред. Е. И. Гончарука. – К.: КМИ. – 1989. - 204 с.
4. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення фізичного і психічного здоров'я. - К: ІНКОС, 2002. - 272 с.
5. Учителям и родителям и психологии подростка и юноши /под ред. Г.Г. Аракелова. – М.: Просвещение, 1990. – 352 с.
6. Юрченко В. Засоби експериментального вивчення психічного здоров'я школярів //Нова пед.думка.-1999.-№2.- С.45-51.

Розвиток емоційної сфери як складова особистого становлення студента

Л.М. Липчанська, *старший викладач кафедри фізичного виховання*
Кіровоградський національний технічний університет

Важливим чинником професійного та соціального становлення майбутніх фахівців професій типу "людина - людина" є емоційна компетентність. Представнику цього типу професій потрібно вміти налагоджувати контакти, підтримувати стосунки, активно взаємодіяти, досягати взаєморозуміння у процесі виконання професійних функцій, розбиратися в поведінці людей, розуміти їх емоційний стан і потреби, надавати емоційну підтримку, знаходити індивідуальні підходи, емоційно адекватно реагувати на гнів, невдоволення, критику з боку інших, зберігати рівновагу в конфліктних ситуаціях, тобто бути підготовленими до ефективної комунікації та емоційно розумної поведінки. Тому, психограми більшості професій сфери "людина-людина" містять такі професійно-важливі якості (ПВЯ) та властивості як: емоційна стриманість, емоційна врівноваженість, емпатія, здібності управляти власними емоціями в спілкуванні і т.д. У спеціальних психологічних дослідженнях встановлено, що високий рівень емоційної компетентності є передумовою успіху в професіях, пов'язаних із інтенсивною взаємодією з іншими людьми. Окрім того,

формування в студентської молоді вмінь управляти власними емоціями забезпечує підвищення ефективності навчально-виховного процесу. Як свідчать наукові дані, при переживанні позитивних емоцій під час навчальних занять працездатність студентів підвищується на 30-40% . Емоційно насичене ставлення до навчальної діяльності є важливим чинником розвитку їхніх здібностей. Як зазначає В. Крутецький, "радість творчості, почуття задоволення від напруженої розумової праці, емоційна насолода цим процесом підвищують розумовий тонус учня, мобілізують його сили, допомагають долати перешкоди". З огляду на сказане, підвищення рівня емоційної компетентності майбутніх фахівців професій типу "людина-людина" є важливим завданням сучасної професійної освіти, актуальним не тільки для професійного становлення, а й особистісного розвитку. У психолого-педагогічній літературі висвітлені фундаментальні теоретичні та експериментальні дослідження, які стосуються закономірностей становлення емоційної сфери, загальних аспектів проблеми емоцій, емоційної зрілості. Також у психолого-педагогічній літературі висвітлені різні види компетентностей, що знаходяться у тісному взаємозв'язку з емоційною, а саме: соціальна, комунікативна, аутопсихологічна, соціально-психологічна, психологічна, життєвата ін. У зв'язку з цим в статті буде дано короткий огляд існуючих уявлень про емоційний інтелект/компетентність і запропоновано власне розуміння поняття емоційної компетентності фахівця професій типу "людина-людина" та її структури. Професійне становлення особистості є складним процесом взаємодії інтелектуального і емоційного розвитку. У психологічній науці ведуться пошуки здібностей, які на відміну від традиційного загального інтелекту, пов'язані з соціально-емоційною сферою психіки людини. Такі провідні фахівці в галузі психології інтелекту як Д. Векслер, Дж. Гілфорд, Ч. Спірмен, Е. Торндайк стверджували, що "люди відрізняються здатністю розуміти інших людей та управляти ними, тобто діяти раціонально в людських стосунках". Важлива роль у цьому процесі належить емоціям та вмінню ними управляти. Саме емоції надають суб'єктивного забарвлення тому, що відбувається навколонас і в нас самих.

На думку К. Ізарда, фундаментальний принцип людської поведінки полягає у тому, що "емоції мотивують, організовують та спрямовують сприймання, мислення та дії". Це означає, що емоційні реакції людей на одну й ту ж подію можуть сильно відрізнятися. У теорії диференціальних емоцій К. Ізарда емоції розглядаються "не лише як мотивуюча система (оскільки емоційні процеси спонукають активність), а й як особистісні процеси, що надають смисл і значення людському існуванню". У сучасних зарубіжних і вітчизняних психолого-педагогічних теоріях емоція розглядається як особливий тип знання. Відповідно до цього підходу впроваджується поняття "емоційний інтелект" (EQ), який відображає ідею єдності афективних та інтелектуальних процесів. Поняття емоційного інтелекту як особливого типу інтелекту, пов'язаного з переробкою емоційної інформації, запропонували Дж. Мейєр і П. Селовей. У склад їхньої моделі EQ увійшли тільки когнітивні здібності, пов'язані з переробкою емоційної інформації, а саме: розпізнавати власні емоції та інших людей, використовувати емоції для підвищення ефективності розумової діяльності; розуміти значення емоцій; управляти емоціями. Д. Гоулман додав до виокремлених Дж. Мейєром і П. Селовеєм когнітивних здібностей ще й особистісні характеристики. Автор вважає, що структура EQ включає наступні компоненти: самосвідомість (*емоційна самосвідомість, адекватна самооцінка);*контроль (*упевненість у собі, контроль емоцій, відкритість, адаптивність, воля до перемоги, ініціативність, оптимізм);*соціальна чуйність (*співчуття*, співпереживання, *ділова обізнаність);*управління відносинами (*натхнення, вплив, допомога у самовдосконаленні, сприяння змінам, врегулювання конфліктів*, *командна робота та співпраця).* У контексті

досліджуваної теми заслуговує на увагу змішана модель Р. Бар-Она, який визначає емоційний інтелект як поєднання розумових і особистісних рис, притаманних кожній особі. EQ охоплює всі некогнітивні здібності, а також знання й компетентність, що дають людині змогу успішно вирішувати життєві завдання. Автор виокремив наступні п'ять сфер компетенцій, відзначивши в кожній специфічні навички:

- внутрішньоособистісна сфера (*самоаналіз, асертивність, незалежність, самоповага, самореалізація*);
- міжособистісна сфера (*емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні стосунки*);
- адаптивність (*уміння вирішувати проблеми, реалістичність в оцінці дійсності, гнучкість*);
- управління стресом (*толерантність до стресу, контроль над імпульсами*);
- загальний настрій (*оптимізм, щастя*).

Змішані моделі включають когнітивні, особистісні та мотиваційні риси, тому вони тісно пов'язані з адаптацією до реального життя. Незважаючи на різні визначення сутності і структури емоційного інтелекту змістовою характеристикою, яка об'єднує зазначені теорії, є сукупність ментальних здібностей до розуміння і управління власними емоціями та інших людей. Привабливість теорій емоційного інтелекту полягає у тому, що управління емоціями це навичка, яку можна сформувати й розвивати. Майже одночасно з поняттям емоційного інтелекту Р. Бак запровадив в галузь психології поняття емоційної компетентності як здібності діяти згідно з внутрішнім середовищем власних почуттів і бажань. Р. Бак висуває положення, що "все, що реальне є емоційним", а раціональною є лише наступна лінгвістична обробка емоційно оціненої реальності. Емоційна компетентність має тісний зв'язок як з когнітивними здібностями, так і з особистісними характеристиками.

Ми розглядаємо емоційну компетентність як готовність і здатність людини гнучко управляти емоційними реакціями, як власними, так і інших людей, адекватно ситуаціям і умовам, що змінюються. Згідно з концепцією компетентнісного підходу кожен вид професійної діяльності вимагає наявності певних компетенцій, що забезпечують ефективну реалізацію саме цієї професійної діяльності суб'єктом праці. У контексті досліджуваної проблематики "емоційна компетентність фахівця сфери "людина-людина" полягає у його усвідомленій готовності до реалізації емоційних компетенцій, необхідних для ефективного здійснення професійної діяльності та вирішення соціальних завдань. На основі теоретичного аналізу та результатів експериментального дослідження нами розроблено перелік внутрішньоособистісних (розуміння власних емоцій та управління ними) та міжособистісних (розуміння емоцій інших людей і управління ними емоційних компетенцій фахівця професій типу "людина – людина".

Внутрішньоособистісні емоційні компетенції:

1. усвідомлювати вплив емоційної сфери на життєдіяльність, а емоційні переживання сприймати як цінності, ставитися з повагою до них;
2. бути присутніми "тут і тепер", об'єктивно сприймати реальність, інших людей;
3. виявляти інтерес до пізнання світу, його закономірностей, а також до самопізнання;
4. бути відкритими до нових вражень, подій і життєвих змін;
5. прагнути до гармонії, психологічного благополуччя, здорових стосунків;
6. творче ставитись до життя, міжособистісних стосунків;
7. об'єктивно оцінювати і визнавати свої переваги і недоліки через самоаналіз;
8. бути відповідальними за власні емоційні реакції;

9. ідентифікувати (розпізнавати, розуміти) емоції, які переживаються в конкретний момент за тілесними реакціями, думками тощо;

10. аналізувати власні емоції, почуття; причини їх виникнення;

11. наснажувати себе, тобто використовувати емоції для самомотивації, полегшення процесу мислення, ухвалення рішень; досягнення цілей;

12. оптимістично мислити – акцентувати увагу на позитивних аспектах життя;

13. конструктивно ставитися до помилок, здобувати життєвий досвід;

14. володіти прийомами психофізіологічної саморегуляції;

15. управляти увагою, уявою.

Міжособистісні емоційні компетенції:

1. усвідомлювати себе як рівноцінного суб'єкта комунікативної взаємодії, бути відповідальним за її процес та результат;

2. ідентифікувати (розпізнавати, розуміти) емоції інших;

3. аналізувати емоції, почуття інших людей, причини їх виникнення;

4. сприймати та розуміти невербальну мову тіла і рухів (жести, міміка, інтонація голосу тощо), використовувати цей досвід для покращення комунікації;

5. володіти навичками активного слухання;

6. розуміти емоції, почуття іншої людини, поставивши себе на її місце (емпатія);

7. надавати і сприймати емоційну підтримку;

8. вербалізувати емоції, почуття без оцінки, звинувачення людей або ситуацій;

9. чинити опір негайним бажанням виплеснути емоції (контроль над імпульсами);

10. ставити запитання для розуміння емоційного стану іншої людини;

11. адекватно і толерантно реагувати на позитивні і негативні емоції з боку інших;

12. конструктивно захищати власні психологічні кордони, свою точку зору;

13. відмовляти, не ображаючи іншу людину;

14. надавати мотивуючий як позитивний так негативний зворотній зв'язок: щиро висловлювати похвалу, компліменти, тактовно - критику, претензії та невдоволення;

15. адекватно сприймати зворотній зв'язок з боку інших: як критику, претензії та невдоволення так і компліменти, похвалу;

16. обирати аутентичні й адекватні ситуації способи емоційного самовираження;

17. пробачати, звільнюватися від образи;

18. співпрацювати, володіти способами спільної діяльності, доходити згоди;

19. вирішувати емоційно напружені ситуації, конфлікти, долати бар'єри у спілкуванні;

20. виявляти високий рівень емоційної стійкості та саморегуляції в стресових ситуаціях.

Отже, розвиток емоційної компетентності майбутніх фахівців професій типу "людина-людина" сприятиме їхньому професійному становленню й особистісному вдосконаленню, актуалізації адаптивних здібностей, збереженню здоров'я та запобіганню "професійного вигорання", гармонійному функціонуванню у соціумі, життєвим досягненням.

Проблемы сохранения психосоматического здоровья у детей дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения.

И.И. Лосева, *к.пед н., доцент*
Южный федеральный университет, Россия

Современному миру свойственны тревожные тенденции в социальной и культурной сферах жизнизнедеятельности, характеризуемые духовным и нравственным кризисом общества и связанные с потерей культуросообразных способов регулирования взаимоотношений между субъектами как на межгосударственном, так и на личностном уровнях. На этом фоне происходит серьезное ослабление здоровья человека, растет процент психосоматических расстройств и так называемых «болезней цивилизации», вызываемых стрессами, агрессией, нарушением душевного равновесия. В международной классификации болезней МКБ-10 психосоматические (соматоформные) расстройства отнесены к категории психологических факторов, влияющих на соматическое состояние, нередко приводящих к психосоматическим заболеваниям.

В условиях нестабильности и динамичности перемен в современном обществе дети оказались наиболее социально уязвимыми и незащищенными в силу незрелости и несформированности как физиологических, иммунных, так и психологических защит. Все негативные факторы возникновения психосоматических расстройств связаны с проблемой невротизации ребенка. Дети заболевают неврозами под влиянием неблагоприятных обстоятельств, к которым сложно адаптироваться и которые невозможно перенести безболезненным образом [1,2]. В большинстве случаев, при психосоматических расстройствах у детей их основными причинами выступают неблагоприятные особенности формирующейся личности, семейные неблагоприятные факторы, неблагоприятные факторы, связанные с детскими учреждениями, общественные и личностные факторы. Детский психиатр Д.Н. Исаев из двенадцати неблагоприятных факторов (систематизированных им условно в группы вредности), воздействующих на детское население, девять из них связал с взаимоотношениями ребенка и взрослых в семье и в образовательных учреждениях [3].

В сложившейся социокультурной ситуации на первые позиции в процессе развития ребенка, становления его личности выходят проблемы обеспечения его психологической безопасности и сохранения психосоматического здоровья.*Психосоматическое здоровье ребенка*, рассматриваемое и трактуемое нами как совокупность сбалансированных состояний личности (физического, социального, психического, эмоционального), характеризуемых достаточно высоким уровнем физической выносливости, психоэмоциональной стабильности, стрессоустойчивости, обеспечивающих адаптацию ребенка в социальном и образовательном пространстве, является необходимым условием полноценного развития и функционирования человека в процессе его жизнедеятельности [4]. В связи с этим, перед педагогической наукой остро встала проблема пересмотра и качественного преобразования содержания и структуры современного образовательного процесса на всех его ступенях. Современное образование и воспитание детей должно быть построено на началах культуры безопасности и служить формированию у них основ психологического и психосоматического здоровья. Это предполагает в первую очередь ответственное и компетентное отношение к детям

представителей педагогического и родительского сообществ, а так же их тесное взаимодействие [6].

Очевидным является распространенность данного вида расстройств в детской среде, с одной стороны, и отсутствие технологий сопровождения, поддержки и реабилитации этих детей в образовательном и социальном пространстве с учетом их индивидуальных проблем, с другой стороны. Сложившаяся ситуация в дошкольном образовании обусловлена рядом объективных причин и требует своего совершенствования. На практике приходится констатировать недостаточный уровень профессиональной компетентности педагогов и родителей в вопросах сохранения психосоматического здоровья ребенка и профилактики психосоматических расстройств в детской среде. В дошкольном образовании отсутствуют программы психолого-педагогических просвещения, поддержки и помощи таким детям и их родителям. Кроме того, дети с психосоматическими расстройствами, зачастую не включены в «группу риска» у психолога, а, следовательно, отсутствуют индивидуальные программы содержания, обучения, воспитания, поддержки и реабилитации ребенка в семье и в детском саду [4]. Данное противоречие требует своего скорейшего разрешения через внедрение в образовательное пространство системы психолого-педагогического сопровождения детей. Наиболее доступным на наш взгляд данный подход возможен в условиях дошкольного образовательного учреждения, поскольку оно является важной составляющей социокультурного пространства жизнедеятельности ребенка, где ребенка окружают разнопрофильные специалисты (воспитатели, психолог, медицинский работник, логопед, музыкальный работник, инструктор по физической культуре и др.), призванные обеспечивать его всестороннее развитие.

Все вышесказанное свидетельствует о необходимости организации психолого-педагогического сопровождения детей с психосоматическими расстройствами, с целью создания условий, обеспечивающих процесс интеграции ребенка в социальное и образовательное пространство его жизнедеятельности, условий, в которых он мог бы стать активным субъектом своей деятельности, общения и собственного внутреннего мира. Психолого-педагогическое сопровождение рассматривается нами как взаимодействие субъектов образования (педагог, психолог, родитель, ребенок), имеющее гуманистическую направленность, обеспечивающее в образовательном пространстве ДОУ и в семейной среде педагогические условия для изучения состояния психосоматического здоровья, своевременной и оперативной помощи ребенку, для коррекции составляющих психосоматического здоровья, для личной поддержки в период социальной адаптации ребенка в образовательном пространстве ДОУ, с учетом психологических особенностей и закономерностей развития в различных видах деятельности. Нами выявлены педагогические закономерности, обеспечивающие эффективность психолого-педагогического сопровождения детей с психосоматическими расстройствами. Ими явились: общепедагогические закономерности (индивидуализация психолого-педагогического сопровождения, взаимосвязь содержания, методов и средств психолого-педагогического сопровождения и др.); специфические закономерности (взаимодействие и взаимодополняемость субъектов образовательного пространства, обусловленность показателей психосоматического здоровья ребенка и индивидуального образовательного маршрута и др.); психологические закономерности (учет возрастных особенностей развития ребенка, взаимосвязи субъект-субъектных отношений и саморегуляции ребенка в сообществе сверстников).

По нашему мнению, психолого-педагогическое сопровождение детей с психосоматическими расстройствами должно представлять собой взаимодействие

субъектов образования, имеющее гуманистическую направленность, обеспечивающее в образовательном пространстве ДОУ и в семейной среде педагогические условия для:

- изучения состояния психосоматического здоровья,
- своевременной и оперативной помощи ребенку,
- коррекции составляющих психосоматического здоровья,
- индивидуальной поддержки в период социальной адаптации ребенка в образовательном пространстве ДОУ с учетом его психологических особенностей и закономерностей развития.

Нами определены научные подходы к обеспечению эффективности психолого-педагогического сопровождения ребенка с проблемами психосоматического здоровья, предполагающие интеграцию:

- индивидуального, обуславливающего учет индивидуальных показателей психосоматического здоровья ребенка в обеспечении психолого-педагогического сопровождения;
- системного, направленного на создание целостной системы психолого-педагогического сопровождения ребенка в условиях ДОУ и семьи;
- деятельностного, обеспечивающего пространство активного отношения ребенка и взрослого к саморегуляции психосоматического здоровья;
- комплексного, актуализирующего учет различных факторов в обеспечении психосоматического здоровья ребенка, подходов к решению задач сопровождения ребенка с психосоматическими расстройствами в условиях ДОУ и семьи.

Принципами, лежащими в основе содержания и технологий психолого-педагогического сопровождения детей с психосоматическими расстройствами в условиях семьи и ДОУ являются: принцип взаимодополняемости, принцип субъектности, принцип концентричности, принцип учета индивидуальных показателей психосоматического здоровья, принцип обеспечения индивидуального маршрута ребенка в процессе адаптации и интеграции и др. [5].

Результатом психолого-педагогического сопровождения детей с психосоматическими расстройствами в условиях ДОУ и семьи должно стать улучшение состояния их психосоматического здоровья, их успешная социальная адаптация и интеграция в социально-образовательное пространство.

Литература:

1. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Психосоматические расстройства у детей. – Изд-во Нижегородской государственной медицинской академии, 2000.- 314 с.
2. Брязгунов И.П. Психосоматика у детей. – М.: Психотерапия, 2009.
3. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. Издательство: Речь, 2005 г.
4. Лосева И.И. Влияние социокультурной и образовательной среды на психосоматическое здоровье детей// Известия Южного федерального университета № 12, 2009.
5. Лосева И.И. Сохранение психосоматического здоровья у дошкольников: проблема и пути ее решения// Труды IVМеждународного педагогического форума «Воспитание гражданина, человека культуры и нравственности – основа социальной технологии развития современной России» - Ростов н/Д, 2012. - С. 47-53.
6. Чумичева Р.М. Управление качеством дошкольного образования. -Ростов-на-Дону: изд-во РГПУ, 2001.

Оптимізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів І-ІІ курсів ВНЗ шляхом використання вправ з шейпингу

Т.В. Маленюк, *доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту,* **А.В. Косівська,** *асистент кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури*
Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Постановка проблеми. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» визначає необхідні зміни у підходах суспільства до зміцнення здоров'я людини як найвищої гуманістичної цінності та пріоритетного напряму державної політики. Проте система фізичного виховання студентської молоді України перебуває в кризовому стані і не може задовольнити її потреби й інтереси в повній мірі.

За останні роки відбулося значне скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах (ВНЗ). Це призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості сучасного фахівця, зменшення рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я. Встановлено, що у вищих закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,4 % на першому курсі до 14,5 % на четвертому курсі. Відповідно спостерігається зменшення кількості основних груп: з 84,0 % до 70,2 %.

Викладені факти свідчать: методика організації та проведення занять у ВНЗ потребує подальшого удосконалення, розробки і наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання. Це зобов'язує науковців і викладачів вищої школи шукати нові форми і методи проведення занять, викликає необхідність так організувати навчальний процес, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимально позитивний результат.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З метою вдосконалення методики викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ пропонується підвищити гуманістичну, демократичну і індивідуальну спрямованість навчального процесу [1].

У межах занять з фізичного виховання і поза ними необхідно використовувати такі способи мотивування молоді до рухової активності: створення широкої мережі спортивних секцій, проведення спартакіад, спортивних заходів сезонного характеру (катання на ковзанах і лижах, туристичні походи, плавання тощо). Тобто фахівці [4] наголошують на ефективності спортивної спрямованості занять фізичного виховання.

Водночас, О. Мазурчук і В. Ребрина [3] пропонують формувати позитивну мотивацію студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості через використання нетрадиційних підходів до проведення занять з фізичного виховання.

Аналіз наукової літератури [4, 5] засвідчує, що одним із ефективних засобів оздоровлення і підвищення рухової активності молоді є шейпінг.

Шейпінг – різновид аеробного тренування, призначений для вдосконалення фізичного тіла за рахунок корекції складу (форм) тіла людини, за допомогою цілеспрямованих тренувань окремих м'язових груп, з використанням додаткових засобів (гантелі, скакалки, м'ячі тощо).

Мета роботи полягає у розробці оздоровчо-тренувальної програми з шейпінгу для студенток І – ІІ курсів неспеціальних факультетів ВНЗ.

Виклад основного матеріалу Дослідження проводилося на кафедрі фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. У ньому брали участь 30 студенток I – II курсів навчання, які замість обов'язкових занять з фізичного виховання, відвідують факультативні заняття з шейпінгу.

За результатами анкетування були визначені провідні мотиви, якими керувалися студентки перед тим як почати займатися шейпінгом. Так, 83,4 % студенток бажають за рахунок занять вдосконалити пропорції тіла, покращити стан здоров'я, підвищити рівень фізичної підготовленості. На друге місце студентки поставили мотив – спортивне вдосконалення (10,0 %), а на третє – культурно-розважальний мотив (3,3 %).

На запитання: «Які причини спонукають Вас до відвідування занять з шейпінгу?» дівчата надали такі відповіді: 70,0 % студенток відвідують заняття з бажанням і інтересом, 26,7 % – не завжди мають бажання, але розуміють необхідність, 3,3 % – відвідують заняття для отримання заліку.

Отже, прагнення про розвиток свого організму і турбота про власне здоров'я для студенток виходить на перший план, тому наступним кроком нашого дослідження було визначення їхніх вихідних показників морфо-функціональних можливостей (табл. 1) і фізичної підготовленості (табл. 2).

Таблиця 1

Показники морфо-функціональних можливостей студенток I – II курсів ВНЗ

№	Тест	Показники			
		X	σ	m	V
1	Довжина тіла, см	164,96	±7,32	1,33	4,44
2	Вага тіла, кг	57,25	±7,87	1,43	13,75
3	ОГК (вдих), см	90,84	±6,69	1,22	7,36
4	ОГК (видих), см	88,15	±7,23	1,31	8,20
5	ЕГК, см	2,77	±0,90	0,16	32,50
6	ЧСС спок. (лежачи), уд./хв.	74,50	±6,97	1,27	9,36
7	Ортостатична проба				
	ЧСС стоячи, уд/хв	91,10	±7,99	1,45	8,77
	ЧСС різниця (лежачи і стоячи), уд/хв	19,20	±3,30	0,60	17,19
	ЧСС через 3 хв, уд/хв	85,40	±9,05	1,64	10,60
	ЧСС різниця (лежачи і стоячи через 3 хв), уд/хв	11,50	±3,07	0,56	26,70

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студенток I – II курсів ВНЗ

№	Тест	Показники			
		X	σ	m	V
1	Біг 30 м, с	5,47	±0,21	0,04	3,84
2	Спортивна ходьба 1200 м, хв	9,20	±0,32	0,06	3,48
3	Стрибок у довжину з місця, см	150,50	±19,36	3,52	12,87
4	Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	8,13	±6,50	1,18	79,95
5	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи, разів за 1хв	29,80	±5,16	0,94	17,20
6	Нахил тулуба сидячи, см	14,70	±8,23	1,50	56,00

На основі результатів анкетування, отриманих показників морфо-функціональних можливостей і фізичної підготовленості, нами було розроблено оздоровчо-тренувальну програму з шейпінгу. Під час занять застосовували комплекс спеціалізованих вправ

вибіркової спрямованості з метою формування гарної, пропорційної тілобудови, розвитку рухових здібностей та підвищення рівня функціональних можливостей організму. Методичні особливості побудови занять з шейпінгу полягали у послідовному поєднанні роботи силового характеру з різноманітними вправами аеробної спрямованості й стретчингом. Розроблена нами оздоровчо-тренувальна програма включала три періоди – втягуючий, основний і завершальний.

Втягуючий період складався – 16 занять (два місяці). Основні завдання цього періоду – попереднє розучування техніки рухових дій, формування рухових умінь; досягнення термінового тренувального ефекту; запуск механізмів термінової адаптації.

Основний період – 48 занять (шість місяців) був направлений на розв'язання наступних завдань: деталізоване розучування техніки рухових дій; формування рухових навичок; досягнення відставленого тренувального ефекту; покращення параметрів фізичного стану і розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості; досягнення довготривалої адаптації.

Завершальний період – 16 занять (два місяці) розв'язував такі завдання: досягнення кумулятивного тренувального ефекту; стабілізація параметрів фізичного стану і розвитку, функціональної та фізичної підготовленості на досягнутому рівні; формування мотивації до ведення здорового способу життя.

На заняттях з шейпінгу застосовували безперервний метод рівномірний режим роботи м'язів. Частота тренувальних занять – два рази на тиждень. Тривалість заняття – 60 хвилин. Інтенсивність виконання фізичних вправ під час заняття – середня (ЧСС – у межах від 60 до 70 % від максимальної межі).

Висновки. На основі аналізу даних науково-методичної літератури й узагальнення власного досвіду роботи розроблено та апробовано оздоровчо-тренувальну програму з шейпінгу зі студентками I – II курсів неспеціальних факультетів ВНЗ. У подальших дослідженнях ми плануємо визначити ефективність даної методики, на основі порівняльного аналізу показників морфо-функціональних можливостей і фізичної підготовленості.

Література:

1. Гуменюк С. В. Гуманізація та демократизація процесу фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ / С. В. Гуменюк / Гуманізм та освіта: міжнародна науково-практична конференція // Електронне наукове видання матеріалів конференції [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http:conf.vntu.edu.ua / humed / 2010 / txt / gymenyk.php.

2. Линець М. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток /М. Линець, В. Гумен, С. Гордійчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2. – С. 34 – 37.

3. Мазурчук О. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання / О. Мазурчук, В. Ребрина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки /укл. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – 2012. – № 4 (20). – С. 302 – 305.

4. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Вісник Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка: зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 149 – 153.

5. Шевченко О. В. Педагогічні умови оздоровлення сучасної молоді засобами шейпінгу // Зб. наук. праць XVI Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоградського держ. пед. ун-ту ім. Володимира Винниченка «Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку»; редкол.: О. А. Семенюк та ін. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2010. – Частина 2. – С. 64 – 68.

Рухливі ігри як засіб підтримання навчальної працездатності учнів вищого професійного училища

Р.В. Марков, *викладач фізичного виховання і Захисту Вітчизни*
Вище професійне училище №9, м. Кіровоград

Наявність виражених несприятливих тенденцій у стані здоров'я підростаючого покоління України зумовлює потребу у прийнятті якісно нових рішень щодо організації такого навчального середовища яке б зміцнювало здоров'я учнівської молоді та сприяло повній адаптації організму дитини до навчання. В умовах навчальної діяльності у вищому професійно-технічному училищі, учні, які мають високі показники фізичної підготовленості краще адаптовані до навчання на практичних заняттях, при операторській діяльності в режимі очікування, при нервових навантаженнях, в процесі підготовки до виконання технічної праці, що пояснюється більш високим рівнем фізіологічних резервів і резистентності організму. Тому використання фізичної культури як на навчальних заняттях, так і у позанавчальній діяльності буде сприяти покращенню і здоров'я, і якості засвоєння знань Головне завдання викладача професійно-технічного закладу знайти такі форми і методи роботи з учнями, які б мотивували їх до занять фізичними вправами. Ігрова діяльність (спортивні і рухливі ігри зокрема) є такими важелем яка може зацікавити учнівську молодь виконувати на уроках фізичної культури повний обсяг запланованого навантаження.

Тому, використання елементів рухливих ігор в поєднанні з іншими вправами для збільшення фізіологічних резервів і підвищення професійної працездатності учнів училища було впроваджено нами в процесі педагогічного дослідження.

Цілий ряд досліджень з проблеми широкого застосування рухливих ігор в інтересах розвитку професійно-значущих фізичних якостей і підтримки професійної працездатності майбутніх фахівців у галузі радіо- і телекомунікацій, дозволяють виявити ряд особливостей, до яких належать:

• рухливі ігри сприяють формуванню різних фізичних і спеціальних якостей, а також різноманітних рухових навичок;

• вони є найважливішим засобом підвищення морально - психологічних якостей, сприяють згуртуванню учнівського колективу;

• заняття рухливими іграми сприяють формуванню розумової і фізичної працездатності, а також використовуються як засіб активного відпочинку, зниженню емоційної напруги і відновленню організму учнів після впливу умов навчальної діяльності;

заняття з ігровою спрямованістю, протікають в умовах великого емоційного підйому, підвищують збудливість центральної нервової системи, забезпечують вироблення нових умовно-рефлекторних зв'язків і найбільш досконалих функціональних

реакцій в організмі, що сприяє розвитку необхідних учневі якостей нервово-м'язової діяльності та придбання нових різноманітних рухових навичок ;

• використання рухливих ігор не вимагає спеціального обладнання і розраховано на заняття з групою згідно їх організаційної структури.

Провівши узагальнення за матеріалами власних досліджень, ми акцентували увагу на тому, що систематичне застосування рухливих ігор у процесі фізичної підготовки дозволяє створити рухову основу для перспективного вдосконалення координаційних здібностей, необхідних для професійно-навчальної діяльності учнів радіо-, телекомунікаційних і технічних спеціальностей. На базі певного запасу рухів легше формується нова рухова навичка. Саме рухливі ігри виступають як один з ефективних засобів вдосконалення рухової дії, яка виконується в стані підвищеного збудження, в мінливих ситуаціях, при зовнішніх впливах суперника. Навичка стає не тільки міцною, але і гнучкою, варіативною. Це призводить до виникнення нової навички і досконалішого рухового уміння. У процесі проведення спортивних і рухливих ігор учні повинні швидко оцінювати обстановку, приймати правильне рішення і реагувати точними рухами, відповідно ситуації, що створилася під час гри. Це вимагає від них швидкого орієнтування в просторі , пов'язаного з діяльністю зорової, пропріоцептивної та інших видів чутливості.

Рухливі ігри активізують діяльність серця і легенів, підвищують їх працездатність, сприяють поліпшенню обміну речовин в організмі. Внаслідок цього підвищена діяльність серця і легенів прискорює всі біологічні процеси в організмі, впливає і на психічну діяльність. У рухливих іграх істотна роль належить зоровому аналізатору. Зокрема, велике значення має так званий просторовий (глибинний) зір − здатність точно визначати місце розташування об'єктів, що знаходяться в полі зору. Як показали дослідження А. Л. Бріедіс, в гравців, значно поліпшується координація діяльності зовнішніх м'язів ока (м'язів баланс), що сприяє більш точному глибинному зору.

Крім активізації цих процесів для гри характерно особливе явище, властиве тільки їй − зростаюча напруга, радість, сильні переживання і незатухаючий інтерес до успіху. Це збудження приводить організм у виключно фізіологічний стан, що сприяє тому, що той хто грає домагається таких успіхів в русі, яких в інших умовах, поза грою, він ніколи б не домігся. Швидка зміна руху під впливом вправ у грі, більш економічні рухи, пристосування всього організму до перебудови «на ходу» − все це підвищує пластичність нервової системи, покращує координацію рухів і вдосконалює фізичні та вольові якості гравців. Цінність рухливих ігор полягає в тому, що для загальної фізичної підготовки у кожній технічній спеціальності можна підбирати певні ігри, спрямовані на розвиток тієї чи іншої якості або декількох якостей в комплексі. Нашими дослідженнями доведено можливість застосування рухливих ігор, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей учнів професійно-технічного училища. Дослідження, проведені протягом останніх 10 років С. Міхєєвим, С. Лобановим , І. Москаленко, дозволили нам переконатися в тому, що при правильно організованому процесі фізичної підготовки рухливі ігри стають ефективним засобом комплексного розвитку сили, при цьому нами були розроблені організаційно-методичні рекомендації щодо їх застосування [4].

До них насамперед належать:

• необхідність правильного підбору змісту гри, яка буде впливати на ті групи м'язів, які без спеціальних вправ розвиваються слабко;

• обов'язкове використання предметів (набивних м'ячів, гантелей, каменів, лавок, колод, та ін.) різних розмірів і маси, або партнера з тренування;

• для проведення ігор з подоланням власної ваги необхідно використовувати гімнастичні стінки, бруси, вертикальні канати, жердини. Крім цього можливе

переміщення по майданчику в упорі лежачи, в упорі ззаду, з вистрибуванням і т. п. при проведенні фізичного тренування в процесі навчальної діяльності, якщо є можливість, необхідно обов'язково проводити ігри та естафети з бігом у лісі, по воді, по глибокому снігу, де долається опір зовнішнього середовища;

• з метою прояву максимальних зусиль для досягнення як особистої, так і командної перемоги багато з цих ігор (естафети з підтягуванням, згинанням і розгинанням рук в упорі лежачі, метанням набивного м'яча) необхідно проводити у вигляді контрольних вправ (тестів), що характеризують успіхи в силовій підготовці;

• при проведенні гри важливо більше включати вправ, спрямованих на збільшення сили згиначів і розгиначів тих кінцівок, які слабкіше розвинені. Наприклад , в іграх з стрибками треба акцентувати увагу на правій нозі, а в іграх з перетягуванням − на лівій руці;

• не можна на заняттях з учнями давати у великому обсязі вправи з граничними напруженнями, емоційний підйом часто не може компенсувати їх недостатньої фізичної підготовленості.

Аналогічні результати отримані при включенні рухливих ігор на заняттях з фізичної культури з акцентом на розвиток спритності і швидкості. У роботах І. В. Зімкина, В. С. Фарфеля показано, що основними факторами, що визначають швидкість, є рухливість нервових процесів, швидкість протікання збудження по нервах, діяльність аналізаторних систем, морфологічна структура і еластичні властивості м'язів. На думку В. Плахтія швидкість учня технічного училища, як майбутнього професіонала у певній галузі економіки чи промисловості, проявляється у швидкості рухової реакції, одиночного руху і в частоті (темпі) рухів. В даний час є загальновизнаним, що це якість добре розвивається в іграх, де поєднуються такі основні показники швидкості, як відповідна реакція на сигнал і швидкість м'язових скорочень, кількість рухів, що виконуються в одиницю часу, і швидкість пересування тіла або його частин.

Багато досліджень, проведені для оцінки ефективності функціонування системи фізичної підготовки, свідчать про те, що рухливі ігри є важливим засобом розвитку швидкості учнів професійних училищ. На основі отриманих результатів нами були розроблені конкретні організаційно-методичні рекомендації щодо застосування рухливих ігор для переважного розвитку швидкості.

До них насамперед належать такі положення:

• дії у вправах , що включаються в гру , або в підібраних готових іграх. За формою рухів і швидкості м'язових скорочень повинні бути по можливості максимально наближені до рухових дій, властивим тим чи іншим професійно-технічним спеціальностям;

• у більшості випадків необхідно застосовувати рухливі ігри з активним змаганням двох сторін;

• в процесі проведення ігор більше використовувати силові вправи і вправи швидкісно-силового характеру;

• оскільки швидкісні подразники найбільш ефективні при оптимальній збудливості нервової системи, ігри, що сприяють розвитку швидкісних якостей, рекомендується проводити на початку заняття, до настання стомлення;

• перед початком проведення ігор обов'язково включати спеціальну «розминку», а в ході ігор та естафет влаштовувати хвилинні інтервали для відпочинку;

• при проведенні рухливих ігор та естафет вправи для розвитку швидкості повинні носити різноманітний характер.

До основних факторів, що визначають спритність, М. Бернштейн відносить діяльність центральної нервової системи, багатство динамічних стереотипів, ступінь розвитку аналізаторних систем, повноцінність сприйняття власних рухів в навколишньому оточенні. Передумовами для розвитку спритності є освоєння руху та координаційні поєднання.

Відомо, що розвиток спритності пов'язаний з підвищенням здатності учнів до виконання складних за координацією рухів, швидкому переключенню від одних рухових актів до решти, і з виробленням вміння діяти найдоцільніше відповідно до раптово змінених умов чи завдань. Високий рівень розвитку спритності, на нашу думку, особливо необхідний в тих спеціальностях, де рух носить ациклічний характер, а умови їх виконання весь час ускладнюються. Рухливій грі, як виду діяльності, притаманні саме ці ознаки, хоча багато в чому вона характеризується змішаними діями.

До організаційно-методичних особливостей проведення рухливих ігор, спрямованих на переважний розвиток спритності насамперед належать:

• ігри, спрямовані на виховання спритності, тобто пов'язані з виконанням вправ, що потребують точних і чітких м'язових зусиль, недоцільно проводити при перших ознаках втоми;

• при повторенні ігор необхідно робити перерви для відпочинку, а самі ігри проводити, коли немає значних слідів втоми від попереднього професійного навантаження.

Сучасні дослідження свідчать про те, що слід приділяти особливу увагу розвитку витривалості засобами фізичної підготовки, оскільки загальна витривалість є фундаментом неспецифічного компонента професійної працездатності всіх без винятку майбутніх фахівців. Під витривалістю розуміється здатність учня тривалий час виконувати свої професійні прийоми без істотного зниження працездатності.

В даний час існує багато різних прийомів і засобів розвитку витривалості, особливо засобами і методами прискореного пересування, легкої атлетики і лижної підготовки, що викликає неприязнь у багатьох учнів з низьким рівнем розвитку вольових якостей. Питанням вдосконалення витривалості з використанням рухливих ігор присвячені дослідження Л. Билеєва [1]. Чинником, що підсилює ефективність розвитку витривалості , при проведенні рухливих і спортивних ігор є високий позитивний емоційний фон, супутній ігрової діяльності.

До організаційно-методичних вказівок при проведенні рухливих ігор з спрямованістю на розвиток витривалості слід віднести:

• при проведенні рухливих ігор необхідно застосовувати динамічні, а не статичні зусилля, де чергуються моменти напруги і розслаблення. В одних іграх, що застосовуються з цією метою, рухи переважно циклічні, в інших − тривалі зусилля не пов'язані з певним ритмом (ігри з м'ячем);

• в план занять із загальної фізичної підготовки поряд з іншими засобами необхідно включати ігри, де поєднується розвиток швидкості й витривалості при м'язовій роботі високої інтенсивності;

• з метою підвищення працездатності в комплексі з рухливими іграми розумно поєднувати різні вправи дня розвитку витривалості, особливо циклічного характеру, що вимагають помірного напруження і не пов'язані з високою інтенсивністю функціонування нервової системи.

Таким чином, можна зробити висновки, що рухливі ігри є дієвим засобом покращення фізичної підготовки учнів професійно-технічного училища, є тим фундаментом на якому формується фізично-прикладна підготовка майбутнього фахівця

певної галузі економіки або промисловості. Ігровий характер таких занять сприяє також високій мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом та має високий позитивний фон, що в свою чергу підвищує й розумову діяльність та сприяє покращенню засвоєння програмованого матеріалу певної спеціальності.

Література:

1. Былеева Л. В., Коротков И. К., Яковлева В. Г. Подвижные игры. – М.: Просвещение, 1983. – 304 с.

2. Демчишин А. А., Мухин В. Н., Мозола Р. С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – К.: Здоровья, 1989. – 168 с.

3. Махов В. Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор: Навч.-метод. посіб. – К.: ІЗМН, 2006. – С. 5–30.

4. Міхєєв С. Подвижные игры в занятиях спортом. / С. Міхєєв, С. Лобанов, І. Москаленко – М.: ФиС, 1991. – 118 с.

Зміст форм і методів ефективного впровадження олімпійської освіти у шкільне середовище

О.В. Маркова, *к.пед.н., старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання*

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Сучасний світ і спорт, який є його важливим проявом, потребують духовності і дуже важливо продовжувати стійко зберігати традиції олімпійського руху, його моральні та виховні цінності. Вирішенню цього завдання покликане сприяти олімпійська освіта, метою якого є залучення дітей та молоді до духовно-моральних ідеалів і цінностей олімпізму. Актуальність розгортання олімпійського освіти пов'язана з протиріччям між високим рівнем розвитку спорту, досягнутим упродовж кількох десятиліть, і низьким рівнем впровадження ідеалів і цінностей олімпізму в процес освіти, зокрема дітей та молоді. Про необхідність розгортання та активізації олімпійського освіти йдеться у багатьох міжнародних офіційних документах, прийнятих в останні роки. Ще в Міжнародній хартії фізичного виховання і спорту, прийнятої ЮНЕСКО, під якою поставили свої підписи представники майже всіх держав-членів ООН, міститься заклик включати в державні програми соціального та культурного розвитку виховання молоді в дусі принципів олімпізму. У резолюції 3-й сесії Міжурядового Комітету з фізичного виховання та спорту при ЮНЕСКО висловлено побажання до всіх держав-учасниць Комітету «ввести або посилити викладання олімпійських ідеалів в школах та навчальних закладах відповідно до їх власної системи освіти». В Олімпійській хартії спеціально підкреслюється, що МОК і НОКи повинні всіляко сприяти олімпійській освіті молоді, пропаганді основоположних принципів олімпізму, поширенню його в навчальних програмах з фізичного виховання та спорту в школах і вузах.

За останній час в Україні відбуваються позитивні зміни у розвитку держави, в тому числі в галузі спорту. Так, все більше число людей, відповідальних за вибір пріоритетних напрямів діяльності у цій галузі, починають усвідомлювати, що Україна повинна бути великою спортивною державою не тільки перемогами наших спортсменів, а й поширенням по всій країні олімпізму - філософії життя, що звеличує та об'єднує в

збалансоване ціле тіло, волю та розум. Закон України «Про освіту» визначив у числі найважливіших принципів освіти його гуманістичний характер, пріоритет загальнолюдських цінностей, сприяння взаєморозумінню і співпраці між людьми і народами, реалізацію права молоді на вільний вибір поглядів і переконань. Здійснення в освітньому процесі цих принципів вимагає пошуку і використання нових, нетрадиційних, форм, методів і засобів освіти, які проповідують загальні для всього людства моральні та духовні цінності. До таких найважливіших соціальних явищ суспільства, що суттєво впливають на його життя, відноситься олімпійський рух.

Шкільна фізична культура, яка покликана стати одним з елементів суспільного виховання, на сьогоднішній день забезпечує виконання лише частину цієї програми, звертаючи увагу на формування фізичних якостей і рухових навичок. У вирішенні ж завдання прилучення молоді до гуманістичних ідеалів і цінностей олімпізму успіхів значно менше. Таким чином, сьогодні в Україні, як, мабуть, і в більшості країн, гостро відчувається необхідність організації системи розповсюдження знань про сутність олімпізму, олімпійський рух, Олімпійські ігри, яку тепер все більш прийнято називати системою олімпійської освіти. До числа найважливіших її завдань відноситься також формування у дітей та молоді принципів благородної поведінки, прагнення до гармонійного розвитку фізичних і духовних здібностей. Вирішення цього завдання стає особливо актуальним з урахуванням руйнування колишніх ідеологічних стереотипів, а також беручи до уваги що, певний відсоток молоді характеризується надмірним прагматизмом, нігілізмом і байдужістю до духовних цінностей. Створення ефективної системи олімпійської освіти можливе, зокрема, на основі включення олімпійської тематики у державні освітні стандарти, навчальні програми з фізичної культури загальноосвітніх шкіл, навчальні плани спортивних шкіл, програми діяльності позашкільних установ.

Для ефективного впровадження олімпійської освіти у загальноосвітні заклади нами пропонується створення при школах відкритого олімпійського клубу «Володар кілець», діяльність якого була б спрямована на розвиток олімпійського руху в шкільному середовищі, що в свою чергу сприяло б ефективному вихованню дітей у дусі ідеалів олімпізму та формуванню в них основ здорового способу життя. План роботи клубу необхідно обов'язково зв'язати з роботою обласного відділення НОК України. Основними завданнями програми є забезпечення та створення умов для пропаганди олімпійських ідеалів і реалізації фундаментальних принципів Олімпійської хартії в шкільному колективі, сприяння духовному взаємозбагаченню учасників програми, поширення обміну цінностями національної культури під знаком ідей олімпізму.

Основними напрямами роботи олімпійського шкільного клубу є:

– допомога в організації та проведенні шкільних заходів «Олімпійський урок» та «Олімпійський тиждень»;

– проведення вікторини «Кращий знавець історії Олімпійських ігор»;

– підготовка мультимедійної презентації «Ці чарівні п'ять кілець» та «Земляки-олімпійці»;

– організація зустрічей з відомими спортсменами-земляками, учасниками, призерами і переможцями минулих Олімпіад;

– допомога представникам обласного відділення НОК України в проведенні міських і районних заходів з пропаганди ідей олімпізму;

– допомога в організації олімпійського Дня бігу.

Основна мета «Олімпійського уроку» – виховання учнів на гуманістичних цінностях олімпійського руху, формування в них навичок та культури здорового

способу життя, залучення їх до активних занять фізичною культурою і спортом. Цей захід є всеукраїнським, як і «Олімпійський тиждень», і проводиться на другому тижні вересня. Учні старшої школи можуть виступати у якості помічників в організації «Олімпійського уроку» в молодших класах, проводити міні-вікторини, рухливі ігри та естафети, показові виступи на олімпійську тематику.

До проведення «Олімпійського тижня» в школі необхідно залучати не тільки школярів, а й усіх учасників педагогічного колективу. Так, учні разом з вчителями-предметниками можуть шукати цікаву інформацію з олімпійської тематики та пов'язувати її з навчальним матеріалом. Наприклад, участь в проведенні уроків географії: визначення географічного положення та позначки на карті столиці, знайомство школярів з економікою країн, де проводились олімпійські ігри. На уроках історії, наприклад, вихованці мають змогу презентувати змонтовані власноруч фільми «Від Олімпії до Лондону», де демонструються кращі моменти олімпіад, починаючи з 11 Олімпійських ігор у Берлині 1936 року (режисер Лені Рифеншталь) і закінчуючи відкриттям і закриттям Олімпійських ігор у Лондоні (Сочі).

На уроках з іноземної мови школярі можуть брати участь у пошуку інформації для перекладу про уславлених олімпійських чемпіонів, столиці країн, де проходили ігри. На уроках зарубіжної літератури учнів можна ознайомити з «Одою спорту» П'єра де Кубертена. На уроках трудового навчання вчитися виготовляти паперових голубів, медалі й подарунки переможцям.

Цікавою формою роботи може бути й олімпійська вікторина «Кращий знавець історії олімпійських ігор», яку організовують окремо для молодшого, середнього і старшого шкільного віку. Вікторину проводять в позанавчальний час і розпочинають з простих питань, які поступово ускладнюються. Необхідно, щоб вікторині передував відбірковий тур: у кожному класі було проведено попередні тести, які складаються з 10 питань, за результатами яких можна було б відібрати учасників загальношкільного туру вікторини.

Мультимедійні презентації за тематикою «Ці чарівні п'ять кілець» та «Земляки-олімпійці», яку самостійно створюють учні, можна презентувати не тільки у стінах своєї школи, а й для співпраці з обласним відділенням НОК України для популяризації ідей олімпізму та розширення знань з олімпійського руху серед школярів загальноосвітніх закладів міста. Матеріали, що використовуються у підготовці презентацій, необхідно, щоб були цікавими, емоційно насиченими, треба кожний малюнок, або відеофрагмент коментувався учнем – знавцем історії Олімпійських ігор. Презентацію «Земляки-олімпійці» можна підготувати у співпраці з представниками народного музею спортивної слави, які мають можливість зберігати старі фотокартки учасників і переможців олімпійських ігор, сучасні фотографії та відеофрагменти участі земляків в Олімпійських, Паралімпійських і Дефлімпійських іграх.

Активно залучати школярів можна й до організації та участі в олімпійському Дні бігу. Напередодні проведення заходу вихованці разом з вчителем праці, або образотворчого мистецтва, мають можливість виготовити запрошення та рознести їх за місцем проживання учнів з метою загітувати їх до участі в акції. Допомога учнівської молоді представникам обласного НОК України може бути і у більш простому варіанті – розповсюдження афіш до Дня олімпійського бігу. Безпосередня участь в цій акції об'єднає дітей незалежно від віку, статі, фізичної підготовленості й соціального статусу. Таким чином, вони долучаються до виховання в дусі філософії олімпізму та на власному прикладі мають змогу демонструвати необхідність займатися фізичною культурою та спортом, не тільки заради перемог, а й заради зміцнення здоров'я.

Перед українцями та Україною, що встала на шлях духовного відродження та вирішення економічних проблем, стоять величезні труднощі. Для досягнення поставлених цілей і подолання важкого становища потрібні не тільки величезні матеріальні ресурси. Потрібні активні, творчо обдаровані, здорові і фізично розвинені люди, які прагнуть до різнобічного розвитку і прояву своїх здібностей, в яких головним є духовно-моральні цінності у своєму ставленні до інших людей, до природи і до самих себе. Але саме на ці життєві цінності й орієнтує філософія олімпізму. По-друге, філософія олімпізму в певній мірі здатна заповнити той ідеологічний вакуум, який виник в умах молоді в результаті кардинальних змін, що відбуваються в останні часи в політиці та економіці нашої країни.

Література:

1. Булатова М. М. Олімпійська освіта у системі навчально-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів України / М. М. Булатова, В. М. Єрмолова. – К. : Олімп. л-ра. – 2007. – 44 с.
2. Єрмолова В. М. Фізична культура : підручник для 9 кл. загальноосвітньої школи /В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2008. – 208 с.
3. Олимпийские академии Росси : материалы IV семинара президентов олимп. академий в рамках IX Всерос. научно-практ. конф. «Олимпийское движение и социальные процессы». – М., 1999. – 110 с.

Как быть здоровым

К.Н. Марченко, *доцент кафедры информатики, прикладной математики и физики,*
В.М. Пестунов, *к.т.н., професор кафедры станков и систем,*
Кировоградский национальный технический университет

Здоровье, удобство, приятность жизни – это естественное состояние человека. И, в то же время, заметьте, люди настолько привыкли к напряжению, дискомфорту, болезням, протекающим последовательно или параллельно, страданию, что это все стало для них естественным, должным, узаконенным.

Учить человека быть здоровым нужно с детства – это существенная, а может быть и главная составляющая воспитания, поскольку здоровье человека является интегральным показателем и следствием всех остальных факторов воспитания и отношения с миром.

В школе дети несколько лет подряд изучают предмет "Основы здоровья". Возникает вопрос: почему же продолжают болеть как ученики, так и учителя?

Традиционно здоровье или нездоровье связывается с внешними факторами: переохлаждение, немытые руки, эпидемия, общение с больным человеком и т.п. Такое представление не только ложно, но и вредно для человека, поскольку создает ложные убеждения и жизненные программы, сужает рамки человеческого приятия и жизнедеятельности. Такой подход не улучшает состояние здоровья человека, поскольку лишает его понимания и механизмов волевого воздействия на собственное здоровье.

Если "поймать" болезнь на пороге в самом начале ее возникновения – легкого недомогания и дискомфорта в теле, можно осознать ее связь с последними событиями в своей жизни: реакцию на чьи-то слова или поступки, на информацию, чихание и кашель собеседника. Тогда мы уже касаемся причин и проникаем в механизмы своего внутреннего мира. Мы начинаем понимать, что в возникновении болезни важны не слова собеседника, а наша интерпретация этих слов, отношение, порождающие негодование или

обиду. С осознанием соей роли в зарождении болезни мы приходим к ответственности.

Ответственность - самое первое и важное условие в сохранении здоровья, ответственность за свое психо-эмоциональное состояние, здоровье и жизнь. С принятием ответственности и переносом фокуса внимания с внешнего на внутреннее человек перестает быть жертвой обстоятельств и становится творцом. Разумным, волевым усилием он может изменить к лучшему себя, свое здоровье, свою жизнь. Творить себя – самое радостное и благодарное дело жизни.

С приходом понимания ответственности появляется новый труд - работа над собой. И не потому что мы не достаточно хороши, а для того чтобы жизнь наша стала прекрасней. С чего начать пробудившейся душе?

Следующий решающий фактор в вопросе здоровья – это самоосознание. Если ответственность является поворотным моментом в нашей жизни, когда мы решаем взять жизнь в свои руки, то самоосознание позволяет произвести позитивные изменения, являясь мощнейшим инструментом жизнетворчества. Основные методы самоосознания – наблюдение и понимание причинно-следственной связи.

Выделите некоторую часть своего сознания, которая будет исподволь наблюдать за всем остальным вами – намерениями, мыслями, ощущениями, состоянием, решениями, отношениями и реакциями [1]. Важно наблюдать именно исподволь, спокойно, расслабленно и без осуждения себя. Прощение и принятие себя кроется в понимании постулата: "При данных обстоятельствах, в данном состоянии на момент действия, человек всегда поступает наилучшим возможным образом". В идеале «наблюдатель» должен работать 24 часа в сутки, но если начать хотя бы с нескольких минут, то вознаграждение не заставит себя ждать. Ваша причастность к своей жизни, возможность управления состоянием своего здоровья непременно вдохновят вас на дальнейшие творческие поиски. То место, куда проник свет сознания, уже никогда не останется таким, как было.

Станьте неутомимым "почемучкой", докапываясь до истины: "Почему я это делаю?", "Почему я так думаю?", "Почему я отреагировал именно так?". На все есть причины, и они не где-то, а в каждом из нас.

Наблюдая, вы можете заметить, что для каждого человека, в том числе и для вас, есть характерные состояния, в том числе и болезненные, а для некоторых особо "преуспевших" – характерные "букеты болезней". Болезненное состояние порождается отклонением от равновесия химии, гармонального состава в организме, которое вызывается совершенно определенными эмоциями, которые являются привычными реакциями как на внешние воздействия, так и на собственные мысли. Такие реакции возникают, когда наши убеждения/ верования и желания натыкаются на реальность, которая им не соответствует.

Очищение является залогом улучшения состояния здоровья. Правило здесь простое: для сохранения здоровья и степени свободы своей жизнедеятельности ежедневно процессы очищения и развития должны быть как минимум не меньше процессов загрязнения и деградации [2]. При преобладании первых над вторыми и происходит оздоровление.

Если для физического уровня, уровня тела, существуют более-менее четкие рекомендации гигиены, то остальные человеческие аспекты по осознанию человеком существенно отстают. Где вы видели учебники гигиены мышления и эмоций? Особенно важно очищение/освобождение от жестких и ограничивающих убеждений и верований, которые держат человека в тесной зловонной клетушке предсказуемых и управляемых извне реакций [3]. Наборы "можно", "нельзя" и "нужно", которыми пичкают человека с

детства, далеко не всегда соответствуют здравому смыслу, разуму, пользе и любви, калечат психику человека и ведут его прямиком к болезням. Необходимо расчистить в себе эти залежи хлама, убрать все, что мешает жить, и, в прямом смысле, все, что мешает дышать. Обратите внимание на глубину своего дыхания, на напряжение в разных частях тела. Это и есть несомый вами груз убеждений.

Как убеждения и информация влияет на здоровье человека, рассмотрим на простом примере. Уловите разницу и последствия в двух ситуациях. Вы берете стакан, наливаете в него воду и с удовольствием пьете, чувствуя, как здоровье с водой вливается в ваше тело. Потом вам кто-то сообщает: "Зря ты пил из этого стакана, из него только что пил больной гриппом Сидоров". Дальнейшие эмоции и следствия прочувствуйте сами. Вода, которую вы только что с удовольствием вкушали, теперь осквернена, и ведь не без вашего участия, участия ваших убеждений.

Вы всегда можете отказаться от того, что мешает вам жить, от того, что вредит вашему здоровью. Отслеживая историю своей болезни, вспомните время, когда ее у вас не было. Вспомните, что случилось в тот момент, когда болезнь зародилась. Вы явно увидите развилку дороги, где вы пошли по определенной ветке, отвергнув все другие. Не беда, что ваш выбор был ошибочным, главное - что вы пришли теперь к осознанию этого. Здесь и сейчас можно вернуться на развилку и пойти другим путем. Привнеся этот новый свой выбор в настоящее, вы измените свое прошлое и будущее. Если вы пошли путем обиды и отчуждения, то теперь можете сказать; «Я осознал вас, обида и отчуждение, теперь я благодарю вас за урок и отпускаю. отказываюсь от вас, отказываюсь, отказываюсь и выбираю путь прощения и принятия». Отпустите все, что не служит вашему наивысшему благу.

Проведите внутреннюю ревизию, выяснив, что приносит вам радость, преумножает ваши силы и возможности, а что наоборот, портит вам настроение, ставит вас в узкие рамки, вселяет страх и тревогу.

Наше воображение является чудодейственной силой. Вы можете себе представить, как купаетесь в свете бесконечной Божественной Любви. Вы можете представить себя в ладонях или в сердце Бога. Веселые и ласковые струи чистого Божественного Света спадают с небес и, проходя сквозь вашу ауру, очищают ее. Теперь почувствуйте, как изменилось ваше состояние. Будьте чутки к себе, к своим ощущениям, чтобы на самом начальном уровне различить здоровье и болезнь.

Что касается болезни, здесь можно применить такой подход: «Творец сотворил, творец и растворил». Упорно представляйте себя без болезни, вспоминая и возвращая свои ощущения. когда болезни не было, растворяя ее своим воображением. Можно сделать из любой «мухи» «слона», который не пройдет ни в одну дверь, а можно превратить любого «слона» в «муху» и выгнать ее в форточку. Каждый человек – творец своей жизни. В вашей жизни происходит только то, чему вы дали словесное или молчаливое разрешение.

Самым глубинным уровнем очищения является очищение намерений. Чем я живу, чего я по настоящему хочу, зачем я этим занимаюсь, зачем я живу – маленькое "почему" переростает в большое "Зачем".

Итак, мы подошли вплотную к причинам. Чем больше осознаешь причины болезней, тем больше начинаешь понимать, что болезнь зарождается внутри, а не входит снаружи. И тяжкая болезнь мРак есть затянувшееся омрачение души негативными мыслями, горькими эмоциями, отравляющими и пожирающими организм. И если вы, пообщавшись с гриппозным Сидоровым, почувствовали недомогание, то это не капельная инфекция вошла в вас – вы переняли его эмоционально-энергетическое состояние.

Механизм этот имеет вибрационно-резонансную природу, создавая коридор для болезни. Подобное притягивает подобное, и следует избегать подстройки под чей-то негатив.

Болезни человеческие не новы. Их метафизические причины достаточно хорошо изучены и систематизированы [4, 5, 6]. То, что люди продолжают болеть, - следствие явного пренебрежения, а то и полного упрямого отрицания психического фактора заболевания. Между тем, насколько очевидна преимущественная жизнестойкость оптимистов по сравнению с пессимистами. Общеизвестно также, как затянувшаяся депрессия снижает иммунитет.

Осознайте свой привычный психо-эмоциональный фон. Негативный психо-эмоциональный фон опасен именно своей привычностью и незаметностью. Что вас раздражает, напрягает, тревожит, подавляет, а что радует, окрыляет и успокаивает? Есть ли действительно основание для тревоги или тревожиться является просто вредной привычкой? Ведь привычки – это не только наши обычные действия в быту, но также наши привычные способы мышления и эмоциональные реакции.

Самоосознание позволяет настоящее чудо перерождения личности. Человек может просто выбрать здоровое психо-эмоциональное состояние. Память человека хранит все пережитые ним когда-либо состояния. Вспоминая какое-нибудь состояние, мы уже входим в него.

Все психо-эмоциональные состояния условно можно разделить на две большие группы: просветленные состояния и омраченные состояния [7]. Осознав наличие омраченности, следует как можно быстрее вернуться в свет. Любое болезненное состояние есть свидетельство того, что вы сбились с пути, и следует лишь поскорее вернуться. Когда вы на своем пути, вам хорошо и радостно, все легко получается, жизнь и люди вокруг отвечают вам добром и улыбками. Почувствуйте, осознайте свою светимость, ведь в корне вы – существа света, святые. Лучитесь радостью и счастьем, любовью и могуществом. А если вдруг потухли, побыстрее «вычислите» и устраните «диверсанта». Ведь померк и помер – настолько созвучные слова.

Существует морфологическое поле состояний. Вы переживали каждое из них, знакомы с каждым из них по ощущениям и эффектам действия. В каждое из них вы всегда можете войти по своему выбору. У каждого состояния есть имя, которое облегчает обращение к нему. Призовите трижды: «Бодрость! Бодрость! Бодрость!» или «Радость! Радость! Радость!». Прочувствуйте и проживите призванное состояние. Оставайтесь в нем столько, сколько пожелаете. Осознайте, как быстро сотворяет вашу реальность сказанное слово. Выберите свое самое желанное состояние, сделайте его ключевым, опорным в своей жизни. Возвращайтесь в него вновь и вновь, пока оно не станет естественным и привычным. Высоко вибрационными являются, например, Озаренность, Благодать, Благодарность, Блаженство, Искренность. Живость, Открытость, Единство, Целостность и др. Состояния имеют свойства, осознание которых помогает сжиться с ними. Так состояние Вечной Юности предполагает свежесть, безграничность, легкость, гибкость, чистоту, невинность, наивность, искренность и др.

Хорошее настроение, являющееся основой здоровья, - это ровное, спокойное, очень доброжелательное отношение к миру и к себе самому, это обязательно положительное отношение ко всему, что нас окружает, и ко всему, что происходит с нами и вокруг нас, отношение, которое не требует поводов извне. Именно такое состояние является целительным состоянием.

Так же, как вы питаете и поите тело качественными, здоровыми пищей и питьем, питайте для лучшего здоровья свое сознание наилучшими образцами. Инициируйте светлые мысли, добрые чувства. Созерцайте красоту и гармонию природы, шедевров,

сотворенных руками человеческими в соединении с божественностью.

Сделайте вашей ключевой, опорной мыслеформой что-нибудь жизнеутверждающее: «я здоров», «я безграничен», «я все могу», «я всегда могу все исправить к лучшему» [8]. Создайте наилучший образ себя в своем воображении и прочно запомните его. С детства вы позволяли разным людям – родителям, учителям, знакомым – формировать свой образ, зачастую принимая слепо все то, что они о вас говорили. Этот образ сросся с вашей личностью, стал частью вашего «я». Помогает ли этот образ вам жить? Теперь настало ваше время – пора создать самый лучший, самый сильный, самый здоровый образ себя. Хорошо эта методика описана В. Лермонтовым [9]:

«Станьте в шаге напротив стула или кресла, на которых вы будете создавать образ необратимого омоложения (можно делать стоя). Закройте глаза и скажите про себя: «Сейчас передо мной сотворится образ необратимого исцеления и омоложения. Это новое состояния тела, клеток, природы моего тела. Это - новое существо, способное жить свободно и счастливо в любых условиях, в том числе и в новом мире, который образуется после Великого Перехода».

Затем нужно сделать еще раз глубокий вдох, выдох и погрузиться в образ необратимого омоложения, то есть сесть на стул, кресло или сделать шаг вперед (если вы делаете практику стоя) Погрузившись в образ необратимого омоложения нужно полностью отдаться процессам, которые начнут происходить в теле, клетках.»

Создайте наилучшую, самую выгодную для вас идентификацию себя. Почему бы вам вновь не стать тем, кем вы всегда были – Всемогущим Богом.

Важными факторами здоровья являются вера и ожидание [10]. Сильная вера является связью между желаемым и достигнутым. Мы буквально ежемоментно творим свою жизнь и реальность своим ожиданием: с нами происходит то, чего мы ожидаем. Отсюда следует, что мы должны создать здоровое, выгодное ожидание, в котором нет места страху и болезням.

В нашем восприятии мира, как и в отношениях, наблюдаются в определенных пропорциях процессы интеграции и разделения. Разделение, отчуждение и отделение делают нас слабее и беднее, повергают в безрадостность и болезни. Проводя разделительную черту между собой и кем-то или чем-то снаружи, человек автоматически разделяет свой внутренний мир, свою энергетику, тело. Ведь внешнее и внутреннее – лишь иллюзия. В Каждом есть присутствие, делегированные частицы Всех.

Исцеление – это осознанный процесс устранения разделений. Наивысшая стадия оздоровления - объединение с целым, со всем, что есть, с Абсолютом.

Наша комфортная зона – это место, где нам легко, хорошо и безопасно, наш Дом. Это место и все, что в нем есть, создано нашей безусловной любовью и принятием. Осознание своих причин и мотивов, мотивов действий других людей позволяет нам понять, простить и принять себя и всех вокруг такими, какие они есть, что усиливает нашу интеграцию, расширяет наш Дом, создает все большую область здоровья, все большее исцеление. Ведь любое неприятие – это всего лишь проявление нашего эгоизма, желание, чтобы все было по-нашему. Все мы разные, и это прекрасно. Это создает яркий пестрый узор мироздания. Разве вы хотите, чтобы все нитки ковра были одного цвета, чтобы все были копиями друг друга? Хорошим и своим считают того, кто дает, плохим и чужим – того, кто берет. Здоровая энергетика – это баланс, где нет хороших и плохих, своих и чужих. И если вы хотите что-то получить, освободите место для этого, сначала что-то отдайте, запуская процесс обмена.

Для того чтобы изменилась жизнь человека, ему нужно, измениться самому. Измениться самому – это, прежде всего, изменить свое сознание, свое наполнение и

содержание, свои привычки, цели и ценности. Укрепляя свою волю к изменению, «мускулы» осознанности, мы увеличиваем возможность влияния на свою жизнь и свое здоровье, осознанного создания своего мира, своей реальности. Почему бы нам не взять для себя в качестве девиза утверждение: "Жизнь светл*а*, легк*а* и радостна".

Литература:

1, Чарльз Тарт. Пробуждение: преодоление препятствий к реализации возможностей человека. М.: Издательство Трансперсонального Института, 1997. – 400 с.

2. Леонард Орр. Бросьте привычку умирать. М.: «София», 2004, - 232 с.

3. Д. Леушкин. Турбо-суслик. ИГ «Весь», 2009, - 288 с.

4. Луиза Хей. Исцели себя сам. Изд-во: Опма Медиа Групп, 2006, - 176 с.

5. Лиз Бурбо. Твое тело говорит. Люби себя!. 2009, - 352 с.

6. В. Синельников. Возлюби болезнь свою. Как стать здоровым, познав радость. Изд-во: Центрполиграф, 2014, - 416 с.

7. Бодхи. Путь к ясному сознанию. Изд-во: Бодхи, 2003 - 416 с.

8. Уильям Уокер Аткинсон (Йоги Рамачарака*)*. Сила мысли. М.: «София», 2011, - 160 с.

9. В. Лермонтов. Практики Великого Квантового Перехода. СПб., Вектор, 2012, - 224 с.

10. Сандра Тейлор. Квантовый успех. М.: «София», 2009, - 256 с.

Самостійні заняття, як засіб покращення стану здоров'я студентської молоді

В.В. Махно, *викладач кафедри фізичного виховання*
Кіровоградський національний технічний університет

У зв'язку з кризовою ситуацією, у якій опинилася люди в XXI ст., проблеми здоров'я та виживання на планеті Земля набувають глобального значення. Здоров'я – одна з головних передумов щастя людини. На сучасному етапі особливу увагу дослідники звертають на співвідношення факторів, які визначають здоров'я людини. Критерій здоров'я визначається комплексом показників. Однак за найзагальнішими визначеннями здоров'я індивідуума можна охарактеризувати як природний стан організму, що характеризується повною зрівноваженістю будь-яких виражених хворобливих змін. Здоров'я людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов, однак певною мірою воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та оточуючого середовища. Деякі вчені вважають, що здоров'я людини більш ніж на 50%, відповідно до різних джерел залежить від його способу життя. Ністрян Д. У. пише: «Як вважають деякі дослідники, здоров'я людини на 60% залежить від його способу життя, на 20% – від навколишнього середовища і лише на 8 % – від медицини». За даними ВОЗ, здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом життя, на 25% - екологічними умовами, на 15-20% воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15% - діяльністю системи охорони здоров'я. В.П. Петлєнко наводить слідуючи співвідношення факторів, що визначають здоров'я людини:

- людський фактор – 25% (фізичне здоров'я - 10, психічне - 15);
- екологічний фактор – 25% (зовнішня екологія - 10, внутрішня - 15)

- соціально-педагогічний фактор - 40% (спосіб життя, матеріальні умови праці й побуту – 20, поведінка, режим життя, звички – 25)

- медичний фактор - 10.

На сьогоднішній день виділяють такі складові здоров'я: фізичне, психічне (емоційне, інтелектуальне), соціальне, особистісне, духовне.

Сучасна вища школа повинна не тільки закласти міцне підґрунтя знань, а й надати можливість самостійно їх поповнювати в разі потреби. Проте повноцінне використання професійних знань і вмінь молодими фахівцями можливе за наявності високого рівня психофізіологічної, психофізичної підготовки й продуктивності праці. Фізична культура покликана формувати в студентства бережливе ставлення до свого здоров'я та фізичної кондиційності, гармонійний розвиток фізичних і психічних властивостей, творче використання засобів фізичної культури в організації здорового способу життя .

Потреба людини в рухах виявляється в організованих (різні види фізичного виховання, спорту) і неорганізованих (спонтанна м'язова діяльність) формах рухової активності. Для забезпечення всебічного гармонійного розвитку дітей та зміцнення їхнього здоров'я потрібно, щоб рухи були оптимальними за різноманітністю, кількісними та якісними параметрами кожного з їх видів. Дефіцит рухової активності студентів, як з'ясовано, становить від 50 до 70 % необхідного рівня для повноцінного фізичного розвитку .

Дані наукових досліджень доводять, що короткочасні фізичні навантаження не забезпечують повноцінного відновлення працездатності . У зв'язку з цим зростає значення самостійних занять фізичними вправами. Як стверджують численні дослідники цього питання, більшість студентів тією чи іншою мірою не задоволені системою організації, формами й методами проведення навчальних занять із фізичного виховання, а це, зі свого боку, негативно впливає на їх ставлення до самостійних занять фізичними вправами в позанавчальний час. Вивчення причини низького інтересу студентів до самостійних занять виявило, що в хлопців переважали нелюбов до фізичних вправ (35 %), лінощі (32 %) та слабка агітаційна робота щодо самостійних занять (16 %). У групі дівчат нелюбов до фізичних вправ відзначали більше половини респондентів. Крім того, 16 % серед причин низького інтересу вказували лінощі, а 14 % – те, що їм, не вистачає часу для занять фізичної культурою. Негативними факторами, які впливають на потребу до самостійних занять, студенти назвали, передусім, нестачу вільного часу, стан здоров'я, відсутність спортивних баз і секцій за обраними видами спорту. До найбільш популярних видів фізичної культури та спорту студенти віднесли атлетичну гімнастику, фітнес, спортивні ігри й туризм.

Один із резервів удосконалення рухового режиму – розробка наступності всіх форм фізичного виховання. При цьому позанавчальний час може бути використано для закріплення набутих рухів на заняттях фізкультури, знань, умінь і навичок, самостійного виконання підготовчих, імітаційних вправ, що, зі свого боку, полегшує засвоєння техніки нових рухів на заняттях із фізичної культури. Використання різних видів фізичної культури має велике значення, тому що вони викликають інтерес і позитивні емоції, позитивно впливають на працю й відпочинок студентів.

Особливо, актуальне завдання – формування зацікавленості до рухової активності у жіночої статі. Різниця в рухових якостях у дівчат та хлопців спричиняє меншу схильність дівчат до самостійного фізичного вдосконалення і призводить до того, що більшість із них нехтує заняттями фізичною культурою, не володіє необхідним запасом рухових навичок, не здатна до самостійного використання рухів для підтримки здоров'я та не вміє у вільний час організувати свій активний відпочинок.

Важливе завдання – сформувати в студента інтерес до самостійної рухової діяльності, ураховуючи його індивідуальні особливості, добирати найбільш доцільний для нього вид фізичної активності й зробити висновки про ті форми занять фізичною культурою, які з найбільшим задоволенням виконуватимуться .

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом, повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів і співробітників вищих навчальних закладів. Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більше ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшують здоров'я людини. Здорова людина – звичайно людина життєрадісна, оптимістично настроєна, інтереси її широкі й різноманітні, їй легше обходити життєві перешкоди, переборювати труднощі на шляху до мети. Таким чином, здоров'я необхідно для життя і є вірний спосіб бути в ній здоровим – уміти здоров'я зберігати й створювати. Один зі шляхів до цього – систематичні, самостійні заняття фізкультурою й спортом. Приступаючи до регулярних самостійних занять, необхідно засвоїти основні правила тренування, навчитися оцінювати різні сторони своєї рухової підготовленості й особисті досягнення. Тому одним із завдань освіти є підготовка кваліфікованих фахівців, спроможних сформувати основні мотиви студентської молоді до занять самостійною руховою діяльністю в сучасних умовах. Методичні принципи, якими необхідно керуватися при проведенні самостійних тренувальних занять, що випливають: свідомість і активність, систематичність, доступність і індивідуалізація, динамічність і поступовість. Результати теоретичних досліджень засвідчують, що існує актуальна проблема оптимізації формування в студентів відповідального ставлення до фізичної культури, свого здоров’я. Проведене дослідження дає право рекомендувати комплекс заходів щодо покращення організації самостійних занять студентів фізичною культурою:

– корекція навчальних програм для збільшення оздоровчого ефекту;

– досконале планування навчального процесу з урахуванням інтересів студентів та особливостей майбутньої професійної діяльності;

– цілеспрямоване використання засобів фізичного виховання з урахуванням рівня психофізіологічної і психофізичної підготовленості;

– розроблення методологічних рекомендацій до самостійних занять та забезпечення студентів сучасною навчально-методичною й науковою літературою;

– диференційний підхід до фізичного виховання щодо статі (хлопці, дівчата);

– формування уявлень про престижність занять фізичного культурою.

Шляхи оптимізації самостійних занять студентів фізичними вправами потребують подальшого вивчення й розробки методологічних засад підвищення мотиваційної сфери у сучасної молоді.

Екологічно безпечне харчування як складова якості життя

О.В. Медведєва, *канд. біол. наук., доцент*, **Т.П. Мірзак,** *асистент кафедри екології та охорони навколишнього середовища*
Кіровоградський національний технічний університет

В сучасному світі дедалі гостріше постає проблема якості життя. Цей термін все частіше застосовують не тільки науковці, а і пересічні громадяни. Якість життя - збірне

поняття, яке складається з багатьох компонентів. Воно включає в себе комплексну характеристику психологічного, фізичного та соціального стану людини. Здоров'я в сучасних концепціях розглядається як показник якості життя, а харчування - як один з найголовніших факторів, що впливають на здоров'я людини. На сьогодні у світі зібрано достатню кількість даних про зв'язок харчування і здоров'я. Згідно з оцінками експертів ВООЗ, здоров'я людини на 55%-60% залежить від способу життя, найважливішою складовою якого є харчування [2, 4].

Здоровий спосіб життя є передумовою для всебічного розвитку людини, досягнення нею активного довголіття і повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі в трудовій, громадській, сімейно-побутовій та інших формах життєдіяльності.

У 80-90-ті роки XX століття було сформульовано концепцію про зв'язок характеру харчування з розвитком хронічних неінфекційних захворювань. Встановлено, що підвищення споживання тваринних жирів і цукру на фоні зменшення в раціоні овочів і фруктів призводить до розвитку хвороб серцево-судинної системи, порушень обміну речовин, онкологічних захворювань тощо [1, 5].

Сучасні наукові теорії харчування розвивають як вітчизняні (О. М. Григоренко, А. Ф. Доронін, Т.М. Димань, А. А. Покровський, Л. Ф. Щелкунов), так і закордонні (А. Робертсон, Г. Шелтон, К. Монастирський) науковці.

Саме з метою вирішення проблем, пов'язаних із впливом харчування на здоров'я людини виникла наука – екотрофологія.

Термін "екотрофологія" вперше було застосовано в Німеччині в середині 1960-х років в рамках напрямку, який об'єднував науки про харчування людини та економіку домашнього господарства. В Україні цей науковий напрям почав активно розвиватись з 2003 р., коли в Білоцерківському державному аграрному університеті на екологічному факультеті було створено кафедру екотрофології. Отже, екотрофологія є міждисциплінарним науковим напрямом, який охоплює взаємодію системи харчування з довкіллям, суспільством, економікою та здоров'ям людини [4].

Основними документами, які спрямовані на вирішення проблеми якісного харчування населення є Закон України «Про безпечність та якість харчових продуктів», прийнятий у 1998 р. та затверджена у 2004 р. Концепція покращання продовольчого забезпечення та якості харчування населення. В цих документах зроблено акцент на необхідності розвитку перспективних наукових досліджень у напрямку екологічної безпеки продуктів харчування.

У сучасних умовах людина все менше довіряє якості продуктів харчування. Це пов'язано як з погіршенням умов навколишнього середовища (забруднення повітря, води, грунтів), так і з розвитком генної інженерії, в результаті чого було створено генетично модифіковані організми. Не менш важливою проблемою є низький контроль якості в процесі виробництва та реалізації продуктів харчування.

Створення і поширення генетично модифікованих рослин має безпосереднє відношення до забезпечення людства їжею (особливо білком), оскільки тваринництво і рибальство майбутнього повністю вирішити цю проблему неспроможні з об'єктивних причин. За даними ООН кількість білка, одержаного з одного гектара сої, у 3 рази вища порівняно із пшеницею і у 1,5 рази вища, ніж у соняшника, який вважають найбільш рентабельною культурою. Але екологічна безпека генетично модифікованої продукції викликає багато дискусій. Нажаль, наслідки цього «генетичного експерименту» ми зможемо оцінити тільки у майбутньому.

Екологічна безпека продуктів харчування є глобальною проблемою, оскільки впливає не лише на здоров'я окремої людини, але і на всю економіку країни. Від якості продуктів харчування залежить рівень життя, соціальна активність людини, демографічний аспект її існування.

Сьогодні харчові продукти є групою як натуральних, так і синтезованих продуктів, виробництво яких пов'язане з використанням добавок, стабілізаторів, структуроутворювачів для додання визначеної смакової дії чи консистенції, а також з метою збільшення термінів їх зберігання. Все це призводить до надмірного надходження в організм людини речовин, які в певних кількостях та комбінаціях можуть становити загрозу для її здоров'я [3].

Невід'ємною частиною наших міст є наявність великої кількості різних закладів швидкого харчування, так званих «фаст-фудів». Всі вони користуються сучасним швидким ритмом життя і непогано заробляють, а людина, споживаючи їжу «на ходу», розплачується за це своїм здоров'ям, набуваючи цілий букет різних захворювань. Терміном «фаст-фуд» позначають їжу, яку можна швидко приготувати, а клієнтові - зручно і швидко з'їсти. Але, здорове харчування - це процес надходження в організм людини і засвоєння ним речовин, необхідних для покриття енергетичних витрат, побудови і відновлення тканин її тіла і регуляції основних функцій. Здорова, екологічно безпечна їжа не повинна завдавати шкоди організму. Неповноцінне, неадекватне харчування призводить до порушення функцій окремих органів і систем, а в кінцевому підсумку – до виснаження. Одноманітне харчування, виключення на тривалий термін окремих груп харчових продуктів порушують збалансованість харчових компонентів, знижують засвоюваність і синтез речовин. Нажаль, їжа з «фаст-фудів» не завжди відповідає принципам здорового харчування, а її основними споживачами є молодь.

Отже, процес формування державної політики в галузі харчування в Україні триває. Тому здійснення освітніх програм і пропагування здорового харчування є найважливішим завданням науковців, що працюють в даному напрямку.

Література:

1. Григоренко О. М. Еволюція теорії та концепції харчування людини. [Електронний ресурс] / О. М. Григоренко. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Vdnuet/tehn/2011_1/Grigor.pdf.
2. Гуліч М. П. Здоров'я людини: наукові основи харчування [Електронний ресурс] / М. П. Гуліч. – Режим доступу : http://www.health-ua.org/archives/health/20.html.
3. Донченко Л.В., Надыкта В.Д. Безопасность пищевой продукции. - М.: Пищепромиздат, 2001.
4. Димань Т.М., Барановський М.М., Білявський Г.О. та ін. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування. Навч. пос./ За наук. Ред.. Т.М. Димань.-К.: Лібра, 2006, 304 с.
5. Погожева А.В., Каганов Б.С. Современные взгляды на лечебное питание// Клиническая медицина. - №1. – 2009, С. 4-13

Зміст позакласної роботи з учнями початкової школи

А. О.Мельнік, *викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання*
Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Великі розумові і статистичні навантаження в школі, відсутність додаткової рухової активності, малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування, приводять до того, що в більшості школярів погіршується зір, діяльність серцево-судинної і дихальної системи, порушується обмін речовин, зменшується опірність організму до різних захворювань, що приводить до погіршення стану їхнього здоров'я. Компонентом всебічного гармонійного розвитку особистості є фізичне виховання.

У сучасних умовах важливим завданням родини і школи в роботі зміцнення здоров'я дітей є прищеплювання учням стійкого інтересу до занять фізичними вправами в школі і дома. У зв'язку з цим необхідно використовувати усі форми фізичного виховання в школі, а також самостійні заняття фізичними вправами вдома з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості підлітків.

У процесі фізичного виховання школярів вирішуються різноманітні питання: виховуються морально-вольові якості особистості, формується необхідність в повсякденних заняттях фізичними вправами, розвиваються рухові якості. Але через недостачу часу, який по плану відводиться на фізичне виховання, вирішити ці питання тільки зусиллями школи неможливо. Організовані форми фізичного виховання, передбачені шкільним планом, складають в середньому 32% добової необхідності підлітка, а спонтанні побутові рухи - 18–20%. Тому використання тільки різних форм фізичного виховання в режимі дня, а саме в позакласний час може заповнити недостачу рухової активності підлітків [2].

Для забезпечення рухової активності школярам необхідні додаткові заняття фізичними вправами. Виниклий дефіцит руху може бути ліквідований заняттями у шкільних спортивних гуртках і секціях, а також в ДЮСШ, спортивних товариствах, на дитячих туристичних станціях, тощо.

Важлива роль у вихованні учнів, розширенні й поглибленні їхніх знань, розвиткові творчих здібностей належить спеціально організованій виховній роботі у позанавчальний час. Таку роботу називають позакласною та позашкільною.

Позакласна робота — різноманітна освітня і виховна робота, спрямована на задоволення інтересів і запитів дітей, організована в позаурочний час педагогічним колективом школи. Позакласна робота проводиться в позанавчальний час у вигляді занять з гімнастики, легкої атлетики, лижної підготовки та туризму, в секціях, гуртках.

Позакласна робота є добровільною, тому не повинна включати в себе обов'язкових видів змагань, обов'язкових звітних показників і документів. Навчальні плани позакласних занять також мають не примусовий, а рекомендований характер. Позакласні заняття повинні розвивати навики самостійної роботи школярів.

Завдання позакласної роботи перегукуються з тими завданнями, що вирішуються на обов'язкових уроках фізичної культури, але тут є і своя специфіка. З урахуванням цієї специфіки їх можна сформулювати наступним чином:

1. Залучати якомога більшу кількість учнів до свого фізичного вдосконалення.
2. Виявляти схильності, здібності до занять окремими видами спорту.
3. Поглиблено оволодівати знаннями, що стосуються питань здорового; способу життя і поліпшення фізичної підготовленості.
4. Готувати громадських інструкторів та суддів із видів спорту.

5. Сприяти духовному розвитку учнів, формуванню у них патріотичних почуттів.

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.

Коли говорять про масовість фізкультурної, спортивної, туристичної праці мають на увазі кількість школярів, залучених до занять. За формі організації занять фізичними вправами виділяють:

1. Масові заходи – із залученням відразу великої кількості учасників, наприклад, масові ігри, змагання, різні розваги.

2. Секційні і гуртові заняття, що охоплюють обмежену кількість школярів, окремі групи.

3. Індивідуальні заняття.

До позакласних відносяться усі форми колективних і індивідуальних занять до початку уроків, в режимі шкільного дня та по закінченню уроків, включаючи заняття в позакласних закладах. Проводяться вони школярами як самостійно, так і під керівництвом вчителів, або інструкторів [1].

Для позакласних занять фізичними вправами характерна спортивна спрямованість. Якщо заняття в режимі навчального дня об'єднують учнів переважно одного класу, то позакласні заняття охоплюють дітей з різних класів.

Частина форм позакласних занять (робота гуртків, секцій, змагання, індивідуальні заняття та ін.) вивчається у процесі викладання спортивно-педагогічних дисциплін.

Так, змагання ґрунтується на природній схильності дітей до здорового суперництва і самоутвердження в колективі. Його виховна сила виявляється лише за умови, що вона стає дієвою формою самодіяльності учнівського колективу. У шкільній практиці використовують різноманітні види змагання школярів, які враховують їхні вікові особливості у процесі виконання ними трудових і творчих завдань. Практикують такі форми змагання: конкурси, олімпіади, фестивалі й огляди художньої самодіяльності, виставки образотворчого мистецтва і технічної творчості, шкільні спартакіади, вікторини та ін. Під час цих змагань виявляються і розвиваються інтереси й творчі здібностей учнів, розширюються їхні знання і кругозір, активізується пізнавальна та інші види корисної діяльності.

Педагогічно доцільно організоване змагання має відповідати таким вимогам: знання учнями його умов і регулярне підведення підсумків, залучення учнів до аналізу змагання і підведення підсумків; гласність змагання; наочне оформлення його процесу і результатів; матеріальне і моральне стимулювання

У межах обов'язкового курсу фізичного виховання в загальноосвітній школі використання змагальних форм занять підпорядковане передусім логіці педагогічного процесу, інтересам його якості, розв'язанню освітніх і виховних завдань. Беручи участь у змаганнях, школярі збагачуються новими враженнями, глибше пізнають себе і своїх товаришів, зазнають радість перемог і гіркоту поразок. Атмосфера змагань дає змогу усвідомити важливість занять фізичними вправами [3].

Метою конкурсів є – розвивати вміння самостійно користуватися фізичними вправами, складати комплекси і комбінації, засвоювати певну інформацію. Цінність конкурсів – в їхній спрямованості на раціональне розв'язання самими учнями рухових завдань. Конкурси можуть проводитись всередині класів і між ними. У другому випадку програма конкурсу повинна передбачати індивідуальні та групові завдання. Наприклад, доцільно влаштовувати конкурси на краще складання і виконання комплексу ранкової

гімнастики, створення нових вправ із двох або трьох запропонованих, кращу комбінацію вільних вправ із раніше вивчених рухових дій тощо.

Шкільні спортивні змагання поділяють на масові, в яких беруть участь усі чи більшість учнів, та немасові – за участю невеликих команд. Головну увагу приділяють масовим змаганням, як з основних видів спорту – легка атлетика, лижі, гімнастика, спортивні ігри, так і окремим вправам, наприклад бігу, стрибкам, а також комплексним видам.

Фізкультурні свята в школі проводяться як традиційні заходи, в організації яких приймають участь вчителі, фізичні організатори, батьки. Свята проводяться у вихідні дні, чи підчас канікул. До участі в них слід заохочувати усіх школярів. В програму зимових свят включаються лижні прогулянки, катання на санках і ковзанах.

Під час весняних канікул слід проводити гімнастичні свята, в програму яких включаються виступи з вільними вправами, гімнастичні змагання, показові виступи гімнастів – майстрів спорту і першорозрядників, масові ігри, спортивні атракціони. Восени і навесні свята проводяться на відкритому повітрі – на стадіоні, спортивній площадці, на лісовій галявині.

Фізкультурні свята, як правило, організовуються в зв'язку з початком чи кінцем навчального року. Зазвичай програма свята включає святкове відкриття і закриття (парад учасників, нагородження, тощо), спортивно-показову частину (показові виступи, змагання), і масово організовану (ігри, атракціони, конкурси, вікторини).

Крім уроку – провідної організаційної форми навчання, використовують також позаурочні форми: семінари, практикуми, факультативи, екскурсії, предметні гуртки, домашню навчальну роботу, консультації.

Усі форми фізичного виховання об'єднуються спільною метою і завданнями. Кожна з них, сприяючи розв'язанню загальних завдань, вирішує і специфічні. Ось чому для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання варто практикувати різноманітні форми занять шляхом запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, широкого залучення учнів до занять спортивних секцій і гуртків, популяризації додаткових факультативних занять, відродження масових спортивно-художніх свят і днів здоров'я, різноманітних змагань і конкурсів, створюючи для цього необхідні умови [4].

Особлива увага в позаурочних заняттях звертається на реалізацію школярами в повсякденному житті знань, умінь і навичок, набутих на уроках.

Для учнів молодшого шкільного віку рекомендовано проведення фізкультурно-художніх свят. Для фахівця фізкультурно-художнє свято – це комплексний захід, який включає в себе не тільки спортивні (змагання, показові виступи, конкурси, вікторини, ігри, лотереї та ін.), а й художні, мистецькі фрагменти. Свята необхідно проводити для відзначення видатних подій, знаменних історичних дат у житті людей.

Свято не має чітко визначеної форми, вона може змінюватися залежно від бажань учасників, самодіяльність яких не тільки регламентується, а й заохочується. Водночас, свято має певні обряди, які дають йому стабільності. Тому кожне свято повинно мати свою, характерну обрядову структуру, яка надає йому оригінальності та неповторності.

Обряди – це соціальне явище, що являє собою комплекс символічних, традиційно закріплених умовних дій, спрямованих на оформлення певних подій у житті людей, держави, приурочених окремим етапам трудової діяльності та відзначенню певних календарних дат. Слово "обряд " означає "приводити в належний вигляд (обряджати), впорядковувати, прикрашати ".

Мета обряду – за допомогою символів і символічних дій висловити, передати, закріпити традиційні для суспільства (соціальної групи) ідеї, ідеали, норми, цінності, зразки життєдіяльності, викликати в його учасників адекватні почуття, настрої, переживання.

До активної участі у святі залучаються всі учні, педагоги, батьки, громадські організації. При цьому активна участь у спортивних заходах не виключає участі в інших фрагментах свята, а заохочується його організаторами.

Важлива роль у позакласній виховній роботі належить гурткам художньої самодіяльності. Виховна цінність участі учнів у їх роботі полягає в тому, що мистецтво естетично розвиває їх, пробуджує почуття відповідальності, колективне переживання успіхів і невдач. Учні мають змогу виявити свою творчість. Учасники художньої самодіяльності краще розуміють і відчувають красу мистецтва і природи, людських стосунків, більше тягнуться до книги.

Для того, щоб залучити до позакласної роботи велику кількість школярів, використовуються різноманітні форми організацій і проведень занять з дітьми з урахуванням їх віку, стану здоров'я та фізичної підготовки. Основними формами є такі як: “години ігор ”, прогулянки пішки і на лижах, походи, катання на санчатах, заняття в групах загальної фізичної підготовки, спортивних змаганнях, фізкультурні свята, заняття у спортивних секціях. Використання ігрових форм, цікавість, емоційність – широке використання пізнавальних ігор, ігор з комп’ютерами, демонстрування цікавих дослідів та ін. “Години ігор ” проводяться в позакласний час, а також підчас канікул, причому збір дітей для участі в іграх назначається у визначений день і годину в школі чи на площадці. Ігри, які проводяться, завжди повинні відповідати віку і підготовці гравців, бути доступними для хлопців і дівчат, простими по складу, доступними, цікавими і захоплюючими.

Накопичений досвід дозволяє визначити певні педагогічні рекомендації:

- всі заходи повинні бути об’єднанні у цілеспрямовану комплексну систему, що допоможе на високому емоційному рівні реалізувати ідею співпраці тіла і розуму, налагодити міжпредметні зв’язки і, врешті-решт, сформувати уявлення про розумний спосіб життя.

- для періодичного впливу на емоційну сферу учнів задля підтримання їхньої постійної зацікавленості до самовдосконалення елементи цієї системи доцільно розмістити в такій послідовності:

1) дні здоров'я – перший тиждень жовтня;

2) некласифікаційні змагання з включенням вправ, що були предметом домашніх завдань на літо – перші тижні листопада;

3) вечір спортивної слави – кінець грудня;

4) веселі старти сімейних команд – лютий і березень;

5) свято спорту і мистецтва – середина травня.

Регулярні заняття фізичною культурою не тільки поліпшують здоров’я і функціональний стан, але і підвищують працездатність і емоційний тонус.

Позакласні заняття допомагають батькам і педагогам у вирішенні важливих питань по вихованню дітей: виховання морально – вольових, а також розвитку рухових якостей.

Література:

1. Деминский А.Ц. Основы теории физической культуры .– Донецк, 1996 – 328 с.

2. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. Ч.2 / О.П. Безкопильний, В.П. Іващенко. – Черкаси: Видавництво Черкаський ЦНТЕІ, 2005. – 263с.

3. Стасенко О.А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи з учнями основної школи :дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Стасенко Олексій Анатолійович. – Кіровоград, 2010. – 275 с.

4. Фіцула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. – К.: Видавничий центр «Академія», 2002. – 528 с.

Показники рухової функції юних легкоатлетів 9-11 років

Є.В. Миценко, *старший викладач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури,*
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

Важливим питанням спортивного відбору, окрім рівня розвитку систем організму, є узгодженість показників рухової функції [5, 6]. Її аналіз дає змогу об'єктивно оцінити ступінь збалансованості систем забезпечення рухової активності, а відтак і ступінь зрілості спортсмена у функціональному плані. Стосовно оцінки рівня розвитку рухової функції юних легкоатлетів, та визначення їх перспектив, слід виділити значну роль морфо-функціональних, психофізіологічних, специфічних показників та показників функціональної системи енергозабезпечення організму [3, 7, 8]. Відтак ми вважаємо актуальним питання узгодженості показників рухової функції юних легкоатлетів за зазначеними блоками.

Згідно вказівок викладених у програмі з легкої атлетики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також на основі досліджень ряду авторів [1, 2], ми визначили віковий період, в якому доцільно провадити відбір на етапі початкової підготовки легкоатлетів бігунів. Цей період знаходиться в межах 9-11 років. Тож ми дослідили узгодженість показників рухової функції юних легкоатлетів бігунів 9-11 років на етапі початкової підготовки, що є **об'єктом нашого дослідження**.

Предметом дослідження є вікова динаміка сили кореляційних зв'язків між показниками рухової функції юних легкоатлетів 9-11 років. Предмет дослідження було представлено на основі наступних показників. Зріст, вага, ваго-зростовий індекс, довжина ніг, співвідношення довжини ніг до довжини тулуба, окружність грудної клітини, екскурсія грудної клітини, що сформували морфо функціональний блок; вибухова сила, аеробна витривалість, швидкісні здібності, що сформували блок специфічних показників; відчуття часу, відчуття величини зусилля, що розвивається, час рухової реакції, рухливість та сила процесів нервової системи, що сформували комплекс показників, які відображають психофізіологічні можливості; алактатна анаеробна потужність, лактатна анаеробна потужність, критична потужність, частота серцевих скорочень у спокої, життєва ємність легень, час відновлення частоти серцевих скорочень до 120 ударів за хвилину, що сформували комплекс показників стану функціональної системи енергозабезпечення.

У процесі вирішення поставлених завдань застосовувалися педагогічні, психофізіологічні й медико-біологічні **методи дослідження,** а саме: аналіз наукової та

науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування рівня розвитку рухових якостей; метод антропометричних досліджень; велоергометричне тестування із застосуванням комплексу медико-біологічних методик; методи тестування психофізіологічних особливостей; методи математичної статистики.

За даними коефіцієнтів кореляції було визначено взаємозв'язки між показниками рухової функції в кожній із трьох вікових груп спортсменів окремо. При 60-ти досліджуваних, оскільки саме така їх кількість була за кожним віковим періодом, та імовірності помилки $p \leq 0,05$ гранична величина вірогідного коефіцієнта кореляції складає 0,211, при $p \leq 0,01$ аналогічна величина складає 0,324, при $p \leq 0,001$ гранична величина коефіцієнту кореляції дорівнює 0,387. Також нами було враховано силу зв'язку між показниками, що корелюють. Зокрема, величину коефіцієнтів кореляції від 0,211 до 0,300 ми вважали такою, що відповідає слабкому зв'язку показників, від 0,300 до 0,700 – середньому зв'язку та від 0,700 до 1,000 – тісному зв'язку [4].

У ході дослідження зв'язків між параметрами рухової функції юних легкоатлетів 9-ти років було виявлено, що 39% з них є вірогідними ($p<0,05$). При чому 15% – це зв'язки, що характеризуються низьким рівнем залежності показників, 20% складають показники середнього рівня залежності показників та 3% – показники з високим рівнем такої залежності. Результати кореляційного аналізу в межах блоку морфофункціональних показників, дають підстави стверджувати, що вірогідні зв'язки проявилися у 57% випадків ($p<0,05$), з яких 14% склали зв'язки низького, 25% – зв'язки середнього і 18% – зв'язки високого рівня залежності показників. Результати кореляційного аналізу в межах блоку психофізіологічних показників дають підстави стверджувати, що вірогідні зв'язки проявилися у 33% випадків ($p<0,05$), з яких 20% склали зв'язки низького рівня, 13% – зв'язки середнього рівня залежності показників. Результати кореляційного аналізу в межах блоку показників функціональної системи енергозабезпечення дає підстави стверджувати, що вірогідні зв'язки проявилися у 75% випадків ($p<0,05$), з яких 15% склали зв'язки низького рівня, 44% – середнього рівня та 16% – зв'язки високого рівня залежності показників.

У ході дослідження зв'язків між параметрами рухової функції юних легкоатлетів 10-ти років було виявлено, що 39% з них є вірогідними ($p<0,05$). При чому 16% – це зв'язки, що характеризуються низьким рівнем залежності показників, 19% складають показники середнього рівня залежності показників та 4% – показники з високим рівнем такої залежності. Результати кореляційного аналізу в межах блоку морфофункціональних показників дають підстави стверджувати, що вірогідні зв'язки проявилися у 57% випадків ($p<0,05$), з яких 39% склали зв'язки середнього рівня та 18% – зв'язки високого рівня залежності. Результати кореляційного аналізу в межах блоку психофізіологічних показників дають підстави стверджувати, що вірогідні зв'язки проявилися у 40% випадків ($p<0,05$), з яких 7% склали зв'язки низького рівня та 33% – зв'язки середнього рівня залежності показників. Результати кореляційного аналізу в межах блоку показників функціональної системи енергозабезпечення дають підстави стверджувати, що вірогідні зв'язки проявилися у 55% випадків ($p<0,05$), з яких 5% склали зв'язки низького рівня, 42% склали зв'язки середнього рівня та 7% – зв'язки високого рівня залежності.

У ході дослідження зв'язків між параметрами рухової функції юних легкоатлетів 11-ти років було виявлено, що 39% з них є вірогідними ($p<0,05$). При чому 15% – це зв'язки, що характеризуються низьким рівнем залежності показників, 20% складають зв'язки середнього рівня залежності показників та 4% – показники з високим рівнем такої залежності.

Здоров'язбережувальні технології у педагогічній системі формування ціннісного ставлення до природи та здоров'я

Ю.В. Міцай, *завідувач науково-методичної лабораторії виховної роботи і формування культури здоров'я комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»*

Збереження та зміцнення здоров'я дітей і підлітків має виключне значення для сучасної школи. І хоча освітня функція школи залишається провідним аспектом її діяльності, важливим чинником в оцінюванні рівня і якості навчання стає стан здоров'я школярів. Можна з упевненістю стверджувати, що можливості опанування навчального матеріалу залежать від здоров'я. Власне, вимогою сучасності є не лише володіння знаннями та певним набором умінь і навичок, а ще й усвідомлення життєвих цінностей, життєвої мети, що разом складає компетентність людини. У цьому контексті в Державних стандартах освіти (2011 р.) виокремлено ключові компетентності, де здоров'язбережувальна компетентність розглядається як готовність школяра вести здоровий спосіб життя у фізичній, соціальній, психічній та духовній сферах.

Одним із засобів вирішення окреслених завдань є використання здоров'язбережувальних технологій, без яких став неможливим освітній процес сучасного навчального закладу.

Проблемі використання здоров'язбережувальних технологій у системі освіти присвячені роботи Т. Бойченко, Н. Денисенко, А. Мітяєвої, В. Єфімової, М. Смірнова, М. Степанової, Л. Тіхомірової та ін. Учені вважають, що цей аспект діяльності є найважливішим у формуванні дбайливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей в умовах сучасного освітнього простору.

Аналіз наукових публікацій з проблем здоров'язбережувальних технологій засвідчив наявність різноманітних підходів до визначення поняття «здоров'язбережувальні технології». Зокрема, слід наголосити на тому, що досить часто відстежується тенденція підміни педагогічного концепту медичними методиками, застосування реабілітаційної і медичної техніки оздоровлення; відбувається відхід від власне освітнього наповнення сутності поняття; спостерігається відсутність соціальної складової у розумінні даного педагогічного поняття.

Л. Тіхомірова пропонує розглядати поняття «здоров'язбережувальні технології» «не як самостійну педагогічну технологію, а як якісну характеристику освітніх технологій» [4, с. 58], оскільки вважає, що найважливішим у характеристиці будь-якої технології, яка реалізується в освітньому процесі, є її спрямованість на збереження здоров'я дітей. А. Мітяєва також визначає поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» як «якісну характеристику будь-якої освітньої технології, її «сертифікат безпеки для здоров'я» і сукупність тих принципів, методів, прийомів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження [5, с. 100].

На думку В. Єфімової, «поняття «здоров'язбережувальні технології» потрібно розглядати «як частину педагогічної науки, яка вивчає і розробляє цілі, зміст і методи навчання здоровому способу життя, спрямована на вирішення питань здоров'язбереження

в системі освіти; як спосіб організації, модель навчального процесу, що гарантує збереження здоров'я всіх суб'єктів навчального процесу; як інструментарій освітнього процесу, як систему вказівок, які повинні забезпечити ефективність і результативність навчання разом із збереженням здоров'я учнів» [4, с. 59].

За визначенням Н. Смірнова, здоров'язбережувальні технології – це комплексна, побудована на єдиній методологічній основі система організаційних та психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій, спрямованих на збереження, охорону та зміцнення здоров'я учнів, формування в них культури здоров'я, а також на піклування про здоров'я педагогів [6].

О. Єжова стверджує, що здоров'язбережувальні технології необхідно розглядати як різновид педагогічних, а при цьому доцільно використовувати поняття «педагогічні технології формування ціннісного ставлення до здоров'я», «педагогічні технології, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я» [3, с. 73].

М. Гончаренко, Ю. Бойчук, В. Горащук, Ю. Мечетний, О. Рибалко, В. Шахненко виокремлюють такі здоров'язбережувальні технології: медико-гігієнічні; фізкультурно-оздоровчі; екологічні; технології забезпечення безпеки життєдіяльності; лікарсько-оздоровчі; соціально-адаптуючі й особистісно розвиваючі технології; здоров'язбережувальні освітні технології (організаційно-педагогічні, психолого-педагогічні, навчально-виховні).

У контексті дослідження шляхів реалізації здоров'язбережувальних технологій у системі формування ціннісного ставлення до здоров'я та природи варто акцентувати увагу на важливості екологічних здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на виховання у школярів любові до природи, прагнення піклуватися про неї, створення природних, екологічно оптимальних умов для життя та діяльності людей, гармонічних взаємин з природою, залучення учнів до дослідницької діяльності у сфері екології.

Список педагогів, які зробили значний внесок у розробку шляхів здоров'язбереження школярів, очолює В. О. Сухомлинський. Його педагогічна система має здоров'язбережувальну сутність. Педагог, розкриваючи цілісність і багатовимірність поняття «здоров'я», прагне привернути увагу освітян до проблеми оздоровлення учнів засобами природи. Василь Олександрович наголошував, що спілкування з природою і взаємодія з нею стає важливою складовою у системі формування ціннісного ставлення особистості до природи та зміцнення її здоров'я [7, с. 536-551]. Оскільки серед сфер, з якими людина стикається впродовж всього свого життя, є сфера насамперед стосунків людини і природи: ставлення людини до своєї власної природи (до свого тіла) й ставлення людини до природи довкілля.

На думку В. О. Сухомлинського, саме з ясного усвідомлення дитиною того, що вона «діяльна клітина організму, що називається природою», має починатися освіта й виховання. Конструкти виховної концепції самого педагога сповнені метафор і алегорій, пов'язаних з образами природи: вихователь – мудрий і рішучий «садівник», діти – деревця, моральний стрижень людини – «хлібний корінь», ідеал – «зелений паросток», природа – «колиска думки» тощо [2, с. 49].

У своїх діях і підходах він орієнтується на звичні, прості, народні методи і форми загартовування дитини, пов'язані з енергогенетичною пам'яттю народу, – ходіння босоніж у теплу пору року, щоб тіло дитини торкалося, відчувало гарячу, розпечену сонцем землю, вранішню росу, сидіння на землі, єднання, злиття з природою (природа і дитина – єдине ціле, джерело здоров'я), постійне перебування на свіжому повітрі, рухливий спосіб життя, ходіння пішки на досить далекі відстані (2-3 км), споживання простої, корисної,

калорійної їжі, з дорослішанням дітей – праця на свіжому повітрі, походи й подорожі луками, полями, лісами, допомога батькам та ін.

Таке введення дитини у світ природи, певною мірою злиття з нею, запропоноване Василем Олександровичем, є не лише відзеркаленням української етноцентричної коди, а й розвитком ідей про природне виховання, започатковане ще Ж.-Ж. Руссо, коли дитину спеціально поміщують у природне середовище, щоб сформувати в неї відповідні риси характеру [8, с. 13].

Вагоме значення в процесі формування ціннісного ставлення учнів до природи та здоров'я надавалося загартовуванню. Особливу увагу В.О. Сухомлинський звертав на ранкову гімнастику та обтирання вологим рушником. Такі процедури надавали можливість дітям відчути цілющу силу природи. Вважається, що в такий спосіб подразнюються терморецептори шкіри, від яких нервовими волокнами миттєво посилаються сигнали до центральної нервової системи, тобто подаються відповідні команди, спрямовані на теплопродукцію і тепловіддачу. Одночасно відбувається активізація обмінних процесів і продукованість тепла в організмі. Як результат – багатократне повторення дій сприяє стійкості організму до впливу низьких температур, виробленню захисних реакцій організму.

Пізнання світу не тільки розумом, а й серцем В. О. Сухомлинський вважав надважливим складником розвитку особистості, проте лише в тому випадку, «коли маленька людина активно пізнає природу і діє в ній». Наведемо лише один з численних прикладів дієвого залучення дітей до спілкування з природою, яка за визначенням В. О. Сухомлинського є «колискою дитячої думки». Йдеться про акцентування уваги на важливості проведення подорожі в природу в той весняний день, коли земля пробуджується від зимового сну. «Це один-єдиний на рік день, і його не можна пропустити. Вся школа в полі… Саме в той день, коли прокидається земля, діти відчувають запах трави як живої істоти, сад раптом починає «пахнути життям», – підкреслює педагог [7, с. 542-543].

Вдихаючи чистий аромат трав, діти сприймають дивовижні властивості лікарських рослин. Зокрема, вони дізнаються, що найбільшу фітотерапевтичну дію мають такі трави, як: полинь, подорожник великий, м'ята, чебрець, шавлія, кропива дводомна, звіробій звичайний, материнка звичайна та інші. Серед деревовидних рослин важливе значення має липа серцелиста та дрібнолиста, густі крони яких дають багато тіні, покращують тепловий режим, поглинають шум і виділяють велику кількість фітонцидів. Необхідно зауважити, що фітонцид – активна газоподібна біологічно активна речовина, що утворюється рослинами та стримує розповсюдження й розвиток мікроорганізмів.

На думку великого українського педагога, повітря, сповнене фітонцидами злакових рослин, є еліксиром здоров'я. В. О. Сухомлинський писав: «Я часто водив дітей у поле, на луг – нехай дихають повітрям, настояним на ароматі хлібних рослин». А батькам він радив посадити під вікном дитячої спальні горіхові дерева, бо ця рослина насичує повітря фітонцидами, які вбивають хвороботворні мікроби, відлякують комах.

В оздобленні школи В. О. Сухомлинський пропонував уздовж стін посадити виноградну лозу, яка давала б розсіяне світло та пропускала чисте повітря, насичене киснем. У зимовий час видатний педагог радив поставити в школі багато цитрусових рослин, які теж очищують повітря.

Здоров'язбережувальний вплив на емоційну та когнітивну сфери психіки дитини має також кольоротерапія. Вплив кольору на дітей здійснюється через зорове сприйняття природних кольорів блакитного неба, зеленої трави та різнобарв'я квітів. Властивості кольору вкрай важливі для розвитку творчих здібностей. Колір, впливаючи на фізіологічні

системи, здатний як пригнічувати, так і активізувати різні види діяльності, поліпшувати настрій, навіювати певні думки та почуття. Різні кольори та відтінки по-різному здійснюють вплив на організм: червоний – підвищує пошукову активність; жовтий – позитивно впливає на творчі здібності дітей; синій – корисний при розмірковуванні; зелений – допомагає дитині аналізувати власне висловлювання; фіолетовий – дає дітям натхнення до творчої діяльності.

Доведено, що звуки природи здійснюють потужний терапевтичний вплив на організм дитини. Ці звуки позитивно впливають на всі життєво важливі системи. Вони допомагають розслабити і тіло, і розум, зняти стрес і внутрішнє напруження, що у свою чергу підсилює імунну систему. Звуки природи допомагають активізувати ділянки мозку, які відповідають за почуття радості та щастя.

Саме тому окремі види навчальної діяльності доцільно здійснювати на свіжому повітрі (уроки серед природи, прогулянки, екскурсії та ін.). Найкращими такими об'єктами є добре збережені природні місцевості із сприятливим екологічним станом. Прогулянки та екскурсії до природних об'єктів задовольняють пізнавальні потреби учнів, їх фізичний та інтелектуальний розвиток, сприяють зміцненню здоров'я. Окрім того, мають виховне значення, оскільки сприяють формуванню таких якостей особистості, як вдумливість, інтерес та любов до природи, кмітливість, уміння бачити прекрасне у навколишньому світі; розширюють кругозір дітей, розвивають спостережливість, старанність, самостійність тощо.

Навчити учнів здійснювати фенологічні спостереження, визначати види грунтів, рослин, тварин, ознайомити дітей з рідкісними представниками флори та фауни допоможе екологічна стежка, яка створюється не лише для екологічного, природоохоронного виховання, а й для проведення оздоровчих заходів. Так, наприклад, маршрут екологічної стежки, створеної учнівським лісництвом Іванівської школи Долинського району, пролягає по території навчального закладу, села Іванівки та дендропарку «Веселі Боковеньки». На стежці знайдено цікаві зупинки, підібрано для них тематичні назви, оформлено оглядові майданчики. Робота на екологічній стежці відбувається за різними напрямками. Найбільш продуктивним є практично-екскурсійний: відпрацьовуються навички та вміння орієнтування в просторі, здійснюється навчально-дослідницька діяльність, реалізуються практичні та лабораторні роботи. Розпочинається маршрут зупинкою *«Березова алея»*, на якій діти знайомляться з березою бородавчастою, що утворила живу огорожу неподалік від школи. Перебування на цій зупинці є корисним для дітей не лише для ознайомлення з особливостями даного виду, а й для зміцнення їх здоров'я. Оскільки відомо, що листя берези активно виділяє легкі фітонциди, які запобігають поширенню багатьох захворювань.

На зупинці *«Лікарські рослини»* екскурсанти ознайомлюються із особливостями лікарських рослин: кропивою дводомною, звіробоєм звичайним, валеріаною лікарською, чистотілом звичайним, шипшиною та ін. На цій зупинці учні дізнаються про способи збирання та сушіння лікарських рослин, про використання цих рослин у медицині, а також про заходи, які мають уберегти їх від повного знищення.

Оглядові майданчики, що розташовані на екологічній стежці, є місцем оздоровлення, рекреації, просвіти, екологічного навчання та виховання, реалізації спортивно-оздоровчої, ігрової та творчої діяльності. Так, у межах оглядового майданчика дітям пропонуються інтерактивні та спортивні вправи, руханки, конкурси, театралізовані мініатюри. Також полюбились дітям динамічні та рольові ігри, які допомагають дитині самоствердитися, самореалізуватися. Беручи участь у різних іграх, дитина вибирає ролі відповідно до своїх моральних цінностей і установок. Залежно від того, якій грі віддається

перевага, який зміст гри, яку роль у ній відіграє дорослий, яку позицію займає дитина, як організований руховий режим, гра може істотно впливати на розвиток певних рис особистості, стати важливим фактором її соціалізації та формування ціннісного ставлення до природи та здоров'я.

Для збільшення рухової активності учнів, розвитку образно-емоційного потенціалу, формування духовної та емоційної сфер здоров'я дитини вчителями активно використовуються народні ігри, ігрові пісні, танці, зокрема такі, як: «Льон», «А ми просо сіяли», «Зайчик», «Ворон», «Коза», «Гуси», «Просо».

Серед шляхів реалізації здоров'язбережувальних технологій важливим є залучення учнів до практичної природоохоронної роботи, доступних видів діяльності якої сьогодні не бракує. Це догляд за шкільними квітниками та кімнатними рослинами в зеленому куточку класу; робота учнівських лісництв, санітарних загонів захисту довкілля; навчально-дослідницька діяльність на пришкільній ділянці; збирання насіння та плодів для пернатих; висаджування дерев і кущів на шкільному подвір'ї, за межами школи; прокладання екологічної стежини; розвішування шпаківень, дуплянок; розчищення джерел; вирубка сухостою; випуск листівок-агіток, буклетів, екологічних плакатів, відеорепортажів; участь у трудових та екологічних акціях («Посади дерево», «Збережи ялинку», «Зимовий облік птахів», «До чистих джерел», «Мій голос на захист природи», «Парад квітів біля школи», «Я хочу жити в чистому суспільстві», «Бережіть первоцвіти» та інші). Уже один цей перелік свідчить, що у вчителя є чимало можливостей для формування в учнів ціннісного ставлення до природи та здоров'я.

Таким чином, реалізація здоров'язбережувальних технологій через спілкування та взаємодію з природою є важливою складовою формування ціннісного ставлення до природи та здоров'я. Цей процес спрямований на самореалізацію особистості учня; розкриття його творчого потенціалу; розвиток і поглиблення системи наукових знань про багатогранні взаємозв'язки суспільства та природи; розуміння виключної цінності природи для кожної людини; розвиток потреби у спілкуванні з природою, її різнобічному пізнанні, що зумовлює прагнення до активної практичної діяльності та здорового способу життя.

Література:

1. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Т. Є. Бойченко // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 11 – 12. – С. 6 – 7.

2. Дічек Н. П. Етика і природа у педагогічній спадщині В.О. Сухомлинського. Василь Сухомлинський у діалозі з сучасністю: здоров'я через освіту // Матеріали V Міжнародних та XIX Всеукраїнських педагогічних читань (м. Донецьк, 11-12 жовтня 2012 року). – У 4-х т. – Т.1. – Донецьк : Витоки, 2012. – С. 49.

3. Єжова О. О. Здоров'язбережувальні технології у педагогічній системі формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів / О.О. Єжова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2011, № 3 (13). – С. 73.

4. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В.М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.– 2010. – № 1. – С. 57 – 60.

5. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: [учеб. 6. пособ. для студ. высш. учеб. завед. / А. М. Митяева. – М. : Изд. центр «Академия», 2008. – 192 с.

6. Смирнов Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2008. – 288 с.

7. Сухомлинський В. О. Школа і природа // Вибрані твори: в 5-ти т. – Т. 5. – К. : Рад. школа, 1977. – С. 536-551.

8. Сухомлинська О. В. Думки В.О. Сухомлинського про здоров'я дітей в історичній перспективі. Василь Сухомлинський у діалозі з сучасністю: здоров'я через освіту // Матеріали V Міжнародних та XIX Всеукраїнських педагогічних читань (м. Донецьк, 11-12 жовтня 2012 року). – У 4-х т. – Т.1. – Донецьк : Витоки, 2012. – С. 13.

Функціональна підготовленість як важлива складова спортивної підготовки футболістів

С. В. Мішин, *викладач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури, Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка*

Постановка проблеми. Розвиток сучасного спорту зумовлює багаторічний планомірний процес досягнення вищої майстерності, диктує необхідність вдосконалення систем його поетапного формування [2]. Це повною мірою відноситься і до футболу [4;6;7]. Підготовка спортсменів повинна здійснюватися за методикою тренування, що забезпечує ефективне становлення спортивної майстерності, інтенсивне зростання функціональних можливостей та належну їх реалізацію [3; 5]. Це, в свою чергу, обумовлює необхідність пошуку нових шляхів раціоналізації та підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, розробки високопродуктивних спортивних технологій, принципових модифікацій окремих розділів підготовки футболістів (С.Ю.Тюленьков, 1997; О.І.Шамардін та ін, 2000; І.М. Солопов, О.І.Шамардін, 2003).

У теорії та методиці спортивного тренування розрізняють п'ять основних видів підготовки спортсменів: технічна, тактична, фізична, психологічна і теоретична. Останнім часом виділяють ще й функціональну підготовку, як самостійний процес, оскільки: по-перше, функціональні можливості футболіста необхідно вміти вимірювати і планувати їх розвиток; по-друге, функціональна підготовка багато в чому визначає успішність роботи футболіста в змаганнях.

Функціональна підготовленість - це багатогранний стан, оцінити який можна шляхом тестування низки компонентів. Ці компоненти класифікуються за двома основними групами.

1. Компоненти, пов'язані з серцевою діяльністю. Вони включають анаеробну енергію, силу, витривалість м'язів, гнучкість і склад тканин організму.

2. Компоненти, пов'язані з набутими навичками. Ці, пов'язані зі спортивною діяльністю компоненти, включають швидкість, спритність, збалансованість, координацію, час реакції і силу, тактичні навички.

Зазначений вид підготовки спрямований на розвиток функціональних можливостей організму футболіста і вдосконалення діяльності різних систем (дихання, кровообігу, м'язової системи та ін). Під час функціональної підготовки футболіст підвищує фізичні, біохімічні, фізіологічні, морфологічні та інші резерви організму.

Функціональна підготовка повинна здійснюватися планомірно і комплексно при використанні широкого спектру найрізноманітніших засобів і методів. Слід зазначити, що для вдосконалення функціональних можливостей повинні застосовуватися не тільки

традиційні засоби з арсеналу фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовки, але й сучасні технології цілеспрямованого впливу на окремі функціональні системи, в основному - на визначальні і ті, що лімітують спортивну працездатність (М.М.Булатова, В.М.Платонов, 1996;). Безумовно, вони повинні застосовуватися у поєднанні з фізичними вправами (за якими повинен залишатися пріоритет) і використовуватися як додаткові фактори, що сприяють розширенню меж адаптації та підвищенню фізіологічних резервів організму.

Останнім часом все більшого значення набуває вирішення проблеми диференціації та індивідуалізації процесу функціональної підготовки футболістів. В цьому плані вже на етапі попередньої підготовки одним із найважливіших завдань постає визначення індивідуально-типологічних особливостей футболістів, які, в подальшому, на етапах початкової та поглибленої спеціалізації будуть відправним орієнтиром і ляжуть в основу функціональної спеціалізації відповідно до особливостей ігрового амплуа [1:9-12].

У спорті функціональна підготовленість розглядається як рівень злагодженості взаємодії психічного, нейродинамического, енергетичного і рухового компонентів, організованого корою головного мозку і спрямованого на досягнення заданого спортивного результату, з урахуванням конкретного виду спорту і етапу підготовки спортсмена (В. С. Міщенко, 1990).

У сучасному футболі тренувальний процес і змагальна діяльність характеризуються зростанням фізичних і нервових навантажень, що зумовлює високий ступінь емоційного і психічного напруження, які, в більшості випадків, негативно впливають на спортивний результат. Психофункціональна підготовленість спортсменів до засвоєння великих обсягів тренувальних навантажень, так і, особливо, до напруженої змагальної діяльності, набуває важливого значення (П.А.Рудик, 1970). У футболі останнім часом саме цьому компоненту підготовленості приділяється особлива увага.

Сучасний футбол став більш комбінаційним, більш швидким у всіх компонентах гри, більш жорстким через зростання конкуренції і «ціни» перемоги. Це неминуче тягне за собою зростання напруженості ігор і підвищення вимог до всебічної функціональної підготовленості (В.М.Платонов, 1975; А.О.Сучилін, 1997). У зв'язку з цим, в даний час практика спортивного тренування не може ефективно вирішувати свої основні завдання щодо розвитку оптимальної адаптації організму до м'язових навантажень без додаткової розробки та обгрунтування нових методів впливу, а також використання нових адаптогенних засобів. Тільки залучення ефективних сучасних, науково обґрунтованих технологій у сукупності з раціональною системою комплексного контролю може дозволити значно розширити діапазон адаптаційних перебудов при досягнутому обсязі й інтенсивності тренувальних навантажень (О.І.Шамардін, 2000).

Висновок. Отже, аналіз спеціальної літератури дозволяє говорити, що функціональна підготовка футболістів повинна вестися планомірно і комплексно, будуватися з урахуванням індивідуально-типологічних функціональних профілів, бути орієнтованою на прогнозовану ігрову спеціалізацію, ґрунтуватися на використанні різноманітних тренувальних засобів впливу.

Найважливішими напрямками процесу функціональної підготовки будуть:

- формування та підвищення рівня окремих функціональних можливостей організму, що визначають успішність ігрової діяльності футболістів;
- диференціація та індивідуалізація функціональної підготовки;
- удосконалення системи організації та управління процесом функціональної підготовки.

Література:

1. Антипов, Е. Морфофункциональные особенности футболистов / Е. Антипов// Теория и практика футбола. 1999. - № 4. - С.9-12.
2. Бальсевич, В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2001.- № 4. - С. 9-10.
3. Васильев Г.Ф. Системная функциональная подготовка - путь к личному рекорду спортсмена / Васильев Г.Ф., Савин Г.И. // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы) : (материалы конф.). - М., 1999. - С. 265-268.
4. Золотарев, А. П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А. П. Золотарев. - Краснодар, 1996. 76 с.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта: уч. кн. для завершающих уровней высш. физ. образования / Л. П. Матвеев. М., 1997. - 182 с.
6. Сучилин А. А. Система подготовки футбольного резерва / А. А. Сучилин. Волгоград, 1981. - 64 с.
7. Сучилин А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола / А. А. Сучилин. - Волгоград, 1997. - 237 с.

Стан, проблеми і перспективи дитячо-юнацького спорту в Україні

Є. О. Мутель , *тренер-викладач ДЮСШ №1, м. Кіровоград*

Загальновідомо, що спорту вищих досягнень не буває без дитячо-юнацького спорту. Тому цей напрям роботи у системі розвитку фізичної культури і спорту перебуває на особливому рахунку у всіх країнах, які хочуть мати високі спортивні показники та здорову націю. Адже все починається саме з цієї сходинки в ієрархії спорту в будь-якій країні. Не є виключенням і Україна.

Сучасний спорт вищих досягнень ставbть першочерговим завданням ефективний розвиток дитячо-юнацького спорту, формування діючої системи відбору перспективних дітей та підлітків до регулярних занять з обраного виду спорту, створення умов для реалізації ними придбаних рухових навичок і основ окремих видів спорту у подальшій спортивній діяльності. Система дитячо-юнацького спорту об'єднує спортивні школи усіх типів, які забезпечують відбір обдарованих осіб із системи дитячого спорту, поступову спеціалізацію юних спортсменів, що мають високий рівень підготовленості, для участі у міжнародних спортивних змаганнях дітей та школярів, а також для подальшого переходу в систему резервного спорту.

Станом на жовтень 2011 в Україні функціонує 1687 дитячо-юнацьких спортивних шкіл різних форм власності та підпорядкування), в яких відкрито 6215 відділень з 87 олімпійських та не олімпійських видів спорту. До навчально-тренувальної роботи в них залучено більше 720 тисяч дітей віком від 6 до 18 років або 9,5 % від учнівської молоді країни [5].

Пошук обдарованих дітей, формування в них здорового способу життя, організацію їх змістовного відпочинку та дозвілля, надання їм підтримки, розвиток здібностей та

придбаних навичок вихованців, створення необхідних умов для максимальної реалізації їхніх здібностей в обраному виді спорту покликана велика кількість тренерів-викладачів.

Навчально-тренувальний процес у ДЮСШ здійснюють 21600 тренерів, майже 40% яких мають тренерську кваліфікаційну категорію. До занять у спортивних школах також залучено 6,5 тис. дітей-інвалідів різних нозологій. 191 спортивна школа має статус спеціалізованої школи олімпійського резерву [5].

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

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

У спеціалізованих закладах культивується 37 олімпійських видів спорту і займається 5,5 тисяч спортсменів. Кожен п'ятий вихованець цих закладів входить до складу національних збірних команд України з олімпійських видів спорту[4].

Відповідно до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів з метою масового залучення дітей та підлітків до регулярних занять фізичною культурою і спортом та підвищення їхньої рухової активності систематично проводяться спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи по всій Україні («Старти надій», «Ігри Чемпіонів» та інші)[3].

В той же час дитячо-юнацький спорт зіштовхнувся з проблемою відбору до навчання у спортивних школах. Втрачено досвід селекційного відбору, обстеження і аналіз конституційних, ростових та фізичних даних дитини, проведення в позаурочний та позашкільний час різноманітних рухових ігор, під час яких спостерігалися інтелектуальна та психологічна адаптація під час ситуаційних змін, ступінь наявної координації у дитини та його витривалість, що в свою чергу суттєво полегшувало роботу добору перспективних ,обдарованих дітей.

Сьогоденна практика відбору і орієнтації тренування здібних спортсменів свідчить про низьку ефективність дитячо-юнацького спорту. В системі дитячо-юнацького спорту необхідно забезпечити оптимальне співвідношення кількості дітей, які займаються спортом на різних етапах багаторічного вдосконалення, передбачаючи відсів недостатньо перспективних з точки зору спеціальної підготовки.

Це можливо, враховуючи, по-перше, що практика засвоєння основних видів спорту, попереднє тестування рухових функцій і стану здоров'я дозволить спрямовувати найбільш здібних дітей у конкретному виді спорту для подальшого вдосконалення в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (СДЮШОР), а підготовка на початкових етапах – формувати і відбирати контингент спортсменів, перспективних для подальшого вдосконалення, для резервного спорту.

По-друге, діти, які не виявили явних здібностей до подальшого спортивного вдосконалення, мають бути орієнтовані для занять масовим спортом. Такий підхід дозволить підвищити ефективність системи відбору і розвивати систему масового дитячо-юнацького спорту.

Аналіз діяльності спортивних відділень ДЮСШ з видів спорту показав, що спостерігається тенденція зниження кількості учнів, а також спортивних відділень за останні роки з багатьох видів спорту.

Так, протягом 1996-2006 рр. було закрито ряд відділень ДЮСШ з бейсболу, велоспорту-трек, водного поло, спортивної гімнастики, кінного спорту, вітрильного

спорту, стрільби кульової і стрільби стендової. Аналогічна ситуація виникає і при розгляді діяльності СДЮШОР, де було закрито відділення в таких видах спорту, як бокс, боротьба греко-римська, велоспорт-трек, велоспорт-шосе, веслування на байдарках і каное, дзюдо, легка атлетка, вітрильний спорт, плавання, стрибки в воду тощо. В той же час збільшується кількість відділень з не олімпійських видів спорту, як то карате, у-шу, боротьба сумо, панкратіон, пауерліфтинг, кікбоксінг тощо. Ця тенденція, зокрема, свідчить і про недостатню інформаційно-пропагандистську діяльність держави у сфері фізичної культури і спорту[4].

Щодо матеріально-технічного забезпечення дитячо-юнацького спорту, то у більшої частини дитячо-юнацьких спортивних шкіл, на жаль, відсутня власна спортивна база. У попередні роки спостерігалась відсутність комплексного державного підходу до вирішення проблем дитячо-юнацького спорту, розвитку матеріально-технічної бази. Це призвело до катастрофічних наслідків: лише 40 % з 1680 спортивних шкіл мають власну спортивну базу, що унеможливлює якісне проведення навчально-тренувального процесу. У середньому 18 тренерів виховують за рік одного майстра спорту. Наразі відсутній гнучкий механізм залучення позабюджетних коштів, що і в майбутньому створюватиме ситуацію хронічного недофінансування підготовки і виступів українських спортсменів на міжнародних змаганнях.

Лише кожна десята дитина віком 6-18 років займається у системі дитячо-юнацького спорту, що удвічі менше, ніж необхідно для успішного пошуку та виховання резерву національних збірних команд України. У сільській місцевості лише одна дитина із п'ятдесяти має можливість займатися у спортивній школі.

Недостатній рівень ресурсного забезпечення діяльності спортивних шкіл усіх типів. Їх фінансування складає не більше 50-60 % від потреби. Причому витрати на навчально-спортивну роботу у співвідношенні до наявних витрат на діяльність всіх ДЮСШ по країні складають лише 10,6%, при тому, що у 2003 році цей показник складав 15% [3,4].

Сьогодні утримання однієї осудженої молодої людини, що відбуває покарання у спеціальних виховних установах України, обходиться державі втричі дорожче, ніж одного учня дитячо-юнацької спортивної школи.

Спортивні школи утримуються лише за бюджетними призначеннями відповідних бюджетів або за рахунок Фонду соціального страхування з тимчасової втрати непрацездатності та витратами, зумовленими народженням та похованням. Частка позабюджетних надходжень, приватних підприємств і установ, фізичних осіб складає не більше 3-5% [2].

З метою покращення ситуації в даному напрямку законодавчими та нормативно-правовими актами, ухваленими останнім часом, передбачена низка заходів на державному та місцевому рівнях щодо покращення матеріально-технічного стану ДЮСШ, а також фінансового забезпечення діяльності спортивних шкіл усіх типів. [1]

Висновки:

- Дитячо-юнацький спорт в Україні переживає не найкращі часи. Йде помітний спад результатів юних спортсменів, що в свою чергу призведе в майбутньому до зниження конкуренції в міжнародних змаганнях на професійному і олімпійському рівнях, а також до спортивного іміджу країни;
- Однією з проблем, є недостатня пропаганда здорового способу життя та олімпійського руху в країні. Це зумовлено тим ,що відповідальні особи ведуть досить пасивну роботу в цьому напрямку. Все виконується на досить низькому рівні, найчастіше просто для вигляду;

- Низький рівень матеріально-технічної бази;
- Недостатнє фінансування;
- Скорочення та закриття секцій;

Все це не дає дитячо-юнацькому спорту в Україні розвиватись у необхідному напрямку, а як вже було сказано саме дитячо-юнацький спорт є фундаментом для професійного та масового спорту, і як наслідок загального здоров'я нації. Тому на нашу думку, для дитячо-юнацького спорту, необхідний суттєвий поштовх. Цей поштовх має проявитись у вигляді фінансових вливань. Слід залучити не байдужих людей, які могли б допомогти у цьому питані(спонсори ,меценати, різноманітні фонди і звичайно сама держава).

Країна має забезпечити на державному рівні спортсменів, тренерів та інших фахівців, як олімпійського, так і неолімпійського спорту, спорту інвалідів спортінвентарем, спортивним одягом та взуттям, аксесуарами, необхідним обладнанням.

Слід забрати дітей з вулиць до спортивних залів, адже спорт це велика сила, яка може змінити цей світ і людей у ньому в кращий бік.

Реалізація цих кроків дозволить українському спорту динамічніше, успішніше розвиватись, забезпечить спортсменам можливість максимально себе реалізувати у спорті та після завершення спортивної кар'єри. Раніше спортивні відомства України фактично займались обслуговуванням змагань. А повинні допомагати спортсменам і фахівцям галузі. Повинна існувати державна політика у сфері фізичної культури і спорту, а спортивна галузь має бути однією з провідних.

Література:

1. Законодавча база фізичної культури та спорту в Україні [Ел. ресурс]–Режим доступу: // http://www.noc-ukr.org/ua/officialdocuments/nok_law.html
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Ел. ресурс]–Режим доступу: // http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12
3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (затверджена Указом Президента України від 28.09. 2004 року №1148/2004). – К., 2004. – 16 с.
4. Нормативна база Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту [Ел. ресурс]–Режим доступу: //http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/doccatalog/list?currDir=91030
5. Офіційний сайт міністерства сім'ї, молоді та спорту. [Ел. ресурс]–Режим доступу: http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/7877

Влияние социально-психологических факторов на выполнение функциональных обязанностей летчика

В.С. Науменко, *преподаватель кафедры физической и психофизиологической подготовки Кировоградской летной академии Национального авиационного университета*

Совместимость и сработанность – сложные интегративные феномены взаимодействия летчиков, нередко плохо поддающиеся дифференциации. В условиях отрегулированной, достаточно формализованной деятельности, когда отношения ограничиваются в основном трудом, следует в первую очередь говорить о значении

сработанности. В условиях длительных полетов взаимодействие летчиков не ограничивается только совместной работой, они вынуждены вместе проводить и досуг. В этом случае большое значение приобретает межличностная совместимость летчиков, когда общение не вызывает неудовлетворенности, деструктивных конфликтов, значительной межличностной напряженности.

В изучении совместимости и сработанности наметились три подхода: структурный, функциональный, адаптивный.

Структурный подход предполагает поиск оптимальных сочетаний характеристик членов экипажа. Для сработанности – это в основном характеристики профессиональных качеств субъектов совместной деятельности: умений, навыков, знаний, фиксирующихся в сфере трудовой деятельности.

При функциональном подходе экипаж рассматривается как целенаправленное образование, смысл существования которого – реализация определенных функций. Для сработанности важно согласование прав и обязанностей, нагрузки в общем деле при распределении видов работ (по тяжести, индивидуальной предпочтительности). Неравномерное распределение нагрузки, прав и ответственности может привести к ролевым конфликтам между членами экипажа. Гласное и добровольное распределение функций повышает возможность срабатываемости.

Третий подход к проблеме совместимости–сработанности – адаптивный. Он предполагает активное формирование позитивных межличностных отношений и активное совершенствование навыков совместной работы. Для этого подхода характерна целенаправленная работа по совершенствованию знаний друг о друге в области профессиональных и личностных качеств, обучение согласованности операций и действий.

В целом для учета факторов совместимости-срабатываемости в повышении эффективности совместной деятельности необходимо следующее: отбор и комплектование экипажей с учетом профессиональных качеств членов, обучение методам регулирования взаимоотношений, навыкам согласования индивидуальных действий в совместной работе.

Сплоченность летного экипажа как показатель отношений, является одним из важнейших факторов, определяющих характер взаимодействия в летном экипаже. Наряду с этим сплоченность – это результат оптимальной совместимости членов экипажа и условие эффективности групповой работы. Сплоченность, как устойчивость структуры группы, ее способность оказывать сопротивление силам, направленным на ослабление или разрыв межличностных связей, трактуется, как "такое состояние группы, к которому она приходит в результате возрастания взаимодействий между членами группы", причем, "чем больше частота взаимодействия между членами группы, тем больше степень их симпатий друг к другу, выше уровень сплоченности и наоборот".

Важнейшие характеристики сплоченности летного экипажа это меры его единения, вызванного сознанием общности цели, задач и идеалов, а также межличностными отношениями, имеющими характер товарищества, взаимопомощи.

Ценностно-ориентационное единство в качестве показателя сплоченности выступает как интегральная характеристика системы внутригрупповых связей, показывающая степень совпадения мнений, оценок, установок и позиций членов экипажа по отношению к объектам, наиболее значимым для осуществления целей деятельности летного экипажа и реализации в этой деятельности ее ценностных ориентаций. Высокая степень ценностно-ориентационного единства создается не в результате коммуникативной практики экипажа, а является следствием активной совместной деятельности, имеющей

общественно полезный характер. Именно она составляет основу общения между летчиками и всех феноменов межличностных взаимоотношений. Поэтому и характер взаимодействий (коммуникаций) в экипаже оказывается следствием единства установок и ценностных ориентаций членов экипажа, к которому он приходит в результате совместной активной деятельности, носящей коллективный характер.

Ценностно-ориентированное единство экипажа как показатель его сплоченности отнюдь не предполагает совпадение оценок и позиций членов экипажа во всех отношениях, нивелировку личности летчика в экипаже. Ценностно-ориентированное единство экипажа - это прежде всего сближение оценок в нравственной и деловой сфере, в подходе к целям и задачам совместной деятельности. Если, к примеру, одни члены экипажа считают, что задача, поставленная перед ними невыполнима, или что командир не способен к руководству, а другие его члены придерживаются противоположного мнения, и подобные разногласия типичны для данного экипажа, то ни о какой его сплоченности не может быть и речи.

Вместе с тем, сплоченность может обнаруживаться и в более глубоких слоях структуры экипажа – в его ядре, детерминирующем все социально-психологические феномены коллектива. В самом глубоком, собственно предметном слое, в отличие от межличностного пласта, внутриэкипажной активности возникает феномен интеграции экипажа на высшем уровне – его сплоченность, как предметно-ценностное единство.

Предметно-ценностное единство, выступающее в качестве модификации ценностно-ориентированного единства на уровне экипажных "ядерных" процессов, выражается в акте опосредования индивидуальной деятельности единым ценностным содержанием предмета совместной деятельности.

Судьба, настоящее и будущее летного экипажа зависит от того, что будет доминировать, преобладать в структуре внутриэкипажных связей: отношения ответственной зависимости, определяемые социально значимой целью совместной деятельности, или эмоциональные контакты, порождаемые внутриэкипажным общением.

Сплоченность экипажа как согласованность функционально-ролевых ожиданий, то есть согласованность представлений участников совместной деятельности о том, что именно, с кем и в какой последовательности должен делать каждый из членов экипажа при реализации общественно значимой, общей для всех цели. Отсутствие согласованности функционально-ролевых ожиданий может стать источником конфликтов, одной из причин эрозии сплоченности и появления признаков психологической несовместимости в экипаже. Согласовать функционально-ролевые ожидания становится возможным, если структура деятельности окончательно сложилась, если осуществлено четкое распределение ролей и функций.

В общем можно сказать, что высший уровень сплоченности и совместимости летчиков в совместной деятельности, свойственной именно экипажу, выступает в форме предметно-целевого и ценностно-ориентационного единства, с одной стороны, и коллективистической идентификации и адекватности возложения ответственности – с другой. Интеграция личности летчика в экипаже происходит путем усвоения высших духовных ценностей общества, реализации его конструктивных целей и задач.

Литература:

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для высш. учеб. заведений / Андреева Г. М. - М.: Аспект Пресс, 2004. - 365 с.

2. Битянова М.Р. Социальная психология: наука, практика и образ мыслей: Учебное пособие. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 576 с.3. Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: Питер, 1998. – 684 с.

Паралімпійський спорт в Україні

К.О. Новакова, *студентка групи МЕ-12,*
В.В. Савченко, *старший викладач кафедри фізичного виховання,*
Кіровоградський національний технічний університет

Актуальність теми паралімпійського спорту не втрачає значущості, а навпаки з розвитком соціального партнерства набуває особливого значення. Особливий інтерес представляють паралімпійські ігри в Сочі 2014. На сучасному розвитку суспільства значення набуває проблема інтеграції людей відхиленнями в розумовому і фізичному розвитку в соціумі.Адаптивная фізична культура і спорт інвалідів сприяють повного розкриття фізичних можливостей, дозволяють відчути радості, повноти життя. Людина, має відхилення у фізичному розвитку, з допомогою спорту має можливість самореалізуватися, вдосконалюватися особистість, розширити соціальні контакти.

Формування спортивного руху інвалідів в Україні бере свій початок з 1989 року. Саме в цей час почали створюватись фізкультурно-спортивні та оздоровчі клуби інвалідів. У подальшому ці громадські об'єднання стали основою для створення національних федерацій спорту інвалідів з різними видами уражень: опорно-рухового апарату, вадами зору, слуху та інтелекту. У 1992 році ці чотири федерації об'єдналися у Національний комітет спорту інвалідів України.

Громадськість інвалідів активно боролася за визнання соціальної значущості фізкультурно-спортивного руху та необхідності відповідної державної підтримки. Стрімкий злет масового спорту інвалідів відбувся, коли в Україні була започаткована діяльність унікальної, і поки що єдиної в світі державної системи управління фізичною культурою і спортом інвалідів. У 1993 році рішенням Уряду України були створені Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів „Інваспорт" та 27 регіональних центрів "Інваспорт".

Сьогодні Національний комітет спорту інвалідів України представляє Україну у міжнародному паралімпійському та дефлімпійському русі і виконує функції Національного паралімпійського комітету. За оцінками Міжнародного паралімпійського комітету, міжнародних спортивних федерацій спорт інвалідів темпи розвитку паралімпійського руху в Україні є найвищими в Європі за останнє чотирьохріччя.

Уперше українські особливі спортсмени взяли участь у зимових Паралімпійських іграх у 1998 році. І хоч у тій Паралімпіаді взяв участь 571 спортсмен, українці змогли дебютувати з приголомшливим результатом – 3 золоті, 2 срібні та 4 бронзові медалі.

У 2014 році до національної збірної команди України увійшли як уже відомі спортсмени, так і дебютанти зимової Паралімпіади, які здобули право на участь в Іграх завдяки високим результатам на Кубках і чемпіонатах світу, а також посіли високі місця в міжнародному рейтингу у біатлоні та лижних гонках. Сьогодні у складі паралімпійської збірної – Герой України, 6 заслужених майстрів спорту України, 5 майстрів спорту України міжнародного класу, 8 майстрів спорту України, багаторазові чемпіони та призери Паралімпійських ігор.

Україна на зимових Паралімпійських іграх 2014 у Сочі (Росія) була представлена 23 спортсменами у 3 видах спорту: біатлоні, лижних перегонах та гірськолижному спорті. Це були п'яті зимові ігри, у яких брала участь українська національна збірна із зимових видів спорту. Також було 8 спортсменів-лідерів (гідів). Всього — 31 член команди. У неофіційному медальному заліку українська збірна зайняла четверте місце, здобувши 5 золотих, 9 срібних і 11 бронзових медалей (всього — 25). У гірськолижному спорті від команди України виступив сноубордист. Також вперше у цьому виді спорту у команді був спортсмен із вадами зору. Всі нагороди українці присвячували Україні, яка опинилася у важкій політичній ситуації.

В українській команді було 15 спортсменів із ураженнями опорно-рухового апарату, 8 — із вадами зору. Середній вік — 24 роки. Найстаршому учаснику було 37 років (Михайло Ткаченко), наймолодшій учасниці — 16 років (Катерина Павленко). Висока репрезентативність регіонів України — до складу команди входили представники 9 областей: Київська, Волинська, Вінницька, Миколаївська, Полтавська, Сумська, Харківська, Черкаська, Чернігівська та міста Київ.

Лідерами виявились:

1. Бабар Борис Борисович (Лук'яненко В. В.)
2. Нестеренко Лада Станіславівна (Шишкова О. В.)
3. Мукшин Олександр Васильович (Ковалевський А. О.)
4. Казаков Віталій Валерійович (Уткін Ю. В.)
5. Могильний Володимир Сергійович (Прилуцька О. В.)
6. Хуртик Дмитро Вікторович (Решетинський Я. Ю.)
7. Гергардт Артур (Шульга Д. О.)
8. Дорош Сергій Петрович (Кузьмін Д. В.)

Українські паралімпійці, що завоювали на Паралімпіаді у Сочі 25 медалей, повернулися на Батьківщину після більш ніж двотижневого перебування у Росії.

На урочистій зустрічі спортсменів у Києві міністр молоді і спорту Дмитро Булатов підкреслив, що всі призові, які ще до старту Ігор було обіцяно призерам, буде виплачено без затримок.

"Двадцять чотири мільйони 800 тисяч за золото, 550 за срібло та 280 за бронзу. У бюджеті вже заплановано кошти, є подання до Кабміну", - зазначив міністр.

Виграні чотири медалі в лижних гонках в останній день зимових Паралімпійських ігор в Сочі дозволили збірній України здобути 25 медалей (наші спортсмени завоювали три «срібла» та «бронзу»), що є повторенням найкращого результату для нашої команди в історії Паралімпіад.

Раніше 25 медалей паралімпійська збірна України завоювала на зимових Паралімпійських іграх у Турині в 2006 році. Тоді у нашої команди було 7 золотих, 9 срібних і 9 бронзових медалей, що дозволило посісти третє місце в загальному заліку.

На минулій Паралімпіаді у Ванкувері в 2010 році збірна України виграла 19 медалей, з яких 5 було золотих, 8 срібних і 6 бронзових.

Виграла медальний залік 2014 збірна Росії, в активі якої 80 медалей (30-28-22).

Друге місце в команди Німеччини (9-5-1) та третя збірна Канади — (7-2-7) медалей. У гонці на 5 км стоячи 30-річна Юлія Батенкова фінішувала другою, а 23-річна Олександра Кононова — третьою. Переможниці гонки — росіянці Анні Міленіній — українки програли 12,5 і 15 секунд відповідно. У гонці на 5 км у візках 32-річна Людмила Павленко посіла друге місце, програвши німкені Андреа Ескау 18,4 секунд.

Останню медаль серед українців виборов 24-річний Максим Яровой в гонці на 10 км у візках. Він фінішував другим, програвши чемпіону, канадійцю Крісу Клеблю 14,5

секунд. Отже, для забезпечення конвертованості валюти потрібне корінне оновленя валютного законодавства і приведення його до прогресивного стану, чітко окреслена фінансова політика, функціонуючий ринок валюти. Основними загрозами для економічної безпеки держави є постійне зростання зовнішнього боргу, доларизація економіки, відплив коштів за кордон, недосконаліть законодавства і фінансової політики України, що дає змогу для здійснення нелегальних економічних операцій і втручання в економіку держави міжнародних організацій, іноземних радників та консультантів. Тобто неохідна розробка комплексних реформ правової бази економічної безпеки України та зважений підхід до валютної політики.

Отже, паралімпійські спортсмени України – справжні лідери міжнародного паралімпійського руху, який пропагує передусім добро і здоров'я. І тому в цей найвідповідальніший для країни час патріоти-паралімпійці були як ніколи згуртовані, аби показати сильний результат. Своїми спортивними успіхами й досягненнями вони пропагують здоровий спосіб життя, об'єднують всю Україну і сприяють зростанню міжнародного іміджу України в усьому світі. Завдяки системній організаційній та практичній роботі Національного комітету спорту інвалідів України, Українського центру з фізичної культури і спорту інвалідів "Інваспорт" та спортивних федерацій з нозологій українські спортсмени з інвалідністю не тільки досягнули неймовірно високих результатів – кожен виступ наших спортсменів щоразу дивує світ неймовірними перемогами.

Хатха йога как эффективная профилактика и нейтрализация стресса.

А.В. Ожигов, *психолог, магистр педагогических и исторических наук, инструктор международной федерации йоги.*

Стресс — обычное и часто встречающееся явление. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Однако существуют ситуации и характеристики работы, которые отрицательно воздействуют на людей. Чрезмерный стресс может оказаться в высшей степени разрушительным для человека.

Автор теории стресса канадский психолог Г. Селье определяет его как совокупность стереотипных, филогенетически запрограммированных неспецифических реакций организма, первично подготавливающих к физической активности, т.е. к сопротивлению, борьбе или бегству. Это, в свою очередь, обеспечивает условия наибольшего благоприятствования в борьбе с опасностью. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит приспособительные возможности человека. При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны. Под их воздействием изменяется режим работы многих органов и систем организма (например, учащается ритм сердца, повышается свертываемость крови, изменяются защитные свойства организма). Организм подготовлен к борьбе, готов справиться с опасностью, тем или иным путем приспособиться к ней — в этом и состоит основное биологическое значение стресса.

Стресс является составной частью жизни каждого человека, и без него нельзя обойтись так же, как без еды и питья. Стресс, по мнению Селье, создает «вкус к жизни». Весьма важно и его стимулирующее, созидательное, формирующее влияние в сложных процессах работы и обучения. Однако стрессовые воздействия не должны превышать

приспособительные возможности человека, в противном случае может возникнуть ухудшение самочувствия и даже заболевания — соматические или невротические.

В человеческом организме есть две нервные системы, совершенно не похожие друг на друга. Одна отвечает за связь с внешним миром, иннервирует скелетные мышцы и регулирует деятельность, находящуюся под сознательным контролем. Это соматическая нервная система. Другая отвечает за жизнедеятельность организма, иннервирует сердце, легкие, пищеварительный тракт и другие внутренние органы, а также эндокринные и экзокринные железы. Это вегетативная нервная система.

Прежде в медицине преобладало мнение, что деятельность вегетативной нервной системы носит автоматический характер (за исключением процесса дыхания) и не поддается сознательному контролю.

Однако исследователи, изучавшие опытных йогов, то и дело сталкивались с ситуациями, противоречившими этой идеальной картине. Многочисленные эксперименты демонстрировали, что йоги способны контролировать автоматические функции организма и радикально менять внутренние процессы. Оказалось, что вегетативная нервная система снабжена незаметными рычагами, позволяющими управлять ею вручную.

Учёным удалось зафиксировать умение йогов контролировать вегетативные функции, которые прежде считались не поддающимися сознательному управлению. В научной работе 1957 года он пишет о «крайнем замедлении» таких фундаментальных функций организма, как дыхание и сердцебиение. Практика йоги в целом приводит к «глубокому расслаблению вегетативной нервной системы».

Вегетативная нервная система подразделяется на две ветви, и, согласно результатам исследований, опытные йоги могут контролировать оба этих отдела. Симпатическая нервная система активируется при стрессовых состояниях организма – «бей или беги», – приостанавливая пищеварение и снабжая кровью мышцы, тем самым подготавливая их к активным действиям. Частично это происходит за счет выработки надпочечниками адреналина – естественного стимулятора, ускоряющего физиологические процессы. Биологи-первооткрыватели назвали этот отдел симпатическим, поскольку считали его регулятором, обеспечивающим «симпатии и согласие органов». Другая ветвь известна как парасимпатическая. В целом она оказывает на организм успокаивающее действие. При ее возбуждении активируются процессы, связанные с восстановлением израсходованных веществ при стрессе, например, увеличивается секреция желудочного и пищеварительного сока, усиливается перистальтика.

Симпатическая нервная система – своего рода педаль газа, парасимпатическая – педаль тормоза. Работая вместе, они управляют перемещением энергии в теле: одна обеспечивает условия для расхода энергии, вторая – для сохранения. К примеру, симпатическая нервная система учащает сердцебиение, а парасимпатическая замедляет.

Эти две системы также управляют настроением и эмоциями человека, зависящими от примитивных энергетических состояний, – всплесками и затишьем, «эйфорией» и «тишиной». Эти внутренние состояния являются фоном для возникновения самых основных человеческих чувств: уверенности в собственной безопасности и защищенности или ощущения угрозы и опасности. Они обусловлены инстинктом выживания и отражают детские страхи.

Люди, занимающиеся йогой, имеют особый талант нажимать на «тормоз». Их умение замедлять метаболизм и сопутствующие ему процессы особенно впечатляло с учетом того, что это противоречит сильнейшему эволюционному посылу.

Стремление к выживанию означает, что тело, предоставленное самому себе, всегда отдает предпочтение реакции ускорения. Дело в том, что симпатическая нервная система,

по сути, является средством экстренного реагирования и легко возбуждается, приводя организм в готовность к битве или отступлению и стимулируя выброс адреналина.

Стойка на голове, активирует реакцию «бей или беги», в особенности у новичков. А вот стойка на плечах имеет противоположное действие: она включает парасимпатический «тормоз», успокаивает дух и является благодаря этому «одной из самых расслабляющих поз йоги».

Поза в йоге успокаивает потому, что оказывает воздействие на одну из важнейших функций вегетативной нервной системы – управление кровяным давлением. Здоровье человека зависит от давления, которое должно оставаться в определенных пределах. Если давление падает слишком сильно, страдает мозговое кровообращение: возникают головокружение, слабость, возможна потеря сознания. В самых серьезных случаях прекращают функционировать внутренние органы, к примеру возможна остановка сердца. Высокое кровяное давление чревато своими последствиями – в данном случае долговременными, а не краткосрочными. Сердечная мышца и стенки артериальных сосудов испытывают большую нагрузку, что может привести к возникновению гипертонии, которая, в свою очередь, повышает риск инсульта, инфаркта и отказа почек. Из-за наличия этих рисков за века в организме человека сформировались определенные защитные механизмы, контролирующие показания давления в кровеносных сосудах и вносящие необходимые изменения.

Угрожающие жизни ситуации, вызывающие реакцию «бей или беги», или мирные периоды, приносящие с собой состояние покоя, подходящее для отдыха и переваривания пищи. Парасимпатическая и симпатическая системы не только получают стимулы из окружающей среды – на каждую из них можно воздействовать сознательно.

Чтобы объяснить воздействие на организм йоговских поз, приведу пример как работают мышцы: «Когда вы напуганы, мышцы напрягаются, но если мышцы работают, это также возбуждает симпатическую нервную систему».

Последствиями стимуляции симпатической нервной системы являются такие признаки - учащенное сердцебиение (чтобы быть готовым к действию), расширенные зрачки (чтобы поступало больше света и человек лучше видел опасность), изменение химического состава крови (с целью стимулировать лучшее свертывание в случае внезапного кровотечения). Большинство людей не способны сознательно контролировать эти реакции. Относительно легко можно повлиять на мышечный тонус и частоту дыхания. Эти два фактора являются ключами к тайному миру управления вегетативной системой.

Любая физическая нагрузка, любая мышечная работа, «активные» позы запускают механизмы способствующие возбуждению симпатической нервной системы. это же касается и дыхания: «Любое действие, приводящее к дыханию в более быстром темпе, активирует симпатическую систему».

Дисциплинированный практик способен научиться управлять десятками важнейших скрытых механизмов тела. Этот принцип также подразумевает, что различные упражнения хатха йоги оказывают разное влияние на вегетативную нервную систему. К примеру, энергичные подвижные последовательности с практикой «приветствие солнцу» активно задействует мышцы и поэтому стимулирует симпатическую нервную систему. Напротив, в упражнениях, где делается упором на статичные позы, преобладает влияние парасимпатической нервной системы.

Для того чтобы понять как при помощи поз активируется парасимпатический «тормоз», приведу как пример работу сердца. В правом предсердии – верхней камере сердца, куда поступает кровь из полых вен, – находятся рецепторы, отслеживающие его наполнение. Когда уровень давления понижен, рецепторы подают сигнал, заставляя

сердце сокращаться быстрее, тем самым увеличивая кровоток. При повышенном давлении сердцебиение замедляется.

Хорошо сбалансированная практика йоги, включает позы, задействующие и «газ», и «тормоз». Это настоящая тренировка для вегетативной нервной системы. В результате достигается совершенно новый уровень внутреннего равновесия и гармонии.

«Наибольшую пользу, – сказал он, – практикующие получают тогда, когда в течение занятия проводится несколько таких циклов».

Йога влияет на человеческие эмоции, борется со стрессами, типичными для жителей цивилизованного Запада, регулярной практикой релаксации, традиционной для Востока.

Литература:

1. Броуд У. Научная Йога. – М.: РИПОЛ классик, 2013. – 416 с.
2. Васильев В. Здоровье и стресс. - М.: Знание, 1991. -169с.
3. Есудиан С., Хэйч Э. Йога и здоровье современного человека. – К.: , «Janus book» 1999. – 224 с.
4. Кулаков С. Основы психосоматики. -СПб.: Речь, 2003. -288с.
5. Парцерняк С. Стресс. Вегетозы. Психосоматика. - СПб.: А.В.К., 2002. -382с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 1979. -123с
7. "Стресс жизни" (сборник) / (О. Грегор. "Как противостоять стрессу". Г. Селье. "Стресс без болезней"). СПб, 1994.

Олімпійські види спорту в монетах Національного банку України

М.В. Орлик, *студент групи ОА 11,*
В.О. Ковальов, *доцент кафедри фізичного виховання*
Кіровоградський національний технічний університет

Традиції увічнення видатних подій та постатей в нумізматичних пам'ятках, шляхом випуску комеморативних (пам'ятних) монет сягають не одного століття. Національній банк України почав виготовляти такі монети з 1995р., світ побачили серії присвячені – перемозі у Великій Вітчизняній Війні, видатним Українським постатям, олімпійським іграм, духовним скарбам України, скіфському золоту, та ще багатьом іншим тематикам. Проте хотілося б більш детально зупинитись на монетах присвячених олімпіадам та олімпійським видам спорту.

В 1998 році була випущена монети присвячені XVIII зимовим Олімпійським іграм у Нагано (Японія), учасницею яких була збірна команда України. До монет цієї серії увійшли монети присвячені лижному спорту, фігурному катанню та біатлону.

На аверсі монети в центрі зображено малий Державний герб України, по боках якого розміщені фрагменти зображення сніжинок і позначення і проба дорогоцінного металу Ag 925 та його вага у чистоті 31,1. Над гербом цифри 1998 - дата карбування монети. По колу написи: вгорі УКРАЇНА та внизу у два рядки 10 ГРИВЕНЬ



На реверсі монети зображено фігуру спортсмена на бігових лижах у момент руху на тлі декоративних смужок. Постать повернута вліво. По колу розміщено напис, розділений зображенням сніжинки XVIII ЗИМОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ, НАГАНО.



На реверсі монети зображена постать фігуристки в момент виконання стрибка на тлі декоративних смужок. По колу розміщено напис, розділений зображенням сніжинки XVIII ЗИМОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ, НАГАНО



На реверсі монети зображена на тлі декоративних смужок постать біатлоніста з рушницею в момент прицілу. Фігура повернута вправо. По колу розміщено напис, розділений зображенням сніжинки XVIII ЗИМОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ, НАГАНО



В 2000 році світ побачили монети присвячена XXVII Олімпіаді, що відбудеться 2000 року в Сіднеї (Австралія). До цієї серії увійшли монети присвячені вітрильному спорту, гімнастиці та брусам.

На аверсі монети на тлі розгорнутого полотнища, яке перетинає стрічка із зображенням видів спорту, розміщено малий Державний Герб України та написи: УКРАЇНА, 2, ГРИВНІ, 2000.



На реверсі монети розміщено зображення яхтсмена та написи: СІДНЕЙ 2000 і XXVII, ЛІТНІ, ОЛІМПІЙСЬКІ, ІГРИ.



На реверсі монети розміщено зображення гімнастки із стрічкою та написи: XXVII, ЛІТНІ, ОЛІМПІЙСЬКІ, ІГРИ і СІДНЕЙ 2000.



На реверсі монети зображено гімнаста на паралельних брусах та прямі написи у п`ять рядків: XXVII ЛІТНІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ, СІДНЕЙ 2000.



На реверсі монети зображено спортсменку у момент виконання потрійного стрибка та прямі написи у п`ять рядків: СІДНЕЙ 2000, XXVII ЛІТНІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ.



У 2001 році було випущено монету присвячену XIX зимовим Олімпійським іграм, що відбудуться у 2002 році в Солт-Лейк-Сіті (США). Вартість даної монети становить 530 грн(згідноНБУ)

На аверсі монети ліворуч півколом зображено стилізований фрагмент сніжинки з написом УКРАЇНА та малий Державний Герб України; праворуч внизу на тлі дзеркала розміщено написи: на монеті із срібла - 10, ГРИВЕНЬ, 2001, позначення металу та його проби Ag 925, вага в чистоті - 31,1 та логотип Монетного двору Національного банку України, також є зовні ідентична монета з нейзильберу.



На реверсі монети розміщено стилізовані зображення хокеїста - ліворуч на дзеркальному тлі та сніжинки – праворуч, на рельєфному тлі якої написи у три рядки: XIX ЗИМОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ, СОЛТ-ЛЕЙК-СІТІ, 2002

На аверсі монети у квадраті зображено алегоричну сцену відкриття Ігор Олімпіади: дві жіночі постаті в туніках тримають у руках чашу з вогнем та лаврові гілки - символ миру. Навколо квадрата зображено малий Державний Герб України (угорі) та написи: на монеті зі срібла - УКРАЇНА (угорі), 10 ГРИВЕНЬ (унизу), 2003 (ліворуч), позначення металу та його проби Ag 925, вага в чистоті - 31,1 (праворуч); та логотип Монетного двору Національного банку Україниє



На реверсі монети у квадраті зображено боксера в шоломі. Навколо квадрата розміщено такі написи: ІГРИ/ XXVIII ОЛІМПІАДИ (угорі), OLYMPIC GAMES, XXVIII (унизу), АФІНИ 2004 (ліворуч), ATHENS 2004 (праворуч).



У 2004 році було викарбовано монету присвячена чемпіонату світу з футболу на кубок FIFA 2006 року, який відбудеться в Німеччині.

На аверсі монети зображено м’яч у сітці воріт, угорі - малий Державний Герб України та напис УКРАЇНА, праворуч від воріт розміщено написи: на монеті зі срібла -

10, ГРИВЕНЬ, 2004, позначення металу та його проби Ag 925, маса в чистоті - 31,1 та логотип Монетного двору Національного банку України. Є також аналогічна монета виготовлена з нейзильберу. Вартість даної монети в з срібла становить грн: 530(згідно даних НБУ)



На реверсі монети на тлі сітки воріт зображено футболіста та воротаря з м'ячем під час гри та унизу розміщено написи 2006,ЧЕМПІОНАТ СВІТУ З ФУТБОЛУ, НІМЕЧЧИНА, 2006

У 2010 році світ побачила монета присвячена зимовим олімпійським іграм у Ванкувері. На аверсі цієї монети розміщено: угорі малий Державний Герб України, напис півколом НАЦІОНАЛЬНИЙ БАНК УКРАЇНИ, зимову композицію, що символізує рух, праворуч - рік карбування монети 2010, унизу на рельєфному тлі - номінал 10/ГРИВЕНЬ. Монета виготовлена зі срібла 925 проби, маса в чистоті - 31,1. Вартість, грн: 530



На реверсі монети розміщено стилізовану голографічну крижинку із цифрами XXI, навколо якої зображено представників різних видів спорту: біатлону, фристайла, фігурного катання, ковзанярського спорту тощо і написи ЗИМОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ/ ВАНКУВЕР 2010.

У 2012 році було випущено монету, котра була присвячена важливій спортивній події - Фінальному турніру чемпіонату Європи з футболу, який буде проведено в Україні та Польщі у 2012 році. Монета входить до набору з двох пам`ятних монет, вкладених у спільну капсулу. Вартість, цієї монети становить грн: 1400. На аверсі монети розміщено: малий Державний Герб України (угорі), напис півколом НАЦІОНАЛЬНИЙ БАНК УКРАЇНИ (праворуч), під гербом напис - 10/ГРИВЕНЬ/2012, під яким на тлі стилізованого орнаменту з використанням графічних символів, пов`язаних з Євро 2012, зображено Кубок Анрі Делоне. Унизу - позначення металу, його проби - Ag 925, маса - 31,1 та логотип Монетного двору Національного банку України.



На реверсі монети розміщено зображення футболіста і фрагмента футбольного м`яча, ліворуч напис УЄФА ЄВРО 2012™ УКРАЇНА-ПОЛЬЩА.

Також НБУ не оминуло увагою ігри XXX Олімпіади, що проходитимуть у 2012 році в місті Лондоні. На аверсі монети розміщено: угорі малий Державний Герб України та напис півколом - НАЦІОНАЛЬНИЙ БАНК УКРАЇНИ, панораму міста, на тлі якої ліворуч стилізований олімпійський факел, праворуч напис -ЛОНДОН, унизу написи: на монеті зі срібла - 10/ ГРИВЕНЬ/2012.



На реверсі монети зображено: півколом силуети представників різних видів спорту, над якими золотий статер Філіппа II, який брав участь в олімпійських іграх, та написи - ІГРИ XXX ОЛІМПІАДИ (угорі півколом), XXX (унизу), ліворуч і праворуч від якого - лаврове листя. Елемент оздоблення - локальна позолота, вміст золота в чистоті не менше ніж 0,000360 г. Вартість, цієї монети становить: 530 грн.

Цього року було викарбовано монету присвячену важливій події у світовому спортивному житті - XXII зимовим Олімпійським іграм у місті Сочі (Росія) та участі в них національної збірної України. Історія олімпійського руху в Україні розпочалася в 1952 році, коли наші спортсмени в складі збірної команди Радянського Союзу вперше взяли участь у XV Олімпійських іграх у Гельсінкі. З того часу Україна розвиває та зміцнює свої позиції - наші спортсмени завоювали 620 медалей. Олімпійський рух в Україні координується Національним олімпійським комітетом України, заснованим 22 грудня 1990 року. Метою його діяльності є забезпечення участі українських спортсменів в Олімпійських іграх, популяризація масового спорту і здорового способу життя, зміцнення міжнародного спортивного співробітництва. Вартість, цієї монети 530 грн.



На аверсі монети розміщено: угорі малий Державний Герб України, напис півколом НАЦІОНАЛЬНИЙ БАНК УКРАЇНИ, на синьо-жовтому тлі, що символізує кольори національної олімпійської збірної України (використано тамподрук), - стилізоване зображення гір, під якими на дзеркальному тлі: ліворуч - рік карбування монети 2014, у центрі написи: ЗИМОВІ/ОЛІМПІЙСЬКІ/ІГРИ та півколом номінал - ДЕСЯТЬ ГРИВЕНЬ. На реверсі монети на дзеркальному тлі зображено на передньому плані біатлоніста та по колу спортсменів - представників зимових видів спорту.

Влияние психосоматических расстройств на развитие личности

Т.В. Орлова, *зав. токсикологической лабораторией Государственного Учреждения «Кировоградский областной лабораторный центр Госсанэпидслужбы Украины»*

Постановка проблемы. Одной из наиболее актуальных проблем сегодняшнего дня является проблема роста психосоматических заболеваний у детей и подростков. Это связано, в первую очередь, с общей социальной напряженностью, психологической неуравновешенностью всего общества. Поляризация доходов, сложное экономическое положение большинства семей, отсутствие уверенности в завтрашнем дне ведут к росту тревожности, раздраженности, и, как следствие, к росту психосоматических заболеваний у взрослых и детей.

Анализ последних исследований и публикаций. Частота психосоматической патологии в структуре общей заболеваемости в последнее время настолько увеличилась, что некоторые исследователи стали называть современное общество «психосоматически ориентированным».

Психосоматические заболевания - это такие заболевания, которые начинаются в психике, а отражаются в "соме", то есть в теле. По данным различных исследований от 40% до 90% всех заболеваний можно отнести к психосоматическим. ВОЗ признала наличие физических заболеваний, обусловленных психологическими причинами. Официально список, названный «большой семеркой», выглядит так: бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неспецифический язвенный колит, гипертоническая болезнь, ревматоидный полиартрит, нейродермит, тиреотоксикоз.

В этиологии неврозов у детей основное место занимают часто встречающиеся аномалии воспитания и неблагоприятные семейные условия, вызванные болезненным или неправильным поведением родителей. На этом фоне увеличивающихся невротических расстройств растет число больных детей, у которых под влиянием упомянутых и других психогенных факторов возникают соматические заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, кожи.

Интерес также представляет распространенность случаев хронической тревоги, которые в большинстве случаев, по ретроспективным оценкам, оказываются предболезненным состоянием. Из 20 000 обследованных у 11% были обнаружены невротические расстройства, в том числе у 1,5% — состояния паники и у 0,1% — соматизированные расстройства

Большие психологические трудности в связи с психосоматической ситуацией (из-за ограничения свободы передвижения, уменьшения контактов и других переживаний)

испытывают дети с хроническими заболеваниями, составляющие 8,5% от общей численности проходящих периодические профилактические осмотры.

J. Apley из Великобритании считает, что $^{2}/_{5}$ детей, наблюдаемых педиатрами, не имеют никаких органических заболеваний, хотя и страдают от различных соматических расстройств. При этом наиболее типичными среди них оказываются повторяющиеся боли в животе — у 1 из 9, в конечностях — у 1 из 25, головные боли — у 1 из 7 детей. Величины варьируют в зависимости от страны, культуры, микросоциальной среды, семейной структуры, особенностей воспитания. Психосоматические расстройства особенно часты у индивидов с низкими адаптивными возможностями. В то же время далеко не все педиатры хорошо знакомы с психосоматическими заболеваниями у детей, хотя, тратят на них четверть своего рабочего времени.

B. Knolker, исследовав 992 ребенка в Австрии, обнаружил среди них 37 больных с психосоматическими расстройствами: запорами – 19, абдоминальными коликами – 10. G. Heuyer констатировал, что более ⅓ детей, находящихся в детской больнице, нуждаются в осмотре детского психиатра, главным образом, из-за психогенных расстройств.

Наряду с материалами о распространенности психосоматических заболеваний существуют данные о структуре этой заболеваемости. M. E. Garralda, B. Bailey, опросив врачей и родителей 234 детей, выявили больных с энурезом, бронхиальной астмой, кожными поражениями, абдоминальными болями, обмороками и головными болями. Из них 17% детей многократно обращались к врачам, а в семьях этих пациентов было большое число стрессовых факторов.

Формулирование целей. Цель статьи определить особенности влияния различных факторов на возникновение и протекание психосоматических заболеваний у детей и взрослых. Человек – это целостная система, все части которой взаимодействуют между собой. Основные составляющие: душа (психика), тело (физическая составляющая), разум (мышление). Нарушение в любой из частей неизбежно ведет за собой нарушения в других частях или мешает их нормальному взаимодействию.

Изложение основного материала. К числу научных концепций, оказавших существенное влияние на развитие психосоматической психологии, относятся теория нервизма И.М.Сеченова, психофизиологическое учение И.П. Павлова, теория стресса Г.Селье (1999), а также психосоматическая теория З.Фрейда. В частности, конверсионная модель З.Фрейда описывает смещение психического конфликта (конверсию) и попытку разрешить его через тело – соматические, моторные (например, параличи) или чувственные (например, утрата чувствительности или локализованная боль) проявления.

Итак, психосоматические болезни – это болезни нарушенной адаптации (приспособления, защиты) организма. Человек постоянно существует в условиях стресса, так как он не изолирован от влияния окружающей среды. Г.Селье утверждал, что даже “спящий человек испытывает стресс… Полная свобода от стресса означает смерть”. Однако воздействие внешнего фактора может быть настолько сильным, что защитные силы организма не справляются со стрессом, и возникает болезненное состояние. Граница между реакцией адаптации и болезнью условна и зависит как от силы и длительности самого воздействующего фактора, так и от психологического и физического состояния человека.

Систематизация психотравмирующих событий в зависимости от источника и масштаба воздействия на взрослых и детей позволяет условно выделить несколько групп вредностей:

1) страх войны, экологических бедствий, переживание природных и промышленных катастроф;

2) страдания из-за национальной вражды, экономических контрастов;

3) страдания из-за миграции, утраты социального статуса;

4) боязнь нападений, издевательств, преследований со стороны окружающих;

5) переживания, связанные с поступлением в школу или другое учреждение, трудностями освоения профессии, с атмосферой отвержения или враждебности со стороны соучеников или сотрудников;

6) психическая травматизация, обусловленная пребыванием в условиях отрыва от близких;

7) неправильное воспитание одним родителем, отсутствие или неадекватность родительской заботы, чрезмерное давление родителей;

8) переживания искаженного внутрисемейного общения;

9) страдания из-за антагонистических отношений между членами семьи, недостатка душевной теплоты, из-за жестокости, сексуальных злоупотреблений и др.

Школа, составляющая социальную среду, в которой дети находятся в течение значительной части времени, нередко создает для них психологические трудности. По данным конференции ВОЗ, для детей школа оказывается причиной четырех комплексов проблем.

Первый из них связан с поступлением в школу и возникает из-за перехода от игры к труду, от семьи к коллективу, от нестесненной активности к дисциплине. При этом степень трудности приспособления ребенка к школе зависит от того, насколько домашняя обстановка отличалась от школьной и в какой мере ребенка готовили к учебе.

Второй обусловлен необходимостью приспосабливаться к давлению, оказываемому на школьника требованиями учебного процесса. Нажим родителей, учителей, одноклассников тем сильнее, чем более развито общество и сознание необходимости получения образования.

Третий комплекс проблем — «технизация» общества, требующая усложнения учебных программ (компьютеризация резко увеличивает трудности освоения школьных знаний). Ситуация еще больше усложняется, если ученик страдает задержкой развития, дислексией, нарушением двигательных функций или воспитывался в условиях социальной депривации, в неблагоприятной социально-культурной среде. Ухудшает положение ребенка «наклеивание на него ярлыка больного», так как отношение к нему в соответствии с диагнозом меняется, а ответственность за его успешную учебу перекладывается с педагогов на медиков; в связи с этим школа нередко стремится избавиться от такого «неполноценного» ученика. Трудная судьба может постичь плохо адаптированного, не достигшего функциональной готовности к учебе, медленно усваивающего материал или соматически ослабленного ребенка.

Четвертый связан с присутствием в школе элемента соревнования, ориентацией на высокие показатели в учебе. Отстающих детей осуждают, относятся к ним враждебно. У таких учеников легко развивается самопораженческая реакция и негативное представление о собственной личности: они смиряются с ролью неудачников, неуспевающих и даже нелюбимых, что препятствует их дальнейшему развитию и увеличивает риск возникновения психосоматических расстройств.

К школьным стрессовым ситуациям можно добавить отсутствие дружеских отношений или неприятие детским коллективом, проявляющееся в оскорблениях, издевательствах, угрозах или принуждениях к той или иной неприглядной деятельности. Следствием неспособности ребенка соответствовать настроениям, желаниям и деятельности сверстников становится почти непрекращающееся напряжение в отношениях. Серьезной психотравматизацией может стать смена школьного коллектива.

Причина этого кроется, с одной стороны, в потере старых друзей, а с другой – в необходимости подлаживаться к новому коллективу и новым педагогам. Большой проблемой для ученика становится негативное (враждебное, пренебрежительное, скептическое) отношение учителя или несдержанное, грубое, излишне аффективное поведение невоспитанного, невротичного или личностно измененного воспитателя, пытающегося справиться с детским коллективом только «с позиции силы».

Пребывание в закрытых детских учреждениях – круглосуточных яслях, домах ребенка, детских домах, интернатах, больницах или санаториях – представляет для психики ребенка и его тела большое испытание, особенно в младшем возрасте. В этих учреждениях ребенка воспитывает постоянно сменяющаяся большая группа людей, а не один-два родственника. Естественно, к такому калейдоскопу лиц маленький ребенок не может привыкнуть, привязаться, почувствовать себя защищенным. Это приводит к постоянной тревоге, страху, беспокойству.

Стрессогенность события определяется его восприятием взрослым или ребенком. При оценке переживаемых трудностей по степени реадаптации или по уровню дистресса показано, что субъективное и объективное значение событий для взрослого и ребенка различно. Для детей младшего возраста наиболее существенным переживанием может стать даже временный отрыв от родителей. Старшие дети тяжело переживают свою неспособность удовлетворить родительские чаяния о высокой успеваемости или примерном поведении. У подростка нередко развитие стресса связывается с неприятием или отвержением той группой сверстников, к которой он хочет принадлежать.

Понять механизм стресса можно только с учетом реакций личности, преодолевающей его. Далеко не все, подвергающиеся стрессовым воздействиям, заболевают. Это объясняется устойчивостью некоторых личностей. В то же время часть людей обладает повышенной чувствительностью к стрессам.

Среди индивидуальных особенностей личности, способствующих возникновению заболеваний в результате внешних воздействий, выделяют темперамент. Такие его стороны, как низкий порог чувствительности к раздражителям, интенсивность реакций, трудности адаптации к новым впечатлениям с преобладанием отрицательных эмоций и другие, делают ребенка очень чувствительным к стрессам.

Возникновение стресса объясняется также несоответствием между требованиями среды и способностями индивида к адекватному реагированию на них. Стрессовую реакцию понимают как нарушение равновесия во взаимоотношениях личности с окружением. Стресс, таким образом, возникает не только как вызов мира, в котором живет человек, но и как проявление несоответствия его ожиданий и возможностей их реализации. Однако конечный результат этой реализации зависит от присутствия или деятельности других лиц, способных усилить стресс или уменьшить его патогенное действие поддержкой переживающего, укреплением его чувства собственного достоинства. Эта точка зрения помогает понять, например, почему один ребенок или подросток, попадая в одинаково трудные условия учебного заведения, благополучно преодолевает стресс, а другой – не обладающий поддержкой родителей, друзей или других близких лиц, не может разрешить свои трудности иначе как через заболевание.

С точки зрения психосоматического подхода, можно выделить три стадии нарушения работы организма:

- наличие симптомов, явно или не явно ощущающихся человеком, например, мышечные «зажимы» или боли не имеющие под собой физиологической основы. На этой стадии традиционная медицина практически бессильна, а психосоматический подход очень

эффективен, так как помогает человеку вовремя разобраться в своем состоянии и предотвратить само возникновение заболевания;
- симптомы начинают прогрессировать и вызывают нарушения в работе систем организма или отдельных органов или возникает ослабление иммунитета и человек начинает чаще болеть, могут возникнуть или начать развиваться хронические заболевания. Здесь, в большинстве случаев, уже требуется не только работа психолога, но и, возможно, медицинское вмешательство. Психосоматический подход помогает ускорить процесс лечения и выздоровления и/или обеспечить его там, где медицина говорит лишь о возможности ремиссии. Как и в медицине – 100% гарантий нет и быть не может, но вероятность больше;
- поражения приобретают труднообратимый характер и наблюдаются изменения уже в виде нарушения целостности систем или органов, то есть это уже не только физиологические, но и анатомические изменения. На этом этапе мы часто сталкиваемся с бессилием чисто медицинского подхода, так как когда заболевание прогрессирует, то многое зависит именно от психологического настроя пациента, его установок. Психосоматический подход в этом случае помогает справиться человеку со своим состоянием, часто избавиться хотя бы от болей и основных проявлений болезни, а иногда происходит то, что называют «чудесным исцелением» - полное выздоровление больных, считающихся неизлечимыми.

Выводы. В статье определены особенности влияния семьи на возникновение и протекание психосоматических заболеваний у детей.

Возникновение психосоматической болезни у ребенка основывается на отношении родителей к его личности. В целом можно говорить о том, что взаимоотношения в семье подвергаются изменению в связи с появлением у одного из ее членов заболевания.

Эффективность работы с психосоматикой напрямую зависит от желания и готовности самого человека быть здоровым и нести ответственность за свою жизнь. Если имеются факторы, мешающие этому, например, «вторичные выгоды» от болезни, то это существенно влияет на всю работу, поэтому требуется осознанное желание клиента и его готовность к серьезной работе. Желание родственников и друзей – это хорошо, но без активности самого человека ничего не получится.

Литература:

1. Антропов Ю.Ф., Бельмер С.В. Соматизация психических расстройств в детском возрасте. - М., 2005.
2. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков. – М.: Издательство Института Психотерапии, Издательство НГМА, 2000. – 320 с., Издание второе, исправленное.
3. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб: Изд-во «Речь», 2001.
4. Астапов, В. М. Тревожность у детей. - М.: ПЕР СЭ, 2001.
5. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина: Кратк. учебн. / Пер с нем. Г.А. Обухова, А.В. Бруенка; Предисл. В.Г. Остроглазова. – М.: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999. - 376 с.

Стрессоустойчивость пожарных – основа их психологического здоровья

И.А. Панкратова, *к.психол.н., доцент кафедры организационной и прикладной психологии,* **М.И. Сергиенко,** *студентка 6 курса*
Южный федеральный университет, Россия

В настоящее время ощущается влияние экстремальных ситуаций, и сотрудники служб экстренного вызова сталкиваются с различными чрезвычайными ситуациями, которые требуют от них незамедлительных, а главное спланированных и скоординированных решений и действий. Любая экстремальная ситуация обладает высокой степенью стрессогенности, что непосредственно накладывает отпечаток на людей которые работают в данных условиях по спасению жизни и предотвращению последствий чрезвычайных ситуаций, так и на пострадавших.

Стресс и стрессоустойчивость трактуется исследователями по-разному. Первым, кто ввел понятие стресс Г. Селье в 1936 году. Он трактовал стресс как «общий адаптационный синдром», который разделяется на три стадии. Однако в теории Г. Селье недостаточно рассмотрена нервная система организма, которая является главной регулирующей системой организма, которая участвует в адаптации к неблагоприятным условиям среды. В экологическом подходе П. Варр, А. Марселл рассматривали проблему стресса как результат взаимодействий человека с окружающей средой. В транзактном подходе Т. Кокс, Р. Лазарус рассматривали стресс как индивидуально-приспособительную реакцию индивида на неблагоприятные и осложненные ситуации. В регуляторном подходе Р. Хокки, Д. Бродбент стресс рассматривали как особый вид состояния, который возникает вследствие формирования механизма регуляции деятельности в трудных для организма условиях. Под стрессоустойчивостью рассматривают интегративное свойство, которое характеризуется степенью адаптивности к воздействиям экстремального фактора внешней и внутренней среды. Стрессоустойчивость характеризуется стабильностью функций организма человека и его психики при воздействии стрессовых факторов в экстремальных ситуациях. В настоящее время профессия пожарных, спасателей, военных и т.д. относятся к экстремальным, связанная с опасными обстоятельствами и высоким риском, которая сопровождается наличием стресогенных факторов. При этом постоянное присутствие угрозы для жизни, обусловливаемой повышенным фактором риска погибнуть в результате несчастного случая, аварии или катастрофы, может вызывать различные психические реакции - от состояния тревожности, ощущения одиночества до развития неврозов и психоза.

Нами было проведено исследование стрессоустойчивости пожарных. Полученные результаты по методике «Оценка стрессоустойчивости» представлены на Таблице 1 и на графике. Данные результаты свидетельствуют о том, что у пожарных преобладает тип стрессоустойчивости Б, с набранными результатами от 10 до 20 баллов. По этому типу у респондентов 34%. Это говорит нам о том, что люди, относящиеся к этому типу часто стрессоустойчивые. Данная категория тяготеет к типу Б, но выражена умеренно.

По типу Б, с набранными результатами от 0 до 10 баллов у респондентов 28 %. Люди, относящиеся к данному типу являются стрессоустойчивыми. Это проявляется в четком определении целей своей деятельности, выбираются оптимальные пути их достижения. Такие люди стремятся справиться с трудностями сами, без помощи других, делают правильные выводы и анализируют ситуации. Могут долгое время работать с

большим напряжением сил. Частые неожиданности и жизненные обстоятельства не выбивают их из колеи.

Результаты по типу А (от 20 до 30 баллов) у респондентов 28 %. Это свидетельствует от том, что людей проявляется склонность к типу А. Нередко возможно проявление неустойчивости к стрессам.

Тип А (от 30 до 40 баллов) у респондентов 6%. Это свидетельствует о том, что люди такого типа характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры.

Таблица 1. **Типы стрессоустойчивости пажарных**

№ п/п	**Тип одиночества**	**% респондентов**
1	Тип А (20-30)	28
2	Тип А(30-40)	6
3	Тип Б (10-20)	34
4	Тип Б (0-10)	28

График 1 «Исследование типов стрессоустойчивости у респондентов»

Таким образом, можно сделать вывод о том, что показатели по категории 34% респондентов тяготеют к типу Б являются стрессоустойчивыми. Респонденты, набравшие 28 % по типу Б меньше всего могут попасть под влияние стресса, оптимально решают трудности и анализируют ситуации. К типу А относятся 6 % респондентов. Они характеризуются проявлением неустойчивости в отношении стресса. Респонденты, которые набрали 28%, тяготеют к типу А, проявляться это может в стремлении конкуренции и доминировании, такие люди бывают не удовлетворены своими достижениями, могут проявлять агрессию и нетерпеливость к другим.

Как известно, нервное напряжение, чревато самыми опасными последствиями, оно способствует развитию и прогрессированию многих заболеваний. Длительное воздействие стресса приводит к таким неблагоприятным последствиям, как снижение общей психической устойчивости организма. Отсюда возникают проблемы в межличностном общении, ощущение собственной непривлекательности, беспомощность, внутренняя опустошенность, охота к перемене мест, ощущение собственной недоразвитости, утрата надежд, изоляция. Поэтому для каждого человека важно такое состояние, как стрессоустойчивость. Это способность сохранять высокие показатели психического функционирования и деятельности при возрастающих стрессовых нагрузках.

Литература:

1. Блахин Г.Н. Основы теории и практики подготовки военнослужащих к преодолению фортификационных сооружений, инженерных заграждений и естественных препятствий: Дисс.д.п.н. С-Пб., 1997. 414 с.

2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы.- М.: Институт психологии РАН, 2009. 451 с.

3. Дикая Л.Г. Преодоление стресса жизни: // Наука в России: 1996. №2. 45 с.

4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.

Законопослушность в жизни человека

В.М. Пестунов, *к.т. н., профессор кафедры станков и систем,*
Кировоградский национальный технический университет

Под законопослушностью обычно понимают отношение человека к соблюдению государственных законов. Что касается соблюдения моральных законов, то отношение к ним преломляется через культуру народа и фактически никем не контролируется. Особое место в жизни человека занимают Космические законы. Но, к сожалению большинство людей не догадываются об их существовании и живут, как бы вне закона. Но такое не ведение не освобождает от последствий за нарушение законов. Жизнь в «слепую» приводит к тому, что мы сейчас имеем. Человек «барахтается» в кругу проблем, а просвета не видно, даже у тех, кто имеет средства оплачивать самую квалифицированную медицинскую помощь и отдыхает на зарубежных курортах. Ведь кармическая система не спрашивает бедный ты, или богатый. Каждый получает за «заслуги» по законам Космоса.

Некоторым приближением к Космическим законам является заповеди наших великих Учителей. Которые и приходили на землю для того, чтобы показать нам наши возможности в развитии, при соблюдении Космических законов. И странное дело, покупая дорогую технику, мы соромимся изучить инструкцию по эксплуатации, чтобы не загубить ее. А получив самое дорогое в жизни тело, мало задумываемся над тем, а как правильно его эксплуатировать и жить на земле долго и счастливо. А результат такого отношения самый плачевный. Больше половины заболеваний связано с нарушением правил эксплуатации тела, а остальные являются результатом нарушений Космических законов. Причем последние не поддаются медицинскому лечению и по сути являются приговором человеку, за нарушения Космических законов. Отсюда и перекосы в нашей идеологии и политике. Ведь мы, в борьбе за здоровья нации строим больницы, увеличиваем количество лечащего персонала, вместо того, чтобы просвещать людей в части познания исследования требованиям Космических законов. Мы не можем понять, что когда человек войдет в русло требований Космических законов, его проблемы здоровья, уйдут в прошлое. Хотя это странно звучит, что вместо больниц надо строить учебные заведения, чтобы изучали Космические законы, но тем не менее это так. Ведь было же так, что просветитель и целитель были в одном лице и прежде чем лечить тело, просвещали разум. И это было всегда эффективнее, чем при разделении этих функций.

Космические законы, в определенной степени является индикатором законопослушности. Так , если окруженные вам кажется злобным, то внутри вас есть энергия злобы и надо вести борьбу не со злобным окружением, а с самим собой, в час нейтрализации этих энергий в себе.

Если хочешь познать себя, посмотри кто тебя окружает. Ведь именно окружение отображает внутренне содержание человека и в какой то степени его законопослушность. В свою очередь степень благополучия жизни является следствием соблюдения человеком Космических законов. Если жизнь кажется беспросветной, то посмотри, как ты соблюдаешь Космические законы.

Но законы надо, прежде всего, знать. Ведь их незнание, не освобождает от ответственности. С другой стороны, кармическая система не объявляет своих приговоров, а просто приводит их в исполнение. И об этом иногда человек узнает ужас, будучи в потустороннем мире. А чтобы до этого не дошло, то надо постоянно интересоваться состоянием своей керамической характеристикой. Информацию о ней можно получать

любимыми средствами косвенной связи с тонким миром и в частности по системе маятника и двоичной системы исчесления.

Человек, по своей природе существо ленивое и в большинстве случаев свои проблемы стремится переложить на кого то другого. Так, как получив проблему здоровья, как следствие нарушений Космических законов он спешит к специалисту, который может лучше его самого, справится с его проблемой. Но ведь проблема дана ему для развития, а он перекладывает проблему на специалиста, развивает его. Но Космическую систему контроля нельзя обмануть или задобрить. Если человек подобным образом уклонился от решения проблемы то она возвращается к нему для решения в более тяжелой форме. И так специалисты имеют работу, а человек хроническую проблему. И если человек не образумится, то уйдет в мир иной, не решит проблемы, где медицина бессильна.

Наши устремления не редко проявляются и в молитвах, когда мы просим то, что должны делать сами. Ведь молитва должна быть бескорыстной.

В отношениях с , окружающими всегда надо проявлять терпение. И когда тебе говорят неприятир ,трансформируйте их в радость или шутку. Каждого надо принимать таким, как он есть. Всегда оценивай ситуацию, а стоит ли на нее реагировать. Надо всегда устремляться к Высшему Разуму. Трудности надо принимать с благодарностью, ведь с их помощью мы растем.

Расходовать энергию надо разумно, помня, что пустая болтовня изматывает человека. Надо идти вперед не оборачиваясь. Надо помнить, что изолирование психической энергии приводит к ее порче, а получается это при жадности, гордыне, зависти, невежества, хитрости и т.п.

Истина в жизни человека

В.М. Пестунов, *к.т. н., профессор кафедры станков и систем,*
Кировоградский национальный технический университет

Человек всегда стремился познать истину. На познание истины начислена наука. И хотя науку трудно упрекать в недобросовестности, она до сих пор не познала человека, рассматривая только видимую его часть. А поскольку видимая его часть без не видимой не работает, то и познания человека вряд ли могут быть достоверными. Вот и получается, что зная то что вижу, а вижу очень мало, не больше половины.

Космическая система построена по модульному принципу, что облегчает ее познание. Ведь не зря сказано познай себя и ты познаешь Вселенную. Однако, человек не очень то спешит с познаниям себя, в духовном смысле слова. Изучив материальною часть своего тела, он до сих пор не понял почему она не работает без духовной, или энергоинформационной ее части. Разрезав тело видят насос, а как, при такой мощности и габаритах он прокачивает кровь по сосудах, до сих пор понять не могут.

Еще сложнее обстоят дела с молекулой ДНК. Ведь то, что в видимой ее части принято называть спиралями, или во всем не является. Ведь все двенадцать слоев этой молекулы взаимосвязаны и взаимодействуют непостижимым для нас образом. Однако, то что нами еще не понято, мы спешим объявить не работающим и отнести за счет ошибки Природы. Аналогично, к ошибкам мы относим и наш аппендицит излечим бистре от него избавится. В тоже время, как следует из информации, переданной нам Учителями, он относится к резервной иммунной системе и удаляя его, мы тем самым не ведем что

творим. На самом деле нам всегда не хватало разума, чтобы вначале разобраться, а за тем «творить».

Не понимаем мы и функционального взаимодействия элементов модульной системы Вселенной. Ведь в сложной системе нашей планеты, Россия, это головной мозг. А поскольку потеря разума ни к чему хорошему не ведет, то планета всячески его защищает. Это привело к краху всех попыток завоевать Россию. Не трудно понять, что все завоеватели «замерзли» в России.

Америка в функциональной системе планеты символизирует костномышечную систему. Отсюда бесконечные попытки играть роль мирового стандарта. Ведь американская «помощь» периодически проявляется во всех частях света. Америку нельзя обуздать, ее надо понять. И тогда умный с сильным не будет связываться.

Не лучше обстоят дела и с пониманием роли и значения растительного и животного мира в жизни человека. Одних и тех же животных в одной части планеты люди обожествляют, а в другой питаются ими. И хотя ни то ни другое не осуждается Высшим Разумом, человек до сих пор не может найти истину. А истина как раз в том что весь окружающий нас мир, включая животных обслуживают урок человека, на земле. Не понял истины человек и в том, что изучаемые им негативные энергии если не уравновесить позитивом, ведут к гибели цивилизации. И эту функцию, кроме наших Учителей й наиболее развитой части человечества, выполняли киты и дельфины, которых отдельные народы истребляют. Так по невежеству человек не ведает что творит.

Свободная воля с невежеством иногда ведет к катастрофам. Так, сравнительно развитая цивилизация Марса не допустимо вмешалась в световое поле планеты и взорвало себя и планету. Остатки цивилизации рассеялись во Вселенной часть из них прилетела на землю и из за несовместимости условий жизни, проходят адаптацию в недрах земли. Мы их не можем найти, а они не выходят на контакты, так как свободно могут читать наши мысли.

Свободная воля человека земля не раз его выводила на грань исчезновения. Так в 1987 году, когда Высший Разум проводил контроль духовного уровня и вибрационного развития человека, мы оказались на грани гибели. Нам дарована жизнь на очередной цикл. И мы должны сделать серьезные выводи, в части следования требованиям Космическим законам. Хотя до очередного контрольного срока еще далеко, но судя по тому какие мы делаем выводы, нам этого времени может не хватить, как и нашим предшественникам. Хотя все в наших руках.

Наши прогрессивные технологии мы, не редко связываем с атомной энергетикой. Однако, именно эти технологии не раз отводили нас на грань гибели. Даже мирный атом, Чернобыль не раз давал нам понять об этой малонадежной ядерный и химический потенциал , которые периодически дают нам о себе знать.

В заключение следует подчеркнуть что человеку трудно предугадать, а как обернутся для него его деяния в области передовых технологий и вооружений. Не пора ли ограничить те направления в науке и технике, которые могут вести к гибели всего живого на планете. Ведь цивилизации планеты Марс тоже не хотели взорвать планету.

Конфликты в жизни человека

В.М. Пестунов, *к.т. н., профессор кафедры станков и систем,*
Кировоградский национальный технический университет

Традиционно, принято считать, что конфликты в материальном мире возникают из за материальных ценностей. Из спокон веков люди не могут «справедливо» поделить территории, полезные ископаемые реки, озера и моря. Дошло до того, что люди начали делить не только землю, но и другие планеты. Ведь сейчас уже реально торгуют участками луны. Человек реально торгует тем, что ему не принадлежит. Это вызывает конфликты. А вместе с тем человек наконец должен понять, что является элементом Космической системы и должен в этой системе выполнять определенные функции и в частности быть каналом передачи энергии источника планете и всему живому на ней. Поэтому, выполняя аналогичные функции в большой системе, люди не должны конфликтовать, так как это ведет к гибели системы.

Не менее острым во взаимоотношениях людей, является вопросы материального обеспечения людей. Ведь чужая зарплата всегда кажется предпочтительней. За повышение зарплаты конфликты и демонстрации охватили всю планету. И хотя в этих требованиях есть справедливая составляющая, но в целом излучаемый, при этом, гнев и агрессия разрушают как самих людей, так и Вселенную. Ведь не случайно, от агрессии и злости людей Вселенная и отдельные планеты создают защитные пояса.

В части привития людям агрессии и злости наша культура также не безгрешна. Достаточно сказать, что все сюжеты театра и кино строится на конфликтах и войнах. Не безгрешна и литература и отчасти живопись. Так воспитывается человек, что свои проблемы он должен решать через конфликты. Нас ведь с детства учат побеждать в спорте, труде, концертах и т.п. И хотя девизом олимпиад является не победа, а участие, все стремятся к пьедесталу.

Не менее остро идет борьба на «служебной лестнице». К руководству зачастую рвутся не те, чей интеллект превышает конкурентов, а те кто любит не служить, а властвовать. А поскольку объективных данных обычно не хватает, в ход пускаются всякие характеристики мнимых заслуг.

На карту победы ставятся не сбыточные обещания, тратятся не малые средства и делаются вклады в проблемы потребностей избирателей. К финишу такой борьбы с конкурентами, претендент выдыхается материально и физически, поэтому у него не остается ни сил ни средств на выполнения предвыборных обещаний.

Если сравнивать нашу избирательную систему с Космической, то там нет конкуренции, хотя бы потому, что интеллект претендента на любую должность видим всем. И к руководству там приходят те, кто с максимальной пользой может наладить работу. Там нет материальных стимулов и карьерных устремлений. А занимаемые должности различаются степенью ответственности за порученное дело.

Не мало конфликтов в материальном мире создает «объективность» оплаты труда наемных рабочих. Здесь тенденции обычно противоположны, что создает вечный конфликт. По-видимому общим знаменателем решения этой проблемы является добросовестное и профессиональное отношение к порученному делу, без оглядки на вознаграждение. Ведь именно из за него разгораются все конфликты . Ведь именно для решения таких конфликтов и были созданы профсоюзы, хотя и они не смогли полностью решить этой проблемы.

Некоторую перспективу в решении этой проблемы открывает, не известная нам природа человека. Ведь с его развитием у него открывается возможность панического питания, что может существенно сократить его потребность в материальных средствах его существования. Хотя, при этом резко сократится потребность в рабочих местах и занятость населения. Однако сокращение занятости в материальном производстве расширит возможности развития человека, а воспользуется ли он такой возможностью зависит только от него.

Не малую возможность возникновения конфликтов и недоразумений имеет конкуренция. Не мало рекомендаций и наставлений в бизнесе и патентной защиты бизнеса связано с борьбой конкурентов. И все это вопреки Космическим законам. Ведь пожеланиям успеха конкуренту, вы преумножаете свой успех, и наоборот. Иными словами Высший Разум делает все, чтобы человек жил долго и счастливо, а человек, нарушая законы разрушает свою счастливую жизнь. Так что человек, познай законы, живи в рамках, их требований и буть счастлив. Ведь, все в твоих руках.

Понимая неизбежность конфликтов в современном мире, человек создал науку конфликтологию, которая показывает как возникают конфликты и какие методы их решений. Однако, если бы человек изучил исследовал Космическим законам, в его жизни исчезла бы основа возникновения конфликтов. Ведь Космические законы дают основу для счастливого долголетия на земле.

Игровой метод как основа методики комплексного формирования психофизиологической надежности курсантов-пилотов

Н.И. Пивень, *к.пед.н., доцент кафедры физической и психофизиологической подготовки,*
А.В. Ищенко, *старший преподаватель кафедры физической и психофизиологической подготовки Кировоградской летной академии Национального авиационного университета*

Эффективность занятий по физической подготовке во многом зависит от организации занятий, подбора адекватных средств и дидактических методов формирования в курсантов-пилотов психофизиологической надежности [4]. От умелого, научно обоснованного планирования и грамотного проведения занятий по физической подготовке во многом зависит качество формирования психофизиологической надежности будущих авиационных специалистов. Определяя сущность процесса физической подготовки как взаимодействие различных дидактических методов с целью формирования психофизиологической надежности курсантов-пилотов, в качестве его функциональной единицы можно рассматривать игровой метод. Успешность этого взаимодействия является важнейшим фактором эффективности системы физической подготовки курсантов-пилотов и определяет комплексный характер как стержневое направления в формирования у курсантов психофизиологической надежности.

По мнению специалистов [5], именно комплексность как специфическая черта современного подхода в организации занятий по физической подготовке, обеспечивает поступательное формирование надежного уровня развития профессионально важных

качеств, и мотивированного отношения курсантов к учебным занятиям, чего практически не удается добиться, если применять узкий набор средств, проповедуя единственную цель занятий – совершенствования двигательного навыка. Как раз на фоне неустойчивого двигательного навыка удается сконцентрировать разнонаправленное воздействие физических упражнений на формирование необходимых качеств и дополнить арсенал средств физической подготовки, направленный на развитие специальных адаптационных механизмов, что в значительной степени определяют психофизиологическую надежность курсанта-пилота.

Важнейшим требованием к комплексному развитию у курсантов психофизиологической надежности является сочетание всесторонности и дифференцированности воздействий на организм, а также адекватность нагрузки индивидуальным особенностям и уровнем подготовленности курсантов. Профессионально важные физические, психические и психофизиологические качества курсантов совершенствуется в процессе освоения различных движений, а также путем направленного воздействия специальных физических упражнений и методических приемов их выполнения. При этом развитие указанных качеств осуществлялось средствами и методами общей и специальной физической подготовки, специфическими по своему воздействию на ту или иную сторону проявления двигательной функции курсанта, с одной стороны, а с другой – включают в работу специфические адаптационные механизмы организма курсанта, которые как раз и являются основой формируемой психофизиологической надежности летного состава. Любое физическое упражнение требует проявления комплекса двигательных качеств, причем в зависимости от педагогической задачи эти качества проявляются в разной степени и в различных сочетаниях, однако их воздействие направлено на функциональную тренировку тех адаптационных механизмов организма курсанта, которые обеспечивают надежную реализацию профессиональных навыков, как в ожидаемых, так и в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности.

Чтобы разрушить стереотипы традиционного педагогического процесса физической подготовки, построенного на целенаправленном воздействии средств на отдельно взятое качество (строго регламентированное упражнение), необходимо осознать тот научный факт, что психофизиологическая надежность курсантов-пилотов формируется на интегративном взаимодействии разных средств физической подготовки и личностного потенциала курсанта, с одной стороны, с другой – целенаправленное воздействие на развитие одного из физических качеств, оказывает комплексное воздействие на развитие других. Характер и величина такого влияния зависят от двух причин: а) исходного уровня физической подготовленности курсантов; б) величины и характера применяемых нагрузок. Диссоциация (от лат. “разъединение”) физических качеств наступает индивидуально (генетическая детерминация), а также при систематических тренировочных занятиях (что не возможно обеспечить в сетке часов) и достижении высокого уровня тренированности физического качества.

Другими словами, научная организация физической подготовки аргументировала необходимость и формирующую целесообразность комплексного характера развития психофизиологической готовности будущих авиаспециалистов к профессиональной деятельности. Сам же процесс развития психофизиологической надежности и определенная его комфортность для курсантов-пилотов нуждается в качественном усилении посредством игры.

Как показывает опыт, все достоинства и разнообразие методов строго регламентированного упражнения представлены, по сути, воплощением лишь одной

методической линии в процессе формирования психофизиологической надежности – алгоритмизация и упорядочивание действий курсантов-пилотов, а также условий их выполнения. В ситуациях, когда страдает мотивационная составляющая системы физической подготовки курсантов-пилотов (особенно старшекурсников) не менее существенное значение имеет и иная методическая линия, связанная с игровым методом.

Игровой метод может применятся при решении учебных задач самого широкого и разностороннего круга [1;6]. В формировании психофизиологической надежности курсантов-пилотов средствами физической подготовки он выполняет незаменимую, в известном смысле невосполнимую формирующую роль, в связи с чем может быть охарактеризован как своего рода универсальный метод, направленный на повышение качества проведения учебных занятий.

Говоря об универсальности игрового метода мы подчеркиваем значение игры как многообразного общественного явления, которое выходит далеко за сферу физической подготовки, и далее профессиональной обучения курсантов-пилотов в целом. Возникнув на ранних этапах истории, и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей в самопознании, личностном и профессиональном развитии, в духовном и физическом совершенствовании, отдыхе и развлечении и т.д. Однако одна из главнейших функций игры — педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова. Понятие игрового метода в сфере физической подготовки будущих авиационных специалистов отражает методические особенности игры, т. е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности курсантов, руководства ею и другим организационными и психологическими признакам) от других методов подготовки. При этом игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например футболом, баскетболом, волейболом или элементарными подвижными играми. Он может быть применен на основе любых физических упражнений при условии, конечно, что они подобраны по принципу комплексности в процессе формирования психофизиологической надежности курсантов-пилотов.

Многими специалистами [1;3;6] подчеркивается, что деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуаций. Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений (например, имитация охоты, трудовых, бытовых действий в элементарных подвижных играх), либо специально создается, исходя из потребностей физического подготовки, как условная схема взаимодействия играющих (что особенно характерно для современных спортивных игр). Возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не предопределяют жестко конкретные действия. Игровая деятельность в процессе физической подготовки имеет, как правило, комплексный характер, т.е. включает в себя различные двигательные действия: бег; прыжки; метания; броски и т. д.

В силу отмеченных особенностей игровой метод предоставляет для курсантов-пилотов неподдельный интерес для содержательного наполнения процесса формирования психофизиологической надежности, а также организует простор для творческого решения учебных задач, причем постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры

обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией физических способностей. Надо отметить и то, что в игре, хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводятся активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между курсантами одной команды), так и по типу соперничества (между «противниками» в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые «конфликты». Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению толерантности и взаимоуважения между курсантами. Потенциальная возможность практического осуществления творческого подхода в игре обеспечивается определенными условиями [1]. Сам характер игры не позволяет вполне строго предусмотреть заранее как состав действий, так и степень их влияния на курсантов. Возможность достижения игровой цели различными способами, постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций, динамичность и высокая эмоциональность взаимодействий — все это свидетельствует о том, что особая ценность и специфичность игрового метода обнаруживается в отсутствии тотальной запрограммированости действий курсантов (в игре программируется общая линия действий (с помощью сюжета, правил и тактического плана, в определенной мере регулируется и нагрузка: по времени игры, с помощью игровых снарядов, ограничением размеров площадки и другими кос венными путями). Всякий раз, создавая инновационно, усилиями различных участников, сама игра проявлялась по-новому, оригинально, неповторимо – это едва ли не единственное, практически универсальное средство взаимного раскрепощения потенциальных возможностей каждого курсанта-участника игры, активизации творческого характера мышления, закономерного развития профессионально важных качеств психофизиологических состояний.

Как видно, универсальный характер игры, интегрирование многоаспектных пониманий сущности игрового метода выходит за пределы профессионально-дидактического мышления, расширяет возможности поиска новых путей формирования психофизиологической надежности курсантов-пилотов в контексте становления творческой личности курсанта, новых взаимодействий с ними, что невозможно осуществить только на уровне типового подхода к организации и проведения учебных занятий на кафедре. Следует еще раз подчеркнуть, что игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического подготовки курсантов-пилотов не столько для обучения двигательному навыку или избирательного воздействия на отдельное физические и психофизиологические способности, сколько для комплексного развития психофизиологической надежности будущих авиационных специалистов.

Важно отметить, что игра характеризуется еще одной особенностью – соревновательным характером [2], что имеет существенное значение для формирования личностных качеств курсанта, его психологических состояний, определяющих нервно-психическую устойчивость личности. Естественно, что конкретный смысл соревнований при этом отличается от спортивных состязаний, но сохраняет важное требование – соревновательный характер игры позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. Исключительно велико значение игрового метода и в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности; инициативности; решительности; настойчивости; способности преодолевать трудности; самообладания; самоотверженности и др., что существенно влияет на психологическую готовность будущих авиационных специалистов к выполнению профессиональных задач.

На занятиях по физической подготовке с целью формирования психофизиологической надежности курсантов – пилотов реализация игровых приемов и ситуаций осуществляется по таким направлениям:

- дидактическая задача ставится перед курсантами в форме игры;
- учебная деятельность курсантов осуществляется по круговому методу, где одна из станций подчиняется правилам игры;
- в учебную деятельность курсантов вводится элемент соревнования, который переводит дидактическую задачу в игровую; успешное выполнение дидактического задания связывается с игровым результатом;
- в подготовительной части занятия игровые приемы и ситуации выступают как средство разминки, побуждения и стимулирования курсантов к учебной деятельности.

Таким образом, игра в системе физической подготовки курсантов пилотов используется как универсальный метод личностного и профессионального развития, как метод комплексного формирования психофизиологической надежности, как метод совершенствования двигательного навыка и развития физических и псохофизиологических качеств. В обучении с использованием игровой формы на занятиях вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме — подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают у курсантов интерес к учебным занятиям, стимулируют процесс формирования психофизиологической надежности, усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных задач.

Література:

1. Белеева Л.Б. Подвижные игры / Л.Б. Белеева, И.М. Коротков. М.: Физкультура и спорт, 1982 .- 224с.
2. Васильков Г.А. Васильков В.Г. От игры к спорту (сборник эстафет и игровых заданий). И.: Физкультура и спорт,1985. – 80 с.
3. Гуревич И.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое руководство // 2-е изд. стереотипное .Минск: Вышейшая школа,1994.- 352 с.
4. Макаров Р,Н., Дроботун Н.Н., Иванов Э.С., Нужный А.А. Основы физической подготовки летного состава гражданской авиации. М.: Воздушный транспорт, 19891. - 168с.
5. Макаров Р.Н. Методические рекомендации по физической и психофизиологической подготовки летного и курсантского состава гражданской авиации. М.: Воздушный транспорт,1988.-344с.
6. Михайлова Э.И. Иванов Ю.И. Играйте на здоровье: подвижные игры, народные забавы, поединки, аттракционы. М.: Московская правда, 1991.- 92 с.

Міжпредметна інтеграція як методологічна основа формування здоров'язберігаючої компетентності курсантів-пілотів

М.І. Півень, *к.пед.н., доцент кафедри фізичної і психофізичної підготовки,* **О.А. Редозубов,** *завідувач кафедри фізичної і психофізіологічної підготовки Кіровоградської льотної академії Національного авіаційного університету.*

Сучасний стан педагогічних науки можна оцінити як період значущого підйому в розвитку теорії педагогічної інтеграції. Саме на основі інтеграції утворюються нові освітні системи – гуманітарний освітній простір, котрий на якісно новому рівні вирішує проблему міжпредметної інтеграції [1]. Педагогічна інтеграція як принцип реалізації змісту освіти спрямовує наукові дослідження в напрямок практичного застосування теоретичного підґрунтя.

У авіаційній педагогіці і психології обґрунтовано висновок про те, що міжпредметна інтеграція являє собою одну з важливих психолого-педагогічних умов професійної освіти майбутніх фахівців, активізації навчальної діяльності й удосконалення процесу формування знань, умінь і навичок, саморозвитку мислення. Разом із тим, міжпредметна інтеграція в традиційному її розумінні лише частково наближає нас до організації цілісного освітнього процесу.

Оскільки інтеграція як методологічне правило в наш час, нажаль, насправді лише декларується як системостворювальна ідея, але не застосовується на практиці. Ще не стало дидактичною нормою в процесі професійної підготовки вбачати в особистості курсанта генератора освітнього процесу – суб'єкта міжпредметної інтеграції. Зазначені обставини та цілий ряд зовнішніх і внутрішніх чинників ініціюють інтегративний характер модернізації освітнього процесу, перетворення його в найбільш дієвий засіб підвищення якості професійної підготовки курсантів льотних вищих навчальних закладів. Необхідність модернізації професійної підготовки потребує методологічного підґрунтя, яке дозволить усвідомити всю повноту і цілісність інтеграційних установок у професійній підготовці майбутніх авіаційних фахівців та довести їх гуманістичне спрямування – розвиток особистості курсанта із сформованими професійними та особистісними компетенціями. Саме тому проблема формування професійної компетентності курсантів льотних ВНЗ у контексті інтеграційного підходу виходить сьогодні на рівень пріоритетних в авіаційній галузі і вищій школі, зокрема.

Міжпредметна інтеграція – це найбільш дієвий засіб підвищення якості професійної підготовки курсантів льотних вищих навчальних закладів. Міжпредметна інтеграція змінює мету і вектор змісту професійної підготовки від передачі знань і умінь предметного змісту до розвитку особистості курсанта. Упровадження міжпредметної інтеграції в професійну освіту курсантів-пілотів передбачає організацію інтегрованого освітнього простору, у якому предметні складові співвідносяться з різними видами компетенцій. Майбутній авіаційний фахівець стає суб'єктом інтеграції міжпредметних ресурсів професійної підготовки.

Інтерпретація психологічної сутності професійно освітнього простору майбутніх авіаційних фахівців передбачає розгляд цього дидактичного феномену в контексті розвитку здоровязберігаючої компетентності особистості та її автодидактичної складової. Лише в категорії самотворення можна усвідомити

суперечливий момент, коли курсант здатен інтегрувати й екстраполювати у сферу професійного й особистісного саморозвитку різні формалізовані формувальні впливи: потенціал навчальних дисциплін «Психологія», «Авіаційна педагогіка», «Фізична і психофізіологічна підготовка», тренажерна підготовка та особистісні спонукання та можливості автодидактичних навичок самотворення, трансформуючи їх в єдиний алгоритм. Це виразно ілюструє той факт, що всі новоутворення в структурі особистості є значною мірою наслідком її суб'єктної активності [3] .

Продуктивність інтеграційного підходу до пошуку шляхів рішення проблем формування здоров'язберігаючої компетентності курсантів-пілотів саме з позицій міжпредметної взаємодії є незаперечною, оскільки акцентує увагу не тільки на проблемах майбутнього фахівця, що зумовлені вимогами професійної діяльності: усвідомлювати свої особливості і здібності з погляду відповідності вимогам майбутньої професії, фізичної готовності до виконання професійних обов'язків й ін., але й на проблемах формування критеріїв універсального фахівця як самореалізованої людини: володіти прийомами і способами фізичного удосконалення, емоційної саморегуляції, самопідтримки, самоконтролю, володіти елементами психологічної підготовки, знати чинники позитивного впливу здорового способу життя на загальний стан здоров'я, вміти самостійно підбирати засоби розвитку фізичних, психічних і особистісних якостей й ін..

Здоров'язберігаюча компетентність є складовою професійної компетентності майбутніх авіаційних фахівців і виступає як невід'ємний атрибут професійного і особистісного зростання, як провідна властивість суб'єктності курсанта, що спрямована на вибудову особистості для ефективної самореалізації в навчально-професійній діяльності. У нашому розумінні поняття "здоров'язберігаюча компетентність " це - системна здібність особистості майбутнього авіаційного фахівця, яка спрямована на автономне формування власного динамічного здоров'я і професійного довголіття засобами психогігієни, фізичної і психофізіологічної підготовки. Здоров'язберігаюча компетентність курсант складається з таких компонентів:

-мотиваційно–цільовий компонент – це процеси цілестворення фізкультурної самодіяльності, в яких курсант виступає як цілепокладаючий суб'єкт. Самомотивація виступає як чинник, здатний не тільки підвищувати рівень намагань курсанта до фізкультурної самодіяльності але й визначати динаміку цього рівня, здатний здійснити особою вибір зони, в якій розгортається пошук можливих напрямів перетворень, пошук нових цілей фізичної та психофізіологічної підготовки.

- *операціонально - автодидактичний* компонент - презентує дидактичну озброєність курсанта, його фізкультурну і психолого-педагогічну освіченість, що спрямовані на конструювання процесу самотворення, тотальне творіння власного здоров'я і професійного довголіття, на самокерівництво у вигляді «внутрішнього лідера» (за В.Курінським [2]), на розвиток впевненості у власних внутрішніх силах, на творчу еволюцію своєї особистості;
- *рефлексивний* компонент - увібрав у себе взаємопов'язані й взаємозалежні аналітико-прогностичні вміння забезпечення перспектив розвитку професійного довголіття й динамічного здоров'я, а також прогнозів продуктивності подолання особистісних і професійних криз, усвідомлення власних ресурсів;
- *вольовий* компонент - визначає рівень розвитку вольових якостей та вмінь подолання перешкод на шляху до вибраної мети, мобілізує особистісний потенціал на виконання прийнятих завдань і програм;
- *креативний* компонент - складається з творчих умінь особистості, які забезпечують якісні самозміни в стані здоров'я і професійного довголіття, суттєво впливає на

цілісність внутрішнього світу особистості, її духовну складову, концентрує її відповідальність в процесі професійного й особистісного зростання.

Однією з найістотніших характеристик творчої особистості є її здатність до конструювання процесу формування (моделі) здоров'язберігаючої компетентності. Констуювання цієї моделі вимагає цілого комплексу різноманітних умов та факторів. Насамперед, і це неодноразово відзначалося як у вітчизняній, так і в зарубіжній літературі, сама специфіка процесу конструювання потребує врахування всієї повноти формуючого потенціалу цілеспрямованого педагогічного процесу, а також здатності особистості до самоорганізації власної фізкультурної самодіяльності, планування процесу формування здоров'язберігаючої компетентності. Зокрема, коли курсант ставить перед собою мету, оцінює умови, накреслює прийнятні шляхи і методи її досягнення, а також мотивацію дій та перспективну оцінку спроектованої діяльності. Конструювання моделі формування здоров'язберігаючої компетентності складається з наступних ланок:

- Усвідомлення курсантом мети. Ця ланка виконує загальну системостворюючу функцію. Процес конструювання формується для досягнення прийнятої мети в тому її вигляді, у якому вона усвідомлена курсантом.
- Вибір суб'єктивної моделі значущих психолого – педагогічних умов. Вона відображає комплекс тих зовнішніх і внутрішніх умов фізкультурної самодіяльності, облік яких сам курсант вважає за необхідне для успішного формування здоров'язберігаючої компетентності. Така модель комплексу умов несе функцію джерела інформації, на підставі якої курсант здійснює програмування власне виконавських дій. Ця модель включає також інформацію про динаміку психолого-педагогічних умов у процесі фізкультурної самодіяльності.
- Складання програми формування здоров'язберігаючої компетентності. Курсант здійснює конструктивну функцію побудови, створення конкретної програми формування здоров'язберігаючої компетентності. Ця програма являється інформаційним утворенням, яке визначає характер, послідовність, способи і інші (зокрема динамічні) характеристики дій, направлених на досягнення мети в тих умовах, які виділені самим суб'єктом як значущі, як підгрунтя для визначеної програми.
- Вибір суб'єктивних критеріїв досягнення мети (критерії успішності) являється функціональною ланкою, специфічною саме для управління процесом формування здоров'язберігаючої компетентності. Вона несе функцію конкретизації і уточнення початкової форми і змісту мети визначеного процесу. Курсант долає початкову ідеальність вибраної моделі через формулювання критеріїв оцінки результату, відповідно до свого суб'єктивного розуміння прийнятої мети і фізичного стану.
- Контроль і оцінка процесу формування здоров'язберігаючої компетентності. Це регуляторна ланка, що несе функцію оцінки поточних і кінцевих результатів щодо системи прийнятих суб'єктом критеріїв успіху. Вона забезпечує інформацію про ступінь відповідності (або розбіжностей) між запрограмованим ходом формування здоров'язберігаючої компетентності, її етапними і кінцевими результатами і реальним ходом їх досягнення.
- Коригування процесу формування здоров'язберігаючої компетентності. Специфіка реалізації цієї функції полягає у корекції власне виконавських дій по ходу навчальної діяльності в будь-яку іншу ланку регуляторного процесу.

Всі ланки процесу формування здоров'язберігаючої компетентності, які є інформаційними утвореннями, системно взаємопов'язані і отримують свою змістовну і функціональну визначеність лише в структурі фізкультурної самодіяльності курсантів-пілотів.

Література:

1. Вознюк А.В., Дубасенюк А.А. Философские основания педагогической аксиоматики: монография. – Житомир: Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2011. – 564 с.
2. Курінський В.О. Українська постпсихологічна автодидактика: лекції.-К.: ЗАТ «Віпол»,2006. – 484 с.
3. Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії / За заг. ред.. В.О. Татенка.- К.: Либідь, 2006 – 360 с.

Проблеми здоров'язбереження в умовах розвитку інформаційно-освітнього середовища

С.М. Пляка, *методист науково-методичної лабораторії виховної роботи і формування культури здоров'я комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»*

Розвиток інормаційно-освітнього середовища зумовлює інтенсивне впровадження в навчальні заклади інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), що відкриває нові можливості навчально-виховного процесу: поглиблення теоретичної бази знань, надання результатам навчання практичної значущості, інтеграція навчальних предметів і диференціація навчання відповідно до запитів та здібностей учнів; посилення спілкування учнів і вчителя, учнів між собою; збільшення самостійної навчальної діяльності дослідницького характеру.

ІКТ – це потужні й універсальні засоби роботи з інформацією; можливості щодо істотної інтенсифікації навчального процесу, надання навчально-пізнавальній діяльності творчого спрямування, яка приваблює дитину і притаманна їй, результати якої приносять задоволення, стимулюють бажання працювати, набувати нових знань.

Стрімкий розвиток техніки зміщує акценти в отриманні та обробці інформації, використовуючи нові електронні засоби: персональні та планшетні комп'ютери, ноутбуки, нетбуки, мобільні телефони, смартфони тощо. Використання цих засобів із доступом до глобальної мережі Інтернет значно розширює їх функціональні можливості та має ряд переваг у порівнянні з іншими засобами інформації.

Сучасні діти є більш прогресивними щодо використання нових гаджетів, у порівнянні зі старшим поколінням. Учні швидко опановують роботу з ними і використовують їх досить інтенсивно (навіть без особливої на те потреби). При цьому впровадження технічних новинок у навчально-виховний процес виявило не тільки позитивні, а й негативні наслідки їх використання. Свідченням цього є скарги учнів щодо погіршення їхнього самопочуття та зниження функціональності організму. Саме за таких обставин особливої актуальності набувають проблеми здоров'язбереження учнів.

Щоденна робота за комп'ютером при недотриманні санітарних вимог та режиму роботи може призвести до захворювань, які пов'язані, із впливом комп'ютерів та периферійних пристроїв на здоров'я тих, хто з ними працює. Дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) вказують, що у користувачів комп'ютерів виявлено нові види захворювань: синдром «комп'ютерного стресу оператора»; травми повторних навантажень; фотоепілептичні приступи тощо [6].

Найуразливішими системами організму виявляються зорова, центральна нервова і кістково-м'язова. Зокрема, у висновках ВООЗ чітко визначено, що:

– найбільше навантаження під час роботи за комп'ютером припадає на зоровий аналізатор;

– робота із засобами ІКТ є стресовим фактором для користувача;

– людина, яка працює з комп'ютерними засобами, зазнає впливу фізичних факторів різної природи (про деякі з них поки що немає достатніх наукових даних, щоб визначити рівень їх впливу на здоров'я людини).

Праця за комп'ютером, виконання специфічних завдань, велике зорове і нервово-емоційне напруження викликають погіршення функціонального стану центральної нервової та серцево-судинної систем, значну втому зорового аналізатора, що виражається у порушенні умовно-рефлекторної діяльності, зниженням збудливих і розвитку гальмівних процесів кори головного мозку, зміні міжнейронних зв'язків, погіршення психологічного стану і працездатності [2]. Можливі також відхилення в роботі ендокринної системи. Першим симптомом нездужання може стати підвищена збудливість, після чого з'являється фізична і нервово-психічна слабкість.

Для загальної клінічної картини хронічного впливу комп'ютера на організм є характерний головний біль, стомлюваність, погіршення самопочуття, гіпотонія, брадикардія, зміна провідності серцевого м'яза. Крім того, лікарі розрізняють ще кілька синдромів, які зустрічаються у користувачів комп'ютерів. Один з них – синдром тривалої статичного навантаження, його симптомами є болі в руках, шиї, попереку. При незручній робочій позі м'язи ніг, плечей, шиї і рук довгостроково перебувають в стані скорочення. Оскільки м'язові тканини подовгу не мають можливості розслабитися, то в них погіршується кровопостачання, порушується обмін речовин, накопичуються продукти розпаду. У результаті м'язи знаходяться в стані постійної втоми і з часом слабшають. Це може призвести до викривлення хребта і інших змін скелета.

Інший синдром – так званий зап'ястний тунельний синдром, або синдром каналу зап'ястя. Його виникнення пов'язане із вдавленням серединного нерва руки сухожиллями м'язів, що згинають пальці, при тривалій і незручною для користувача роботі на клавіатурі. У ході частих, повторюваних рухів кистей рук в незручному положенні сухожилля труться об кістки зап'ястя і зв'язки. У результаті здавлювання нервів і сухожиль розвивається серйозне нездужання. На початковій стадії хвороби її симптоми: тремтіння, свербіж і поколювання в пальцях – з'являються лише через кілька годин після закінчення роботи на комп'ютері. Як правило, більшість користувачів, переважно діти, не пов'язують це зі своєю роботою, що призводить до погіршення самопочуття. Поступово додаються оніміння, біль і важкість у руках. У найбільш важкій формі зап'ястний тунельний синдром діагностується по болям, що позбавляє людину працездатності і вимагає хірургічного втручання [3].

Негативно на здоров'я учнів, які працюють з персональними комп'ютерами, впливають різні об'єктивні фактори, зокрема:

1) шкідливе електромагнітне випромінювання;
2) візуальні параметри дисплеїв у поєднанні з освітленням робочого місця;
3) ергономічні параметри робочого місця та приміщення;
4) режим праці та відпочинку, види й напруженість роботи з комп'ютером.

Проаналізуємо кожен з наведених факторів та з'ясуємо які заходи може вжити педагог з метою зменшення їх негативних впливів на здоров'я учнів.

1. Комп'ютер – це джерело декількох видів випромінювань та полів. При цьому рідкокристалічний монітор значно безпечніший, ніж монітор з електронно-променевою трубкою. Як і будь-який інший електроприлад, комп'ютер створює електромагнітне випромінювання. Коли працює комп'ютер, всі його периферійні пристрої та допоміжне

обладнання породжують електромагнітне поле, при цьому більшість досліджень по впливу електромагнітного поля свідчать про його шкоду для здоров'я.

Крім того, комп'ютер створює електростатичне поле, яке сприяє осіданню пилу і аерозольних частин на обличчі, шиї, руках, що може викликати у людей негативні шкірні реакції – сухість, алергію. Електростатичне поле також впливає на іонний склад повітря. На поверхні кінескопа монітора виникає позитивний заряд, який нейтралізує негативно заряджені корисні іони повітря, що погіршує середовище в приміщенні з комп'ютерами [3].

Зменшити негативний вплив випромінювань на організм учнів можна, розташувавши подалі від користувача системний блок і монітор. Не варто залишати комп'ютер увімкненим на тривалий час, якщо його не використовувати – для цього можна скористатися «сплячим режимом». На перервах між уроками варто не забувати робити обов'язкове провітрювання і вологе прибирання кабінету.

2. Вже в перші роки комп'ютеризації було відзначено специфічне зорове стомлення користувачів комп'ютерів, що отримало загальну назву «комп'ютерний зоровий синдром» (англ. Computer Vision Syndrome або CVS). Причин його виникнення кілька, і перш за все сформована за мільйони років еволюції зорова система людини, яка пристосована для сприйняття об'єктів (природи, малюнків, друкованих текстів тощо) у відбитому світлі, а не для роботи з монітором. Зображення на моніторі принципово відрізняється від звичних для ока об'єктів спостереження: воно світиться, складається з окремих точок – пікселів, мерехтить, не відповідає природним кольорам.

При тривалій безперервній роботі за комп'ютером очі не мають необхідних фаз розслаблення, вони напружуються, працездатність знижується. Велике навантаження орган зору відчуває при введенні інформації, так як користувач змушений часто переводити погляд з екрана на текст і клавіатуру, що знаходяться на різній відстані і освітлені по-різному. Ознаками CVS є зниження гостроти зору, уповільнене перефокусування з ближніх предметів на дальні і в зворотньому напрямі, роздвоєння предметів, швидка втомлюваність при читанні, відчуття печіння в очах, відчуття «піску» під повіками, почервоніння очей, болі в області очних ямок і лоба при русі очей. У частини користувачів симптоми CVS виявляються через 2 години безперервної роботи перед екраном, у більшості – через 4 години і практично у всіх – через 6 годин. При цьому читання інформації з екрана втомлює очі значно менше, ніж при її введенні [3].

Працюючи за комп'ютером регламентований час згідно державних санітарних правил та норм [1], можна уникнути негативних наслідків зорового перенапруження. Відповідно до цих правил безперервна робота учнів з відеотермінальними пристроями не має перевищувати:

- для учнів X-XI класів на 1-й годині занять до 30 хвилин, на 2-й годині занять 20 хвилин;
- для учнів VIII-IX класів – 20-25 хвилин;
- для учнів VI-VII класів – до 20 хвилин;
- для учнів II-V класів – 15 хвилин;
- для учнів I класу – 10 хвилин.

Також цими правилами та нормами передбачено 5 хвилин у ході уроку на виконання комплексу вправ з профілактики зорового [5] та статичного стомлення.

У кабінеті, призначеному для роботи з комп'ютерами, має бути як природне, так і штучне освітлення. Краще всього, якщо вікна виходять на північ або північний схід. Приміщення навчального кабінету має ефективно вентилюватися. Стіни і стелі слід фарбувати матовою фарбою (блискучі і тим більше дзеркальні поверхні стомлюють очі і

відволікають від роботи). У полі зору користувача не повинно бути різких перепадів яскравості, тому вікна бажано закривати шторами або жалюзі. Штучне освітлення має бути загальним і рівномірним, однак використання одних тільки настільних ламп неприпустиме [4].

3. Навчальний кабінет, обладнаний комп'ютерною технікою, має розміщуватись в окремій кімнаті із природним освітленням. Він повинен бути досить просторим, тихим, зі сприятливими умовами мікроклімату в усі пори року.

У кабінеті для проведення занять з використанням комп'ютерів найбільш придатним з гігієнічної точки зору є розміщення ЕОМ по периметру, тобто вздовж стін з орієнтацією задньої стінки монітора на стіну, дотримуючись відстані між бічними стінками моніторів 1-1,5 м.

Фахівці з ергономіки та експерти ВООЗ вказують, що неувага до робочого крісла або економія на ньому призводять до деформації хребта користувача та викликають негативну дію на нервові шляхи, викликають больові відчуття в поперековій ділянці, загальний дискомфорт і нерідко знижують працездатність. При цьому перевагу слід віддавати кріслам, які обертаються, пересуваються і які можуть змінювати свою висоту і кут нахилу спинки. Правильне сидіння полегшує працю м'язів. Тому найкращими є крісла, що дозволяють індивідуально підігнати всі параметри і цим забезпечити оптимальну робочу позу.

Правильне встановлення монітора, клавіатури, мишки та загальне облаштування робочого місця зменшує можливість появи і розвитку хвороб у дітей, які працюють за комп'ютером.

4. Правильно організоване робоче місце – це перший крок до профілактики можливих захворювань. Щоб робота за комп'ютером не шкодила здоров'ю, в процесі її необхідно постійно стежити за положенням тіла. Правильна постава максимально розвантажує м'язи і дозволяє працювати довше, менше втомлюючись. Вважається, що при правильній поставі вуха розташовуються точно в площині шиї, а плечі – над стегнами. Голову слід тримати рівно по відношенню до плечей. Коли дивитися вниз, голова не повинна нахилятися вперед. Сутулість – положення, при якому лінія плечей розташовується не точно над лінією стегон і під лінією вух викликає надмірне навантаження на плечові сухожилля та м'язи плеча. Тривала робота в такій позі може стати причиною захворювань [3].

Характер, інтенсивність та тривалість роботи за комп'ютером, режим праці і відпочинку є визначальними факторами впливу на здоров'я учня. Регламентація видів і режим роботи за комп'ютером важливий для всіх користувачів і, особливо, для школярів. Діючі нормативи дозволяють частково врахувати вікові особливості організму оператора, проте не дають відповідей на питання, зумовлених необхідністю врахування індивідуальних особливостей зорового аналізатора конкретної людини, зокрема, дитини. А тим більше – на питання, пов'язані з порушеннями зорових функцій.

Державні санітарні правила і норми [1] містять вимоги до організації режиму праці учнів з комп'ютерами. В них було визначено, що до занять допускаються учні тільки після інструктажу з техніки безпеки; режим навчальних занять учнів передбачає додержання регламентованої тривалості безперервної роботи з персональними комп'ютерами, регламентованих перерв та їх активне проведення; робота за комп'ютером повинна проводитися в індивідуальному режимі.

Дотримання правил безпечної роботи дозволяють запобігти несприятливій дії шкідливих факторів, що негативно впливають на здоров'я людини під час роботи з персональними комп'ютерами, яка супроводжується зоровим та нервово-емоційним

напруженням й виконується у вимушеній позі на фоні обмеженої загальної м'язової активності (гіподинамії) під впливом комплексу фізичних факторів – шуму, електростатичного поля, неіонізуючих та іонізуючих електромагнітних випромінювань тощо.

Недотримання правил з великою ймовірністю може призвести до ефекту комбінованої дії, коли вплив кожного з окремих факторів сам по собі незначний, а їхня сукупність викликає помітну шкідливу дію на організм людини [2].

Загалом, правильне використовування комп'ютерів вимагає особливої уваги стосовно обладнання робочого місця учня. Виконання правил гігієни та ергономічних вимог [1] при цьому відношенні значно зменшить кількість порушень функціонального стану організму і збільшить працездатність користувачів [2].

Інтенсивне застосування у навчально-виховному процесі комп'ютерних засобів потребує відповідального і уважного розгляду питань безпеки учнів і вчителів та розробки відповідних рекомендацій, дотримання яких зможе захистити психічне й фізичне здоров'я людей від негативного впливу ІКТ.

Таким чином, діяльність педагога при організації роботи учнів з комп'ютером має бути обов'язково узгоджена з дотриманням педагогічних, психологічних та ергономічних вимог щодо їх безпечного й ефективного використання, що, в свою чергу, повинно сприяти збереженню оптимального рівня працездатності і функціонального стану організму учнів.

Література:

1. Державні санітарні правила та норми «Влаштування і обладнання кабінетів комп'ютерної техніки в навчальних закладах та режим праці учнів на персональних комп'ютерах» ДСанПіН 5.5.6.009-98 (затверджені Постановою Головного державного санітарного лікаря України 30.12.1998 р. № 9).
2. Дорошенко О.Ю. Вплив комп'ютера на здоров'я користувача [Електронний ресурс] : режим доступу http://ukped.com/predmetni-metodiki/informatika/713.html
3. Кузьменко М. Компьютер и здоровье [Текст] / Энциклопедия для детей. Том 22. Информатика / Глав. ред. Е.А. Хлебалина. – Москва : Аванта +, 2003. – С. 454-458.
4. Міщенко О. Вимоги щодо використання мультимедійних засобів у навчально-виховноому процесі [Текст] / Збірник наукових праць Гуманізація навчально-виховного процесу. – Слов'янськ, 2009. – Випуск XLVI. – С. 240-243.
5. Наказ Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 09.03.2004 р. № 121/185 «Про вдосконалення профілактики та оздоровлення дітей з порушенням зору».
6. Шевчук Н. Якщо віртуальний світ цікавить більше, ніж реальність [Електронний ресурс] / Рівненський обласний науково-практичний тижневик «Медичний Вісник» : режим доступу http://medvisnyk.org.ua/content/view/2016/28/

Проблеми екологічної культури в нашому житті

І.Г. Полєвая, *ст. гр. ЕО-12*
Л.М. Липчанська, *ст. викладач кафедри фізичного виховання*
Кіровоградський національний технічний університет

Екологія, екологічні проблеми, екологічне виховання та освіта, сьогодні ці та інші вирази, в яких вживається слово екологія, доводиться чути майже щодня. Ці слова ми чуємо на вулиці, мимоволі стаючи свідками чужих розмов, чуємо із екранів телевізорів та з динаміків радіо, читаємо про це в різноманітних друкованих ЗМІ, а про Інтернет, як то кажуть, і говорити не доводиться. Але разом з тим, що слово екологія ввійшло в наше повсякденне життя, і майже все населення в більшій чи меншій мірі є екологічно освіченим, ми бачимо, що екологічна ситуація в країні не покращується.

Шукаючи причини цього, все більше і більше людей приходить до думки, що екологічну освіту та виховання потрібно розпочинати ще зі шкільного віку. Природне середовище було, є і буде незмінним партнером людини в їх повсякденному житті. Ми черпаємо із скриньки природи всі наші багатства. Природа, її краса і велич залишаються нашим головним скарбом, нашою святинею, якій непідвладні час, мода…

Екологічна культура – складова частина світової культури, якій властиве глибоке і загальне усвідомлення важливості сучасних екологічних проблем у житті і майбутньому розвитку людства.

Метою екологічної культури виховання є формування системи наукових знань, поглядів, переконань, які закладають основи відповідального ставлення до навколишнього природного середовища. Свідоме засвоєння й оволодіння екологічною культурою має розпочинатися ще із шкільної парти, одночасно з засвоєння положень загальної культури. У дітей ще не сформовані стійкі погляди, переконання, інтереси. Тому перед батьками та вчителями стоїть завдання сформувати мислення та екологічну культуру кожного учня, навчити молоде покоління жити за законами природи, домогтися, щоб почуття особистої відповідальності за все живе на Землі, турбота про збереження природи стали рисами характеру кожної людини[3].

Подальший розвиток взаємодії в системі «людина-природа» вимагає опанування екологічною культурою не стільки тими, хто має безпосереднє відношення до природи та її багатств, а й тими, хто зайнятий у різних сферах діяльності, які, на перший погляд, далекі від природи.

Руйнуючи природні ландшафти в процесі виробництва, притупляючи при цьому власну екологічну свідомість, людина тим самим руйнує і свій духовно-моральний світ, позитивну поведінкову матрицю . Тому висока екологічна культура – екологічний стиль мислення, загальна духовна налаштованість на раціональне використання природних ресурсів, збереження природних ландшафтів і загалом навколишнього природного середовища (НПС) – має бути притаманна різним фахівцям – і фахівцю екологу, і конструктору літака, і пілоту, який ним керує.

У розвинених державах розроблені та вдосконалюються різні програми й концепції розвитку екологічної освіти, програми й плани підготовки спеціалістів-екологів сучасного рівня. Буквально за кілька останніх років видано багато посібників і підручників, науково-популярної й публіцистичної літератури, знято фільми й розроблено рекомендації еколого-освітнього змісту.

В більшості країн світу екологія стала обов'язковою дисципліною в усіх школах і вищих закладах освіти, в багатьох вищих навчальних закладах створено кафедри або факультети екологічного профілю, проведено сотні екологічних національних і міжнародних семінарів, конференцій, з'їздів.

Велику еколого-просвітницьку роботу провадять у всьому світі організації «зелених», товариства з охорони природи, серед них такі відомі, як «Грінпіс», «Легамбіенте» та ін.

Ці важливі для цивілізації процеси екологізації свідомості населення, формування нового — екологічного світогляду, нової — екологічної культури цілком характерні й для України.

За останні п'ять років у нашій державі також розроблено програми й концепції розвитку екологічної освіти й виховання, видано посібники й підручники з екології, створено десятки кафедр і факультетів екологічного профілю в інститутах та університетах, започаткувалося багато журналів загальноекологічного, еколого-економічного, еколого-географічного змісту («Ойкумена», «Світ у долонях», «Пролісок», «Паросток», «Рідна природа» та ін.).

Ще в 1975 р. учасники Міжнародного семінару з екологічної освіти (Белград, Югославія) запропонували глобальну схему екологічної освіти. Відповідно до цієї схеми головною метою екологічної освіти має бути формування в населення планети усвідомлення того, що виникла життєво важлива глобальна проблема довкілля й усього, що з ним пов'язане, усвідомлення того, що довкіллям необхідно опікуватися й що для цього треба мати відповідні знання, досвід, уміння, мотивації та зобов'язання як для індивідуальної, так і для колективної роботи задля порятунку біосфери та запобігання майбутнім екологічним катастрофам.

Хто обчислить ту велику шкоду й той жахливий спадок, який ми залишаємо майбутньому через затримку та слабке поширення освіти, через неправильне витрачання коштів, через обмеження вільної, благородної людської особистості? (В. І. Вернадський).

У 1977 р. на Міжнародній конференції (Тбілісі) завдання й мету екологічної освіти було конкретизовано:

сприяти чіткому усвідомленню того, що суспільство розвивається за тісних взаємозв'язків усіх природних і соціальних процесів;

забезпечити кожній людині можливість здобути знання, право, досвід і умови їх реалізації, необхідні для захисту довкілля та його поліпшення;

розробити нові алгоритми поведінки окремої людини, груп людей і суспільства як єдиного цілого стосовно довкілля.

Сьогодні активно розвиваються як формальна екологічна освіта (в школах, вищих навчальних закладах, інститутах підвищення кваліфікації), так і неформальна (за допомогою засобів масової інформації, кіно, музеїв, виставок, заходів природоохоронних товариств тощо).

Особливе значення розвиткові екологічної освіти й культури надається в усьому світі останніми роками, коли стало очевидно, що одними з головних причин невиконання ухвал міжнародних екологічних форумів, угод і конвенцій з охорони природи є саме низька екологічна культура більшості населення планети, низький рівень екологічної освіти й свідомості, зокрема осіб, які приймають важливі рішення. Тому в період з 1997 по 2003 р. на багатьох міжнародних зібраннях активно обговорювалися проблеми екологічної освіти й виховання та їхня роль в еколого-збалансованому розвиткові людства (Нью-Делі, 1997; Париж, 1998; Цюріх, 1999; Брюссель, 1999; Дакар, 2000; Йоганнесбург, 2002 та ін.).

В усьому світі поширюються такі поняття, як «екологічна філософія життя», «екологічні пріоритети», «екологічний імператив», «екологічна парадигма» (система цінностей, підходів, принципів). Ці поняття обґрунтовуються й використовуються в системі екологічної освіти.

Сьогодні в світі екологічна освіта визнається одним із основних факторів екологізації всіх видів людської діяльності. Вона розглядається як самостійна й нагальна

проблема, як важливий інструмент управління, головний важіль для вдосконалення моделі виробництва і споживання з урахуванням можливостей біосфери.

Період з 2005 по 2015 р. на Всесвітньому Самміті в Йоганнесбурзі рекомендовано об'явити десятиліттям освіти задля еколого-збалансованого розвитку.

У цей самий період в Україні також відбулася низка важливих подій, пов'язаних із розвитком екологічної освіти: наприкінці 2001 р. затверджено Концепцію екологічної освіти України, на початку 2002 р. — план заходів з її реалізації, наприкінці 2002 р. до Верховної Ради подано проект Закону України про екологічну освіту.

Вивчення педагогічних умов екологічного виховання здійснюється на основі ознайомлення з теоретичними даними з наукових джерел, узагальнення передового педагогічного досвіду та власного досвіду роботи.

Це зокрема, такі вимоги:

комплексний підхід до вивчення природи, з використанням міжпредметних зв'язків;

врахування вікових, індивідуально-психолгічних особливостей дітей;

організація безпосередньої діяльності дітей по охороні та поліпшенню природного середовища своєї місцевості під час навчальної та суспільнокорисної праці;

вибір оптимальних норм, методів і прийомів екологічного виховання;

вплив вчителів на вихованців власним прикладом бережливого, дбайливого ставлення до навколишнього середовища;

Література:

Глазачев С. Екологічна культура світу - пріоритет безпеки планети / / Зелений світ. - № 9-10. - 2003. - С.17

В.Н. Лавриненко. Філософія: Людський вимір культури http://society.polbu.ru/lavrinenko_philosophy/ch67_i.html

Туренко Ф.П. Екологічна культура людини в ноосферу. "Успіхи сучасного естествознанія" № 9, 2004

З чого починається екологічна культура?

Екологічна культура http://www.ecopolicy.ru/index.php?id=110

http://www.ecoculture.ru/ecolibrary/art_11_03.php

Здоровый образ жизни

Я.В. Радионов, *кафедра физическо и психо-физической подготовки*
Кировоградская лётная академия Национального авиационного университета

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Они нацелены на решение одной проблемы - укрепление здоровья индивидуума.

Занятия физкультурой - одна из основных составляющих здорового образа жизни

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Движение является жизненной необходимостью человека, особенно в молодом возрасте. Органы и системы человека при правильно организованных движениях развиваются и укрепляются, при чрезмерной работе ослабевают, а при длительном отсутствии движения - атрофируются. Поэтому очень важно, чтобы движения, особенно в детском и юношеском возрасте, становились все более совершенными и способствовали повышению сопротивляемости организма вредным влияниям окружающей среды.

Недостаток движения - гипокинезия, или гиподинамия - вызывает целый комплекс изменений в жизнедеятельности организма. Причины гипокинезии могут быть объективными (физиологическая, профессиональная, клиническая) и субъективными (привычно-бытовая, школьная, климатогеографическая). Последствия гипокинезии выражаются в том, что функциональные системы жизнеобеспечения (дыхание, кровообращение, пищеварение, терморегуляция, выделение, дыхание и др.), работающие на движение, все в меньшей степени востребуются в своих максимальных возможностях. Снижение уровня функционирования системы ведет к атрофии или дистрофии ее тканей с уменьшением функциональных резервов, а снижение двигательной активности человека в целом ведет к компенсаторной перестройке всех сторон обмена веществ и выключает конечное звено стрессовой реакции - движение, что в свою очередь ведет к напряжению центральной нервной системы и переходу в дистресс.

Гиподинамия вызывает заметные изменения в иммунной системе организма и терморегуляции. Особого внимания заслуживает роль движений в предупреждении простудной заболеваемости у детей, терморегуляция которых осуществляется за счет высокого уровня двигательной активности. Ограничение последней заставляет в целях профилактики переохлаждения повышать внешнюю температуру.

Физическое здоровье - это состояние, при котором у человека отмечается совершенство саморегуляции функций, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к окружающей среде. В укреплении здоровья человека физическому здоровью отведена ведущая роль, оно обеспечивает психическое, нравственное и сексуальное здоровье.

В основе физического здоровья лежат морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов, систем органов и организма в целом. Выделяют также соматическое здоровье, под которым понимается текущее состояние органов и систем организма.

Уровень физического здоровья зависит от внутренних и внешних факторов. К внутренним факторам относят наследственность, пол, конституция, к внешним - экологические и социально-экономические факторы.

К экологическим факторам, оказывающим влияние на организм, относятся энергетические воздействия, физические, химические и биологические факторы атмосферы, гидросферы и литосферы, характер биосистем местности и их ландшафтных сочетаний, сбалансированность и стабильность климатических условий, ритма природных явлений и др. Особая роль отводится загрязнителям окружающей среды, против которых организм человека не имеет механизмов нейтрализации.

Социально-экономические факторы включают условия труда, быта, питания, воспитания, медицинское обеспечение и т.д.

Физическое обучение и воспитание основано на тренировке организма. Тренировка - процесс систематического упражнения организма и воздействия на него с целью непрерывного повышения функциональных возможностей организма. Тренировка служит основой выработки двигательного навыка и координации движения, а также закаливания организма. Непременным условием тренировки являются комплексность, постепенный переход от малых нагрузок к большим, систематичность, учет функциональных возможностей организма, благоприятные внешние факторы, а также соблюдение гигиенического режима и постоянный врачебный контроль. Физические тренировки способствуют более быстрому и значительному развитию ловкости, силы, выносливости, быстроты движений.

Для достижения эффекта необходимо тренироваться через день три раза в неделю, тренироваться непрерывно не менее 30-40 мин, при тренировке дозировать нагрузку по пульсу 140-170 уд/мин.

Закаливание - это система процедур, направленных на выработку устойчивости организма к неблагоприятным метеорологическим условиям. Поскольку из всех отрицательных факторов природной среды население нашей страны наиболее часто подвергается переохлаждению и простуде, то адаптация именно к этому воздействию имеет особенно большое значение.

Закаливание может быть успешным только при правильном выполнении его основных принципов: систематичности, постепенности и последовательности, учете индивидуальных особенностей организма, разнообразии средств и форм, сочетании общих и местных процедур, самоконтроле.

Принцип систематичности требует регулярного выполнения закаливающих процедур. Для достижения высокой степени закаленности необходимо повторное воздействие того или иного метеорологического фактора, иначе нельзя добиться желаемого эффекта. При регулярных процедурах последующие раздражители попадают на следы, оставшиеся от предшествующих, благодаря чему и происходит постепенное изменение реакции организма на данное раздражение.

Другое обязательное условие закаливания - постепенность и последовательность увеличения дозировки сеансов. Только последовательный переход от малых доз к большим по времени, количеству и форме принимаемых процедур, постепенное усиление того или иного раздражителя (будь то понижение температуры воды или иная закаливающая процедура) обеспечивает желаемый результат.

При выборе дозировки и видов закаливающих процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности человека: возраст, состояние здоровья, физическую подготовленность. Объясняется это тем, что реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова. Дети, например, обладают большей, чем взрослые, чувствительностью к влияниям внешних факторов. Лица, слабо развитые физически или недавно перенесшие какое-либо заболевание, также значительно сильнее реагируют на воздействие метеорологических факторов по сравнении со здоровыми людьми, наконец, нельзя не считаться и с возрастом, Обычно к 40-50 годам (а тем более в более зрелые годы) происходят возрастные изменения кровеносных сосудов и других систем организма. Поэтому пожилым людям опасно применять сильнодействующие закаливающие средства и увлекаться длительными процедурами. Постепенность нарастания нагрузки должна соответствовать и тем климатическим условиям, в которых живет и работает человек.

Рациональное питание - это физиологически полноценное питание, которое соответствует энергетическим, пластическим и биохимическим потребностям организма,

обеспечивает гомеостаз и поддерживает функциональную активность органов и систем, сопротивляемость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды на оптимальном уровне в различных условиях его жизнедеятельности. Установлены законы адекватности, сбалансированности и безопасности рационального питания.

Закон адекватности питания включает энергетическую, энзиматическую, биоритмологическую и пластическую адекватность.

Энергетическая адекватность предусматривает соответствие энергетической ценности пищи энерготратам организма. Ее нарушение приводит к отрицательному или положительному энергетическому балансу.

Энзиматическая адекватность предусматривает соответствие химических компонентов пищи ферментным системам организма, обеспечивающим их полноценную утилизацию. Любой здоровый человек имеет определенный ферментный статус, нарушение которого служит причиной энзимопатий.

Биоритмологическая адекватность питания подразумевает построение питания с учетом биологических и социальных ритмов, состояния здоровья и климатических условий. В этой связи большое значение для здоровья человека имеет рациональный режим питания. Неправильное распределение пищевого рациона в течение дня приводит к нарушению пищеварения, так как обильная пища, полученная в один прием, усваивается хуже, чем распределенная на большое число приемов.

Пластическая адекватность питания учитывает, что пища должна содержать в своем составе необходимые для метаболизма белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в оптимальных количествах.

В соответствии с законом сбалансированности питания обеспечение нормальной жизнедеятельности организма возможно не только при условии его снабжения адекватными количествами энергии и питательных веществ, но и при соблюдении правильных соотношений пищевых компонентов. Для взрослого трудоспособного населения физиологически наиболее оптимально соотношение белков, жиров и углеводов в пище 1:1, 2:4, 7. Для лучшего усвоения незаменимых аминокислот (триптофана, метионина и лизина) рекомендуется их соотношение 1:3:3. Следует подчеркнуть, что соотношение лизина, глутаминовой и аспарагиновой кислот в продуктах и готовых блюдах может нарушаться в процессе кулинарной обработки.

Пища должна иметь хорошие органолептические показатели и вызывать аппетит. Основная задача кулинарной обработки пищи состоит в максимальном сохранении всех содержащихся пищевых веществ, приготовлении пищи легко усвояемой, а также должна обеспечить определенное разнообразие меню.

Оценка рациональности питания основывается на данных изучения статуса питания - определенное состояние здоровья, которое сложилось под влиянием предшествующего фактического питания, с учетом генетически детерминированных особенностей метаболизма питательных веществ. Различают оптимальный, обычный, избыточный и недостаточный статус питания.

Оптимальный статус характеризуется высоким уровнем здоровья и наличием адаптационных резервов, обеспечивающих существование и работу в экстремальных ситуациях

Обычный статус питания наблюдается у большинства людей с рациональным питанием, здоровье которых характеризуется отсутствием функциональных и структурных изменений и достаточным уровнем адаптации к обычным условиям.

Главным признаком избыточного статуса питания является увеличение массы тела. У людей с превышением массы тела на 30-49 % отмечаются преходящие функциональные

нарушения сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, формируется избыточный преморбидный статус питания. Избыточный морбидный статус складывается при избытке масса тела на 50 % и более, наличии функциональных и структурных нарушений, атеросклероза, сахарного диабета, гипертонической и других болезней.

Недостаточный статус питания возникает при пластическо-энергетической недостаточности питания на фоне нарушения функционально-структурных нарушений, снижения адаптационных резервов, уровня работоспособности и здоровья. Он отмечается при болезнях ферментной недостаточности, желудочно-кишечного тракта, состоянии после операции на желудке и кишечнике, у больных с инфекционными и онкологическими заболеваниями.

Еще до начала труда в организме отмечаются изменения в обмене веществ и энергии, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других системах. Ведущее значение в подготовке организма к трудовой деятельности принадлежит центральной нервной системе, обеспечивающей согласование функциональных изменений. В нервных центрах коры головного мозга повышается уровень процессов возбуждения, изменяется функциональное состояние зрительного, слухового и других анализаторов.

При физической работе в мышцах происходят биохимические и биофизические процессы, обеспечивающие их сокращение. Происходит учащение числа сердечных сокращений, возрастание систолического объема крови, повышение максимального артериального давления, увеличение массы циркулирующей в организме крови и количества эритроцитов, увеличение частоты и глубины дыхания. Под влиянием мышечной нагрузки происходит торможение секреторной и моторной функций желудка, замедляется переваривание и всасывание пищи.

Умственная работа теснейшим образом связана с работой органов чувств, в первую очередь зрения и слуха. На выполнение умственной работы существенно влияет состояние окружающей среды, интенсивность мышечной работы. Обычно легкая мышечная работа стимулирует умственную деятельность, а тяжелая, изнурительная работа снижает ее качество. Поэтому для многих представителей умственной деятельности ходьба является необходимым условием восполнения работы.

Для поддержания высокой работоспособности и предупреждения утомления в процессе работы большое значение имеет рациональная организация труда и отдыха. Рациональный режим труда и отдыха - это такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение возможно длительного периода. Основная задача научно обоснованного рационального режима труда и отдыха заключается в снижении утомления, достижении высокой производительности труда на протяжении всего рабочего дня при минимальном напряжении физиологических функций и сохранении здоровья и длительной трудоспособности.

Режим труда включает оптимальные нагрузки и ритм работы. Общая нагрузка формируется при взаимодействии следующих компонентов: предмет и орудия труда, организация рабочего места, факторы производственной среды, технико-организационные мероприятия. Эффективность согласования указанных факторов с возможностями человека во многом зависит от наличия определенной работоспособности, под которой понимают величину функциональных возможностей организма, характеризующуюся количеством и качеством работы, выполняемой за определенное время при максимально интенсивном напряжении. Уровень функциональных возможностей человека зависит от

условий труда, состояния здоровья, возраста, степени тренированности, мотивации к труду.

Контроль в системі підготовки студентів-волейболістів у відділеннях підвищення спортивної майстерності.

С.А. Руденко, *викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту*
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

Контроль, так само як і планування, є однією із важливіших функцій системи управління тренувальним процесом студентів-волейболістів. Головним завданням контролю являється забезпечення функціонування системи підготовки волейболістів у відповідності з навчальними планами. Важливими умовами контролю є створення адекватних робочих планів, відповідно до вимог навчальної програми для студентів вузів. Також розробка нормативів для отримання у достатній мірі інформації, з метою порівняння очікуваних результатів з фактичними, протягом усього періоду навчання у вузі.

Мета контролю – визначення різних сторін підготовленості волейболістів та оцінка їхньої працездатності з використанням головних видів контролю.

Предметом контролю являються сторони підготовленості (фізична, технічна, тактична, психологічна) та види діяльності – тренувальна і змагальна.

Загальновідомо, що контроль досить широке поняття, щодо застосування його у процесі підготовки волейболістів. В більшій мірі контроль являється однією із форм оперативного управління, яке в свою чергу забезпечує функціонування системи підготовки волейболістів у відповідності з перспективним планом розрахованим на увесь період навчання у вузі. А саме, оперативне планування ґрунтується в періодичному або безперервному порівнянні фактично отриманих результатів з наміченими планами та подальшою корекцією процесу підготовки волейболістів і власне самих планів.

У процесі здійснення контролю інформація про минуле використовується для розробки дій на майбутнє, відповідно будь-які відхилення від робочого плану повинні бути виявлені якомога раніше, з метою своєчасної корекції. Провідне завдання у даному випадку базується не лише на тому, щоб фіксувати фактичний стан речей та виявляти ті чи інші недоліки, а саме в умінні на основі отриманих даних своєчасно внести відповідні корективи з метою підвищення результативності процесу підготовки.

При організації контролю над тренувальною діяльністю студентів-волейболістів, слід враховувати основні моменти серед яких виділяються: корисність контролю – спрямованість на певний контингент, а саме, для кого він призначений; уміння передбачувати можливі відхилення у організації навчально-тренувального процесу; визначення характеру корегуючих дій; гнучкість контролю, максимальне наближення до рівня підготовки сучасної моделі гравця того чи іншого амплуа. І саме головне – вихідні дані мають бути лаконічними та зрозумілими.

Система контролю слугує для отримання інформації про поточний стан процесу підготовки студентів-волейболістів, усіх його складових, а від інформаційного

забезпечення залежить ефективність управління тренувальним процесом. Основними джерелами інформації являються матеріали педагогічних та медичних спостережень, обліку самоконтролю волейболістів. У процесі управління навчально-тренувальною діяльністю волейболістів контроль доречно розглядати у трьох аспектах: як елемент загального керівництва процесом; як набір спеціальних методів контролю з боку кафедри, деканату тощо; як засіб забезпечення зворотного зв'язку для спостереження за станом системи підготовки волейболістів.

Безпосередньо педагогічний контроль здійснюється як в процесі тренувальних занять, так і процесі змагальної діяльності.

При здійсненні педагогічного контролю зазвичай використовують наступні методи:

- педагогічне спостереження;
- об'єктивна та суб'єктивна (експертна) оцінка результатів тренувального процесу та змагань;
- аналіз та синтез даних педагогічного та медичного контролю, а також самоконтролю;
- бесіди, опитування, перевірка, залік, дослідження поведінки студентів-волейболістів під час навчання, дозвілля та у побуті.

В процесі тренувальних занять педагогічний контроль здійснюється за наступними основними формами: ставлення студентів до навчально-тренувальних занять; ефективність засобів, які використовуються у тренувальному процесі та стан тренованості.

Не випадково на першому місці знаходиться ставлення до тренувального процесу самими студентами. За даними обліку відвідування занять, спостерігається стала тенденція до пропусків занять від 5 до 20% об'єму тренувального часу на місяць майже у половини студентів. За допомогою опитування було визначено причини пропусків, серед яких найбільш розповсюджені – велика завантаженість студента самостійною роботою з обов'язкових навчальних дисциплін, особливо це стосується студентів молодших курсів, які логічно проходять процес адаптації до навчання у вузі. На другому місці причина – частота захворювань, до яких привели: недотримання режиму дня, легковажне ставлення до гігієнічних норм та вимог, а також засобів загартування, зниження опірності імунної системи до навколишніх чинників. І на останньому місці причин пропусків тренувальних занять є соціальий чинник – у другій половині дня студенти шукають різні короткочасні форми заробітку, більш розповсюдженим подібне явище є у студентів старших курсів.

Наступним кроком у методиці контролю є спостереження, що дає змогу визначати ступінь прояву волейболістами активності та самостійності на тренувальних заняттях, їх працелюбства та наполегливості, зосередженості уваги на виконанні елементів гри та головне – дисциплінованості. Дисципліна студентів в першу чергу пов'язана з режимом тренувань, товариських зустрічей та їх регламентацією. Недопустимі запізнення на заняття, тим більше на ігри. Не слід випускати з уваги поведінку волейболістів у побуті та відпочинку, а також ставлення до навчання у циклі обов'язкових дисциплін.

Гра у волейбол складається із епізодів: виграш очка – результат попередніх технічних дій (подача, прийом, передача, атака). Таким чином, метою виконання техніко-тактичних елементів у волейболі являється підвищення вірогідності виграшу м'яча у результаті епізоду. Відповідно, чим вище вірогідність виграшу м'яча після виконання технічного елемента, тим чіткіше та краще його виконання. Тому при аналізі змагальної діяльності до уваги беруться дві характеристики з кожного технічного елементу:

- якість виконання (ефективність);
- вклад гравця в загальнокомандний результат.

Зазвичай директивні документи, а саме навчальні програми, передбачають оцінку підготовленості однорідного контингенту – студентів вищих навчальних закладів .У більшості випадків, це студенти-волейболісти другого та третього спортивних розрядів одного курсу. Але, як показує практика, групи спортивного удосконалення та збірні команди вузу по волейболу укомплектовані студентами різних курсів, які мають різну спортивну підготовку. В таких випадках педагогічний контроль вимагає диференційованого підходу (табл.1)

Таблиця 1

№ п/п	Контрольні вправи	Связуючі	Нападаючі	Примітки
	Фізична підготовка			
1.	Станова сила, кг	110	120	динамометром
2.	Біг 30 м, с	4,5	4,6	високий старт
3.	Біг 92 м зі зміною напрямку, «ялинка», с	24,2	25,0	від лицьової лінії
4.	Стрибок у довжину з місця, см	245	250	стандартно
5.	Стрибок вгору, поштовхом двох ніг з місця, см	60	65	з усієї стопи
6.	Стрибок вгору, поштовхом двох ніг з розбігу, см	70	75	розбіг 3-4 кроки
7.	Метання набивного м'яча вагою 1 кг з-за голови двома руками, м: - сидячи - стоячи	 11 16	 12 17,5	з трьох спроб від лінії плеч
	Технічна підготовка			
1.	Друга передача на точність у б/б кільце з лінії штрафних кидків (5 спроб)	3	2	з передачі партнера
2.	Передача зверху двома руками, стоячи та сидячи біля стінки (кільк.серій)	9	5	одна серія – дві передачі стоячи одна сидячи
3.	Нападаючий удар з переводом із зони 4 в зони 4-5 з низької передачі (5 спроб)	3	4	передача з другої зони
4.	Верхня пряма (бокова) подача на силу (5 спроб)	3	4	дозволяється подавати у стрибку
5.	Блокування одиночне ударів по ходу (10 спроб)	5	7	напрямок удару відомо
	Тактична підготовка			
1.	Друга передача у стрибку з зони 3 в зону 4 або 2 за сигналом (5 спроб)	4	2	стоячи спиною
2.	Нападаючий удар або «скидка» в залежності від того чи є блок чи немає	3	4	блок груповий
3.	Командні дії: прийом у зону 2, друга передача виконується виходячим гравцем	4	4	на нападаючий удар виходять всі гравці лінії нападу
4.	Командні дії: організація захисних дій за системою гри «кутом вперед» та «кутом назад»	5	5	за завданням

Виходячи з вищезазначеного можна зробити висновки, що педагогічний контроль носить не вузько направлений характер, що здійснюється у процесі тренувальних занять та змагальної діяльності, а набагато ширші масштаби впливу, які охоплюють багатогранну діяльність спортсмена. Отримані при цьому дані в подальшому використовуються для розробки та обґрунтування раціонального режиму студентів-волейболістів, ефективних засобів підготовки та використанні дозованих навантажень.

Педагогічний контроль є головною складовою комплексного контролю, який забезпечує отримання інформації, що охоплює наступні основні ланки: тренувальна діяльність – змагальна діяльність – спортивні досягнення (результат), які застосовуються як у кожній ланці окремо, так і у їхній взаємодії. Головною вимогою інформації є оцінка параметрів як в даний момент, так і володіння прогностичною значимістю у той чи інший проміжок часу.

Література:

1. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
2. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. – М.: Советский спорт. 2009. -164 с.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239с.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в валейболе / Ю.Д. Железняк/ М., «Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
5. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.
6. Фурманов А.Г. Студенческий волейбол / А.Г. фурманов. – Мн.: Выш. школа, 1983. – 175 с.

Формування гармонійної особистості засобами фізичної культури

К.Р. Сазанович, *студентка групи ЕС -12*
В.В. Махно *викладач кафедри фізичної культури*
Кіровоградський національний технічний університет

Здатність витримувати неймовірні фізичні та психологічні навантаження, мужність і зібраність, дисципліна і сила волі - ось неповний перелік якостей тих, хто присвятив себе спорту. І, звичайно, талант - до певного його виду. Але спорт - це не лише боротьба і змагання. Це - щоденні тренування і травми, вміння йти до результату і досягати його, також, я вважаю це психологічна підготовка спортсмена та тренера. Наприклад, важко іноді буває не загубити голову від перемоги або підвестися після поразки. Адже, вироблення правильної реакції на успіхи на невдачі - одне з головних завдань формування особистості, яке вирішується в змагальній діяльності.

Перемога, яка дісталась у важкій спортивній боротьбі, а також досягнення запланованого результату (перемога над сильним суперником, покращання власного рекорду, виконання нормативу майстра) призводять до позитивних емоційних реакцій: стійкому почуттю задоволеності собою, гордості за свою команду, життєрадісному настрою, впевненості у своїх силах, бажанню тренуватись. Якщо ж перемога або відносний успіх досягнуто легко, без особливих зусиль, тоді можуть виникнути переоцінка своїх спортивних здібностей, зазнайство, зайва самовпевненість, безпечність, зневажання тренувальною роботою.

Поразка або відносна невдача, особливо, якщо спортсмен не зумів проявити свої бійцівські якості або зустрівся з кричущою несправедливістю в оцінці результату, може викликати депресію, невпевненість у своїх силах, розчарування, заздрість, небажання тренуватись, а іноді і призвести до відмови від занять спортом.

Емоційна реакція на поразку може бути і позитивною: виникають стенічні емоції, критичне ставлення до своїх недоліків, підвищується працездатність на тренуваннях, збільшується число вольових проявів, зростає наполегливість у досягненні цілі. Формування спортивного характеру завжди поєднано із стенічними емоціями у відповідь на неуспіх у змаганні. Практика спортивної діяльності показує, що вмілий вибір масштабу змагань, рівня підготовки суперників та інших факторів змагальної діяльності дозволяє тренеру та учасникам змагань підтримувати оптимальне співвідношення перемог та поразок спортсмена або команди. У видатних спортсменів список перемог явно переважує список поразок. Наприклад, у борців та боксерів міжнародного класу поразки складають не більше 10-15 % від числа проведених зустрічей. Численна перевага перемог над поразками дає підстави для формування бійцівських якостей, а очевидна перевага невдач у змаганнях призводить до формування хронічного невдахи, який готовий до поразки навіть на старті змагань. У випадку чергової невдачі він буде шукати причини поразок у різних об'єктивних факторах (тріски на льоді, невдало намазані лижі, несвоєчасне посилення вітру, погана якість газону, упереджене суддівство).

Взагалі, спортивна діяльність не повинна зводитись до розуміння її як тренувального процесу або участі в змаганнях. Це насамперед процес спрямований на виховання особистості, виховуючи спортсмена потрібно одночасно виховувати людину. Перевага завжди повинна віддаватись людині. Спортсмен це часткове, людина загальне, людина головне. Цю субординацію ми повинні зберігати.

Але повернемося до головного питання; «Що ж відчуває спортсмен під час занять і як це впливає на особистісний розвиток?»

На мою думку, соціальне значення як самих змагань, так і спортивного результату, який показав спортсмен, іноді досить велике і глибоко відбивається на долях учасників змагань, на статусі спорту та його видів, на оцінках досягнень тієї чи іншої країни. Змагання осуджують та схвалюють, рідше залишаються байдужими. Спортивне змагання є однією із загальноприйнятих у світі форм соціалізації дітей, потужним фактором підготовки людини до успіху в сучасному суспільстві.

Потрібно виділити і особливий вольовий фактор психології спортивних занять. Проявлена воля до перемоги, яка дозволяє добиватись бажаного результату (перемоги над певним суперником, завоювання чемпіонського титулу, покращання власного досягнення) іноді є головним підсумком, який впливає на оцінку та самооцінку спортсмена. Недарма на багатьох змаганнях засновано спеціальні призи "За волю до перемоги", і ці призи не завжди присвоюються переможцям.

Можна відмітити і те, що заняття спортом мають цілеспрямований, організований характер і проходять за звичай у колективі. Виховання у спортивному колективі сприяє

формуванню у спортсменів почуття колективізму, розуміння того, що мета досягається у взаємодії з іншими, а результат залежить від внеску кожного гравця, що допомагає прояву самостійності і ініціативності.

Виховання почуття відповідальності перед колективом і за колектив можливе, якщо людина відчуває власну відповідальність перед собою, що вимагає від неї усвідомлення своєї участі в спільній колективні праці і розуміння того, що від неї можливо залежить позитивний кінцевий результат.

Важливу роль у вихованні особистості відіграє тренер – педагог, головне завдання якого – це створення дружнього єдиного колективу, в якому спортсмен завжди відчує підтримку, турботу, навчиться розуміти і відчувати радість колективної праці.

Забезпечення духовного розвитку особистості через заняття фізкультурно-спортивною діяльністю набуває великого соціального значення.

Не слід ототожнювати поняття «особистість спортсмена» з поняттям «добре підготовлений атлет». При характеристиці особистості спортсмена варто, в першу чергу, мати на увазі зрілість його громадянської свідомості, стійкість характеру, високі моральні якості.

Безумовно, сам змагальний характер спортивної боротьби часто створює «сприятливі» умови для прояву таких індивідуалістичних рис особистості, як прагнення до голого рекордизму, до перемоги в змаганнях заради особистого успіху і пов'язаних з ним матеріальних благ. У таких спортсменів на першому місці постають індивідуальні інтереси, що нерідко пов'язано з прагненням досягти перемоги будь-якими, в тому числі неспортивними засобами. Це протиріччя є інколи джерелом внутрішніх конфліктних ситуацій, яке породжує боротьбу між суспільними та особистими мотивами спортивної діяльності.

В результаті роботи зі студентами навчальних закладів та аналізу особистісного становлення, фізичного вдосконалення та їх духовного розвитку, сформувались певні наукові припущення, які склали основу гіпотези нашого дослідження, що полягає в наступному:

1. Внутрішня структура індивідуально-психологічних властивостей особистості визначає вибір виду спорту;

2. Кожен вид спорту специфічно впливає на формування особистості студентів, що відображається як у мотивації їхньої спортивної діяльності, так і у розвиткуконкретних особистісних якостей;

3. З ростом рівня спортивної майстерності відбуваються зміни у структурі особистості спортсменів, що відображається у якісних показниках розвитку індивідуально – психологічних властивостей.

Так в результаті використання таких методів, як педагогічне спостереження, бесіди, анкетування та інтерв'ювання ми побачили, що приймаючи участь у змаганнях одні студенти ставлять перед собою мету досягнути позитивного результату для підняття свого престижу, підвищення власної значущості, інші – ідентифікують себе, виходячи з тих цінностей, які переживають у групі. А ще ряд студентів беруть участь у змаганнях і досягають непоганих результатів, усвідомлюючи свій професійний обов'язок по відношенню до майбутньої професії.

Аналізуючи дані групи мотивів участі у змаганнях можна зробити певні висновки щодо рівня сформованості деяких особистісних якостей студентів, що спеціалізуються з окремих видів спорту.

Так, бажання підняти свій престиж, досягнути власної вигоди переважає у більшості студентів, які займаються індивідуальними видами спорту. Це приводить до

формування впевненості у власних силах, вміння бачити перед собою конкретно визначену мету і досягати її, хоча в багатьох випадках це сприяє розвиткові егоїзму, замкнутості.

Студенти, у яких основним видом занять є командні види спорту, більше спрямовують свої інтереси на взаємодію з партнерами, взаємодопомогу і підтримку, на співвідношення свого внутрішнього «Я», своїх власних потреб з навколишнім середовищем і оточуючими людьми. Але й тут, в деяких випадках, не виключено переслідування певних егоїстичних цілей.

Усі дослідження показали, що у студентів, включених у систематичні заняття фізичною культурою й спортом і які проявляють досить високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поводження, спостерігається розвиток : "престижних установок, високий життєвий тонус. Вони в більшій мірі комунікабельні, виражають готовність до співробітництва, радуються соціальному визнанню, менше бояться критики, У них спостерігається більш висока емоційна «стійкість", витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, що вміють повести за собою колектив. Отже, підвищення фізичної активності передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку людини, удосконалювати її фізичні і духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах.

З усього вищесказаного можна зробити висновок, що фізична культура та спорт – важливі дієві засоби виховання особистості.

Фізкультурно-спортивна діяльність об'єднує в собі прагнення до високого спортивного результату, розвитку фізичних якостей, спрямована на виховання такої людини в якій поєднується духовне багатство і моральна чистота.

Виховання особистості дуже довгий і складний процес, який починається з раннього дитинства.

Дитина росте, накопичує життєвий досвід, намагається збагнути себе і світ навколо. За допомогою виховання у людини формується моральні звички, які с подальшім життям за умов правильного виховання стають її особистими характеристиками.

Мета фізичного виховання витікає з основного завдання виховання, яке полягає в необхідності підготувати всебічно розвинутих, активних та здорових членів суспільства, які органічно поєднують в собі гуманістичні і загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного та психічного розвитку

Вода – життя, а чиста вода - основа здоров'я

В.А. Свірідова, *аспірант кафедри екології та охорони навколишнього середовища*
Кіровоградський національний технічний університет

На Землі не існує жодного живого організму, в якому немає води. Відомо, що рослини на 80-99% складаються з води, тварини – на 60-75%. Місячний ембріон людини на 97% складається з води, а новонароджена дитина - на 75-80%. У дорослої ж людини процентне співвідношення води від її загальної маси тіла – близько 65 %, а у людей похилого віку – 55-60% [1].

Що ми знаємо про воду? Не так вже й багато, як здається на перший погляд. Вчені стверджують, що у кристалах будь-якого типу води ніколи не припиняється рух молекул.

Така ж циркуляція безперервно відбувається в живих організмах і стеблах рослин. Вода ж відіграє в них роль розчинника, в якому відбуваються всі елементарні процеси життєдіяльності організму. Крім того, вона й сама є продуктом обміну речовин, що відбувається в живій клітині [3].

Чим вища концентрація води у складі рідин організму, тим швидше отримують поживні речовини його клітини, йдуть процеси відновлення і активніше поповнюються енергетичні запаси цього організму. Тобто, вода – це базис для організації життєдіяльності і основний компонент провідних біохімічних перетворень в біологічній структурі [1].

Академік В.І. Вернадський надавав особливе значення воді як специфічному мінералу, відмічаючи, що немає жодного природного тіла, яке могло б порівнятися з нею. Немає такої земної речовини, яка б її не містила. Все нею охоплено [4].

Незважаючи на те, що у засобах масової інформації постійно піднімається питання про необхідність споживання достатньої кількості води, 50% населення планети страждає від її нестачі, і зовсім не через її відсутність, а через свою необізнаність у цьому питанні. Так, не всім відомо, що:

- Наша кров на 80% - це вода, яка необхідна для утворення нових клітин крові.
- Наші кістки на 50% складаються з води, і вода необхідна для оновлення кісткових тканин.
- Достатнє пиття води зменшує болі у тілі, поліпшуючи стан лімфатичної системи, яка постійно потребує значної кількості води.
- Вода розчиняє і виводить токсини та відходи життєдіяльності з організму; бере участь в змащуванні суглобів, зменшує біль у них; поліпшує метаболізм; підтримує термічний баланс організму; створює нормальні умови для електричних функцій нервової системи; зменшує апетит.

Отже, воду потребують абсолютно всі органи нашого організму [3].

Як відомо, без води людина не проживе і п’яти днів. Так, при втраті 2 % води людина починає відчувати спрагу, при втраті 6-8 % може втратити свідомість, а при 10% - з’являються галюцінації. Втрата 10-20 % води є небезпечною [3]. Тому поповнювати втрату рідини треба своєчасно і правильно.

Передусім, треба звернути увагу на те, що ми п'ємо. Деякі з нас гадають, що чай, кава та газовані напої відновлюють водний баланс в організмі. Але це не так - вони навпаки сприяють швидкому виведенню води з організму. Тому краще споживати звичайну воду.

Так, група британських вчених на чолі з Девідом Льюїсом стверджують, що недостатня кількість вжитої рідини може бути причиною хронічного нежитю і частих застуд. За їх даними, люди, що випивають на день менше 3 склянок води, страждають від застуди і хронічного нежитю в п’ять разів частіше, ніж ті, хто випиває 8 склянок.

Ізраїльські лікарі запевняють, що багато хвороб мають лише одну причину - хронічну нестачу рідини [3]. Таким чином, один із найшвидших і простих способів покращити стан свого здоров'я - почати пити більше води щодня. Але слід враховувати те, що водопровідна вода у більшості випадків є неякісною, тому бажано пити очищену воду.

Вченими давно встановлено прямий зв'язок між якістю питної води і тривалістю життя. Ще французький мікробіолог та хімік Луї Пастер стверджував: «Людина випиває 90% своїх хвороб».

За даними Весвітньої організації охорони здоров’я більше 80 % відомих сьогодні хвороб пов’язано з незадовільною якістю питної води. За приблизними підрахунками, протягом свого життя людина випиває майже 75 тонн води [1].

Деякі вчені пов'язують небезпеку води з безліччю впливів на неї. Вона ніби вловлює настрої людини. Свій початок це припущення бере в далекому минулому, коли вважалось, що вода є носієм інформації та має пам'ять.

Японський дослідник Масару Емото показав світу фотографії заморожених кристалів води. Виявилось, що вода миттєво реагує на думки та слова навіть на далекій відстані. Досліди Емото полягали у фотографуванні відмінностей між кристалами води після прикріплення ярликів із різними словами до однакових пляшок із водою, після впливу музики, при спрямуванні на пляшки позитивних і негативних думок. У результаті вчений зробив сенсаційне відкриття – вода має життя, пам'ять і розумові здібності.

За його теорією, вода, що тече по водопровідних трубах і позбавлена сонячного світла, кисню та контакту з землею, збирає негативну інформацію й втрачає силу настільки, що для організму вона не стає допомогою, а навпаки – навантаженням [2].

Якісна питна вода не повинна мати шкідливих речовин, домішок та повинна містити корисні мінерали, які необхідні для нормальної життєдіяльності нашого організму.

Мінеральний склад питної води дуже важливий. Людина зазвичай п'є воду, в якій на один літр припадає від 0,02 до 2 грамів мінеральних речовин. Найважливішу роль у біологічних процесах організму відіграють йод, кальцій, фтор, хлор, селен та багато інших речовин, які входять до складу питної води [3]. Їх нестача або надлишок може стати причиною різноманітних розладів, а в деяких випадках навіть спровокувати епідемії важких захворювань.

Дистильована вода для пиття не придатна, оскільки вона не містить необхідної кількості мінеральних елементів і може порушити обмін речовин. Не підходить для пиття і надмірно жорстка вода – вона негативно впливає на органи травлення, а також надто м'яка – вона створює мінеральний дисбаланс в організмі. У цілому ж, якісна питна вода – це артезіанська вода або вода з прісноводних джерел, очищена від механічних домішок і бактеріальних та хімічних забруднень. Тому перед вживанням воду необхідно очищати.

Для повного очищення води не достатньо її прокип'ятити. При кип'ятінні гинуть не всі бактерії, не видаляються важкі метали, пестициди, нітрати. Не ефективним вважається і відстоювання. Для побутових потреб краще використовувати фільтри з комбінацією адсорбційної та іонообмінної технологій, що сприяє очищенню води не тільки від хлору, але і від важких металів.

Оптимальним варіантом може слугувати мінеральна або бутильована вода. Так, індустрія по продажу бутильованої води є однією з найприбутковіших і розвивається шаленими темпами. Щорічно продається понад сто мільярдів літрів води, в основному в пластикових пляшках, що також є шкідливим для здоров'я. Прибутки в цій галузі вже досягають понад трильйона доларів у рік – це 40% прибутків нафтових компаній і більше доходів фармацевтичних компаній. Торгувати водою найближчим часом буде прибутковіше, ніж нафтою. Адже у всьому світі чиста питна вода стає найнеобхіднішим товаром.

Отже, очищена питна вода є джерелом життя, визначальним фактором нашого здоров'я і довголіття. А це варто того, щоб ми цікавились, що п'ємо і зробили все можливе, щоб ця вода була чистою.

Література:

1. Батмангхелидж Ф. Вода для здоров'я/ Ф. Батмангхелидж//Пер. с англ. О.Г.Белошеев. – 3-е изд. – Мн.:ООО «Попурри», 2005. – 288 с.: ил.

2. Масару Эмото. Энергия воды для самопознания и исцеления/Эмото Масару//Перев. с англ. - М.: ООО Издательский дом «София», 2006. - 96 с, ил.
3. Гончарук В.В. Наука о воде/В.В. Гончарук. – Киев, Наукова думка. – 2010. – 510 с
4. Вернадский В.И. История минералов земной коры/В.И. Вернадский. – Ленинград: ОНТИ ХИМТЕОРЕТ, 1934. – 209с.

Духовність

Б.Д. Сметанюк,
Екс лікар спортивної медицини

Духовність, дух, душа, тіло

Середнє покоління українців - вихідціїз Радянського Союзу зі своїми стереотипами і своїм світобаченням.В багатьох документах навіть законах вживався термін «Духовність», наразіне завжди зрозуміло який зміст вкладається в цей термін.

Більшість людей сприймали та сприймають духовність як відвідування театру, кіно, музеїв, виставок, семінарів, лекцій і т.д. Раніше всі ці заходи були контрольовані державою, більше того вони планувались і мали яскраво ідеологічний зміст і напрямок.

Навіть під ідеологічно нейтральні твори і заходи підводилась потрібна основа, часто спотворюючи вихідний задум чи ідею.Вислів чи навіть лозунг –"В здоровому тілі - здоровий дух"- яскравий тому приклад.По-перше мало хто розумів що таке дух, по-друге первинне-дух ставилось в залежність від вторинного тіла.

Зараз я перефразував би так– "Особистість зі здоровим духом буде мати і здорове тіло".

Матеріалістична медицина не відставала. Вживаючи термін «душевно хворий» ніхто достеменно не знав що таке душа.

В свій час, вивчаючи медицину, а саме анатомію, фізіологію, патологічні анатомію і фізіологію, я і собі задавався цим питанням, але ні сам не знайшов душі в тілі людини, ні ніхто не міг мені пояснити так щоби мене задовольнити.Тільки значно пізніше при вивченні Біблії, а саме біблійної антропології мені відкрились ці істини.

Стало відомо, що дух - це совість, інтуїція, спілкування з Богом.

Душа - це воля,розум, почуття, а тіло, умовно кажучи - кров, кістки, м'які тканини.

Виникає цікаве питання що таке серце в духовному розумінні, а Біблія дає відповідь - це душа(воля, розум, почуття)плюс совість.

Багато стає зрозумілішим, якщо взяти за основу вчення Біблії в якій Сам Бог відкриває Себе людям. БоБог є триєдиний: Отець,Син, Дух Святий.

Біблія вчить що Бог сотворив людину по Своїй подобі, а значить триєдиною - дух, душа, тіло.

Вивчаючи Біблію, стає зрозуміло що у всесвіті є два світи-первинний духовний світ і вторинний фізичний світ.Суть буття визначає духовний світ, а фізичний світ є частковим відображенням духовного начала.Духовний світ - вічний, невидимий, безкінечний, вирішальний, а фізичний світ - тимчасовий, видимий людськими органами,його можна побачити, помацати, попробувати.

Духовний світ це Сам Бог, 2/3 ангелів - духовні істоти описані в Біблії. Духовний світ описаний в Біблії і іншими словами – Рай.Хочу зразу сказати що багато людей були там,апостол Павло,в тому числі і наші з вами сучасники.

Апостоли Петро, Іван, Яків бачили Мойсея і пророка Ілію, що жили за сотні років перед ними.

Є багато різних свідчень про перебування живих людей в потойбічні, в духовному світі.

Інша справа чи хочуть люди в це вірити і чи можуть люди в це вірити, бо багатьом ворог людства замутив розум щоб не повірили і не спаслися.Є ще одна частина духовного світу - це негативна частина, а саме: сатана (вельзевул), його слуги 1/3 ангелів, які підняли бунт на небі і були скинуті звідти в піднебесся, що розповсюдились і на територію землі, і саме пекло, де так само були люди і свідчать про це.В фізичному світі є представники духовного світу - це віруючі в Ісуса Христа і в Бога що Його послав на Землю, які зібрані в Божу Церкву.Спочатку в помісну, а потім у вселенську, і які є виразниками Його інтересів на Землі.Аналогічно цьому в фізичному світі є і представники темного духовного світу - це люди що поклоняються сатані (сатаністи), ворожки, гадалки, шамани, відьми, відьмаки,вурдалаки.Хто кому служить той і буде там де його господар.Істинно віруючі в Ісуса Христа будуть з Ним в Раю, а невіруючі в пеклі з ворогом людства.

В людині поєднані два світи: духовний і фізичний. Тіло–фізичне,смертне тимчасове. Дух і душа-з духовного світу, вічні,безсмертні.Так само як є дві частини духовного світу, так дух і душа може перебувати або в Раю, або в пеклі, а це залежить від вибору самої людини,від того, який вона зробила вибір живучи в фізичному світі, бо це життя для того й дається нам щоб ми зробили свій вільний вибір.Тож добре подумаймо перш ніж приймати рішення, перш ніж виносити якісь судження чи робити якісь заяви, чи іще важливіше давати якісь клятвичиприсяги.

До речі про роздуми…Медитація це глибокі роздуми про Бога.Слово «Медитація» християнського походження, пізніше його стали використовувати буддисти і йоги, коли в двадцятому столітті ці практики почали просуватись на західний світ.В Діях апостолів 10 розділ9-16вірші описується як апостол Петро молився медитуючи, і Бог показав йому видіння в якому відкрив Свою волю відносно спасіння від гріхів не тільки євреїв, як вибраного народу, а й інших народів, вірніше представників інших народів.Бог говорить до апостола, а через нього до євреїв та християн, що Він не дивиться на обличчя, йому дорогі всі люди, які бояться і приймають Його.Цим Бог хоче примирити євреїв і християн, два народи які будуть жити в Царстві Небесному.В грецькому тексті Дій апостолів використано слово ЕКСТАЗІС – екстаз, транс,здивування, затьмарення. Це стан наведений Богом на людину коли його свідомість повністю чи частково відключена.В такий час часто Бог щось важливе говорить людині. Тому ми, християни, кажемо, що Бог живий, Він не мовчить, а навпаки, бажає говорити та говорить до людей.

Але відомий і інший транс, медитація коли люди звертаються до темної частини духовного світу, до демонів, бісів, виходячи в астрал, сферу де існують ці злі створіння.Тоді можливий контакт з потойбічним світом, хоча це закінчується прокляттям для людини і її залежністю від демонів, завданням яких є вкрасти, вбити, погубити якомога більше людей.Погано закінчують всі, хто має стосунки з представниками потойбічного світу.Дійсно є люди медіуми, контактери, що пов’язані зі злим темним світом,а є просто шарлатани, люди що нічого не можуть і не знають, а користуючись необізнаністю і довірливістю людей обманюють їх і збагачуються за їх рахунок, хоча і те, і те має сумний кінець. Євангеліє Івана 10 розділ 10 вірш пише:«Злодій тільки на те закрадається щоб красти(мир)й убивати(душу) та нищити(віру)».Де зараз Чумаки, Кашперовські і десятки та сотні обманутих і знищених людей, що довіряли ворогу, а не Богу?Хай ця інформація буде застереженням всім шукачам духовного, таємничого,

загадкового, надзвичайного. Гадалки, ворожки, шамани, представники африканського вуду, представники йоги, кабалісти, інші шукачі містики, часто, якщо не завжди, є одержимі демонами люди, що мають серйозні проблеми в цьому житті, а тим більші будуть мати, коли предстануть перед Богом, бо настане час коли кожна людина буде давати звіт за всі свої думки, слова та дії. Такий час обов'язково настане і навіть швидше ніж ми могли би подумати.

Література:

1. Біблія
2. Словник іншомовних слів за редакцією О. С. Мельничука
3. Автор статті лікар і служитель церкви Б. Д.Сметанюк

Організація і управління тренувальним процесом юних спортсменів

Н.Г. Собко, *кандидат наук з фізичного виховання і спорту доцент, кафедра теорії і методики олімпійського і професійного спорту*
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Актуальність. Організація тренувального процесу юних спортсменів поряд із загальними закономірностями його побудови має ряд особливостей за формою і змістом. Виходячи із структури багаторічної системи підготовки, здійснюється планування тренувального процесу на його окремому етапі [1, 2].

Структурна організація тренувального процесу являє собою складну по організації динамічну систему супідрядних компонентів, ланцюжок послідовних ланок. За останні десятиліття написано багато праць на предмет структурної організації тренувального процесу вітчизняними і зарубіжними фахівцями в галузі теорії та методики фізичної культури і спорту (Верхошанский Ю.В., Волков Л.В., Келлер В.С., Матвєєв Л.П., Платонов В.М., Ромашов А.В. та ін.) Водночас, багато авторів постійно перебувають у науковому пошуку шляхів подальшого розвитку теорії спортивного тренування.

Виклад основного матеріалу. Тренувальний процес являє собою багатогранний комплекс елементів системи підготовки спортсменів. Особливого значення набуває управління цією системою, де провідне місце відводиться тренеру-педагогу. Від його знань і здібностей до управління залежить кінцевий результат. Тренер повинен бути одночасно педагогом-організатором, психологом, знати основи фізіології, досконало - теорію побудови тренувального процесу в обраному виді спорту. Важливо грамотно і ефективно поєднувати різні засоби і методи тренувального впливу. Основною метою процесу є досягнення результату на змаганнях, який залежить від взаємодії тренер-спортсмен, використання перспективних тренувальних методик, напрацювань вчених різних галузей [8].

Для організації тренувального процесу юних спортсменів потрібно знати основні положення вікової періодизації дітей, підлітків і юнаків (педагогічної, фізіологічної, в групах ДЮСШ, за правилами змагань, по етапах багаторічної підготовки) (Воробйов С.В., 2006).

Під час побудови тренувального процесу юних спортсменів слід пам'ятати про те, що їхній організм як і сам тренувальний процес являє собою систему, що складається з

елементів [8]. Кожен спортсмен має свої індивідуально-психологічні, фізіологічні та інші особливості. Для правильного управління спортивним тренуванням необхідні знання індивідуальних особливостей і властивостей особистості юного спортсмена [1, 2, 7].

М.Я. Набатникова [6] виділила наступні головні структурні компоненти при розгляді системного підходу до тренувального процесу:

а) комплекс основних показників, що характеризують стан організму юного спортсмена, до виконання навантажень і після їх реалізації;

б) сукупність раціональних та ефективних педагогічних методів впливу на спортсмена;

в) надійна й інформативна система контролю стану тих, що займаються.

Основним компонентом системи управління є розробка тренувальної програми з урахуванням всіх можливих варіантів її реалізації, що складається з перспективних планів, ідей і припущень, які належить реалізувати. Програма розробляється, а потім застосовується на практиці для приведення існуючого стану юного спортсмена в запланований [3, 4, 5].

Під час реалізації програми:

1) тренер отримує поточну інформацію про стан об'єкта впливу;

2) проводиться корекція програми з урахуванням отриманих даних, визначається доцільність подальшого використання обраних засобів і методів.

Висновки. Таким чином, аналіз спеціальної літератури дозволяє стверджувати, що система управління тренувальним процесом являє собою сукупність послідовних ланок для здійснення поставленого результату і досягнення наміченої мети. Важливо віднайти оптимальне співвідношення засобів і методів досягнення мети з урахуванням індивідуальних здібностей, можливостей спортсменів, їх адаптивної реакції на запропоновані навантаження; поєднувати тренувальні навантаження різної спрямованості, намагаючись уникати шаблонної побудови тренувального процесу. Слід зіставляти поточні результати з наміченими при плануванні показниками, вносячи корективи в залежності від ходу реалізації тренувальної програми. Все це разом дозволить досягти високих спортивних результатів як на державному рівні так і на міжнародній арені.

Література:

1. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Л.В. Волков – К.: Здоров'я, 1984. – 223 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков – К.: Олимпийская литература, 2002. – С. 5 - 28.
3. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 269 с.
4. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культури. - 1991. -№ 12. -С. 11-21.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / [под ред. М.Я. Набатниковой]. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта // В.П. Филин, Н.А. Фомин- М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
8. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене // С.В. Хрущев, М.М. Круглый – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 с.

Стан, проблеми і організація процесц фізичного виховання студентів в освітньому просторі не фізкультурного ВНЗ

С.Г. Собко, *к.пед.н., доцент кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури, Кіровоградський державний педагогічний університет імені В. Винниченка*

Актуальність. Фізична культура на сьогоднішній день є соціальним феноменом, здатним перетворити соціальну реальність і особистість, що зумовлює перегляд не тільки цілей фізичного виховання, але й вдосконалення організації цього процесу [5].

Забезпечення виховних, освітніх і оздоровчих потреб студентської молоді, їх адаптації до соціальних змін і залучення до культурних цінностей повинно здійснюватись на основі свободи вибору видів, форм діяльності, засвоєння нових соціальних ролей і створення необхідних умов для всебічного розвитку особистості.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні особливостей і закономірностей основних пріоритетів ефективного функціонування навчального процесу з фізичного виховання в умовах нефізкультурного ВНЗ.

Відповідно мети були поставлені наступні завдання:

1) конкретизувати функцію фізичного виховання в системі освіти;
2) проаналізувати сучасний стан вузівської дисципліни "Фізичне виховання";
3) підготувати пропозиції по покращенню організації процесу фізичного виховання студентів в освітньому просторі нефізкультурного ВНЗ.

Результати роботи.

1. В сучасних умовах і в майбутньому від випускників вузу вимагається відмінне здоров'я (психічне, фізичне, соціальне і духовне), високий рівень працездатності, загальної і спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості, мотиваційної орієнтації на саморозвиток і рухове самовдосконалення [3].

2. Проаналізувавши підходи щодо перспектив розвитку фізичного виховання студентів й проблем, що передують цьому процесу [1, 2], ми вирішили зупинитися на найголовніших, на наш погляд, висвітлених В.В. Приходьком.

По-перше, штучно утримується застаріла практика вузівського фізичного виховання, що не формує запит, суттєво гальмує проведення і використання результатів, важливих наукових досягнень по принципово новим і важливим аспектам фізичного виховання студентів. Наприклад, це теми становлення студентів як суб'єктів діяльності збереження власного здоров'я; розробки нових систем оцінки успішності, що враховують не лише моторну, але і освітні компоненти фізичного виховання; оцінки результативності діяльності викладачів фізичного виховання в процесі індивідуально-орієнтованих занять зі студентами тощо.

По-друге, фізичне виховання не орієнтоване на формування компетенцій, важливих для самостійного управління випускниками станом свого здоров'я в різних ситуаціях їх життєдіяльності (зміна професії, умови напруженого робочого дня та тижня, високі пікові психоемоційні навантаження тощо). Побудоване за аналогією зі шкільним, і цілком спрямоване на розвиток фізичних якостей й формування заздалегідь передбачених рухових якостей і навичок, фізичне виховання студентів випадає із загального контексту діяльності вищої школи.

По-третє, випускники вузів протягом двох-трьох років втрачають рівень розвитку основних фізичних якостей, що утримувався в ході занять з фізичного виховання під час навчання. Отже, заняття від дитячого садка до вузу включно несуть свій розвиваючий і оздоровчий ефект тільки в період перебування молодих людей в цих освітніх закладах.

По-четверте, в цьому контексті втрачається, а не укріплюється, авторитет вузівської дисципліни "Фізичне виховання", відповідних кафедр і викладачів.

По-п'яте, фізичному вихованню не знаходиться очевидного й зрозумілого місця в системі заходів по формуванню конкурентоспроможних випускників вищої школи.

3. На нашу думку, дієвим способом покращення організації процесу фізичного виховання в умовах нефізкультурного ВНЗ є створення і реалізація програми "Розвиток фізичної культури і спорту у ВНЗ" на певний період. Однією із основних особливостей цієї програми є безперервна адаптація до потреб студентства, і в разі необхідності, її оперативна корекція. Це завдання повинен вирішувати постійний моніторинг задоволеності студентської молоді діями керівництва ВНЗ і профільної кафедри в області фізичної культури, а також показник ступеня залучення студентів, професорсько-викладацького складу й допоміжного персоналу до фізичної активності.

Висновки.

1. Дієве фізичне виховання сьогодення повинне бути гарантом залучення студентів до здорового і оздоровчого способу життя. Ефективним способом вирішення цієї проблеми є явище інтеріоризації (перехід із зовнішнього у внутрішнє [4]).

2. Адекватне вирішення сучасних проблем фізичного виховання у ВНЗ вимагає модернізації системи управління цими процесами і, перш за все, на рівні вузу, з урахуванням специфіки навчання й матеріально-технічної бази.

3. Ефективним з нашої точки зору, буде крок щодо створення і реалізації програми "Розвиток фізичної культури і спорту у ВНЗ" на певний період.

Література:

1. Приходько В.В. Проблемы физкультурного образования студентов гуманитарных и технических вузов / В.В. Приходько. // Теория и практика физической культуры. – 1991. - № 4. – С. 35 – 36.

2. Приходько В.В. Ретроспектива физического воспитания студентов и перспектива его развития / В.В. Приходько. // Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал: Спеціальний випуск за матеріалами міжнародної науково-практичної конференції "Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи". – Донецьк, ДонНУ. – 2008. - № 1. – С. 101 – 107.

3. Раевский Р.Т. Совершенствование двигательной активности студенческой молодежи в XXI веке: стратегия, проблемы и пути их решения / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский, А.Г. Рыбковский. // Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал: Спеціальний випуск за матеріалами міжнародної науково-практичної конференції "Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи". – Донецьк, ДонНУ. – 2008. - № 1. – С. 94 – 100.

4. Соціолого-педагогічний словник / За ред. В.В. Радула. – К.: "ЕксОб", 2004. – С. 97.

5. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения (организационный компонент) [Текст]: монография / И.И. Столов. – М.: Изд-во "Советский спорт", 2008. – 132 с.

Сутність поняття «Фізична реабілітація» в підготовці фахівців до професійної діяльності

С.І. Статьєв, *к.пед.н., доцент кафедри фізичної реабілітації,*
Класичний приватний університет м. Запоріжжя

Аналіз наукової літератури свідчить, що поняття «реабілітація» (від латинського re – повторна, відновлювальна дія, протидія; habilis – зручний, пристосований) тлумачать так: як систему державних, соціально-економічних, медичних, професійних, педагогічних, психологічних та інших заходів, направлених на попередження розвитку патологічних процесів, які приводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності, на ефективне і раннє повернення хворих та інвалідів у суспільство і до суспільно-корисної праці (автори Резолюції IX Ради міністрів охорони здоров'я європейських країн (Прага, 1967); як комплекс медичних, педагогічних, професійних засобів, спрямованих на відновлення (або компенсацію) порушених функцій організму і працездатності хворих та інвалідів (автори «Великого тлумачного словника сучасної української мови») [1]; як комбіноване і координоване використання соціальних, медичних, педагогічних та професійних заходів з метою підготовки і перепідготовки індивідуума для досягнення його оптимальної працездатності (Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ).

О.К. Марченко визначає поняття «реабілітація» як «складну соціально-медичну проблему, що має кілька основних аспектів: відновлення здоров'я хворого за допомогою комплексного лікування; відновлення трудових, побутових навичок і елементів самообслуговування; соціальна реінтеграція, пов'язана з працевлаштуванням, матеріально-побутовим забезпеченням, поверненням у трудовий колектив» [4, с. 41]. Автор виділяє медичну, психологічну, педагогічну, соціально-економічну, професійну, побутову і фізичну реабілітації [4, с. 41]. І.І. Пархотік тлумачить поняття «реабілітація» як «процес, який забезпечує найвищий можливий рівень відновлення втрачених по тій чи іншій причині функцій і здібностей, що досягається посередництвом розвитку фізичних компенсаторних механізмів і психологічного врегулювання за допомогою використання медичних, фізкультурних, інженерних, освітніх і професійних служб». Н.А. Пересадін і Т.В. Д'яченко трактують поняття «реабілітація» як процес відновлення здоров'я, структурно-функціональних можливостей (анатомо-фізіологічного статусу) організму, працездатності і креативності людини, яка потерпіла внаслідок захворювань, травм або інших несприятливих фізичних, виробничих, соціальних та інших чинників.

У своїй науковій роботі ми будемо використовувати тлумачення поняття «реабілітація», яке приводить В.М. Мухін [5, с. 16]. Автор трактує поняття «реабілітація» як «суспільно необхідне функціональне і соціально-трудове відновлення хворих та інвалідів, що здійснюється комплексним проведенням медичних, психологічних, педагогічних, професійних, юридичних, державних, суспільних та інших заходів, за допомогою яких можна повернути потерпілих до звичайного життя і праці, відповідно до їх стану» [5, с. 16].

О.М. Вацеба, М.С. Герцик та А.М. Герцик відзначають, що одним із основних документів, що характеризують зміст поняття «реабілітація» на інтернаціональному рівні є «Стандартні правила щодо зрівняння можливостей інвалідів», які було прийнято Генеральною Асамблеєю ООН (резолюція № 48/96 від 20 грудня 1993 року) і підписано українською делегацією, де, окрім вже згаданих вище характеристик реабілітаційного процесу, підкреслюється, що реабілітація не охоплює першу медичну допомогу [1, с. 13].

Для конкретизації поняття «реабілітація» більшість дослідників виділяють декілька її аспектів, які мають свої методичні підходи. Зокрема, В.М. Мухін зазначає, що реабілітацію поділяють на три взаємопов'язані види – медичну, соціальну (побутову) і професійну (виробничу) [5, с. 18]. Фізична реабілітація, на думку автора, є складовою частиною медичної [5, с. 19]. І.І. Пархотік виділяє медичну, соціально-трудову і психологічну реабілітацію; а фізичну реабілітацію визначає як основу медичної. С.Н. Попов розглядає реабілітацію як складну соціально-медичну проблему, яку поділяє на декілька видів або аспектів: медичну, фізичну, психологічну, професійну (трудову) і соціально-економічну [6, с. 5]. Автор стверджує, що фізична реабілітація – це складова частина медичної і соціально-трудової реабілітації, яка використовує засоби і методи фізичної культури, масаж і фізичні фактори [6, с. 9].

Ю. Лянной визначає поняття «фізична реабілітація» як «ефективний засіб комплексного відновлення фізичного здоров'я і працездатності хворих, спортсменів, інвалідів та ін. Вона діє за рахунок широкого впровадження основ здорового способу життя, використання різноманітних фізичних вправ і природних чинників як найбільш природовідповідних засобів відновлення, оздоровлення та профілактики багатьох захворювань, травм» [3, с. 325].

Як вказує В.О. Кукса, «фізична реабілітація у 60-х роках в реабілітологічній класифікації мала спочатку самостійний статус, а потім зусиллями медичних науковців була віднесена до медичної реабілітації і до кінця ніколи не реалізовувалася, залишалася мало запитуваним аспектом на другорядних позиціях, здебільшого поступаючись місцем лікувальним засобам через професійну обмеженість лікарів у використанні фізичних, фізкультурних і лікувально-фізкультурних засобів, не говорячи вже про суто фізично-реабілітаційні» [2, с. 49]. Автор зазначає, що «можливості фізичної реабілітації, оздоровлення населення і оптимізації процесів відновлення його здоров'я визначаються її природним (натуральним) потенціалом засобів і технологій, які в готовому вигляді використовуються з навколишнього природного середовища і які в сукупності забезпечують гармонійне становлення людської індивідуальності».

І. Башкін, Е. Макарова, А. Різік та М. Кавакзе вважають, що завданнями фізичної реабілітації є «усунення функціональних дисфункцій, що виникають в організмі й обумовлені зривом або недостатністю адаптаційних механізмів. При цьому застосування засобів і методів фізичної реабілітації необхідне як з метою профілактики можливих розладів здоров'я, так і з оздоровчо-реабілітаційною метою: в гострому, підгострому періодах захворювання, а також при нестійкій ремісії та хронізації патологічного процесу».

Ю.О. Лянной зазначає, що «фізична реабілітація як наука про відновлення здоров'я останнім часом значно розширює свої межі як серед інших видів реабілітації (медичної, психологічної, педагогічної, професійної, соціальної, оздоровчої), так і серед інших засобів відновлювальної медицини та оздоровлення населення» [3, с. 99]. Автор вважає, що «дотепер не досягнуто адекватного розуміння суті фізичної реабілітації, яку найчастіше сприймають як продовження чи частину медичної реабілітації або як різновид лікувальної фізичної культури чи масажу» [3, с. 325]. Саме тепер, на думку Ю.О. Лянного, «створились умови для співпраці, обміну науковим, навчально-методичним і практичним досвідом фахівців галузі охорони здоров'я, фізичної культури і спорту, валеології, реабілітології, спортивної медицини, масажу, мануальної терапії, включаючи тренерів, спортсменів, інвалідів з метою надання майбутнім фахівцям з фізичної реабілітації відповідних теоретичних знань і практичних вмінь для забезпечення широкого впровадження фізкультурно-оздоровчих реабілітаційних технологій з використанням

різноманітних фізичних вправ, мануальних та масажних прийомів, різноманітних природних чинників як найбільш природовідповідних засобів відновлення, оздоровлення, покращення працездатності, а також профілактики багатьох захворювань, травм, інвалідності». Автор вважає, що «сфера фізреабілітаційної діяльності знаходиться у межах відновлювального оздоровлення, що принципово відрізняє її від процесу медичного лікування або фізичного виховання» [3, с. 334].

Таким чином, ми будемо трактувати поняття «фізична реабілітація» як суспільно необхідне функціональне і соціально-трудове відновлення хворих та інвалідів, що здійснюється комплексним проведенням медичних, психологічних, педагогічних, професійних, юридичних, державних, суспільних та інших заходів, за допомогою яких можна повернути потерпілих до звичайного життя і праці, відповідно до їх стану.

Література:

1. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт» : [підручник] / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Харків : «ОВС», 2005. – 240 с.
2. Кукса В. О. Професійна підготовка фахівців з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Кукса Володимир Олександрович. – К., 2002. – 207 с.
3. Лянной Ю. Створення реабілітаційної системи для спортсменів в Україні та підготовка фізичних реабілітологів для її функціонування / Ю. Лянной // Молода спортивна наука України : [збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту]. – Вип. 10 : у 4-х т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2006. – Т. 3 – 496 с. – С. 332–336.
4. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи : [навчальний посібник]. – К. : Олімпійська література, 2006. – 196 с.
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація : [навчальний підручник]. – К. : Олімпійська література, 2005. – 472 с.
6. Попов С. О структуре и содержании подготовки кадров по физической реабилитации в РГАФК / С. Попов // Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. конгр. – М. : 1998. – Т. 2. – С. 506–508.

Условия построения здоровье сберегающего образовательного пространства, основанного на культурно-исторических традициях славянского этноса в дошкольном образовательном учреждении.

Е.А. Стороженко, *заместитель заведующего по воспитательной и образовательной работе ФГДОУ №192 «Веселинка» г. Ростов-на-Дону*

Введение в России Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования определило принципы дошкольного образования.они являются основополагающими во всех направлениях развития и образования детей, в том числе физическом развитии. При разработке условий создания здоровьесберегающего образовательного пространства нами учитывались принципы амплификации детского

развития;приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; учета этнокультурной ситуации развития детей.

Исходя из вышеизложенного, в ДОУ была поставлена задача создания здоровьесберегающего образовательного пространства на основе мировой культуры и славянской культуры как ее части.

Практическая работа в данном направлении проводилась в несколько этапов, каждый из которых опирался на теоретическое обоснование физической культуры и системы физического воспитания сложившейся у славянского этноса.

Целью подготовительного этапа явилось изучение состояния здоровья детей, посещающих ДОУ. Результаты диагностики показали: 50% детей имеют нарушения осанки (гиперкифозы, лордозы, ассиметричная осанка), 16% -сколиоз, 20% - частоболеющих детей, имеющих очаговую нервную патологию –31% , хронические заболевания – 11 %, имеют дизграфический статус (возможность внутренних пороков развития) – 66%. 40% детей к концу года не выдерживают интеллектуальную нагрузку – дают вегетативные срывы.

Эти данные позволили нам определить условия построения здоровьесберегающего образовательного пространства: создание здоровьесберегающей предметно-пространственной развивающей среды и оптимизация образовательного процесса в соответствии с исходными диагностическими данными.

Выделенные условия должны нести выраженный этноориентированный характер, т.к. именно он может оказать максимальный оздоровительный эффект на организм ребенка, рожденного и проживающего на территории данного этноса.

Первым этапом работы в данном направлении явилось создание здоровьесберегающей предметно-пространственной развивающей среды. Эта среда в нашем дошкольном учреждении имеет следующие модули:

- физкультурно-оздоровительный: спортивная площадка, спортивный и музыкальный залы, бассейн, тренажерный зал, холлы и групповые помещения в которых размещено необходимое оборудование для игровой и двигательной деятельности детей;
- лечебно-профилактический: кабинет физиотерапевтических процедур, кабинет профилактических прививок и медицинского осмотра детей, изолятор;
- коррекционный: кабинет логопеда, психолога, кабинет ЛФК, славянская гостиная;
- пищевой: кухня, столовая, помещение для хранения продуктов.

Такие помещения как групповые, славянская гостиная, музыкальный зал, холлы наполнены вещными компонентами присущими славянскому этносу и обеспечивающие двигательную и игровую активность детей: расписной терем, русская печь, яблоня, плетень, народные костюмы и т.д.

В развивающей среде ДОУ следует особо выделить блок питания. Его оборудование позволяет готовить пищу по тем же принципам, что и в русской печи-основные приемы приготовления варка и томление. Детям, нуждающимся в диете, пища готовится отдельно. В меню входят блюда народной кухни: щи, капустные запеканки, кулебяки, жаркое с овощами, блины, взвар из сухофруктов и др. Первые блюда готовятся на мясном и овощном бульонах (костный бульон в рацион питания детей не включается), что соответствует принципам рационального питания.

На втором этапе работа проводилась в следующих направлениях:

диагностическом

коррекционном

лечебно-профилактическом

двигательно-оздоровительном

интеллектуально - образовательном
интеллектуально - двигательном
что позволило нам оптимизировать образовательный процесс.

Диагностическое направление деятельности

Поскольку основным социальным институтом воспитания у славян являлась семья, на первом этапе нами проводилось исследование семей наших воспитанников. Дошкольное учреждение посещают дети различных национальностей, поэтому требовалось установить желание родителей знакомить детей с истоками славянской культуры, ее традициями и обрядами, узнать глубину их знаний по этому вопросу. Результаты анкетирования показали, что 94% опрошенных проявляют интерес к славянской культуре, 4% - относятся индифферентно, 2%- затрудняются ответить на этот вопрос, 86% - желают чтобы их дети изучали традиции и обряды славянского этноса на территории которого они живут, независимо от собственной национальной принадлежности. 54% имеют общее представление о культурно-исторических традициях славянских народов. Никто из родителей не выразил негативного отношения к изучению наследия славянского этноса.

Далее происходит более глубокое изучение семьи ребенка. Начиная с приема ребенка в ДОУ к заведующей на собеседование приходит вся семья: ребенок и оба родителя. Цель беседы: познакомить с основными направлениями деятельности и содержанием работы ДОУ, основанных на традициях славянских народов и через раскрытие закономерностей психофизического развития ребенка обосновать необходимость создания в семье условий для удовлетворения основных потребностей ребенка (потребность в деятельности, в уважении, в удовольствии, в любви и в счастье).

Дальнейшая диагностика проводится врачом-педиатром ДОУ. Изучается дородовый анамнез, период родов, новорожденности, физическое и нервно-психическое развитие ребенка до поступления в ДОУ, осмотр самого ребенка и оценка его развития на момент его поступления в детский сад.

Педагог - психолог исследует основные линии развития ребенка до его поступления в ДОУ, особенности поведения, общения с детьми и взрослыми, развитие уровней психических процессов на данный момент. Цель обследования- прогнозирование протекания адаптационного периода, создание условий для мягкой адаптации ребенка к условиям ДОУ. Результаты входной диагностики семьи и ребенка анализируются врачом, психологом и заведующей. С готовыми результатами психолог выходит на взаимодействие с воспитателями групп и специалистами ДОУ. Ими продолжается дальнейшее изучение ребенка.

Дети до 3-х лет в связи с быстрой динамикой психофизического развития обследуются врачом-педиатром 4 раза в год. Дети среднего и старшего возраста – 2 раза в год. Инструктор по физической культуре диагностирует овладение детьми основными видами движений и развитие физических качеств. Врач ЛФК проводит осмотр детей для выявления нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата. При помощи диагностического аппарата “Мир – 21 Е” исследуется влияние образовательного процесса на состояние здоровья детей в ДОУ в начале и в конце года, изучаются в динамике показатели физического развития (масса тела, рост, сила мышц кистей и жизненная емкость легких) и функционального состояния сердечно-сосудистой системы (20 приседаний за 30 сек.). Логопедом осуществляется диагностика речевого развития ребенка, особенностей его психомоторных функций. Определяется предварительный диагноз с которым ребенок направляется к психоневрологу и невропатологу для его уточнения и назначения при необходимости лечения.

На основании диагностических данных осуществляется *коррекционное направление деятельности* ДОУ: коррекция образовательного процесса в целом и коррекционная работа с детьми.

Коррекция образовательного процесса:

В ДОУ разработан график постепенного введения детей в интеллектуальные нагрузки в течение года. Интеллектуальные нагрузки в начале и конце года дозируются минимально, индивидуально для каждой группы. Максимальный пик интеллектуальных нагрузок приходится на середину учебного года.

Принцип постепенности учитывается и при построении учебного процесса в течение недели.

В течение дня педагоги планируют деятельность таким образом, чтобы обеспечить дозированность нагрузки через сменяемость видов деятельности. Учитываются благоприятные временные отрезки для развития определенных психических процессов, например, утром даются задание на развитие памяти, мышления, вечером - на развитие воображения и т.д. (в помощь воспитателям разработана схема доминантных отрезков времени, благоприятных для развития тех или иных психических процессов).

На занятиях осуществляется дифференцированный подход к детям. Дети в зависимости от уровня их развития, особенностей поведения и состояния здоровья делятся на несколько подгрупп. Каждой подгруппе дается задание в соответствие с возможностями детей и обязательно учитывается зона их ближайшего развития.

Каждое интеллектуальное занятие включает в себя элементы релаксации и физкультминутки.

6. На физкультурных занятиях для детей, нуждающихся по медицинским показаниям в ограничении двигательной нагрузки планируется коррекционная работа. Например, сокращается количество прыжков, бег заменяется ходьбовыми упражнениями и т.д.

Данные мероприятия позволяют избежать переутомления детей на занятиях, поддержать интерес к деятельности, сохранить хорошее самочувствие.

Коррекционная работа с детьми

Оздоровительная коррекционная работа с детьми осуществляется комплексно на основе диагностики следующими специалистами: врачом ЛФК, медсестрой здоровья, инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем, психологом и логопедом.

С детьми, имеющими серьезные нарушения осанки (сколиоз) врач ЛФК проводит сеансы массажа 1 раз в 3 месяца, организует дополнительные занятия в бассейне (2 раза в неделю). Инструктор по физической культуре организует занятия лечебной физкультурой с детьми нуждающимися в коррекции опорно-двигательного аппарата (2 раза в неделю в течение 3-х месяцев). Медсестра проводит корригирующую гимнастику с детьми, имеющими плоскостопие (2 раза в неделю). Врачом ЛФК проводятся индивидуальные консультации родителей с выдачей рекомендаций по дальнейшей коррекции по каждому виду нарушений осанки. В данном направлении работа ведется совместно со специалистами Детского диагностического центра.

Психолог проводит занятия индивидуально и по подгруппам с детьми группы риска по развитию психических процессов мелкой моторики. Обучает их расслаблению, снимает напряжение и внутренний страх, что способствует возникновению состояния психофизического комфорта ребенка в ДОУ.

Логопед проводит занятия с детьми -логопатами, в частности, работает над развитием речевого аппарата, коррекцией звукопроизношения, обогащением и

активизацией словаря, формированием грамматического строя и преодолением его нарушений, развитием слухового внимания, фонематического восприятия, развитием мелкой моторики, выразительностью речи детей, мимики, и т.д.

С детьми нуждающимися в развитии двигательного воображения, пластики, выразительности движений работают музыкальные руководители

Воспитатели, по рекомендации инструктора по физкультуре, индивидуально занимаются с детьми, требующих освоения основными видами движений и над развитием их физических качеств.

В ДОУ ежемесячно проводятся заседания медико-психолого-педагогического консилиума по особо проблемным детям. После комплексного обследования ребенка медицинским персоналом и специалистами ДОУ определяется причина возникновения проблемы. Нами установлено, что чаще всего эта патология в состоянии здоровья, что влияет как на интеллектуальную, так и на эмоционально-аффективную сферу развития ребенка. В дальнейшем определяется ведущий специалист, работающий с ребенком, и комплексная коррекционная программа работы с ним, с включением в нее всех членов педагогического коллектива и родителей ребенка. Например, у ребенка поставлен диагноз минимальная дисфункция мозга и плоскостопие. В результате заболевания ребенок имеет нарушение речи, неадекватные поведенческие реакции, у него плохо развита память и воображение. В данном случае ведущий специалист по работе с ребенком – психолог. Он проводит индивидуальные занятия с ребенком на развитие памяти, мелкой моторики, воображения. Логопед занимается с ребенком по постановке звуков и вводу их в речь. Музыкальный руководитель включает занятия с группой, где находится этот ребенок логоритмику. Медсестра включает его в группу детей занимающихся коррегирующей гимнастикой. Инструктор по физкультуре дает ребенку задание на развитие двигательного воображения и учитывает на физкультурных занятиях его физические особенности. Воспитатель по рекомендации психолога обучает ребенка способам общения с детьми, организует с ним дидактические игры на развитие памяти и воображения. Врач –педиатр следит за медикаментозным лечением такого ребенка, состоянием здоровья и может рекомендовать посещение им врача- специалиста. Вся работа проводится в тесном взаимодействии с родителями ребенка. Через 3 месяца после начала осуществления коррекционной программы проводится повторная диагностика развития ребенка и определяются дальнейшие пути коррекции.

Для коррекции развития ребенка специалистами используются оздоровительные, педагогические и психологические методики. Отдельно следует сказать о народных традициях как методе коррекции психофизического развития ребенка.

В народной педагогике оздоровление ребенка, его нормальное развитие осуществлялось через фольклор. Бабушка, напевая внуку “Ладушки” или “Сорока-ворона”, развивала мелкую моторику руки ребенка, расчесывая внучке волосы, приговаривая “Расти коса до пояса…”, осуществляла массаж головы воздействуя на биологически активные точки. Потешка “Куй-куй, чеботок…” предполагала поглаживание, постукивание стопы ребенка.

Народные подвижные игры мотивировали ребенка на развитие и коррекцию его двигательной сферы. Например, в игре “Салочки” в первую очередь “салят” того, кто плохо бегает. Этот ребенок вынужден чаще других быть ловом, а значит развивать скоростно – беговые качества.

Коррекционные возможности народной педагогики еще недостаточно изучены. Однако, в нашем ДОУ используются максимально для оздоровления детей, создания благоприятного психологического климата.

Лечебно-профилактическое направление деятельности

Профилактическая работа в ДОУ строится на основе системы закаливающих процедур, на народных традициях траволечения и достижениях современной медицины.

Закаливание организма являлось у славян неотъемлемой частью физического воспитания. В детском саду ему придается большое значение. Оно максимально входит в жизнь ребенка в режиме дня.

Закаливание водой: плавание в бассейне 2 раза в неделю (все возрастные группы), обширное умывание, полоскание горла прохладной водой с использованием солевых растворов и настоев трав (ежедневно), ежедневное обливание ног в летний период.

Закаливание воздухом: воздушные ванны после дневного сна, дыхательная гимнастика, утренний прием детей на свежем воздухе.

Дополнительные закаливающие процедуры: солнечные ванны, хождение босиком после дневного сна (дорожки здоровья) и в летний период на прогулке.

Использование традиций траволечения в профилактической работе ДОУ: питье настоев шиповника и чеснока в осенне-зимний период, полоскание горла настоями трав (ромашка, шалфей, эвкалипт и др.) в течение года, включение в рацион детей луковой и чесночной закусок, ароматизация помещений (спален –душицей, пустырником и др., групповых – букетиками чеснока).

Использование методов традиционной медицины:

широко используется витаминотерапия: С-витаминизация 3-го блюда, ревит –2 раза в год;

частоболеющим детям с целью повышения иммунитета дается экстракт элеутерококка по методу Гаркави Л.Х. и др. (1998г);

в группах детьми ежедневно проводится самомассаж рефлексогенных точек по методике Уманской А.А. и “Аурика”.

Физиотерапевтические процедуры: 2 раза в год в осенне-весенний период проводится общее ультрафиолетовое облучение частоболеющих детей, имеется несколько препаратов КУФ для кварцевания детей, имеющих хронические заболевания носоглотки и гортани, с помощью препарата “Солюкс” проводится тепловое глубокое прогревание носа при начальных формах ринита, для частоболеющих детей проводятся ингаляции. Для локального прогревания лор-органов имеется устройство “Фея”.

В течение 4-х лет ДОУ сотрудничает со специалистами Дворца Здоровья. Ими проводится курс профилактических мероприятий 2 раза в год для всех детей посещающих ДОУ: массаж грудной клетки №10, стопотерапия, дыхательная гимнастика по Стрельниковой, БИОН с коррекцией, рефлексотерапия с применением гомеопатических средств.

Комплекс профилактических мероприятий имеет своей целью укрепление иммунитета дошкольников, повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным условиям внешней среды и предупреждения заболеваемости.

Двигательно-оздоровительное направление деятельности

В данное направление включаются все виды регламентированной и нерегламентированной деятельности, обеспечивающие оптимальный двигательный режим, овладение техникой движений дошкольниками, развивающие их физические качества и двигательные способности. К ним относятся: занятия по физической культуре (традиционные, игровые, сюжетные, тренирующие), занятия по плаванию, музыкально-ритмические занятия, спортивные развлечения, праздники, досуги, туристические походы (в летний период),гимнастика пробуждения (утром и после дневного сна), подвижные игры на прогулке.

В своей работы мы учитываем, что в структуре двигательной активности наибольшее значение имеют организованные движения (78%). Они планируются таким образом, чтобы обеспечить развитие разнообразных двигательных умений и навыков, повысить адаптационные возможности организма дошкольников. Однако, нерегламентированные виды деятельности, самостоятельная двигательная активность также важны и рассматриваются нами как резерв повышения общей двигательной активности ребенка. В расширении самостоятельной двигательной деятельности особое место принадлежит народным подвижным играм. В дошкольном учреждении была создана картотека народных игр, в которой игры группировались в соответствии с возрастными особенностями детей. Инструктор по физической культуре обучал правилам игры воспитателей группы. Важным фактором в организации самостоятельной игровой деятельности являлось обучение детей способам организации игры (с помощью считалок, жеребьевок). Со временем дети стали отдавать предпочтение при организации самостоятельной двигательной деятельности народным подвижным играм, что увеличило индивидуальную двигательную активность детей.

Таким образом, оздоровительный эффект двигательной деятельности осуществляется путем тренировки сердечно-сосудистой системы, укрепления мышечно-связочного и опорно-двигательного аппарата и т.д., в комплексном воздействии сил природы на организм ребенка, в появлении у ребенка ощущения “мышечной” радости во время движения.

Приобщение к ценностям физической культуры должно начинаться с самого раннего возраста. В нашем дошкольном учреждении были созданы реальные предпосылки для этого. Условиями для усвоения детьми ценностей физической культуры на основе историко-культурных традиций славянского этноса явились: этноориентированная предметно-пространственная среда и, разработанная и апробированная нами, модель этноориентированного педагогического процесса, целью которого является воспитание у детей ценностей физической культуры.

Данная модель образовательного процесса определяет эффективность усвоения дошкольниками ценностей физической культуры и способствует широкому включению ценностей физической культуры в жизнь ребенка. Проведенная нами работа открывает перспективу дальнейшейэтнопедагогизации образовательного процесса в ДОУ.

Некоторые вопросы организации детского спорта

А.Ю. Стукин, *к.пед.н., Заслужений тренер України зі спортивної гімнастики, м. Київ.*

Хорошо сбалансированная, научно обоснованная советская система подготовки юных спортсменов в силу некорых объективных причин в Украине в настоящее время сдает свои позиции. Связано это с тем, что практически детско-юношеские школы лишены современных учебно-тренировочных баз отсутствует необходимое финансирование. спортивный инвентарь. А главное - слабо происходит пополнение тренерских кадров молодыми специалистами

В силу этого воспитательные и образовательные задачи подменяются натаскиванием на определенный результат по мнению академика В.Н. Платонова небольшой процент юных талантов достигают зрелого мастерства. От этого страдает и

массовость что является неотъемлемой частью спортивного отбора и спортивной ориентации юных спортсменов к избранному виду спорта

Изучение прошлого опыта убедительно показывает, что в период 1947-1956гг.советские спортсмены в условиях послевоенной разрухи, смогли выйти на передовые рубежи в мировом спорте и с успехом выступать на Олимпийских играх. Этому в большей мере способствовала

широкая сеть школьных спортивных секций. Такие всемирно известные легенды спорта как Лариса Латынина, Борис Шахлин, Юрий Титов(спортивная гимнастика). Виктор Цыбуленко. Вера Крепкина (легкая атлетика) и многие другие свой спортивный путь начинали в школьных спортивных секциях.

В связи с изложенным.используя имперический подход. мы рекомендуем реанимировать систему школьных спортивных секций. Общеобразовательные школы в большей мере сохранили свои спортивные базы и профессиональные кадры которые смогут проводить работу с юными спортсменами.

В помощь им направить на оплачиваемую практику на весь период учебы в спортивны ВУЗах и факультетах студентов.

финансирование проводить за счет средств выделяемых Министерством Образования и науки на учебно спортивную и внеклассную работу. В основу работы в школьных секциях с юными спортсменами положить обще - физическую подготовку. Работу вести с детьми 1-4 классов.

Такой подход по нашему мнению значительно повлияет на массовость охвата детей систематическими занятиями физическими упражнениями способствует решению оздоровительных и воспитательных задач даст возможность глубже изучить двигательные способности ребенка к спорту и привить детем потребность и любовь к спортивным занятиям.

Динаміка прояву рухової функції дітей 5 років під час занять з елементами баскетболу

О.В. Сукачов, *викладач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури,*
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

Постановка проблеми. Гра є фізіологічною потребою дитини і складає головний зміст її життя. У руках педагога гра стає важливим засобом виховання. Саме в дошкільному віці закладаються основи здоров'я, фізичного розвитку, формуються рухові навички, створюється фундамент для виховання фізичних якостей. Діти дошкільного віку з великим задоволенням займаються фізкультурою. Особливий інтерес викликають у них заняття з елементами спортивних ігор (баскетбол, футбол, хокей, настільний теніс, бадмінтон)[1], а також спортивні вправи (плавання, катання на велосипеді, на санках, на ковзанах, ходьба на лижах)[1].

Спортивні ігри та фізичні вправи сприяють вдосконаленню діяльності основних фізіологічних систем організму (нервової, серцево-судинної, дихальної), поліпшенню фізичного розвитку, фізичної підготовленості дітей, вихованню позитивних морально-вольових якостей[1,2,4]. Дуже цінно, що заняття з елементами спортивних ігор і фізичні вправи сприяють вихованню у дошкільнят позитивних рис характеру, створюють

позитивні умови для виховання дружніх стосунків у колективі, взаємодопомоги.

На думку Е.Й. Адашкявичене [1] вже в дошкільному віці діти привчаються самостійно знаходити вихід із ігрової ситуації і прагнуть до творчості в грі.

Враховуючи те, що ігрова діяльність є основною у дітей дошкільного віку на наш погляд було б цікаво з'ясувати який вплив на організм дітей мають заняття з елементами баскетболу.

Найважливішим принципом відбору змісту для початкового навчання елементам гри в баскетбол дітей дошкільного віку є виділення тих дій з м'ячем і без нього, які складають основу техніки будь рухливої і спортивної гри з м'ячем, доступні дітям старшого дошкільного віку; дають найбільш ефективний результат у вирішенні ігрових задач.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки в дитячих садках значно підвищився інтерес до занять з елементами спортивних ігор. У цих іграх, що проводяться на свіжому повітрі, застосовуються різні рухи і рухові дії. Діти виконують велику кількість стрибків, метань, ударів по м'ячу, що позитивно впливає на ріст і розвиток дитячого організму [8].

Спортивні ігри відрізняються складною і точною технікою, в якій виявляються високі фізичні можливості спортсменів, чого немає у дітей дошкільного віку, тому велике зацікавлення дітей до подібних ігор може бути вирішене позитивно тільки в іграх з елементами виду спорту. Основними завданнями в роботі з дітьми щодо застосування ігор з елементами виду спорту є загальний розвиток дитини, оздоровлення його організму, збільшення рухового арсеналу, розвиток рухових здібностей і якостей, створення емоційної установки, виховання любові та інтересу до різних видів фізичних вправ[7].

Заняття ігрової спрямованості дають можливість дітям не просто точно і чітко виконувати рухи, а й з розумінням використовувати вже засвоєні навички основних рухів так, як підказує образ або ігрова ситуація.

Ігри з елементами виду спорту вимагають підготовки організму дитини для їх проведення. Насамперед у дитячому садку необхідно частіше проводити такі ігри , які дадуть дітям можливість швидше опанувати елементами спортивної техніки. З цією метою найбільша увага слід приділяти іграм з м'ячами. У них діти оволодівають навичками ловлі, кидання, метання. Ігри з м'ячами є прекрасним засобом фізичного і нервово-психічного розвитку. Великий вплив вони чинять на розвиток швидкості реакції, спритності, рухливості [7].

Аналіз наукових досліджень з фізичного виховання дітей дошкільного віку переконливо свідчить, що автори одностайно підкреслюють доцільність використання елементів баскетболу як одного із засобів фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Так, Е. Й. Адашкявичене [1], О. В. Кенеман [4], Т. І. Осокіна [5] та інші рекомендують застосовувати гру в баскетбол або включати елементи баскетболу в рухливі ігри. Доведено, що вправи та ігри з м'ячем вдосконалюють навички з основних рухів у дітей, розвивають не лише великі, але й дрібні м'язи кисті рук, підвищують рухливість суглобів [4,5].

З дітьми старшого дошкільного віку Е. Й. Адашкявичене [1] рекомендує розучувати елементи баскетболу в спеціально створених умовах поза грою. Для забезпечення підготовленості дітей до цієї гри важливою, на нашу думку, є позиція дослідника, щодо добору легких вправ, які мають схожість з основними технічними прийомами самої гри спортивного характеру, але є більш простими та доступними для дошкільнят. Головна вимога у вивченні рухових дій - це забезпечення якості їх виконання, лише в подальшому увага спрямовується на досягнення певного результату. Досить

доцільними, за твердженням автора, є вправи з елементами змагання, що потребують чіткої послідовності виконання з метою закріплення рухової навички і підготовленості дітей до гри спортивного характеру.

В дослідженні С.А. Козловой [6] зазначено, що діти повинні опанувати техніку гри в баскетбол, яка складається з двох видів дій: рухи, які виконуються без м'яча або з м'ячем в руках без передачі його партнеру (стійка, зупинка, повороти, стрибки, обманні рухи); дії з м'ячем: ловля, передача, ведення та закидання м'яча в кошик [6].

Авторами [1,3,9] зазначено заняття з елементами баскетболу доцільно проводити зі всіма дітьми 1−2 рази на тиждень. Тривалість їх в старших групах 15 − 18 хв. Їх краще планувати навесні, влітку і восени замість рухливої гри на прогулянці і проводити при гарній погоді на свіжому повітрі.

Аналіз літератури за темою дослідження дав нам можливість стверджувати про недостатню увагу дослідників до визначення впливу занять з елементами баскетболу на організм дошкільнят. Зменшенню гостроти цієї проблеми і присвячено наше дослідження.

Мета, завдання, методи дослідження.

Мета - дослідити динаміку прояву рухової функції дітей дошкільного віку під час занять з елементами баскетболу.

Для досягнення поставленої мети нами були поставлені наступні *завдання дослідження:* 1) проаналізувати стан рухової функції дітей 5 років протягом року занять з елементами баскетболу; 2) досідити динаміку прояву рухової функції на різні сторони фізичної підготовленості дитячого організму під час занять з баскетболу.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, вивчення передового практичного досвіду, тестування основних фізичних якостей: швидкості, спритності, статичної сили, силової витривалості, вибухової сили, гнучкості; психофізіологічних показників (сили і рухливості нервових процесів); морфологічних показників (зросту, ваги); показниками потужності функціональної системи дихання.

Організація дослідження: дослідження проводилося на базі дошкільного закладу м. Кіровограда із залученням дітей 5 років (n=29), які займалися на заняттях з елементами баскетболу.

Обстеження проводилося у вересні та в травні місяці протягом 3-х днів у відносно стандартних умовах за загальноприйнятими методиками [8], зберігаючи наступну послідовність: 1 день – зріст, вага, проба Штанге, проба Генчі. 2 день – біг 20 м, човниковий біг 4х9 м, стрибок у довжину, вис на зігнутих руках. 3 день – нахил тулуба вперед з положення сидячи, піднімання тулуба в сід, теппінг-тест 10 і 30 с.

Результати досліджень. Розгляд даних порівняльного аналізу прояву рухової функції дітей показує покращення результатів за всіма показниками, найбільше зростання виявлено за показниками потужності функціональної системи дихання. Так, у кінці дослідження проба Штанге поліпшилася на 62,52%, а проба Генчі – на 62,98% по відношенню до вихідних даних (рис. 1).

За рівнем прояву рухових здібностей нами також спостерігалася тенденція до покращення результатів. Так показник статичної сили підвищився на 48,22%, гнучкості - на 46,21%, силової витривалості - на 32,74%, вибухової сили - на 10,11% за досліджуваний період. Менш виражена тенденція до покращення результатів спостерігалася нами за показники спритності - на 5,50% та швидкості - на 0,77%.

Динаміка психофізіологічних показників також має позитивну тенденцію до поліпшення після циклу занять з елементами баскетболу. За показниками сили нервових процесів нами відзначається їх підвищення на 14,20%, а рухливості нервових процесів - на 10,27% за досліджуваний період.

Отримані нами результати не виявили суттєвого впливу запропонованої нами програми на морфологічні показники. Так, вага тіла зросла лише на 1,10%, зріст - на 0,92% за досліджуваний період (рис. 1).

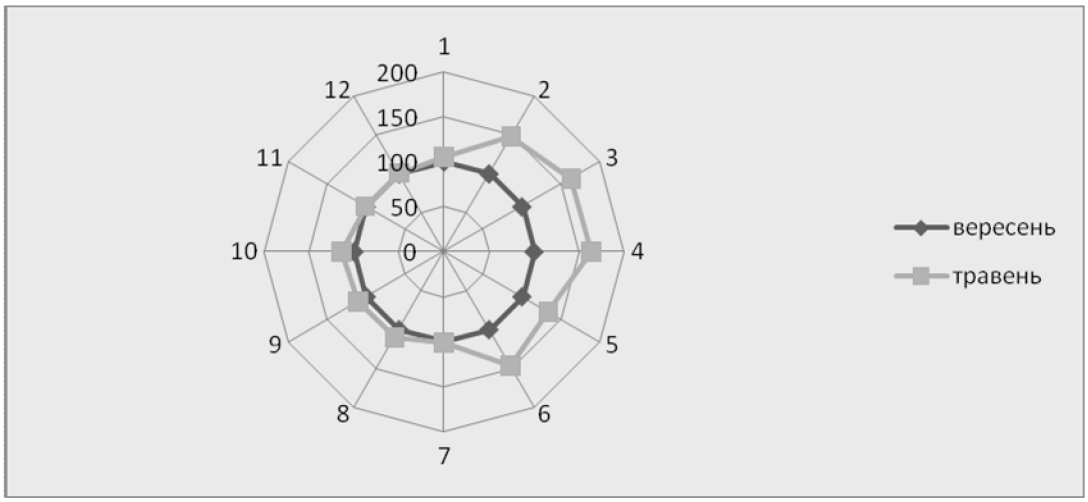


Рис. 1. Відмінності показників стану рухової функції дітей 5 років (у відсотках).

Примітка. *1) човниковий біг 4х9 м; 2) вис на зігнутих руках; 3) проба Штанге; 4) проба Генчі; 5) піднімання тулуба в сід; 6) нахил тулуба вперед з положення сидячи; 7) біг 20 м; 8) стрибок у довжину з місця; 9) теппінг-тест 10 с; 10) теппінг-тест 30 с; 11) вага; 12) зріст.*

Висновки. Під час занять з елементами баскетболу ми спостерігали поліпшення всіх досліджуваних показників. Проте про ефективність впливу на організм дошкільнят занять з елементами баскетболу можна говорити лише по показникам, які мають вірогідне поліпшення. По таким показникам як швидкість, спритність, показнику ваги тіла нами не виявлено достовірного поліпшення, тому ми не можемо стверджувати що заняття з елементами баскетболу є ефективними для їх розвитку і вдосконалення.

Перспективи подальшого наукового пошуку визначення ефективності впливу різних елементів баскетболу на різні рухові здібності.

Література.

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы./Адашкявичене Э.Й . − М.: Просвещение, 1983. − 79 с., ил.
2. Бабачук Ю. Характеристика змісту рухових дій ігор з елементами спорту./ Бабачук Ю.// Вісник інституту розвитку дитини. Серія філософія, педагогіка, психологія. − К, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. − 2010. Вип. 10. − С. 39 −45.
3. Дорошенко В. Баскетбол на весь рік./ Дорошенко В. // Палітра педагога, Світич. − 2010. − №1. − С. 27−31.
4. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебник для пединститутов. / Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. – М.: Просвещение, 1985. – 356 с.
5. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд./ Осокина Т.И. – М., 1986. – 210 с.

6. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пособие для воспитателя дет.сада. / Пензулаева Л. И. – М.: Просвещение, 1988. –143 с.
7. Развитие движений ребенка-дошкольника. Из опыта работы. Под ред. М. И. Фонарева. М./ Фонарев М.И. – М.: Просвещение, 1975. – 239 с.
8. Фізична культура в дошкільному навчальному закладі (за програмами "Малятко", "Дитина", з досвіду роботи дошкільного навчального закладу комбінованого типу (ясла-садок) № 72 м. Кіровограда)/ Л. В. Сиділо, Л. В. Рабченок, Н. О. Дарзинська, Г.А. Лещенко. – Кіровоград: КП "Центрально-Українське видавництво", 2007. – 338 с.
9. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду./ Фомина А.И. – М.: Просвещение, 1974. – 192 с.
10. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учереждениях: Учеб. Для учащихся пед.уч-щ./ Хухлаева Д.В. – М.: Просвещение, 1984.- 208 с., ил.

Формирование координационных способностей будущих авиаспециалистов средствами футбола

С.Н. Таран, *преподаватель кафедры физической и психофизиологической подготовки Кировоградская летная академия Национального авиационного университета*

В настоящее время проблема человеческого фактора в авиации обострилась вследствие несоответствия возможностей человека-оператора требованиям, предъявляемым ему в системе управления современной авиационной техникой. Эта проблема с каждым годом все больше осознается международным сообществом как наиболее приоритетная.

Согласно исследованиям Р.Н.Макарова, процесс физической подготовки занимает одно из ведущих мест в целостной системе профессиональной подготовки авиаспециалистов, а футбол, исходя из формируемых им качеств, что доказано целым рядом ученых (А.С. Ровный, Н.Н. Терентьева, А.Н. Романенко, О.Н. Джус, М.Е. Догадин, Д. Альбрехт, Д. Брюгегемен и др.), является эффективным средством психофизиологической подготовки.

Формирование профессиональной надежности будущих авиационных специалистов, согласно имеющимся научным посылкам и исследованиям, предусматривает, прежде всего, интегративный процесс. Доказано, что качество надежности можно приобрести только в результате функционирования психологической, психофизиологической, летной, тренажерной, физической и специальной подготовки. Разумеется, что каждый из указанных видов подготовки имеет свои целевые установки по формированию блоков профессионально важных качеств, состояний, адаптационных механизмов, знаний, навыков, умений. Одним из главных качеств профессионального авиаспециалиста: наличие высокого уровня координационных способностей.

Под координационными способностями (КС) следует понимать психомоторные способности курсанта, которые обеспечивают ему формирование надежных параметров профессиональной деятельности.

Игра в футбол формирует целый комплекс координационных способностей, которые эффективно влияют на состояние адаптационных механизмов организма

курсантов к воздействию неблагоприятных факторов летной профессии и качественно повышают его уровень психофизиологической надежности.

При этом очень часто координационные способности путают с общефизическим качеством «ловкость». Ловкость – понятие общее и не слишком точное, не охватывающее всех способностей, обеспечивающих эффективную регуляцию и управление движениями. Человек может очень быстро осваивать гимнастические движения, а при овладении футбольными техническими элементами быть в числе последних. Отметим также и то, что объединяет эти понятия в процессе физической и психофизиологической подготовке курсантов летных ВУЗов[4]. Во-первых – КС как общее содержательно включены в структуру общефизического качества «Ловкость» и вместе обеспечивают общефизическую подготовленность курсанта; во-вторых – КС как особенное реализуемое в процессе физической подготовки способствует целенаправленному формированию тонкого мышечного чувства, способности к экстраполяции развития ситуации, пространственной ориентировки курсантов.Эти качества – суть специальной физической подготовки курсантов, а в футболе они же – суть готовности игрока к оптимальному управлению и регуляции двигательных действий. Их объединяют центральные механизмы целевой точности в структуре психомоторики индивида. Развивая механизмы целевой точности, мы одновременно можем формировать специальную физическую подготовленность курсанта, и тонкость овладения мастерством эффективного управления, и регуляцию моторными действиями в футболе. Состояния развития координационных способностей курсанта в свою очередь будет зависеть от эффективности методики организации занятий по физической и психофизиологической подготовки в летных ВУЗах.

В специальной литературе описывается от 2-3 основных до 20 и более специфических КС, которые формируются игровыми упражнениями с мячом и двухсторонней игрой в футбол. Однако, мы кратко рассмотрим лишь 5 из них, которые по нашему мнению, наиболее эффективно влияют на состояние психофизиологической готовности курсанта к профессиональной деятельности и, которые являются базовыми для основных футбольных КС, исходя из данных специалистов в этой области.

Способность к перестроению и приспособлению двигательных действий.Чем большим двигательным опытом располагает курсант в игре, тем легче он выбирает соответствующий способ действия. Эта способность проявляется при определении способа ведения мяча, остановки, удара, обманных действий, отбора мяча, исходя из места и ситуации на поле; импровизации при исполнении обманных действий при игре 1 на 1; игры против соперников с разным уровнем подготовки и физическими качествами; адаптации с новыми партнерами; игре на различных позициях, тактических построениях, системах, на различных покрытиях полей и площадок при изменении погодных условий[1,86]. Для профессиональной деятельности будущих авиационных специалистов способность к перестроению и приспособлению двигательных действий предполагает способность курсанта к быстрому перестроению освоенных профессиональных навыков, переход от одних навыков к другим в соответствии с изменяющимися условиями профессиональной деятельности.

Способность к соединению (согласованию) движений.Здесь важно гармоничное соединение движений, выполняемых одновременно и последовательно различными частями тела с движением мяча, а также соединение разных двигательных действий в соответствующие комбинации (например, прием и остановка мяча – ведение – удар по воротам; отбор мяча – финт – передача мяча и т.п.). В профессиональной деятельности согласованность действий курсанта при выполнении учебно-профессиональных задач

играет существенную роль, особенно важен полученный опыт к соединению двигательных действий в определенный алгоритм при выполнении задач в нестандартных условиях летной деятельности.

Способность к ориентации в пространстве.Включает в себя: точное и быстрое восприятие ситуации на поле и выполнение двигательного действия в правильном направлении (например, ведение мяча в свободное пространство между защитниками, передача мяча «открывшемуся» партнеру, ориентация в каком положении находится партнер и соответствующая его месту нахождения и расположению соперников – передача и т.д. и т.п.). Высокий уровень пространственной ориентации позволяет курсанту адекватно оценивать учебную ситуацию, что является основой правильных действий при выполнении учебных полетов на тренажерах и самостоятельном полете[3,16].

Способность к быстрому реагированию.Способность к быстрому реагированию – это более широкое понятие, чем собственно время реакции на сигнал. В футболе чаще всего работают сложные реакции, поскольку игрок вынужден реагировать на многие сигналы разными способами. К примеру, моментальный удар по воротам при отскоке мяча от штанги, защитника или ошибке голкипера, выпустившего мяч; ускорение к мячу после передачи партнера; незамедлительный переход к оборонительным действиям при потере мяча; обманное действие и моментальный удар по воротам в случае позиционной ошибки защитника; последовательно отраженные голкипером удары по воротам, которые наносят нападающие и т.д. В профессиональной деятельности способность к быстрому реагированию позволит курсанту оперативно реагировать на изменения нормативных параметров полета, состояний узлов и систем самолета. На тренажерах и тренажерных комплексах эта способность позволяет быстро реагировать на вводные, которые задает пилот-инструктор во время учебного полета и сформировать доминанту адекватной и своевременной оценки сложившейся ситуации, поиска правильного решения поставленной задачи.

Способность к равновесию.Футболист должен уметь удерживать равновесие своего тела во время ведения мяча при активном противодействии соперников, при единоборствах за мяч в воздухе, ударах ногой и головой слета, при обманных движениях и т.д[1]. Для курсанта наибольшее значение имеет чувство равновесия как ключевого элемента вестибулярной устойчивости, особенно при выполнении полетного задания в особых условиях полета. Тренировка вестибулярной устойчивости наземными средствами, в частности футболом, способствует своевременному формированию у курсантов адаптационных механизмов к неблагоприятным факторам полета.

В целом координационные способности курсанта тренируемые футболом способствуют формированию у будущих авиаспециалистов надежного уровня выполнения профессиональных навыков как в обычных, так и в нестандартных условиях профессиональной деятельности. И все же, по мнению специалистов, для надежного выполнения профессиональных летных навыков особое значение имеет целый комплекс развитых профессионально значимых психофизиологических, психических и физических качеств. Таким образом, без должного внимания к развитию всех вышеназванных координационных способностей получить интегративный, как бы собранный, приспособительный результат весьма трудно, а в большинстве случаев практически невозможно. Поскольку, формирование тонких механизмов адаптации к условиям профессиональной деятельности сложно совмещать с информационным процессом конкретной задачи без должного уровня развития координационных способностей, особенно в экстремальных условиях полета.

Целенаправленное формирование средствами футбола тонкого мышечного чувства, способности к экстраполяции развития ситуации, пространственной ориентировки обеспечивает высокий уровень психофизиологической надежности, реализации профессиональных навыков в учебно-профессиональной деятельности курсантов-авиаспециалистов.

Литература:

1. Лях В. Координационная тренировка в футболе / В. Лях, З. Витковский– М.: Советский спорт, 2010. – 216 с.
2. Макаров Р.Н. Научно-педагогические основы организации психофизиологической подготовки летного состава / Р.Н. Макаров. – М.1981.
3. Макаров Р.Н. Основыфизическойподготовкилетного состава гражданской авиации СССР // Р.Н.Макаров, Н.Н.Драбатун, Э.С Иванов., А.Л.Нужный– М.: Воздуш.транспорт. №5.-1989.- С.21.
4. Нечаєв В.І. Фізична підготовка курсантів льотних навчальних закладів засобами фізичної культури і спорту / В.І.Нечаєв – Кіровоград:ДЛАУ,2006.-196с.

Корекційно-лікувальний вплив оздоровчої системи цигун на студентів ВНЗ

Р.К. Тараненко, *завідувач кафедри здоров'я людини, фізичного виховання і спорту Кіровоградський інститут розвитку людини Університету «Україна».*

«Заняття даоінь у сто разів (сильніше діють), аніж медитація та ліки, неможна не знати (цю систему), неможна не намагатись оволодіти нею…»
Чень Цзяшу
(із книги «Банальні речі про вирощування хвороб»)

Протягом тисячоліть методика цигун слугувала зміцненню здоров'я захисту від хвороб, подовженню життя, розвитку інтелекту і користувалися великою популярністю у народі. На Сході кажуть: «*Думка рухає ци, ци рухає кров*». Цей вираз може служити постулатом для багатьох систем психофізичного тренування. Однією з них є даоський цигун, розроблений у Китаї в сиву давнину, який перетерпів численні ревізії, але дійшов до нашого часу, залишаючись великим одкровенням минулого. І це дійсно так: люди, які практикували нескладні на перший погляд вправи цигун змінювалися, набували дивовижних властивостей, екстрасенсорного сприйняття світу [4, 5, 6].

Китайський ієрогліф «*ци*», що входить в слово «*цигун*», означає «*повітря*», «*газ», «дихання»*. У традиційній китайській медицині це поняття значно ширше. В даному випадку під ним розуміють деяку умовну біологічну енергію – *ци*, яка включає в себе різні види енергії, у тому числі й повітря, яке ми вдихаємо.

Ієрогліф *«гун»* у терміні *«цигун»* означає той шлях, по якому іде кожна людина, котра вдосконалює свої знання та уміння. Це відстань, що відділяє Вас від уміння керувати своєю біологічною енергією. Таким чином *цигун* – це робота дихання, робота енергії. Поняття *«ци»* (японською – *кі,* на санскриті – *прана)* у культурі Китаю означає певну субстанцію, яка проявляється в п'яти першоелементах, від яких походить все, що існує: зірки, Земля, люди і т.д.

Китайський медичний канон «Ней-цзин», написаний у давні часи, каже: «*Закон янь-інь – це правило на небі і на землі, це сутність мільйона різноманітних речей, це батьки всіх процесів, це початок і сутність життя і енергії».* У Китаї вважали, що *ци* кожної людини невід'ємна від *ци* Всесвіту і вони знаходяться між собою у тісному зв'язку. Коли *ци* вільно циркулює в організмі спеціальними «каналами» (*«цзин»*), які не мають зовнішньої схожості ні з кровоносними судинами, ні з нервовими волокнами, людина залишається здоровою. Як тільки циркуляція *ци* порушується, вона починає хворіти.

Цигун – це вид фізичної культури у поєднанні функцій лікування та оздоровлення, яка включає особливі способи тренування психіки та свідомості, пов'язані з основами східної філософії. Теорія й практика цигун є складовою частиною давньої культури Китаю.

Археологи в провінції Цинхай знайшли глиняний глечик культури маджаял, вік якого – понад 5000 років, із зображенням людини, котра виконує рух, схожий на цигун. Історичні записи свідчать про те, що вже понад 4000 років тому китайці виконували певні фізичні вправи, спрямовані йзбереження та покращення стану здоров'я. У подальшому фізичні вправи стали виконуватися в поєднанні з особливим видом дихання та уявної роботою. Так зародилася система збереження й профілактики здоров'я, яка в давнину називалася мистецтвом здоров'я та довголіття, або цигун.

А. Альошина та А. Гаврилюк зазначають, що у загальному значенні цигун є системою комплексної психофізичної саморегуляції, основна мета якої – налагодити правильну циркуляцію ци всередині організму. Однак конкретний зміст поняття «цигун» змінюється залежно від контексту. В одному випадку це можуть бути найпростіші дихальні вправи, в іншому – найскладніші комплекси медитативних практик та особливий тип духовного самовиховання [2].

Фахівці вирізняють наступні напрями цигун: конфуціанський, даоський, буддійський, лікувальний, бойових мистецтв. Власне, напрями й обумовили виникнення різних назв цієї системи: туна, даоінь, синци, ляньдань, сюаньгун, цзингун, дингун, сингун, нейгун, сюдао, цзочань, нейянгун, яншенгун та ін. Усі ці назви, незважаючи на їх відмінності, стосуються форм, що передували цигун.

Відомий даолог Є.О. Торчинов пов'язує виникнення цигун із еволюцією традиційного даосизму. Згідно з його дослідженнями, цигун – явище XX сторіччя, яке перейняло з даосизму, частково із буддизму, деякі оздоровчі та медитативні практики. Таке запозичення відбувалося на тлі відродження традиційної китайської культури після десятиліть її руйнування комуністами до середини XX століття та впроваджувалося з терапевтичною метою.

Цигун – досить складний і різноманітний комплекс вправ, що являють собою єдність мистецтва дихання і руху, яке допомагає зберегти здоров'я, бадьорість, спокій, легкість рухів, гостроту сприйняття і цілісність навколишнього світу, впоратися з багатьма захворюваннями органів травлення, дихання, серцево-судинної системи. Особливо корисний цей вид гімнастики для людей, котрі не мають можливості приділяти багато часу активним заняттям спортом.

Согодні існує безліч шкіл цигун як у Китаї, так і за його межами. Вирізняють декілька форм гімнастики цигун: статичну, динамічну та змішану .

Статичний цигун (*цзінгун*, «статична робота») характеризується сидячими, лежачими і стоячими позами, зовні статичними. У статичному цигун вся робота відбувається «всередині», працюють лише дихання й думка, тіло при цьому здається нерухомим. Застосовуються такі методи як заспокоєння, релаксація, концентрація,

правильне дихання, робиться наголос на внутрішнє загартовування тіла. Однак, будучи методом тренування, статичні види цигуна не обходяться зовсім без рухів.

Динамічний цигун (*дунгун*, або «динамічна робота») використовує прийоми рухи кінцівок у поєднанні з роботою свідомості й енергії ци, а також самомасаж та інші прийоми з метою тренування внутрішніх органів, зміцнення кісткової і м'язової тканин, підтримки еластичності шкіри. Цей вид цигун передбачає рухи, що проявляються зовні, вправи виконуються в умовах концентрації уваги та спокійної свідомості. У процесі занять динамічним цигун потрібно суміщати зовнішню роботу з тілом і внутрішню роботу з енергією ци.

Змішані форми цигуна – це поєднання прийомів статичного і динамічного цигун. Змішаний цигун полягає у «зовнішній динамічності та внутрішній статичності», тобто «зовнішньому русі і внутрішньому спокої».

За ступенем жорсткості цигун поділяється на жорсткий і м'який: все залежить від поставлених цілей під час роботи з енергією. М'який цигун гармонізує енергію ци та дозволяє їй текти плавно, сприяє невимушеному балансуванню енергетики, розуму і тіла. Практикуючи жорсткі форми цигун можна досягнути миттєвих результатів, наприклад, потужної концентрації енергії в певному місці для виконання сильного та швидкого руху або для активізації сил в тій чи іншій складній ситуації. Наприклад, у різних стилях у-шу існує величезна кількість жорстких цигун.

Відомо, що здоров'я людини тісно пов'язане з психічною діяльністю. Близько двох тисячоліть тому у медичному трактаті імператора Хуанді з лікування хвороб йшлося про те, що злість шкодить печінці, несе радість серцю, страх – ниркам, смуток – легеням, роздуми – селезінці. Сучасні наукові досліди підтверджують гіпотезу про те, що під час стресу підвищується виділення адреналіну, кров'яний тиск та рівень цукру у крові, дихання та серцебиття стають частішими.

Американський дослідник доктор Бенсон зробив висновок, що вправи з цигун приводять функції людського організму у стан «слабкої реакції», яка зменшує активність симпатичної нервової системи. Дослідники Стет і Дероу підкреслили, що заняття цигун-вправами зменшує активність ензимів у плазмі крові та ниркового гормону, відбуваються зміни у секреторно-гормональній системі судин, тобто пом'якшується рівень напруги судин та кров'яного тиску. У доповіді Європейського дослідницького центру у Швейцарії підкреслюється, що рівень обміну серетоніну у людей, практикуючих вправи цигун, у порівнянні з іншими, вищий у 3-4 рази, концентрація галактину у плазмі крові підвищується, внаслідок чого відчувається спокій та урівноваженість. Крім того, після вправ цигун нормалізується кількість лейкоцитів, що означає зміцнення імунної системи. Таким чином, цигун–терапія має ефект продовження життя та попередження хвороб [1, 3].

За допомогою електроенцефалографічних досліджень було встановлено, що електроенцефалограма людини, яка не займається цигун показує багато високочастотних негативних коливань зі слабкою синхронізацією. У той час, як електороенцефалограма цигун-практикуючого показує багато низькочастотних позитивних коливань з синхронізацією у три рази вищою, ніж у звичайної людини. Це свідчить про те, що цигун-вправи можуть допомогти систематизувати електричну активність кори головного мозку, у результаті чого збільшуються його функціональні можливості.

Виявилось, що в стані цигун коливання мозку мають меншу частоту, але більшу амплітуду та більш синхронізовані. Температура тіла на акупунктурних точках, на яких концентрували увагу особи, котрі брали участь у експерименті, на 1-3 C^0 вища ніж на інших ділянках тіла. Можна зробити висновок, що особливі коливання на рівні головного мозку під час занять цигун викликають збільшення кровопостачання та стимулювання

акупунктурних точок, а отже відбувається підвищення температури тіла, що є причиною відчуття тепла, розпирання, тобто – відчуття *ци.*

Найголовнішим аспектом цигун-терапії є дихання. Часто люди недооцінюють його позитивну роль у життєдіяльності організму, хоча правильне дихання є запорукою реалізації резервних потенціалів людини. За допомогою дихальних вправ можна впливати на тканинне дихання для підвищення до максимуму біоенергетики досягнення єдності дихання і розуму.

На підставі вищесказанного з дослідницькою метою серед студентів ВНЗ було проведено експеримент. Для чистоти експерименту до обох груп (експериминтальної і контрольної) було відібрано однакову кількість осіб. Експериминтальна група займалася спеціальними лікувальними вправами за методикою цигун протягом 4 місяців. Контрольна група працювала у звичайному стабільному режимі. Для експериментальної групи було підібрано комплекс вправ для зміцнення імунної системи та фізичного стану.

Вправи відбиралися за двома критеріями: ефективність лікувального впливу і доступність у виконанні. Виходячи з цих об'єктивних вимог, була підібрана методика цигун Лю Шаобіня (фахівця з цигун за Тяньжуйською системою). Студентам експериментальної групи було запропоновано три вправи:

1. «Збирання земної субстанції».
2. «Збирання небесної субстанції».
3. «Збільшення «ци».

У обробці результатів експерименту брали участь фахівці-медики Українського інституту корекційної та реабілітаційної валеології, а також Кіровоградського інституту розвитку людини Університету «Україна».

Аналіз статистичних даних довів, що за вказаний період студенти експериментальної групи пропустили лише 32 години, в той час, як студенти контрольної групи 144 години. Отже, захворюванність студентів контрольної групи переважала у 4,5 разів. Це є серйозним підтвердженням гіпотези про позитивний оздоровчий вплив цигун на фізичний стан студентів.

Аналіз експериментальної діяльності проводився за двома показниками. Другим показником була участь у спортивно-масовій роботі. За цими показниками студенти експериментальної групи переважали своїх однокурсників на 35-40%. Таким чином, результати експериментальної роботи підтвердили позитивний вплив цигун на фізичний стан студентів.

Література:

1. Абаев Н.В., Гарри И.Е. Методические пособия по системам цигун и ушу. – Иркутск: ВСП, 1991.
2. Альошина А., Гаврилюк А. Історичний аналіз походження та суть східної гімнастики / А. Альошина, А. Гаврилюк // Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: І. Я. Коцан та ін.]. – Луцьк, 2013. – Вип. 10. – С. 12-17.
3. Воронин Б.Ф. Восточные психотренинговые системы. – К.: Лыбидь, 1992.
4. Жабокрицька О.В., Язловецький В.С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2002.
5. Иванова М. В. Восточные оздоровительные системы. – Ухта: УГТУ, 2010.
6. Левченко Н.Н. Цигун – путеводная нить, ведущая к долголетию // Наука. Здоров'я. Реабілітація. Матеріали II Міжнародної науково-методичної конференції. – Луганськ: Знання, 2004. – С. 248-251.

7. Лябихов В.В. Гунфу. – М., 1990.
8. Разов С.С. Китайская народная республика. Справочник. – М.: Политиздат, 1989.
9. Стаменко П.Д. Таємниці китайської гімнастики цигун. – К., 1990.
10. Тараненко Р.К. Альтернативна валеокорекція. – Кіровоград: НВЦ СПІ, 2010.

Формування навичок здорового способу життя дітей шляхом застосування інноваційних здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій в освітньому процесі дошкільного навчального закладу

Т.І. Тірошко, *практичний психолог ДНЗ № 72 «Гномик»*

У Національній Доктрині розвитку освіти в Україні, в Законі «Про дошкільну освіту», в Базовому компоненті дошкільної освіти України йдеться про необхідність виховання в дитини ціннісного ставлення до життя, власного здоров'я та здоров'я інших людей як найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Ці завдання набувають особливої актуальності в умовах сьогодення.

Концепція розвитку дошкільного навчального закладу № 72 «Гномик» націлена на вирішення важливої проблеми - застосування здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій, які б не тільки сприяли максимальному фізичному розвитку тіла дошкільнят, а й розвитку їхньої психіки, формуванню духовності, навичок комунікативності. Тобто формувати здоров'я як багатоскладову категорію, яку входять фізична, духовна і соціальна складові. Дана Концепція передбачає надання процесу оновлення комплексного, поступального і систематичного характеру, прокладає стратегічний напрям у роботі, допомагає поєднати поставлені цілі та очікуваний результат, спрямовує педагогічний процес на врахування унікальності кожного вихованця, що необхідно, в першу чергу, для успішного розвитку дитини.

Одне з головних завдань нашого дошкільного закладу – така організація освітнього процесу, за якої не лише зберігатиметься високий рівень розумової працездатності вихованців, а й зміцнюватиметься їхнє здоров’я.

Базовий компонент дошкільної освіти приділяє особливу увагу впровадженню в освітній процес здоров’язбережувальних технологій, що дає змогу проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах, забезпечує фізичне, соціально-емоційне, духовне, інтелектуальне благополуччя малюків. Особливо ефективні оздоровчі технології терапевтичного спрямування: арт-терапія, піскова терапія, ігрова та казкотерапія, сміхотерапія, природотерапія, кольоротерапія. Терапія означає «лікування». В умовах дитсадка впровадження таких технологій передбачає профілактику різних захворювань, поліпшення психоемоційного стану дошкільнят.

У повсякденному житті малят варто використовувати якнайбільше оздоровчих технологій, адже вони переважно прості у використанні, дають вихованцям велике задоволення, а головне – мають ефективний комплексний вплив на формування їхнього здоров’я.

Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології можна використовувати у різних організаційних видах роботи, у повсякденні, інтегруючи їх у різні види діяльності дітей.
Одна з таких оздоровчих технологій - *арт-терапія* – лікування мистецтвом. Відносно новий метод психотерапії, який досить широко використовується в роботі з дошкільнятами. Вихованці виражають свої емоції, почуття, проблеми за допомогою ліплення, малювання. Такі заняття допомагають зняти психічне напруження.

Арт-терапія поєднує використання різних видів образотворчості: малюнку, живопису, монотипії, мозаїки, колажу, ліплення тощо. Переваги цього методу – відносна простота в застосуванні, багатство матеріалів, можливість поєднувати його з будь-якими іншими методами, серед яких: музикотерапія, танцювальна терапія, казкотерапія, кольоротерапія, пісочна терапія

Нервова система здорової дитини потребує позитивного енергетичного впливу, яскравих кольорів і світлих їх відтінків навколо себе. У практичній роботі з дошкільнятами ми використовуємо три рівні *кольоротерапії*:

- організаційні можливості кольору (система освітлення та колірне оформлення інтер'єрів приміщень дитсадка); педагогічні можливості кольору (навчання, розвиток, виховання);
- реабілітаційні можливості кольору (оздоровлення, лікування, психологічний колорит), застосовуючи вправи на релаксацію «Зелений ліс», «Зоряне дихання»; графічні вправи «Хвилинки - кольоринки» з метою заспокоєння дітей. (протягом 4-5 хвилин діти роблять кольоровими фломастерами або олівцями довільні малюнки); міні-заняття з елементами *кольоротерапії.*

Пісочна терапія – одна з інноваційних оздоровчих технологій, що застосовується в роботі з дітьми різних вікових категорій в дошкільному закладі.

Пісок і вода – найулюбленіші матеріали для ігор і занять дітей. Пісок «поглинає» негативну енергію, «очищає» енергетику людини, стабілізує її емоційний стан. Заняття та ігри з піском підносять настрій, викликають емоції радості, спонукають до діяльності. У процесі ігор з піском типу «Пальчики, долоньки, кулачки – друзі ви мої і помічники»; вправ на «ходіння» долоньками по піску, залишаючи свої сліди; виконання долоньками і ребром долоньок зигзагоподібних та колових рухів; зображення складеними пальцями сліди загадкових, казкових птахів, тварин на піску, застосовуючи елемент фантазування; створення відбитками долонь, кулачків різноманітних малюнків: квітів, дерев, сонечка, дощу тощо у дітей розвивається дрібна моторика рук, тактильно - кінестетична чутливість - це відчуття, які ми отримуємо через рецептори на шкірі, які тісно пов'язані з розумовими операціями. Як результат - дошкільнята стають більш упевненими та здатними долати труднощі.
Сучасний екологічний стан нашої країни і світу вцілому не може не турбувати людство. Безперечно, цей факт дуже впливає на здоров`я людства, а тим більше на дітей. Під час поглибленого обстеження дошкільнят України виявлено різні патологічні стани та функціональні відхилення з боку верхніх дихальних шляхів, опірно-рухової системи, сердечно-судинної, ендокринної, нервової, сечовивідної та ін. Несформований дитячий організм є більш схильним до вірусних захворювань, тому дошкільнята - це чи ненайслабкіша вікова ланка. Всім відомо, що найкраще лікування хвороби - це її профілактика. На допомогу приходить *дихальна гімнастика*, яка включає вправи на дихання та ігри зі звуконаслідуванням, що сприяє зміцненню м'язів живота, грудної клітки, покращенню перистальтики, кровообігу, серцево-судинної діяльності, налагодженню позитивному емоційному стану.

Пальчикова гімнастика сприяє гнучкості пальців, кисті, долоні, а також розслабленню і відпочинку напружених м'язів руки. Як правило, супроводжується мовним матеріалом На руках розташовано дивні енергетичні канали, пов'язані із всією функціональною системою. Виконуючи ті або інші композиції з пальців, замикаються енергетичні канали, викликаючи потрібний лікувальний ефект.

«Цілющі» властивості казки покладено в основу цілого напряму психотерапії – *казкотерапії,* яка застосовується в корекційній та розвивальній роботі психологічної служби та педагогів дошкільного закладу. Метод *казкотерапії* - однієї з оздоровчих технологій, полягає в тому, що забезпечує пошук відображення казкових подій у житті, поведінці людей, способах розв'язання конфліктів у реальному житті. Казкові сюжети часто називають матрицями, які відображають головні душевні і суспільні конфлікти. В процесі роботи над казкою у дітей розвиваються позитивні емоції (так як перемагає завжди добро і правда, казка має щасливий кінець), що має величезний вплив на формування здорової особистості.

В роботі з дошкільнятами з метою позитивного емоційного впливу, досягнення ефекту активізації психічних процесів, а також поліпшення стану здоров'я дітей, ми використовуємо *природотерапію*, що передбачає вплив природних чинників на чуттєву і емоційну сфери психіки дітей. Спостерігаючи за явищами природи, милуючись красою течії води, блакитного неба, різними барвами рослин, відчуваючи запахи квітів, тепло і сипучість піску, дитина формує образ світу, в якому вона живе і зростає.

Психогімнастика дозволяє коректувати поведінку дитини і знімати емоційну напругу. Психологічні ігри, вправи, етюди дозволяють зняти тривожність, агресію, напругу, вчать саморегуляції. *Психогімнастика* є одним із засобів збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості.

Широко застосовуємо в роботі *бестінг* - вправи та ігри для стабілізації психічного стану дитини через різні види діяльності. Вони формують позитивну програму життєдіяльності, радісного світовідчуття, бадьорості, оптимізму, де поєднується слово і музика. У поєднання з музикою інтонаційна виразність музики доповнюється змістовністю слова, яке закликає до радості, активізує життєві сили.

Одним з малорозвинених напрямків здоров'язберігаючих технологій є напрямок вправ зі сміхом - *сміхотерапія.* Як це не дивно звучить, але саме «сміхові» вправи дозволяють виконати всі задачі здоров'язберігаючих технологій, які впроваджуються в нашому дошкільному закладі. Вчені довели, що сміх є могутнім терапевтичним чинником. *Сміхотерапія* допомагає успішно лікувати хронічні захворювання. Проведені дослідження довели, що сміх здатний стимулювати роботу серцевих м'язів, так само як фізичні навантаження і вправи, тому й загальний оздоровчий ефект однаковий. Приблизно 1 хвилина сміху на добу прирівнюється до 15 хвилин занять на велотренажері або до 25 хвилин катання на роликах. Доведено, що похмурі та сердиті люди страждають від інфарктів на 35% більше, ніж ті, хто багато сміється і життєрадісний. Тому подібну профілактику ми робимо систематичною вже з молодшого дошкільного віку. В цьому віці «сміхові» вправи для дітей є природними, малюки безпосередні і не соромляться сміятися над тим, що їм здається кумедним. Оздоровчий ефект досягається через використання жартів-хвилинок, гумористичних розповідей, театральних постанов.

Динаміка розвитку та результативності занять. Цілеспрямований добір і використання комплексу терапевтичних вправ служать ефективним засобом в корекції і реабілітації дітей, які мають низький рівень розвитку психічного здоров'я. Курс

системних корекційно – розвивальних занять «Здорова дитина – щаслива дитина» дозволяє уникнути таких проблем як підвищена емоційність, замкнутість, сором'язливість, агресивність, тривожність. Усі заходи щодо оздоровлення дітей ненав'язливо, у формі гри, вправ на емоційне розвантаження, бесід про здоров'я та засоби його збереження та зміцнення, спрямовані на формування здорового способу життя. За даними моніторингу, завдяки використанню різних засобів терапевтичного спрямування з урахуванням індивідуального підходу, вдалося досягти позитивної динаміки: у 75% дітей спостерігається зниження агресії, у 89 % - тривожності, 85,5% дітей навчилися встановлювати позитивні стосунки з однолітками та педагогами.

Дошкільний навчальний заклад надає великого значення *роботі з батьками* щодо формування здорового способу життя дітей. Родина відіграє важливу роль у формуванні ціннісних орієнтирів, засвоєнні морально-етичних норм, відпрацюванні моделей поведінки і прийнятті життєвих рішень своїх дітей. На *психічному здоров'ї* дитини позначається і характер сімейних взаємин, часто негативні фактори цих взаємин призводять до формування патологічних рис характеру. При сприятливому сімейному кліматі у дітей відзначається більш високий рівень самореалізації та низький рівень тривожності. Результати обстежень дітей невротичного складу засвідчили, що 80-90 % неврозів були обумовлені тим, що діти зростали в неблагополучних сім'ях. Формування особистості дитини ефективніше відбувається у сімейній атмосфері, яка осяяна любов'ю до дитини, повагою до її потреб, інтересів, особистісних досягнень, підкріплюється вірою у її можливості та виявленням гордості й радості за кожну сходинку особистісного зростання. З самого народження, ще не розуміючи слів, що вимовляють дорослі, дитина адекватно реагує на емоційний стиль спілкування, позитивно сприймає лагідну, життєрадісну інтонацію – у відповідь і виявляє комплекс пожвавлення. У ранньому дитинстві дитина гостро реагує на відсутність душевного тепла з боку батьків. Дорослим слід пам'ятати, що емоційна прихильність і захищеність відіграють вагому роль у розвитку дитини, що надалі від емоцій залежатиме формування почуття любові, відданості та співчуття.

З метою систематизування знань батьків про психічне та психологічне здоров'я дошкільнят спонукаємо родини до піклування про психоемоційний стан дитини, формуємо вміння аналізувати свої виховні впливи на дитину та їх наслідки, сприяємо конструктивному спілкуванню дорослого з дитиною, залучаємо батьків до партнерства з дошкільним навчальним закладом, ознайомлюємо з методами досягнення позитивних результатів у формуванні способу життя дітей, їх безпечної поведінки, вчимо батьків навичок спільних дій шляхом проведення таких заходів як консультації, бесіди,семінари, заняття з елементами тренінгу.

Працюючи над підвищенням рівня педагогічної компетенції батьків щодо формування навичок здорового способу життя та зокрема психічного здоров'я дитини-дошкільника, колектив дошкільного навчального закладу спрямовує зусилля на реалізацію поставлених завдань через комплекс повноцінного медичного обслуговування, створення екологічно сприятливого життєвого простору, здоров'язбережувального та здоров'яформувального навчально-розвивальтного середовища.

Наше здоров'я в наших руках

Ф. П. Топольний, *д. біол. н., професор, кафедра загального землеробства*
Кіровоградський національний технічний університет.

В попередніх випусках праць нашої конференції є інформація про екологічну унікальність Кіровоградщини. Завдяки особливостям клімату цієї території в області відмічається один з найнижчих рівнів захворюваності порівняно з іншими областями України. Було показано, що підвищений рівень онкозахворювань зумовлений також особливостями клімату, а також екологічною безграмотністю людей.

В даному повідомленні будуть розглянуті питання нашого здоров'я , які залежать не від екологічних умов у державі, а від конкретної людини.

В кожному трудовому колективі є людина, яка відповідає за охорону праці. Якщо це колектив великий, то у штатному розписі є посада інженера з охорони праці. Цей працівник слідкує за дотриманням необхідних вимог і якщо на підприємстві за певний період, квартал або рік, не було ніяких нещасних випадків, ніхто не втратив навіть частково працездатності, то за підсумками діяльності колективу інженеру з охорони праці часто дають премію.

Зовсім інший стан справ з охороною здоров'я. Працівник міністерства охорони здоров'я в переважній більшості навіть не незаінтересований у здоров'ї людей. Йому потрібний хворий, якого необхідно лікувати і чим більше хворих вилікує лікар – тим він кращий. А хто ж охороняє здоров'я здорової людини?

Здоров'я - це стан живого організму, при якому всі органи здатні виконувати свої життєві функції. Напевне правду пише вікіпедія, стверджуючи що «з підліткового віку відповідальність за здоров'я , стає вашою (нашою) власною відповідальністю», У здоровому організмі обмін речовин і енергії відбувається в кожній клітині окремо, але в узгодженості з цілим організмом. Речовини, необхідні для кожної клітини, приносяться плином крові. Він же забирає з клітин відпрацьовані продукти – шлаки. Коли з якихось причин обмін у клітинах порушується, а це переважно відбувається його уповільнення – виникають порушення, які ми називаємо хворобою.

Найперше лікування – посилити обмін речовин. Природна захисна реакція – запалення, почервоніння, підвищення температури – і є тим посиленням обміну речовин. Часто такому лиху можна зарадити самому, не вдаючись до послуг фахових охоронців здоров'я, які, як було показано раніше, часто якраз і заінтересовані у хворобах своїх пацієнтів.

Про здоровий спосіб життя знають всі. Дотримання елементарних вимог такого життя значно знижує ризики захворіти. Наприклад, якщо щоранку вмиватись холодною водою, а щовечора протягом 1-2 хвилин холодною водою мити ноги перед сном – шанси простудитися знизяться. А якщо ж все ж таки людина захворіла, то можна себе вилікувати за допомогою самих простих рецептів, а саме:

АНГІНА лікується на перших стадіях захворювання, як тільки починається біль в горлі, а це відчувається частіше вночі, негайно піднятися і кілька разів прополоскати горло міцним розчином кухонної солі в теплій воді.

БРОНХІТ і інші запалення верхніх дихальних шляхів легко лікується інгаляцією горла парами водних настоїв рослин, які легко можна знайти в природі. Бажано щороку збирати потрохи різних трав і зберігати до наступного літа. У лікувальні збори бажано включати по 5-10 наявних рослин із рекомендованих. При бронхіті це бруньки або листя берези, квіти бузини чорної, трава буркуну жовтого, квіти глоду, трава глухої кропиви, насіння

кропу, трава дивини скіперовидної, корінь кульбаби, цвіт липи, листя малини, трава м'яти перцевої, квіти нагідок, трава перстача гусячого, листя підбілу звичайного і подорожника, собачої кропиви п'ятилопатевої , фіалки триколірної, шавлії лікарської, чебрецю звичайного, квіти ромашки лікарської.

Зубний біль – краще його не знати, а для цього треба привчити себе щодня на ніч полоскати ротову порожнину (зуби і ясна) міцним розчином кухонної солі в теплій воді. Якщо починають зуби боліти , або ясна кровоточити, то таку процедуру робити після кожного прийому їжі після попереднього полоскання теплою водою.

ПРИ ПЕЧІЇ часто говорять, що вона зумовлена підвищеною кислотністю шлункового соку і навіть дехто рекомендує пити соду. Це зовсім не так. В шлунку мусить бути сильно кисле середовище, щоб відбувався кислотний гідроліз їжі. Печія виникає тоді , коли сфінктер (клапан) який розділяє шлунок і стравохід, не спрацьовує і вміст шлунку відригується у стравохід, зумовлюючи печію. Для активізації того клапана необхідно випити великими ковтками підсоленої води, або положити кусочок солі під язик – 0,5- 1 грам.

ГАЙМОРИТ лікується шляхом інгаляції порожнини носа настоєм трави материнки звичайної, м'яти перечної, подорожника великого або середнього, підбілу звичайного, шавлії лікарської, фіалки триколірної, кореня лопуха великого, плодів брусніки.

ГЕМОРОЙ лікується шляхом обмивання ураженої частини тіла кожного разу холодною водою. Також бажано робити сидячі ванни з настою трав деревію, споришу, грициків, подорожника, кропиви 2-х домної, водяного перцю, кори крушини.

НИРКОКАМ'ЯНА ХВОРОБА проходить, якщо пити настій таких трав: спориш звичайний, фіалкатриколірна, хвощ польовий, чистотіл звичайний, чебрець звичайний, череда три роздільна, буркун жовтий, звіробій звичайний, кропива дводомна, материнка звичайна, квіти бузини чорної, липи, нагідок.

ЖОВЧОКА М'ЯНА ХВОРОБА лікується прийомом по ложці рафінованої, краще оливкової олії за 15-20 хвилин до їди, а також питтям настою трав таких як цмин пісковий, м'ята перцева, деревій звичайний, полин гіркий, бобівник трилистий, плоди коріандру посівного, плоди фенхеля звичайного.

Звичайно таких рецептів можна навести ще багато від більшості хвороб. На даний час в продажі та Інтернеті є достатня кількість інформації на цю тему. Було б бажання і сила волі боротися за своє здоров'я.

Всі ці шляхи догляду за своїм тілом і запобігання хвороб, а при їх виникненні і способи лікування доступними, дешевими і надійними методами не заперечують існування і офіційної, класичної медицини. Вона повинна зосереджувати увагу на профілактиці захворювань, діяти як медицина катастроф і нещасних випадків, при необхідному хірургічному втручанні в організм і в деяких інших випадках

Формування функціональної компетентності та професійного світогляду майбутніх педагогів у процесі фахової підготовки

А.Л. Турчак, *к.пед.н., професор кафедри теорії і методики фізичного виховання,*
Н.М. Токар,
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

Актуальність теми дослідження. Кардинальні зміни, які відбуваються в освіті у зв'язку з інтеграцією України в Європейський простір, істотно впливають на стратегію і тактику розвитку вищої школи. Передусім це стосується підготовки майбутнього вчителя. Від педагога в сучасних умовах вимагається здатність до інноваційної діяльності, до самостійності та нестандартності рішень, функціональної компетентності.

Формування функціональної компетентності майбутніх педагогів є складним та динамічним процесом, тісно пов'язаним з іншими компонентами системи підготовки майбутніх фахівців. Оскільки освітня система в Україні реформується відповідно Болонському процесу, проблема підготовки педагогічних кадрів вимагає наукового переосмислення цінностей освітньої системи, підвищення її виховних можливостей, пошуку оптимальних методів та способів формування функціональної компетентності майбутніх учителів. Сучасні вимоги до вчителя зумовлюють перегляд традиційних уявлень про зміст його підготовки, використання нових підходів щодо його професійного становлення.

Компетентнісний підхід (Н.Бібік, В.Байденко, В.Болотов, В.Краєвський, Н.Ничкало, С.Ніколаєва, О.Овчарук, Л.Паращенко, О.Пометун, Дж.Равен, О.Савченко, В.Сєріков, Г.Фрейман, А.Хуторської, О.Цокур та інші) в українському освітньому просторі нині відігріє роль універсальної методологічної парадигми: змінюються основи та принципи фахової підготовки спеціаліста, вища освіта трансформується зі «знаннєвоорієнтованої», якою вона була ще з часів появи перших європейських університетів, на сучасну, «практикоорієнтовану».

На початку третього тисячоліття, як зазначено в провідних міжнародних виданнях («Велика хартія університетів», «Всесвітня декларація про вищу освіту для XXI століття») та державних документах (Закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», Концепція національного виховання, Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті, Державна програма «Вчитель»), особливе значення при підготовці висококваліфікованих працівників, які забезпечать соціокультурну, економічну та виробничу сфери суспільного буття і здатні протистояти найстрашнішій катастрофі, яка загрожує людству, - антропологічній, належить педагогічній освіті. Мається на увазі, що найважливішим засобом успішного виконання зазначеної місії є цілеспрямоване здійснення сучасними ВНЗ світоглядної підготовки студентів, як в організаційному, так і в концептуально-змістовому й професійно орієнтованому аспектах.

Однак ситуація трансформації українського суспільства, що вимагає від педагогічної освіти виконання своєї особливої ролі – відтворення інтелектуально-творчого та культурного потенціалу, практично перестала виконувати функції світоглядної підготовки випускників, якіобрали гуманітарно-педагогічні спеціальності. Зокрема занепад світоглядної підготовки педагогічних кадрів у вітчизняних ВНЗ пояснюється відносно недавнім розпадом тоталітарної моделі організації освіти, яка була спрямована на формування комуністичного світогляду. В останній час поширилися плюралістичні настрої та світогляд епохи постмодерну, який нівелює будь-які цінності, норми, ідеали. Через це, в сучасних умовах глобалізації світу, відзначають В.Андрущенко, О.Глузман, І.Зязюн, Л. Кондрашова, В.Кремень, Н.Ничкало, В.Радул, О.Сухомлинська, вітчизняна вища освіта повинна виробити нову стратегію здійснення світоглядної підготовки педагогічних кадрів, оскільки високий громадянський і соціокультурний характер їхньої навчально-виховної діяльності робить неприпустимим збереження наявного «світоглядного вакууму».

Сучасні науковці зробили суттєвий внесок у розробку проблем педагогічного світогляду (О.Горожанкіна, К.Дмитрієва, Т.Железнова, А. Жохов, М.Колесніков, І.Облєс, Л.Реутова, С.Рибін, Л.Фатєєва, М.Фроловська) та методологічної культури (М.Букач, В.Кравцов, В.Радул, В.Сластьонін, О.Цокур), вдосконалення методів і форм (О.Артюхова, В.Бенін, Т.Берченко, В.Сафонов, І.Слонєвська, О.Соловова, О.Спіріна, В.Хазан), оновлення змісту і технологій навчання студентів, (Н.Бідюк, А.Вітченко, Д.Мацько, М.Ратко, А.Роботова, Л.Романова, С.Сафарян). У процесі здобуття вищої педагогічної освіти мають місце суперечності: між усвідомленням важливості формування професійного світогляду майбутнього педагога та неузгодженістю концептуальних засад щодо визначення його сутності і структури, критеріїв і показників вияву; сформованості професійного світогляду майбутніх випускників та недосконалими способами його практичного втілення впродовж фахової світоглядної підготовки.

Отже, означені вище суперечності засвідчують необхідність науково-теоретичного обґрунтування проблеми функціональної компетентності, формування професійного світогляду майбутнього педагога, оскільки він є важливим чинником інтелектуального, соціокультурного, морально-етичного і світоглядного розвитку учнів, особливо у нових – полі культурних – умовах розвитку освітнього середовища.

З'ясовано, що дослідження функціональної компетентності майбутніх педагогів здійснювалося науковцями у межах діяльнісної та особистісно-орієнтованої парадигми у співвідношенні з логікою наукового пізнання. Наприклад, у педагогічній енциклопедії поняття «компетентність» включає в себе не лише професійні знання, уміння і навички, але і такі якості як ініціатива, співпраця, здатність працювати в колективі, комунікативні здібності, уміння вчитися, оцінювати, логічно мислити, відбирати та використовувати інформацію.

На цій підставі нами було зроблено узагальнення, згідно з яким компетентність – це інтегральна характеристика професіоналізму спеціаліста, що передбачає поєднання когнітивних та діяльнісних показників, особистісних якостей та досвіду, що є передумовою творчого вирішення професійних проблем. Компетентність як загальна характеристика професіограми сучасного спеціаліста виступає основою моделі випускника педагогічного університету з переліком ключових компетенцій, що складають основу його кваліфікації та професіоналізму.

Під час дослідження виявлено, що компетентнісний підхід до професійної підготовки майбутніх педагогів спрямований на розвиток компетентності як важливої характеристики рівня їхнього професіоналізму. Компетентнісний підхід встановлює відповідність знань умінням, забезпечуючи цілісну здатність майбутнього вчителя та його готовність вирішувати професійні проблеми в конкретних і нестандартних практичних ситуаціях навчальної або педагогічної діяльності. Цей підхід забезпечує подолання формалізму, відрив теорії від практики, перехід знань у ціннісні орієнтації, додає особливого сенсу освітньому процесу, стимулює зростання професійних якостей, необхідних для успішного виконання професійних функцій. У свою чергу функціональна компетентність – це складне особистісне утворення, що поєднує в собі професійно-особистісний і творчий потенціал фахівця, необхідний для результативного виконання професійних функцій та готовність до нестандартного виконання функціональних обов'язків у сфері вибраної професійної діяльності.

На основі аналізу наукової літератури, специфіки професійних обов'язків, які виконуються сучасним учителем і вимог, що висуваються до його особистості, нами зроблена спроба визначити набір функцій педагогічної праці та відповідних їм компетенцій, що забезпечують результативність праці вчителя. Виділення професійних

функцій і функціональних компетенцій дозволило нам розробити структурну модель функціональної компетентності педагога.

Формування функціональної компетентності та професійного світогляду майбутніх учителів викриває потребу здійснення кореляції між процесом формування функціональної компетентності та логікою наукового пізнання дійсності в навчальному процесі вищого педагогічного навчального закладу. Поняття «функціональна компетентність», професійний світогляд, компетентнісний підхід до організації навчання» є провідними у досягненні головної мети вищої школи – формування фахівця нової формації, здатного працювати в постійно мінливих умовах і зорієнтованого на творчу, професійну діяльність. Функціональна компетентність – це стійке складне особистісне утворення, що виражається в усвідомленні майбутніми педагогами сукупності функцій, що становлять основу їхньої професійно-педагогічної діяльності, як цінності їх особистісної суті, які розкриваються у готовності до творчого вирішення професійних проблем і якісному виконанні функціональних обов'язків. Саме вона забезпечує активність і самостійність суб'єктів навчальної та професійної діяльності, здатних усвідомлювати, інтерпретувати, контролювати власні пізнавальні та професійні дії під час виконання функціональних обов'язків, що характеризуються гнучкістю, функціональністю поведінки в різних ситуаціях.

Очевидно, що застосування функціональної компетентності і професійного світогляду особистості здійснюється в процесі навчання дією, яка залежить від умов розвитку, здатності до продукування нових ідей, готовності діяти у нестандартних ситуаціях і нестереотипної поведінки в них. Основою навчання є методика формування функціональної компетентності та професійного світогляду майбутнього вчителя і творча діяльність, спрямовані на забезпечення психологічного комфорту, свободи дій і створення успіху, розвиток здатності до взаємодії і співпраці, створення нових знань та орієнтації на набуття здатності ставити нові завдання та використовувати інноваційні технології, стимулювати ініціативу та відслідковувати хід педагогічної діяльності, аналізувати і давати об'єктивну оцінку отриманим результатам навчальної роботи.

Для цього необхідно розробити і апробувати методику формування функціональної компетентності та професійного світогляду під час фахової підготовки на засадах компетентнісного підходу, конкретизувати зміст її структурних компонентів: психологічної, комунікативно-рефлексивної, інформаційно-змістової, креативно-процєсуальної, організаторської та аналітико-оцінювальної компетенцій, які є основними характеристиками і показниками ступеня сформованості цього складного особистісного утворення майбутнього педагога.

Формування функціональної компетентності та професійного світогляду майбутнього педагога здійснюється на основі компетентнісного підходу, який сприяє перетворенню теоретичних орієнтацій у професійні дії, активізації професійної позиції і творчого стилю діяльності, єдності професійних знань та їх емоційного засвоєння, нестандартному виконанню професійних функцій. Компетентнісний підхід в умовах вільного вибору навчальних завдань і ситуації успіху стимулює розвиток компетентності як важливої характеристики рівня сформованості професіоналізму вчителів, встановлює підпорядкованість знань умінням, надає особистісного сенсу освітньому процесу, забезпечує здатність і готовність розв'язувати професійні проблеми в конкретних нестандартних ситуаціях професійної діяльності.

Для вирішення проблеми такої фахової підготовки слід створити програму і методику особистісно-розвивального навчання, побудовану на проблемно-ситуаційній та імітаційно-ігровій технологіях, спрямованих на оптимізацію процесів навчання і

формування функціональної компетентності та педагогічного світогляду, що є необхідною умовою продуктивного виконання професійних функцій.

Професійна ситуація як механізм реалізації компетентнісного підходу до навчальної діяльності, прояви активності особистості передбачали не пасивне оволодіння професійними функціями, а розвиток здатності студентів до соціально-професійних дій, творчості, вільного вибору прийомів поведінки і спілкування, надання досліджуваним гуманітарним істинам суб'єктивного особистісного сенсу, розвиток креативного мислення і виховання готовності до якісного виконання професійних функцій.

Використання в експериментальному навчанні різних видів семінарів (семінар-дебати, семінар-дискусія, семінар-презентація, семінар-рольова ситуація, семінар-конкурс тощо), моделювання під час фахової підготовки проблемних, рольових, ігрових і діалогічних ситуацій, проектів, творчих і тренінгових завдань позитивно впливають на формування компетенцій та професійного світогляду, які виступають показниками сформованості функціональної компетентності.

Нами перевірено, що проблемно-ситуаційні та імітаційно-ігрові форми і методи надають студентам можливість вільно діяти і нестандартно виконувати функціональні обов'язки, можливість відстояти свою професійну позицію, проявити оригінальність, рефлективність, креативність, показати широту словникового запасу; активні форми та методи навчання, завдання і ролі проблемного характеру та професійної спрямованості, проблемно-комунікативні ситуації дають можливість студентам проявити творчість і активність, нестандартно мислити діяти, приймати рішення і відповідати за свої дії.

Таким чином, навчання, побудоване на компетентнісному підході, дозволяє усунути дефіцит професійно-особистісних компетенцій, необхідних для продуктивних функціональних дій і спілкування, забезпечити умови для формування професійного обличчя майбутнього вчителя. Воно містить у собі великі можливості саморозвитку студентів як суб'єкта навчання, а не об'єкта педагогічного впливу. Різні види навчальної діяльності: а) ігрова, б) комунікативна, в) переконструювання навчальної інформації в проблемно-імітаційну модель, г) пошук виходу з модельованих ситуацій дозволяють реалізувати положення про те, що індивідуальність особистості майбутнього вчителя, функціональна компетентність є реальними цінностями та засобами його професійного зростання.

Аналіз досвіду фахової підготовки виявив причини що негативно впливають на формування функціональної компетентності та професійного світогляду студентів, серед яких: а) слабка мотивація навчання; б) невідповідність між змістовим і процесуальним боком у навчальному матеріалі; відбір і структурування навчальної інформації в гуманітарних предметах без урахування специфіки педагогічної діяльності та вимог, запропонованих сьогодні до професійних функцій сучасного фахівця; в) нечіткість уявлень про професійні функції, несформованість способів і прийомів функціональних дій; г) слабкий прояв пізнавально-професійних потреб при нестандартному вирішенні навчальних проблем; д) відсутність систематичної та цілеспрямованої роботи з формування функціональної компетентності та професійного світогляду студента засобами навчання; е) слабка методична забезпеченість реалізації компетентнісного підходу до організації навчального процесу і використання його виховного потенціалу; є) низький рівень, готовності .викладачів до формування функціональної компетентності студентів у процесі фахової підготовки.

Отже, **педагогічна компетентність учителя** – це єдність його теоретичної та практичної готовності до здійснення педагогічної діяльності. Встановлено, що поняття "професійна компетентність вчителя" досить широко застосовується у психолого-

педагогічній науці, але однозначне розуміння й тлумачення цієї дефініції відсутнє. Забезпечення розвитку професійної компетентності відбувається через набуття знань, формування вмінь та навичок протягом навчання, накопичення педагогічного досвіду та усвідомлену спрямованість педагога на самовдосконалення. Професійна компетентність вчителя розглядається нами як складний інтегративний стан його особистості, якому притаманні високий рівень теоретичної, методичної, практичної і психологічної готовності до здійснення професійно-педагогічної діяльності відповідно до кваліфікаційних вимог. Важливого значення також набуває високий рівень сформованості особистісних якостей педагога та здатність до прояву ним високого рівня соціально-педагогічної активності

Література:

1. Бабенко А. А. Становление практико-операционной функции профессиональной компетентности будущего специалиста в условиях реализации заданного подхода / А. А. Бабенко // Педагогические проблемы становления субъектности школьника, студента, педагога в системе непрерывного образования: сб. науч. и метод. тр. Вып. 6 : в 3 ч. / под ред. Н. К. Сергеева, Н. М. Борытко. - Волгоград : Изд-во ВГИПКРО, 2002. - Ч. 1. - С. 61-65.
2. Куцевол О. В. Проблеми формування педагогічної творчості вчителя // Всесітня література в середніх навчальних закладах України.- 2005.- № 3.- С.5-8.
3. Макаренко А.С. Твори в 7-ми Т.- к.: Рад.шк., 1953-55., Т.5.-с.162.
4. Роменець В.А. Психологія творчості: Навчальний посібник. 2-е вид.,доп.- К.: Либідь, 2001.- 288с.
5. Рубинштейн С.Л. Проблемы способностей и вопросы психологической теории.- Вопросы психологии, 1960, № 3, С. 3-15.
6. Подмазин С.И. Личностно ориентированное образование: социально-философское исследование.- Запорожье: Просвіта, 2000.- 84 с.
7. Поташник М.М. Педагогическое творчество: проблемы развития и опыт: Пособие для учителя.- К.: 1988.- С.60.
8. Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека.- К. : Рад. шк., 1975, -171 с.

Роль Олімпійських ігор в житті сучасного суспільства

Ю.Р. Тютюник, *студентка групи МЕ-12*,
В.В. Савченко, *старший викладач кафедри фізичного виховання*
Кіровоградський національний технічний університет

Існує безліч міфів про виникнення Олімпійських ігор. Найпочеснішими їхніми родоначальниками вважають богів, міфічних героїв, дарів і правителів. Точно встановлено, що перша відома нам Олімпіада відбувалася в 776 р. до н. е. Кожні Олімпійські ігри перетворювалися на свято для народу, служили свого роду конгресом для правителів і філософів, конкурсом для скульпторів і поетів, драматургів і співаків. Це був час загального перемир'я між ворожими полісами.

Фізичне формування міцного тіла і сильної волі займало виняткове місце в житті греків. Споконвічне цього вимагала специфічна (полісна) форма державності. Фізична підготовка чоловічого населення забезпечувала в такий спосіб силу і безпеку самого поліса, оскільки гарантувала добру підготовку й витривалість членів військового ополчення. Крім того, своєрідний уклад життя, характерний для край з порівняно м'яким кліматом, схиляв греків до проведення вільного часу за стінами будинку.

Ті юнаки і чоловіки, в основному хлібороби й ремісники, що виконували сезонну роботу, воліли систематично займатися спортом. У той час гармонійний розвиток тілесних і духовних якостей був самоціллю або однією з цілей колективу вільно народжених. Духовна доблесть і краса тісно пов'язувалися з фізичною красою. Тому абсолютно закономірно, що фізичні вправи на тих або інших полісних змаганнях і святах складали істотну частину життя кожного, і не дивно, що вони одержали своє завершення в Олімпійських іграх.

Олімпіади звеличували людину, тому що вони відбивали світогляд, наріжним каменем якого були культ досконалості духу і тіла, ідеалізація гармонійно розвинутої людини — мислителя й атлета. Олімпіонику — переможцеві ігор — співвітчизники відплачували почестями, яких удостоювалися боги. Олімпійський герой, увінчаний вінком, одягнений у пурпурні шати, урочисто від'їжджав у рідне місто на колісниці, але не через звичайні ворота, а через пролам у стіні, який того ж дня городяни зашпаровували, щоб олімпійська перемога, яка ввійшла в місто, ніколи не покидала його.

У місті встановлювалася статуя на честь переможця, складалися хвалебні оди, влаштовувалися бенкети. Окремо потрібно сказати про статуї. Це не були точні портрети переможців; особистість переможця увічнювалася тільки через ім'я, написане на постаменті. Уже значно пізніше допускалося зображення не божества або обожненого героя, а реальної людини.

Але не тільки фізична краса і пропорційність частин тіла служили «пропуском» для участі в Олімпіаді. Враховувався і духовний елемент. Учасник змагань повинен був бути морально бездоганним, з незаплямованою репутацією. Ця вимога пояснювалася культовим характером свят — можна образити бога, допустивши до змагань непорядну людини, що порушить святість його храмових володінь. Тому допущені до ігор юнаки символізували собою гармонію, красу, доблесть, моральність і духовність. Справедливим є твердження, що перемогу приносить не тільки фізична підготовка, але й морально-вольові якості учасника.

Центром олімпійського світу давнини був священний округ Зевса в Олімпії — гай уздовж ріки Алфей, недалеко від струмка Кладей, що впадає в неї. У цьому прекрасному місці Еллади майже триста разів улаштовувалися традиційні загальногрецькі змагання на честь бога-громовержця. Вітри іонічного моря хитали могутні сосни і дуби на вершині пагорба Кронос. Біля його підніжжя розкинулася заповідна територія, тишу якої раз на чотири роки порушувало олімпійське торжество. Такою була Олімпія, про велич якої нагадують нам античні автори, а картину олімпійських видовищ передають статуї і зображення на вазах і монетах. Згодом біля священної Олімпії виросло однойменне містечко в оточенні апельсинових і маслинових гаїв.

До 776 р. до н. є. усі держави, розташовані на Пелопоннеському півострові, почали брати участь в Олімпіадах і саме з цієї дати почалася традиція увічнювати імена переможців.

Офіційно свято тривало п'ять днів. Напередодні урочистого відкриття Олімпійських ігор на березі ріки Алфей поблизу стадіону розкидали намети. Сюди, крім численних шанувальників спорту, прямували торговці різними товарами і власники

розважальних закладів. Так, ще в давні часи, в організаційну підготовку Ігор втягувалися різні соціальні прошарки населення Греції.

Олімпійські ігри зі зростанням їхньої популярності впливали на центр Олімпії — Альтис. Більше 11 століть в Олімпії проводилися ігри, у яких брали участь жителі всієї країни. Подібні ж ігри відбувалися також в інших центрах країни, але жодні з них не могли зрівнятися з Олімпійськими.

Цікавим фактом є те, що протягом перших 13 олімпіад біг був єдиним видом змагань. Першим чемпіоном став пекар, на ім'я Кореб, який виграв забіг на 190 метрів. Згодом до бігу додалися п'ятиборство, що включало біг, стрибки в довжину, метання диску та спису та боротьбу, У 688 році до н.е. у програму олімпіади включили кулачний бій, а згодом заїзди на колісницях.

Також відомо, що на Олімпійських Іграх зародився суворий вид боротьби Панкратіон, у якому було лише два правила: не видряпувати супротивникові очі та не кусатися. Також, не існувало розділень на вагові категорії. Одним із чемпіонів цього виду спорту був Платон. Він двічі вигравав змагання з панкратіону.

У 394 р. н.е. імператор Римської імперії Феодосій I заборонив проведення Олімпійських ігор, як язичницьке свято. Олімпійські ігри відродилися лише через 15 століть.

Зацікавлення Греції у відродженні Олімпійських ігор почалося з грецької війни за незалежність від Османської імперії в 1821 році. Вона була вперше запропонована поетом і редактором газети Панайотісом Суцосом у поемі «Діалог мертвих», опублікованій в 1833 році. Евангелос Заппас, багатий греко-румунський філантроп, перший написав у 1856 році королю Греції Оттону I, пропонуючи постійну фінансування відроджених Олімпійських ігор. Заппас спонсорував першу національну Олімпіаду в 1859 році, які проходили в Афінах на міській площі. Взяли участь спортсмени з Греції та Османської імперії. Заппас фінансував відновлення древнього стадіон Панатінаїкос, щоб він міг приймати всі майбутні Олімпійські ігри.

Стадіон Панатінаїкос приймав Олімпіади в 1870 і 1875 роках. Ігри 1870 року відвідали тридцять тисяч глядачів, на жаль, ніяких офіційних відомостей про відвідуваність для ігор 1875 року немає. Участь в 1890 році в Олімпійських іграх олімпійського товариства Уенлока, надихнула барона П'єра де Кубертена до заснування Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Кубертен, базуючись на ідеях і роботі Брукса і Заппаса, вирішив створити міжнародні циклічні Олімпійські ігри, які б відбувалися кожні чотири роки. Він представив ці ідеї на першому Олімпійському конгресі новоствореного Міжнародного олімпійського комітету. Ця зустріч була проведена з 16 червня по 23 червня 1894 року в університеті Сорбонна в Парижі. В останній день Конгресу було вирішено, що перші Олімпійські ігри під егідою МОК, проходитимуть в Афінах у 1896 році. МОК обрав грецького письменника Деметріоса Вікеласа своїм першим президентом.

У першій Олімпіаді брали участь лише чоловіки. Це були 245 спортсменів із 14 країн, що змагалися в: греко-римській боротьбі, велосипедному спорті, гімнастиці, легкій атлетиці, плаванні, стрільбі, тенісі, важкій атлетиці та фехтуванню. Жінки почали брати участь з другої Олімпіади.

Перші олімпіади вигравали країни, які їх приймали. Через величезні транспортні витрати, для значної кількості спортсменів, з інших країн, потрапити на олімпіаду було непомірно дорого. Наприклад, спортсменам-одеситам, що вирушили на перші Олімпійські ігри, грошей вистачило до Константинополя. Тому, місцевих атлетів було в кілька разів більше.

Найбільш тривалою Олімпіадою стали ігри у Лондоні 1908 року. Змагання розпочалися ще 27 квітня, хоча офіційне відкриття відбулося лише 13 липня, а завершилися фінальним матчем по хокею на траві 31 жовтня. Змагання тривали більше шести місяців.

Найвиснажливішим змаганням перших олімпіад стала 12 годинна велосипедна гонка в Афінах, 1896 року. Заїзд тривав 12 годин, а до фінішу змогли доїхати лише 2 учасники. Призер змагання, австрієць Адольф Шмаль наїздив, за час гонки, майже 315 кілометрів.

Наймолодшим спортсменом і призером за всю історію Олімпійських ігор був грек Дімітріос Лундрас, що в свої 10 років виборов бронзу, в змаганнях з гімнастики, на перших Іграх сучасності в Афінах.

Олімпійські ігри є тією спортивною ареною, на якій спортсмени доводять, що немає межі психофізичних можливостей людини, немає границі її фізичного вдосконалення. Значення Олімпійских ігор виходить далеко за межі спортивних змагань, що надає їм особливої життєвої сили. П'єр де Кубертен неодноразово зазначав, що олімпійський вогонь може запалити в людині дух свободи, чесного змагання і бажання особистого фізичного вдосконалення. «Мої друзі і я, відроджуючи Олімпійські ігри, працювали не для того, щоб Ви перетворили їх у музейну рідкість або об'єкт кінозйомки, щоб у них запанували комерційні або передвиборчі інтереси. У сучасному світі, який має великі можливості й одночасно небезпечні слабкості, Олімпійскі ідеї можуть стати школою благородних принципів і моральної чистоти, а також фізичної сили і духовної енергії.»

Висновки. З давнини Олімпійські ігри були головною спортивною подією всіх часів і народів. На період проведення ігор усі країни припиняли війни, на землі панувала згода. Боротьба за звання найкращого велася гідними людьми і тільки в чесній боротьбі.

Багатовіковий олімпійський рух подолав чимало перешкод на своєму шляху, перебував колись навіть у забутті. Але незважаючи ні на що Олімпійські ігри живі й до нині.

Ідея проведення сучасних Олімпійских ігор, яку успішно реалізував П'єр де Кубертен, за відносно короткий період набула загальносвітового характеру і стала найбільшим масовим спортивним видовищем планети. Зівдяки своєму змісту сучасні Олімпіади стали найбільш популярним святом миру та поєднання людей всієї земної кулі, незважаючи на їх різну ідеологію, релегійні та політичні погляди, колір шкіри та ін.. У наші часи неможливо знайти їм аналогію у сучасній політиці, культурі та науці.

Психологічний супровід здоров'язберігаючих гуманітарних проектів у позашкільному навчальному закладі

А.Г. Фоменко *заступник директора, комунальний позашкільний навчальний заклад «Кіровоградський обласний центр дитячої та юнацької творчості»*

На теперішній час відбувається коригування загальноцивілізаційних тенденцій у розвитку освітніх систем. Тому, створення сучасного освітнього закладу – першочергове завдання соціально-культурного значення. Адже виховання, як процес творення

культурної та моральної особистості громадянина, є стабілізуючим соціальним чинником.В Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки одним з ключових напрямків державної освітньої політики є створення і забезпечення можливостей для реалізації різноманітних освітніх моделей, навчальних закладів різних типів і форм власності, різноманітних форм та засобів отримання освіти. У зв'язку з цим, в системі позашкільної освіти здійснюється пошук ефективної освітньої моделі, яка здатна забезпечити розвиток здорової, успішної та гармонійної особистості вихованця.Лише гармонійна особистість здатна бути щасливою, лише творча індивідуальність здатна поділитись власним щастям з іншими. Тому, в наш стрімкий та бурхливий час, дуже важливо створювати і підтримувати розвиток умов спрямованих саме на ці ознаки молодого покоління, застосовуючи усі специфічні засоби та умови освітнього простору.

Сучасний комплексний позашкільний навчальний заклад є унікальною ланкою освіти з урахуванням принципів організації у ньому освітнього процесу, а саме таких:

1. Добровільність навчання в ПНЗ.
2. Творчий зміст навчання, визначений змістом, формами та методами освітнього процесу.
3. Специфіка педагогічної взаємодії, що походить від довіри до майстерності і компетентності педагога.
4. Можливість самореалізації та творчого самовдосконалення.

У даних тезахці принципи будуть розглянуті як додаткові психолого-педагогічні умови для розробки та забезпечення здоров'язберігаючих гуманітарних проектів.

Організаційною основою для розвитку здоров'язберігаючих гуманітарних проектів в Кіровоградському обласному ЦДЮТ є Відкрита комплексна програма, що містить інтегрований здоров'яспрямований компонент, який реалізується через програми «Дивосвіт», «Гармонія», «Психолог» та «Інновація». Кожна програма, в свою чергу, забезпечує змістовні чи організаційні компоненти даного напряму.

«Дивосвіт» є базовою програмою для здоров'яспрямованого виховання. Передбачені в програмі заходи формують навички здорового способу життя вихованців установи засобами дозвіллєвої діяльності. Програма забезпечує організаційний порядок і зміст конкурсно-розважальних заходів протягом навчального року.

Програма «Гармонія» передбачає психолого-педагогічні та соціально-педагогічні засоби для формування психологічної складової здоров'я особистості вихованців дитячих колективів.

Програма «Інновація» забезпечує напрями науково-експериментального та методичного супроводу інформаційних засобів і навчально-виховних заходів за напрямом валеологізації освітнього процесу в центрі.

У програмі «Психолог» запропоновані спеціальні заходи з діагностики, психопрофілактики і корекції психологічних станів дітей та підлітків в умовах позашкільного навчального закладу.

Дані програми змістовно або організаційно пов'язані в руслі актуальних для установи організаційно-педагогічних завдань, що забезпечуються гуманітарним та організаційно-масовим відділами в межах функціональних обов'язків.

Успіхи вихованців Кіровоградського обласного ЦДЮТ у Всеукраїнському конкурсі «Молодь обирає здоров'я» у 2009-2012 роках вказує на ефективність інтегрованого здоров'яспрямованого компонента за умови його творчої реалізації в різноманітних гуманітарних проектах.

Слід зазначити, що в цьому напрямі діяльності найбільш успішними є проекти, створені вихованцями гуртків і об'єднань гуманітарного відділу, що передусім вказує на ефективне використання проектних педагогічних технологій.

Аналіз організації начального процесу в ПНЗ вказує на те, що ці принципи знаходять відображення у навчальних програмах гуртків та творчих об'єднань нашого закладу. Зокрема на проектну діяльність вихованців відведено від 10 до 50% навчального часу в залежності від змісту навчальної програми гуртка чи студії. Протягом кількох років, заклад забезпечує реалізацію та інформаційний супровід 6-ти обласних проектів. Триває співпраця центру на рівні спільних проектів та ініціатив більш ніж з 20-ма організаціями регіонального, всеукраїнського та міжнародного рівнів, що стимулює колектив закладу до пошуку нових продуктивних форм профільної організаційно-педагогічної діяльності.

Саме тому, проектна діяльність вихованців центру використовується як одна з найважливіших психолого-педагогічних умов позашкільного освітнього середовища, що забезпечує здоров'яспрямовану діяльність.

Вихованці беруть участь у короткострокових і довгострокових (багатоетапних) проектах. У короткострокових проектах діти вчаться діяти згідно плану, запропонованого керівником гуртка. Діяльність вихованців координується на всіх етапах підготовки та реалізації заходів. Учасники проекту швидко і комплексно оволодівають цільовими знаннямита самомотивацією на здоровий спосіб життя.

У той же час, багатоетапні проекти розширюють можливості розвитку творчої розробки теми проекту.Максимально використовується фактор співавторства – привнесення в проект власного творчого бачення кожного учасника. Зазвичай це відображається в темі, змісті та організації проекту. Таке творче співробітництво формує ефект синергізму в колективі однодумців. Завдяки цьому і виникають оригінальні авторські рішення. Довгостроковий проект може бути розглянутий як педагогічна технологія, що сприяє самоорганізації колективу [1].

В організації проектів, спрямованих на формування здоров'яспрямованоїдіяльності дітей, враховується їх бачення і ставлення до факторів підтримки здоров'я, розкриваються аспекти, які викликають позитивний емоційний настрій і відповідають їх соціальним установкам [2].

В цілому, за сукупністю факторів впливу, проектна діяльність розглядається як активний метод, форма і психолого-педагогічний комплекс в організації освітнього процесу в позашкільному закладі.

Особливої уваги заслуговує психологічний супровід здоров'язберігаючихгуманітарних проектів у позашкільному навчальному закладі, метою якого є сприяння повноцінному та гармонійному розвитку вихованців – учасників проектної діяльності. Окремо варто розглянути завдання психологічного супроводу проектної діяльності в позашкільному навчальному закладі, а саме такі:

- психологічна діагностика учасників проекту, спрямована на виявлення ефективності проектної діяльності дітей різних вікових категорій та за напрямами гурткової діяльності;
- психологічний супровід організації діяльності учасників проекту;
- дослідження психологічного клімату в творчих групах учасників проекту;
- забезпечення консультативно-методичної допомоги учасникам ініціативних груп з числа координаторів проекту;
- забезпечення інструментальної та методичної підтримки науково-практичної діяльності в процесі розвитку інноваційних форм організації проектної діяльності;

- консультативне забезпечення в процесі моделювання просвітницького етапу проекту;
- індивідуальна консультативна робота з учасниками творчих груп.

Протягом 2013-2014 років на базі Кіровоградського обласного ЦДЮТ триває апробація довгострокового освітнього проекту «Арт-лабораторія життєвих завдань», що спрямований на забезпечення умов для ефективного формування соціальної компетентності вихованців, враховуючиї здоров'яспрямованийкомпонент.

Арт-лабораторія як форма організації пізнавально-практичної діяльності вихованців, зорієнтована на ряд важливих організаційно-педагогічних завдань, до яких належить підтримка і розвиток творчих груп вихованців (ТГ).

Взаємодія вихованців в довгострокових проектах сприяє розвитку творчих молодіжних ініціатив і ситуативного пошуку їх впровадження. Тому, в таких багатоетапних проектах ТГ розглядається ряд організаційно-педагогічних та соціально-психологічних умов, які є вихідними для розвитку творчих ініціатив вихованців в процесі розробки актуальних тем.

В процесі впровадження гуманітарних проектів у закладі, Психологічною та методичною службами проведено ряд досліджень, що вказують на високий рівень зацікавленості учасників проекту в підтримці здорового способу життя і його популяризації серед однолітків. Тема підтримки здоров'я знайшла творче відображення в кількох тематичних лабораторіях проекту, що свідчить на користь її актуальності в молодіжному середовищі.

Крім того, на даний момент до участі у різноманітних проектах залучаються батьки вихованців. Психологічна служба приймає активну участь у розробці організаційних форм та змісту роботи ініціативних груп з залученням батьків.

З метою підвищення цільової здоров'язбережуючої взаємодії батьків з педагогічним колективом закладу та напрацювання сфери спільних інтересів суб'єктів освітнього процесу у закладі, розроблено та впроваджено на сайті закладу інформаційний проектІнформрев'ю «Батьківський експрес»http://ocdut.hmarka.net/express.

Метою щотижневика є інформування батьків вихованців закладу щодо актуальних проблем, які пов'язані зі збереженням здоров'я дітей, особливостями їх розвитку та формуванням особистості.

Щотижня, починаючи з жовтня 2013 року, редакція видання висвітлює важливі для батьків теми, що пов'язані з проблемами збереження здоров'я, розвитку, виховання або соціалізації дитини на різних вікових етапах.

На цей проект також покладено організаційну функцію, що полягає у якісному удосконаленні постійного контакту між педагогічним колективом та батьками вихованців та у розширенні можливості опосередкованого цільового педагогічного впливу на превентивне виховання дітей в сім'ї.

В щотижневику було розглянуто питання профілактики застудних захворювань, психофізіологічних особливостей різних етапів розвитку дітей, дієтологічний аспект підтримки здоров'я дітей та багато інших цікавих та корисних тем.

Починаючи з № 4; 2014 року, інформаційне видання розпочало серію публікацій, присвячену психоекологічному вченню. Статті містять як теоретичні знання за темою, так і пояснення до образно-ментальних вправ для батьків та їх дітей.

Вже тепер редакція щотижневика має зворотній зв'язок з читачами, що вказує на зацікавленість цільової аудиторії проекту. Проект також представлено однойменною групою в соціальних мережах, що розрахована на збільшення кількості читачів серед активних користувачів цих ресурсів.

З метоюпідвищення психологічної обізнаності вихованців ПНЗ з числа депутатів Кіровоградського обласного парламенту дітей (ОПД), їм запропоновано участь у дистанційному тренінг-курсі «Розвиток особистості: психоекологічний практикум», що представлено на сайті «Вконтакті» http://vk.com/club60782502. Учасники т-курсу мають змогу не лише ознайомитись з основними знаннями психологічної науки, а й залучитись до виконання творчих завдань і групових вправ, що дає змогу відпрацьовувати дистанційну взаємодію, формувати творчі групи за місцем проживання учасників та безпосередньо в мережі. Психологічною службою закладу також здійснюється моніторинг сфери інтересів 35 учасників курсу, що дає можливість розвивати курс за змістом, відповідно до їх прагнень.

Таким чином, одним з пріоритетних напрямів розвитку психологічного супроводугуманітарних проектів в позашкільному освітньому середовищі є використання інформаційно-комунікаційних технологій. Ця ситуація вимагає від установ освіти здійснювати моделювання системного забезпечення розвитку здоров'яспрямованої діяльності закладу на основігуманітарнихпроектів і корисних мережевих ресурсів.

Література:

1. Абасов З. А. Проектирование инноваций в структуре педагогической деятельности / З. А. Абасов // Высшее образование сегодня. – 2004. – № 6. – С. 8-12.
2. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні: Збірник науково-практичних статей / За заг. ред. В. М. Оржеховського. – К.: Майстер, 1999. – 120 с.
3. Постанова Кабінету Міністрів України від 10 січня 2002 р. N 14.
4. Харченко С. Я. Соціалізація дітей та молоді в процесі соціально-педагогічної діяльності: теорія і практика: монографія / С. Я. Харченко. – Луганськ: Альма-матер, 2006. – 320 с.

Стресостійкість як визначальний фактор збереження психічного здоров'я людини

С.А. Челало, *викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*
Р.О. Челало, *педагогічний працівник дошкільного навчального закладу №42*

У сучасному світі людина постійно потрапляє у стресові ситуації. Аврали на роботі, стислі терміни, величезний обсяг інформації, що надходить протягом дня і брак часу на відпочинок накладають свій відбиток на самопочуття і психічну стійкість. Є вісім перевірених часом способів протистояти стресу, які дозволять спокійніше реагувати на повсякденні складності.

Стресостійкість − це сукупність особистісних якостей людини, завдяки яким він в змозі переносити перевантаження (інтелектуальні, вольові та емоційні). Іншими словами стресостійка людина здатна спокійно «пережити» гнів начальства, терміново вирішити складну виробничу задачу і стерпіти несправедливі претензії клієнта без особливих шкідливих наслідків для свого здоров'я та оточуючих його людей. Але як можна витримувати перевантаження, не ображатися на несправедливості, і залишатися при цьому спокійним і врівноваженим.

У наше століття, коли темп життя прискорюється з кожним днем, коли зростають обсяги отримуваної нами інформації і постійно збільшується кількість контактів з незнайомими людьми, необхідні «міцні нерви». І цілком розумно підбирати на роботу стресостійких співробітників.

Люди схильні реагувати на екстремальні життєві ситуації почуттям страху, тривоги, надмірним збудженням чи навпаки станом ступору і гальмуванням. Але деякі з нас емоційно стійкіші і можуть контролювати свої емоції. Вони вміють мобілізувати свої внутрішні ресурси і таким чином долають стресову ситуацію без негативного впливу на організм. На жаль не всі люди мають високу емоційної стійкістю. Вчені стверджують, що це вміння − мало змінювана якість особистості.

Психологами встановлено, що кількість емоційно стійких людей, в такому спеціальному розумінні цього поняття, обмежене − їх у світі тільки 25-30%. Вважають, що емоційно стійкими повинні бути люди екстремальних професій: військові, пожежники, космонавти. Інші деякий час можуть виконувати емоційно напружену роботу, але потім зазвичай втрачають працездатність і здоров'я.

Проявом емоційної стійкості є не тільки здатність людини успішно долати екстремальні обставини, а й прагнення вести себе емоційно розумно в повсякденному житті. Емоційний інтелект − це ще одна важлива особистісна властивість, якою, на щастя, можна оволодіти, якщо прикласти для цього зусилля. В основі емоційного інтелекту лежить вміння людини розуміти свої емоції і причини, що їх породжують, вміння розуміти емоції інших людей і враховувати їх у спілкуванні, вміння регулювати вольові якості, налаштовувати себе на активну діяльність і підтримувати доброзичливі відносини з іншими. Емоційний інтелект виконує стресозахисну функцію.

Таким чином, сучасна людина може змінити і підвищити свій емоційний інтелект. Для цього ми повинні навчитися розуміти емоції і мотиви своїх і чужих вчинків.

Термін «стрес» в медичну науку був введений Гансом Сельє, який дав визначення цьому явищу: «Стрес є неспецифічна відповідь організму на будь-яку поставлену до нього вимогу. Неспецифічна відповідь може виражатися у втраті апетиту, іноді маси тіла, м'язової слабкості, підвищенні артеріального тиску, відсутності бажань, втраті мотивації до досягнень, хворобливому виразі обличчя.

Ганс Сельє розрізняв два види стресів:

• негативні − які руйнують психіку;

• позитивні − які хвилюють, але не впливають руйнівно.

Наприклад, перший стрибок з парашутом − це завжди стрес, але негативним його назвати не можна. Він приносить нові емоції і відчуття, формує нові навики. Ганс Сельє стверджував, що стреси в певній кількості корисні людському організму. Це − як своєрідний струс для людини, який вибиває її зі звичного, комфортного існування, який навчає людину діяти і думати по-іншому.

Згідно з даними досліджень: 64 % людей схильні до стресових ситуацій в офісах, у 56% стрес призводить до безсоння, у 26% стрес викликає різні захворювання, у 17% на підґрунті стресу виникають алергічні реакції. Чим вище у людини емоційний інтелект, чим частіше він стикається з різними негативними, нестандартними, несподіваними ситуаціями і вчиться виходити з них, тим у нього вище стресостійкість. Якщо кажуть: «учись плавати, плаваючи», то можна так само сказати: «вчити протистояти стресам, проходячи через них». Можна навчитися швидко і правильно реагувати в різних критичних ситуаціях, відображати психологічні напади різних людей.

Стресостійкість дає безсумнівні переваги. Коли людина розуміє, що може протистояти тим чи іншим стресам, вона відчуває в собі велику впевненість, здатність

справлятися з критичними ситуаціями, бути опорою і підтримкою в таких ситуаціях іншим. Стресостійкі люди − фізично здоровіші, так як нервові зриви, депресії сильно руйнують організм. Дослідження вчених довели, що багато важких та хронічних захворювань починаються з хронічних стресів. Такі люди гірше сплять, у них нижчий імунітет, гірше апетит. Внутрішній спокій, вміння бути витриманим і зібраним у важких ситуаціях - важливий навик, який дає можливість швидко мобілізувати внутрішні сили, не витрачати даремно енергію, думати і приймати рішення в критичних ситуаціях.

Стреси відбирають багато енергії, недаремно після них людина відчуває себе вичавленим, як лимон. Стресостійкі більш позитивні люди. Важливо вміти бачити в кризі урок і нові можливості, а не зациклюватися тривалий час на проблемах і відчувати себе нещасною жертвою. Стресостійкість − настільки важлива якість, що багато компаній, підбираючи ключових співробітників, тестують їх на вміння протистояти стресам. Керівнику потрібне вміння протистояти стресам, від психічної стійкості управлінців залежить душевне здоров'я всіх співробітників колективу.

Події останніх місяців в Україні сколихнули свідомість всіх небайдужих українців. Навіть ті, хто не хотів торкатися політики і обстановки в країні, мимоволі стали свідками того, що відбувається.

Всі українці стурбовані майбутнім і знаходяться в стані постійного стресу. Що найцікавіше, ті, хто біля телевізорів, переживають стрес в два рази більший, ніж ті, хто перебуває в епіцентрі подій. Людина завжди керується принципом додумувати те, чого вона не бачить (найчастіше, засноване на особистих страхах). Коли людина безпосередньо бере участь у події, у нього є можливість реагувати, хоч якось впливати на ситуацію. Якщо ж вона змушена бути пасивним спостерігачем, стрес тільки збільшується.

Тим, хто переживає те, що відбувається біля телевізорів, психологи радять ізолювати себе від неприємної інформації. Якщо ви кожен раз при перегляді новин хапаєтеся за серце, краще просто вимкнути телевізор. Щоб уникнути паніки, спробуйте поставити собі питання: «Що я можу зробити в цій ситуації?». Знайдіть на нього відповідь і виконайте необхідні дії − це допоможе повернути контроль над своїм життям.

На сьогоднішній день соціальні мережі є мало не єдиним джерелом інформації для безлічі українців, які з різних причин не довіряють опозиційним або провладним ЗМІ. Але соціальні мережі − відмінний спосіб маніпуляції.

Інтернет − дуже швидкий засіб передачі інформації. Саме в соціальних мережах найпростіше створити певний ефект натовпу і посіяти паніку. Тут спрацює механізм соціального зараження − передачі емоційного стану від однієї людини до іншої на рівні психічного контакту. А ось достовірність інформації, що потрапляє в соціальні мережі, вельми сумнівна. Не шукайте в потоці новин лише те, що не суперечить вашим думкам і переконанням. Намагайтеся аналізувати інформацію і мати свою особисту думку.

Навіть якщо ви не приймаєте активної участі в обговоренні ситуації, все одно вона на слуху і викликає у вас емоцію. Оскільки йдеться про руйнівні події, значить, ви вже залучені в стресову ситуацію. Хтось легше реагує на стрес, хтось важче. Але є загальні правила, які допоможуть пережити цей стан.

Для успішного протистояння стресам психологи радять:

1. Спілкуватися. Дуже важливо не тримати в собі емоції. Випліскуйте їх. Розмовляйте, обговорюйте, діліться своєю думкою. Якщо є можливість, допомагайте тим, хто потребує допомоги.

2. Рухатися. Будь-який рух знімає стрес. Не сидіть цілодобово біля комп'ютера, переглядаючи стрічку новин. Вставайте, ходіть, ще краще йдіть у фітнес-зал і побийте боксерську грушу.

3. Розмірковуйте. Ставте собі прості запитання: навіщо я це роблю, які думки мене турбують найбільше? Які є альтернативи? (якщо ви не бачите альтернатив, це ознака афекту). У що я вірю? Що відбудеться сьогодні-завтра-післязавтра в моєму житті або житті інших людей, якщо я ...? Що б дозволило мені зберігати спокій і бути при здоровому розумі?

4. Стати професіоналом в обраній сфері діяльності − чим вище рівень майстерності, тим більше впевненості в собі і тим важче такого співробітника вибити з колії на роботі. Професіонал легше сприймає нові завдання, нові проекти, не боїться брати на себе відповідальність

5. У будь-якій ситуації зберігати терпіння. Це воістину золота якість будь-якої людини. Витриманість і терпіння! Часом дуже важко зберегти спокій, коли всі навколо сваряться і кричать, але це краще, ніж приєднатися до сварок. У стресових ситуаціях зважуй кожне слово, яке ти говориш.

6. Проявляти повагу до людей у будь-якій складній ситуації. Всі ми різні, у кожного свої особливості характеру, виховання та освіти, свої недоліки. І це необхідно враховувати.

7. Займатися спортом, йогою, фітнесом, відвідувати басейн, баню, здійснювати піші прогулянки. Вибиратися за місто, в парки, на риболовлю, на дачу. Свіже повітря, вода, природа - діють заспокійливо на нервову систему людини і роблять її більш стійкою до стресів.

8. Вчитися розслаблятися. Вивчити дихальні техніки і прийоми медитації. Періодично ходити на сеанси масажу. Під час стресу дуже важливо правильно дихати − глибоке і спокійне дихання допомагає скинути напругу. Робіть глибокий і повільний вдих протягом 6 секунд, потім, затримуєте дихання на 6 секунд і потім − повільний видих протягом 6 секунд. І так, кілька разів.

9. Займатися яким-небудь хобі. Творчі, захоплені люди, у яких є якесь хобі, менш схильні до стресів.

10. Аналізувати будь-яку стресову ситуацію, щоб розуміти, чому вона виникла і як вирішилася, хто як себе в ній вів. Таким чином, накопичується досвід поведінки в подібних ситуаціях.

11. Завжди чуйно прислухатися до свого внутрішнього стану.

12. Тверезо оцінити будь-яку стресову ситуацію. Не впадати в крайнощі − байдужість чи в паніку і психоз.

13. У вихідні дні чергувати активний відпочинок (прогулянки, заняття спортом, ігри з дітьми) з пасивним (читання, телевізор, сон).

Психологи порівнюють вміння справлятися зі стресами з птахом Фенікс, яка завжди повставала з попелу. Необхідно розвивати в собі вміння відновлювати душевний спокій після стресових ситуацій, а самі ситуації зустрічати спокійно і з гідністю.

Література:

1. Психологія: підручник для студ. вищ. закладів освіти / авт.: Ю.Л.Трофімов [та ін.]; за ред. Ю.Л. Трофімова. - 2-е вид., стереотип. - К.: Либідь, 2000. - 558 с.

2. Загальна психологія: С.Д. Максименко Київ «Центр учбової літератури» 2008 рік. – 346с.

3. Гиссен Л.Д.: Время стрессов. - М.: «Физкультура и спорт»,1990. – 192 с.

4. Ханин Ю.Л.: Стресс и тревога в спорте. – М.: «Физкультура и спорт», 1983. – 288 с.

Роль фітонцидів зелених насаджень у здоровому способі життя

О. Г. Чернова, *ассистент кафедри екології та охорони навколишнього середовища, Кіровоградський національний технічний університет*

Вступ

В даний час зростаюче забруднення навколишнього середовища висуває проблему охорони здоров'я людини, оскільки воно залежить як від внутрішньої структури організму, так і від впливів навколишнього середовища . Посилена індустріалізація, урбанізація, хімізація призводить до погіршення стану навколишнього середовища. Повітря в місті внаслідок діяльності людини втрачає свою біологічну цінність, забруднюється шкідливими токсичними викидами підприємств, вихлопними газами автомашин і т.д. Так насьогодні викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря від стаціонарних джерел у м. Кіровограді у розрахунку на одну особу, складають 16,8 кг/рік, в той час як у 2010 році ця цифра була 14,6 кг/рік (Екологічний паспорт Кіровоградської області). Значний внесок у забруднення повітря міста вносять також нестаціонарні джерела викидів, зокрема вихлопні гази автомашин, що пояснюється поганим станом доріг, використанням низькоякісного палива тощо.

До механізмів боротьби із забрудненнями відносяться алелопатичні явища, хімічні взаємодії рослин, що сприяють ліквідації певних забруднень природного і штучного походження. Фітонциди - екологічний фактор життя людини, тварин і рослин, беручи участь у боротьбі із продуктами забруднення навколишнього середовища, транспортними, побутовими та промисловими відходами, є одним з кращих природних регуляторів біологічного забруднення біосфери, протидіють розмноженню патогенів та шкідників.

Значення фітонцидів для медицини, їх роль для людини широко вивчалася багатьма вченими (Айзенман, Смирнов, Бондаренко, 1984 ; Токин, 1980). Однак в останні роки значення фітонцидної діяльності знайшло широке застосування в медико біологічніх аспектах фізічного виховання . Фітонциди використовують з метою контролю санітарно-гігієнічних властівостей повітряного басейну спортзалів, зокрема суміш ефірніх олій м'яти, лаванди та котовника (у співвідношенні 2:1:2) застосовують для обеззаражування повітря. Оскількі наявність людей у закритих пріміщеннях спричиняє підвищення мікробіологічного забруднення в 2 рази , а вуглекислотного – у 21,3 рази (Христова, 2013) все частіше практикується заняття спортом на свіжому повітрі, в паркових зонах.

1. Види лісових насаджень, їх використання з лікувальною метою. Правила аеротерапії

Лісове повітря є одним з найпотужніших засобів оздоровлення людського організму. Воно насичене озоном, максимально очищене від пилу і шкідливих домішок, наповнене ароматами листя, трав, хвої. Лісовий повітря насичене фітонцидами. Їх кількість залежить від виду дерев, які ростуть в лісі. Особливо сильно виділяють фітонциди такі дерева і чагарники, як сосна, кипарис, клен, калина, магнолія, жасмин, біла акація, груша, яблуня, бузок, вільха, береза, граб, верба і тополя (Цыбуля, Якимова, Чиндяева, 2004). Віділення фітонцідів має різну дінаміку в залежності від години доби, пори року, погоди. Так, у похмуру погоду кількість цих речовин зменшується, в теплі сонячні дні їх набагато більше. Основна кількість рослин найбільш щедро виділяє фітонциди на початку літа, набагато менше – взимку.

Концентрація фітонцидів в лісовому повітрі максимальна в обідні години, мінімальна – вночі. Так найбільш високі показники фітонцидної активності хвойних рослин припадають на літні місяці; в осінньо -зимовий період спостерігається її плавний спад, а навесні – наростання . На кордонах зазначених періодів відбувається стрибкоподібна зміна фітонцидної активності (Верейкина, 2005).

Повітря соснового і будь-якого іншого хвойного лісу найбільш насичене фітонцидами. Один гектар соснового лісу за добу виділяє в атмосферу до п'яти кілограмів фітонцидів. Люди, у яких спостерігаються різні відхилення в діяльності верхніх дихальних шляхів і легень, найкраще будуть себе почувати в хвойному лісі, де повітря насичене фізіологічно активними речовинами, такими як скипидар, пінени, аерозолі ефірних масел хвої. Людям із сердцево-судинними захворюваннями, навпаки тривале перебування в хвойному лісі протипоказано, особливо коли дуже жарко. У цьому випадку у них може виникнути головний біль, шум у вухах, утруднення дихання, серцеві болі. Є. С. Лахіо і Н. В. Козлова (1967) пов'язують ці побічні дії з виділенням скипидару у сосни і складних ефірів у айланта найвищого.

2. Принципи створення парків лікувально - профілактичного типу

Використання в лікувальних цілях фітоорганічного фону зелених паркових насаджень є одним з найпростіших і доступних для практичної реалізації варіантів аерофітотерапії. Основою з використання паркових рослин слугують дані впливу летких фітонцидів на організм людини.

Перший принцип створення парків лікувально - профілактичного типу базується на даних впливу летких фітонцидів рослин на організм людини. Системне створення в парку диференційованих зон з урахуванням сезонної циклічності виділення рослинами фітоорганічні речовин, індивідуальної реакції хворих на вплив летких речовин конкретних рослин, особливості захворювання та стану хворого, складу мікрофлори органів дихання. Для досягнення лікувального ефекту рекомендується проводити зміну лікувальних зон. Аерофітотерапію хворих з хронічним неспецифічним захворюванням легень слід починати з використання зон рослин, летючі фітонциди яких надають спазмолітичну дію (троянда ефіроолійна, аніс лікарський, м'ята), потім зони рослин, діючих заспокійливо, що поліпшують серцево-судинну діяльність (дуби пухнастий і кам'яний, ясен, грабинник, полин лимонний, розмарин). Основну частину процедур становить перебування хворого в зоні рослин, леткі фітонциди яких надають антимікробну дію, підвищують імунологічну реактивність організму (сосни алепська, італійська, кримська, кедр гімалайський, кипарис вічнозелений, горіх волоський). Е. С. Лахно (1967, 1972) встановила , що при 5-7 годинному перебуванні людини в листяному, сосновому, змішаному лісах підвищується тонус, збудливість вегетативного відділу нервової системи, посилюються процеси гальмування в корі великих півкуль головного мозку, збільшується хвилинний об'єм дихання. Зрушення вегетативних реакцій, особливо симпатичного відділу, різкіше виражені в сосновому, ніж у листяному лісі.

Фітонциди дуба чинять гіпотензивну дію; лаванди, материнки, меліси лікарської - седативну; м'яти - спазмолітичну, берези, чебрецю, липи - бронхолитическое; бузку, тополі пірамідального, зубрівки - пресорний вплив

Ступінь фітонцидності деревних порід приведена в таблиці 1.

Таблиця 1.-Фітонцидність деревних і кущових порід

Ступінь фітонцидності порід	Вид деревних порід і кущів
Дуже сильна	Дуб звичайний, клен гостролистий
Сильна	Береза повисла і пухнаста, сосна звичайна, ялина звичайна, осика, ліщина, черемха, ялівець, чорниця, малина
Середня	Модрина сибірська, ясен звичайний, липа дрібнолиста, вільха чорна, кедр сибірський, горобина, акація жовта, бузок звичайний, жимолость татарська
Слабка	В'яз, крушина бородавчата
Незначна	Бузина червона, жостір проносний

Другий принцип створення лікувальних парків базується на взаємовпливі рослин. Починаючи з 1950 року науку про взаємовплив рослин називають алелопатією, що з грецької означає «взаємні вороги», однак цей термін є незовсім вірним, оскільки види рослини здатні не тільки негативно, але і позитивно впливати один на одного.

Таблиця 2. – Відносини між видами дерев та кущів (зліва – пригнічуючий вид, справа – зазнає пригнічення) (Толкін, 1980)

В'яз, ільм, берест, бук, ясен, береза, осика, ялина, горіх	дуб
Робінія псевдоакація, тополя, ясен звичайний, ясен пухнастий , в'яз дрібнолистий	дуб черешчатий (звичайний)
Дуб, клен, береза, тополя канадська, осокір, осика, робінія псевдоакація, бузина, в'яз дрібнолистий, шовковиця біла	сосна
Софора, клен ясенелистий, дуб звичайний	ясен зелений
Шовковиця біла, сосна кримська	акація жовта (карагана деревовидна)
Робінія псевдоакація	Усі види верб
Дуб скельний, сосна	ясен пухнастий
Береза, осика	ялина
Бук	береза
Клен татарський	дерен
Клен ясенелистний	катальпа
Бузина червона	тополя бальзамічна
Сосна	верба пурпурова
Ялина	клен татарський, бузок, шипшина
В'яз дрібнолистий, лавр, ліщина	виноград
Кипарис	цитрус
Черешня	яблуня

Висновки

Щорічне зростання викидів шкідливих речовин призводить до погіршення стану повітряного басейну міста Кіровограда. Преспективним шляхом вирішення проблеми покращення здоров'я людини та стану навколишнього середовища є створення зелених паркових зон з високою фітонцидною активністю. Фітонциди позитивно впливають на самопочуття та здоров'я людини, а також очищують повітря від пилу, бактерій, шкідливих мікроорганізмів. Найбільш доцільним є висаджування наступних порід дерев та кущів (за ступенем фітонцидної активності): Дуб звичайний, клен гостролистий, береза повисла і пухнаста, сосна звичайна, ялина звичайна, осика, ліщина, черемха, ялівець.

Література

1. Екологічний паспорт Кіровоградської області: експрес-інформація /департамент екології та природних ресурсів Кіровоградської обласної державної адміністрації. – кіровоград : [б. В.], 2013. - 83 с. : фото.кол.- с.7-13.
2. Христова Т. Є. Моніторинг стану повітряного середовища під час занять спортом /Т. Є. Христова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка серії "Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт". – 2013. – вип. 112, т. 1. – с. 331-334.
3. Б. Е. Айзенман, В. В. Смирнов, А. С. Бондаренко Фитонциды и антибиотики высших растений К. : Наук. думка, 1984. – 279 с.
4. Токин Б.П. Целебные яды растений. Повесть о фитонцидах. Изд. 3-е, испр. и доп. – 5 Изд-во Ленингр. университета, 1980. – 280 с.
5. Верейкина, Наталья Николаевна Аллеопатические свойства растений-интродуцентов в искусственных фитоценозах Белгородской области Дис. ... канд. биол. наук : 03.00.16, 03.00.05 2005 год.
6. Лахно, Е. С. О химическом составе летучих фитонцидов древесных растений / Е. С. Лахно, Н. В. Козлова // Фитонциды, их биологическая роль и значение для медицины и народного хозяйства. – Киев: Наукова Думка, 1967. – С. 135-138.
7. Научные и практические аспекты фитодизайна / Н. В. Цыбуля, Ю. Л. Якимова, Л. Н. Чиндяева и др. – Н.: Новосибирское книжное издадельство, 2004. – 148 с.

Проект «Что мы сажаем, сажая Леса»

Н.Е. Черноиванова, *старший преподаватель кафедры дошкольной педагогики, Южного федерального университета, г.Ростов-на-Дону, Россия,* **В.В. Сорокина,** *заведующая МБДОУ № 12*, **Т.Г. Черепанова**, *старший воспитатель*, **В.В. Ездина**, *воспитатель старшей группы, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 12 «Березка», г. Батайск, Россия*

Девиз: «Сохраним и приумножим!»

Цель проекта:

создать условия для возвышающего душу опыта взаимодействия Ребёнка с Природой и для выращивания детских позиций «*Я сам*», «*Я сделаю*», «*Я умею*».

Детская цель проекта:

поиск ответа на вопросы

«*чему нас учит Лес*?» и «*что мы можем сделать, чтобы сохранить леса*?»

Принципы проекта

На реализацию проекта нас вдохновляли 3 принципа Всемирной Ассамблеи ОМЕП, которые отражают социально-культурное направление образования для устойчивого развития:

1. *Уважать (уважение)* детские инициативы, право ребёнка на здоровую безопасную среду.
2. *Осознавать (осознание)* традиции почитания Природы русской культуры и отражённые в образах-метафорах особенности восприятия русского Леса чем мы обязаны лесу, почему необходимо, пока не поздно, объединиться с главным, всемирно признанным

знатоком леса Георгием Фёдоровичем Морозовым, пока что, к сожалению, мало кому известным.

3. *Переосмыслить (переосмысление)*: люди начинают ценить то, что не ценили раньше (переоценка системы ценностей). Переосмысление Взрослыми и Детьми нашей связи с Лесом. Каждый из нас, какую бы ни имел прописку, связан с лесом незримой нитью. «Мы вдыхаем то, что Дерево выдыхает, а что выдыхаем, то оно вдыхает. Отказ от потребительского отношения к Лесу, становление нового взгляда на свое поведение в Природе».

Подготовительный этап

- Рассматривание фотоальбомов детского сада. Обратить внимание детей, что очень много фотографий на фоне березок, под ними, в обнимку с ними. Создать коллаж «На фоне берёзки детского сада».
- Изучение деревьев детьми и родителями по дороге от дома к детскому саду: Какие деревья нас сопровождают? Как они называются? (фруктовые и декоративные) Встречается ли берёзка? Какие деревья русского леса вы встретили на улицах нашего Батайска?
- Сбор семян и плодов деревьев, их рассматривание, сравнение по форме, цвету, размеру. Плоды и семена деревьев снабжены крыльями самой различной формы. Создание коллекции-гербария «Будущие леса у нас под ногами» (плоды тополя, березы, клена, ясеня, липы, косточковых, белой акации, гледичии, лоха, яблони, груши, шишки сосны, ели).
- Опыт. Наблюдение за полётом семян клёна, ясеня, сосны. (парящий, скользящий полёт)

Этап «От древней буквы «ЖИВИ» до логотипа Всемирного года Лесов 2011»

Цель: посеять знание о нашей полной зависимости от Леса, осознать его социальное значение, почувствовать родство и желание «сохранять и приумножать».

- Рассматривание изображения древней буквы Ж (Живи!) в виде дерева. Открытие вместе с детьми смысла древнего поклонения Лесу в процессе слушания, запоминания пословиц о лесе. Обсуждение и рисование пословиц: *Знание Леса – голова всем знаниям. Лес не говорит, да много доброго творит. Люди тянутся к лесу чувствами, а не умом. Лес – учитель благочестия, милости, щедрости и бескорыстия.*
- Рассматривание, рисование, аппликация логотипа Всемирного года Лесов 2011, на котором изображены в символах *лесные дары*: наши дома, наша пища (фрукты, орехи), наши лекарства и наша чистая вода, наша топливо, это разнообразие жизненных форм растений и животных. Какие лесные дары больше всего любят дети? Почему? Лес – это многоэтажный дом. Здоровый Лес – основа жизни и благополучия каждого человека и Земли.

Этап «Лес как даритель кислорода»

Цель: открыть детям социальное значение Леса с помощью пословиц «он всему голова», «цена лесу – наша жизнь», «знание леса - первей всех знаний», «лес не говорит, да много доброго творит», «все блага от живого леса – дар», «кислород леса – животворящий дух».

- Опыт. Вдох-выдох: первое знакомство. Цель: наблюдение за процессом своего дыхания. Чем дышат люди. Наблюдем, как дышит собака.
- Опыт. Растения дышат. Цель: доказать, что растения очищают воздух на свету.
- Наша Степь – это «*лес кверху ногами*» (И.К.Пачосский)

Этап «Русский лес в живописи и поэзии»

Цель: пробудить у детей чувства красоты, благоговения, уважения и почитания Леса и его уроков, отражённое в произведениях поэзии и живописи.

- И.И.Шишкин – царь леса и удивительный его знаток. Рассматривание художественных альбомов детьми, проникаясь торжественностью и возвышенностью образов. Диалоги о качествах, которыми должен обладать художник, о способах передачи ощущений и чувств. Были ли в жизни детей моменты, когда что-либо рождало желание любить душой весь свет?.
- «Учись у них – у дуба и берёзы» А.Фет. Обсуждение с детьми чему бы они хотели научиться у деревьев? Может ли дерево быть учителем человека? Береза очищает сердце от злобы, дуб учит мудрости, липа – доброте, рябина – щедрости.
- Чтение стихотворения «Что мы сажаем, сажая леса?» С.Я Маршака. Размышления над ответами людей разных специальностей. Театрализация стихотворения.
- Стихотворение «Сказки русского леса» О.Трушиной. Лучшие сказки родились в лесу.

Этап «Берёза – поводырь русского Леса и учредительница радостных перемен»

- «Люблю берёзку русскую»: русская берёза – собирательный образ красоты. Рассказы

воспитателя и детей. Роль и место березы в традициях нашего народа.

- «Берёзовая роща» А.И.Куинджи, И.И.Левитана, И.И.Шишкина и И.Э.Грабаря
- Добрососедство берёзы и муравейника на участке нашего детского сада.
- Разгадываем знаки коры. Северный папирус - берестяные грамоты.
- Берёза небоскрёб. 800 тысяч жителей на берёзе подсчитали учёные. Мы решили проверить. Наблюдали, долго стояли около дерева. Долго смотрели на ствол. На стволе «движение» как главной улице Батайска. Снуют жучки какие-то, прилетали и улетали мухи. Днём прилетают бабочки. Под вечер появляются жуки. Считали-считали. Насчитали десять и ещё десять. В другой день так же. Аи учёные утверждают, что их «тысячи». Где они ? И на коре, и под корой и в стволе, и на листьях, и на ветках, и на корнях: - это мы увидели в фильме. Поверили. Будем наблюдать дальше.
- *Цветение берёзы и рыбий календарь*: когда набухают почки у берёзы - язь нерестится, почки у берёзы раскроются – лещ мелкий, плотва и окунь нерестятся, когда пожелтеют берёзы нерестится форель.
- Дидактическая игра *«Береза – это...»* Цель: развивать потребность видеть и понимать

прекрасное в дереве, развивать представление о березе как объекте природы и культуры.

- Дидактическая игра «*Наша береза умеет*» Цель: развивать потребность самовыражения

в поэтической речи как воплощение опыта взаимодействия с природой (деревом берёзой).

- Дидактическая игра «*Что такое хорошо и что такое плохо*» Цель: развивать способность ребенка эмоционально и деятельностно откликаться на встречу с природными объектами: чувством, оценкой, ассоциацией, творческим сопоставлением; воспитывать интерес к познанию природы.
- Дидактическая игра «*Я видел на березе...*» Цель: активизировать словарный запас детей, развивать потребность в приобретении экологических знаний о любимом дереве.
- Дидактическая игра «*Что будет, если…*» Цель: расширять у детей знания и представления о березе как природном и культурном объекте. Развивать чувство единения с природой, способность осознавать себя частью природы. Учить сравнивать, анализировать, устанавливать простейшие причинно-следственные связи.

- *Берёза – часть экологической системы леса:* Кроссворд. Цель: развивать воображение, память, представление о связях берёзы с другими природными объектами.
- Словарик берёзы. Весёлка (весеннее ликование). Березень – так зовут март-месяц в народе. Подберёзовик – друг дерева. Берёзовый сок. Хоровод «Во поле берёзка стояла». Зелёные Святки.

Этап «Сажаем лес - растим наши чувства»

Цель: научиться сажать семена деревьев, которые выбрали, как воплощение своей мечты о свете, добре, щедрости или мудрости. Создавать условия для их прорастания, выхаживать саженцы.

- Детское исследование. «Посажу дерево»: Как растут деревья? Как растут чувства?
- Высадка «воспитанных» саженцев в подарок любимому городу Международный День

Земли 22 апреля.

Наши планы

Планируем убедить своих родителей принять участие в акции Всемирного фонда дикой природы WWF «Хранитель Леса»: пожертвовать 90 рублей в месяц в течение года на благородное дело сохранения лесов России

Собственные вклады участников проекта в решение проблемы содействия сохранению лесов

Для педагогов: переосмысление наших связей с Лесом; отказ от потребительского отношения к Лесу; становление нового взгляда на методы экологического развития детей; овладение проектным методом развития детей.

Для дошкольников: получение ответа на вопросы «чему нас учит Лес?» и «что мы можем сделать, чтобы сохранить Леса?», опыт созидательной деятельности проращивания семян деревьев и ухода за ними.

Результаты проекта

- Коллаж «На фоне берёзки детского сада».
- Самоделка гербарий «Будущие леса у нас под ногами».
- Рисунки детей и родителей к пословицам о Лесе и Берёзе.
- Схемы маршрутов «от дома до детского сада» с обозначенными деревьями, составленные вместе родителями.
- Карта, на которой нанесены все пункты с названием Береза и Лес.
- Опыт проращивания семян деревьев и уход за ними.
- Подарок городу посадки саженцев в городском парке в Международный День Земли 22апреля 2012 (приумножение парковых насаждений).

Литература:

1. Черепанов Л. «Живи!»- М.: Наука, 2001. или http://www.kedrograd.ru/novoletie.php
2. Конгресс ОМЕП и Международный проект по образованию для устойчивого развития (Организация ОМЕП): *возраст детей от 0 до 8 лет*. Руководство по реализации проекта по образованию для устойчивого развития, адаптированное для российских детских садов // Обруч № 2 2009, №6 2010. и www.obruch.ru
3. Ковинько Л.В. Секреты Природы – это так интересно! – М.: Линка-Пресс, 2004.
4. Игры. Опыты. Самоделки: экологическое образование в начальной школе //Вестник АсЭкО № 1-2 1997.
5. Белавина И., Найденская Н. Планета – наш дом. – М.: Лайда, 1995.

6. Планета – наш дом: Учеб. хрестоматия для дошкольников и мл. школьников/Сост. И.Г.Белавиня, И.Г.Найдёнская-М: Лайда, 1995.
7. Ценности экологической культуры в образовании дошкольников – Ростов-на-Дону: Булат, 2009.
8. Лопатина А., Скребцова М. 500 игр для детского сада, школы и семьи.- М.:ИДЛи, 2001.
9. Лопатина А., Скребцова М. Природа глазами Души.- М.: Сфера, 1999.
10. Экологические игры: Сборник российского и зарубежного опыта в области «игровой экологии» //сайт www.ecosystema.ru

Оптимізація формування силових здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики

О.В. Шевченко, *к.пед.н., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*

Сучасні задачі гармонійного розвитку особистості зобов'язують фахівців у галузі фізичного виховання постійно удосконалювати систему заходів з подальшого покращення рівня здоров'я дітей та підлітків, формування фізично міцного, всебічно розвинутого молодого покоління з урахуванням змін, що вносять соціальний і науково-технічний прогрес суспільства.

Щорічно змінюється обсяг та ускладнюється зміст знань, що підлягають засвоєнню учнями в загальноосвітній школі. Чим інтенсивніше відбувається цей процес, тим очевиднішою стає необхідність більш глибокого вивчення особливостей розвитку фізичних здібностей сучасних школярів, для наукового аналізу комплексу мір, що направлені на підвищення потенціалу їхнього здоров'я, розумової та фізичної працездатності [4].

Шкільний вік обумовлений високим рівнем життєдіяльності організму дітей в різні періоди онтогенезу. Але молодший шкільний вік відрізняється від середнього та старшого шкільного віку недостатнім проявом функціональних та розумових можливостей, що викликане зміною умов навчання та виховання дітей на даному етапі життя [1].

У зв'язку з цим постає необхідність доповнення шкільної програми з фізичної культури інноваційними засобами фізичного виховання для формування рухових здібностей, а саме сили, з урахуванням морфофункціональних, індивідуальних та вікових особливостей, які б повніше забезпечили рухову активність школярів для нормального фізичного та функціонального розвитку. Адже, на даному етапі занять фізичною культурою і спортом, діти молодшого шкільного віку не мають змоги повною мірою оволодіти вправами для розвитку сили. Вивчаючи науково-педагогічний досвід та спираючись на сенситивні періоди розвитку здібностей дітей, слід зазначити, що шкільна програма обмежує можливість формування даної фізичної якості.

Обмеженість шкільних уроків різноманітними вправами призводить у подальшому до погіршення у дітей старшого шкільного віку (13-14 років) показників рухових характеристик. Цей фактор негативно впливає на їх загальний розвиток, а також заважає оволодінню життєво важливими руховими навичками.

Стан даного питання у фізичному вихованні молодших школярів потребує провідної ролі вчителя, вимагає наукової деталізації та фундаменталізації з подальшим удосконаленням [4].

Переважна більшість основних видів фізичного виховання, що входять до курсу шкільної програми являють собою активну та динамічну рухову діяльність, досягнення в якій залежать від розвитку здібностей учнів. Одним із таких видів є гімнастика, як невід'ємна складова процесу гармонійного розвитку особистості.

Основні задатки майбутнього громадянина починають формуватися в шкільному віці, який передбачає відбір до занять спортом. Але перед цим вчитель фізичної культури, оперуючи методикою розвитку тих, чи інших здібностей з використанням елементів фізичних вправ, зобов'язаний підготувати учня до подальшої спортивної та трудової діяльності. Враховуючи специфіку занять фізичною культурою в школі, слід зазначити, що наряду з іншими фізичними якостями вагоме місце займає сила – здатність виконувати вправу чи зусилля з максимальним напруженням м'язів.

Як свідчать численні наукові повідомлення, практика фізичної культури та спорту, особистісний педагогічний підхід чинять значний вплив на рівень розвитку рухових можливостей учнів в різні періоди їх вікового розвитку.

Виховання фізичних здібностей дітей – важливий педагогічний процес, ефективність якого значною мірою залежить від вивчення закономірностей вікового природного розвитку сили, витривалості, швидкості тощо.

Розробка засобів та методів педагогічного впливу, спрямованих на виховання моторики дітей, передбачає використання даних про критичні, сенситивні періоди розвитку сили, гнучкості, витривалості та інших якостей.

Аналіз психолого-педагогічної літератури з даної проблеми дозволив зробити наступні висновки відносно сенситивних зон вікового розвитку фізичних здібностей:

розвиток фізичних здібностей у дітей молодшого шкільного віку відбувається різночасово, "гетерохронно";

величини приростів можливостей в різні вікові періоди неоднакові для хлопчиків і дівчаток;

у більшості дітей молодшого шкільного віку показники фізичних здібностей різняться за своїм рівнем [3].

Необхідний і достатній рівень силових можливостей у дітей молодшого шкільного віку покликаний забезпечити швидке і вірне запам'ятовування вправ з гімнастики на уроці фізичної культури, запобігаючи можливим помилкам і неточностям у їх виконанні.

Процес силової підготовки спрямований на розвиток різноманітних силових якостей, збільшення активної м'язової маси, зміцнення сполучної і кісткової тканини, поліпшення будови тіла. Паралельно із розвитком сили створюються передумови для підвищення рівня швидкісних якостей, гнучкості, координаційних здібностей.

Під силою слід розуміти здатність людини переборювати опір чи протидіяти йому за рахунок роботи м'язів [2].

Сила може проявлятися в ізометричному (статичному) режимі роботи м'язів, коли, напружуючись, вони не змінюють своєї довжини, і в ізотонічному (динамічному) режимі, коли при напруженні довжина м'яза змінюється.

В ізотонічному режимі виділяють два варіанти: концентричний (переборюючий), коли опір долається за рахунок напруження м'язів при зменшенні їх довжини, і ексцентричний (уступаючий), коли протидія здійснюється при одночасному розтягуванні м'язів.

Виділяють такі основні види силових якостей: максимальну силу, швидкісну силу і силову витривалість.

Максимальну силу не слід ототожнювати з абсолютною силою, яка відображає резервні можливості нервово-м'язової системи. Як показують дослідження, ці можливості не можуть повністю проявлятися навіть при граничній вольовій стимуляції, а лише за умови спеціальних зовнішніх дій (електростимуляції м'язів, примусове розтягування при граничному їх скороченні).

Швидкісну силу слід диференціювати залежно від величини її прояву в рухових діях, що ставлять різноманітні вимоги до швидкісно-силових можливостей підлітка. Швидкісну силу, що проявляється за умов досить великих опорів, прийнято визначати як вибухову, а силу, що проявляється при протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю, – як стартову.

Рівень силової витривалості проявляється в здатності учня переборювати втому, виконувати велику кількість повторень рухів або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішньому опору. Силова витривалість належить до числа найважливіших якостей, що обумовлюють результат у більшості дисциплін циклічних видів спорту. Велике значення має ця якість на заняттях з гімнастики [2].

Усвідомлюючи необхідність систематичних занять фізичними вправами, не лише в аспектах підвищення адаптації дітей до умов життя, що змінюються, розширення їх функціональних можливостей, сприяння оздоровленню організму, вони об'єктивно допомагають набуттю скоординованості навичок у роботі м'язової, серцево-судинної, травної та дихальної систем, благодійно впливаючи при цьому на психічний стан дитини. Практикування фізичних тренувань, як це визнано фахівцями, є найбільш дієвим засобом коригування рухових порушень та недоліків фізичного розвитку учнів.

Таким чином, педагогічний процес формування рухових можливостей школярів складний та багатогранний і потребує подальшого вивчення, узагальнення відповідно вимог сучасного фізичного виховання.

Література

Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей та підлітків: Навчальний посібник / Л.В.Волков – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.

Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Навчальна книга./ Б.М. Шиян – Тернопіль: Богдан, 2003. – 272 с.

Язловецький В.С. Наукові дослідження в теорії і практиці фізичного виховання. Навчально-методичний посібник / В.С. Язловецький, В.В. Шерета, А.Л. Турчак.– Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2004. – 163 с.

Хореографічне мистецтво у фізичному вихованні школярів

О.В. Шевченко, *к.пед.н., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*

Розвиток хореографічної обдарованості – це багатогранний процес, що здійснюється на основі природних задатків та умов навчання і виховання, набуття спеціальних умінь. Кожний етап розвитку характеризується новим змістом, формами, структурами, рівнем, складністю рухових дій, їхніх комплексів, систем, образів руху. Хореографія – це танцювальне мистецтво, що поєднує в собі фізичну й духовну культуру. Тілесна культура танцю розв'язує завдання, спрямовані на формування цінностей, розвиток рухової активності, в залежності від індивідуальних та статевовікових особливостей; підвищення функціональної активності організму та виправлення фізичних недоліків [2].

Хореографічна діяльність є одним з видів художньо-творчої діяльності. Виразні засоби хореографічного мистецтва – це музично-організована, образно-виразна форма рухів. Художній образ у хореографії створюється на основі високого рівня моторної координації, динаміки рухів, їхньої пластичності, гармонічності, диференційованості, ритмічності тощо. У цьому процесі бере участь оптико-кінетична система, що включає міміку, контакт очей, рухи рук, плечей, ніг, пантоміміку тіла в цілому. Людське тіло є вихідним матеріалом виявлення рухів. Проте організм – тіло та індивід – особистість існують не паралельно, і тим більше не протилежно, а в тісному зв'язку. Для об'єкта хореографічної педагогіки, постановка тіла, вміння прийняти ту чи іншу позу, поставу голови, міміку обличчя – результат навчання, кропіткої, щоденної роботи, виконання системи тренувальних вправ.

І. Зязюн доводить, що згідно з сучасними уявленнями про естетичне виховання як залучення людини до соціокультурного середовища, естетичний досвід, впливаючи на всі компоненти особи, специфічно зв'язує її зі світом. Тому в центрі уваги дослідників перебуває проблема осмислення характеру цього зв'язку. Визначаючи естетичний досвід «духовним утворенням», І. Зязюн відносить його до складних психічних явищ, які можуть розглядатися як системи, а, отже, і мати свою компонентну структуру. Дослідник визначає компоненти естетичного досвіду як підсистеми цього складного утворення [1].

Так, О. Олексюк називає вихідними елементами в морально-естетичному досвіді особистості почуття та переживання, оцінки, ідеали та мотиви. На основі цих елементів в структурі морально-естетичного досвіду автор визначає його компоненти, які являють собою підсистеми складного духовного утворювання в сфері мистецтва. Найважливішим компонентом морально-естетичного досвіду в сфері музичного мистецтва О. Олексюк називає досвід сприйняття. Самостійний і дуже важливий компонент морально-естетичного досвіду, на думку автора, є досвід оцінної та ціннісно-орієнтаційної діяльності [2].

Одиницею хореографічної діяльності є заняття, урок. Чітке визначення мети з самого початку кожного заняття забезпечує ефективність його проведення, так само і як підведення підсумку: що і як зроблено. Слово педагога в цьому процесі відіграє велику виховну роль. Він роз'яснює, як виконати завдання, оцінює роботу своїх вихованців. Ознайомлюючи дітей з хореографічною термінологією, збагачує їх художньою інформацією про історію балету, види, жанри танцювального мистецтва тощо. Педагог конкретно формулює вказівки щодо хореографічних вправ, корегує процес їх виконання. Успіхи у навчальному процесі як усієї групи, так і окремої дитини вчитель може оцінювати, заохочуючи їх старанність («ми сьогодні добре попрацювали, конкретно зробили…»), («молодець, бачиш, руки вже слухаються тебе…»). Отже, одного треба похвалити, щоб підтримати віру в свої сили. Стосовно другого цього робити не варто, щоб він не загордував.

Майстерність сучасного вчителя якраз полягає у тому, щоб бути високоерудованою, високультурною, доброю, щирою людиною, людиною, яка у своїй роботі застосовує різні методи і форми навчання, яка вміє викликати у дітей і сльози радості і печалі, яка заставить задуматись, обміркувати, проаналізувати. Педагог – це одночасно і режисер, і актор, який сам складає і грає, який сам вчиться і навчає.

В усіх галузях естетичного виховання велике значення має висока якість художнього матеріалу, на основі якого вчитель проводить урок. Отже, до кожного завдання, котре виконують діти, необхідно ставити певні вимоги як з погляду художньої, так і виховної цінності. Особливої уваги потребує добір танцювальних рухів. Усе зайве, що ускладнює створення образу, відволікає від осмисленого бажання сюжету, нівелює дитячу безпосередність, невимушеність, виразність [4].

Вікові особливості розвитку хореографічних здібностей нерозривно пов'язані з етапами загального становлення особистості дитини. Ранній прояв здібностей означає наявність природних даних для їх розвитку. Проте розвиток хореографічних здібностей в онтогенетичному (індивідуальному) плані не достатньо досліджений. Цікаво відзначити, що реакція на музику виявляється у дитини в 9–10 місяців, а ритмічний елемент музики викликає рухи тіла, тупання ніжками у дитини в перші місяці другого року життя. Спочатку цей процес відбувається хаотично, але дуже швидко він повністю може збігатися з пульсом музики.

Психомоторика дитини – особистісна цінність, вона є психологічним еквівалентом свідомості. Завдяки розвитку психомоторних здібностей через динаміку танцю відбувається творення краси в гармонії. Ця краса виражається в поведінці дитини, в її способі спілкування.

Аби забезпечити ефективність навчально-виховного процесу, учитель має спиратися на дитячу увагу, яка є основою успішності проведення хореографічних занять. У дітей увага виявляється зовні в м'язовому напруженні, міміці, поставі. Учні молодшого шкільного віку здатні на зосередження, концентрацію уваги протягом 15–20 хвилин. А що далі? Як зберегти увагу дитини протягом уроку ? Щоб учні були уважні, необхідно порекомендувати використовувати різні методики навчання, давати різноплановий матеріал, змінювати структуру занять, окремих його частин.

У сучасних умовах навчання та виховання все більше уваги приділяється формуванню творчої особистості, яка поєднує креативні здібності з розвитком вольової, емоційної, мотиваційної сфер, з набуттям професійних знань, умінь. Здібність до творчості є в кожній дитині. Щоб це побачити, дітям треба давати можливість творити в будь-якій діяльності, а саме фізичній культурі і спорті..

Характерна особливість молодшого шкільного віку - великий інтерес дітей до всього, що відбувається навколо них. Вони уважно прислухаються до розмов дорослих, фіксують їхні взаємини, іноді з власної ініціативи вступають у спілкування з незнайомими дорослими та ровесниками.

Беручи до уваги те, що хореографічне виховання передбачає в собі відображення дійсності, що нас оточує, потрібно враховувати, що уявлення дітей про навколишній світ збагачуються й завдяки тому, що вони з великою зацікавленістю уміють слухати оповідання і розповіді батьків та вчителів. Зміст літературних творів виводить учня за межі повсякденного життя, відкривають широкі можливості для розвитку його творчої уяви.

В заняттях з хореографії, особливо подобаються дітям ігри на побутові теми та відтворення образів казкових героїв, в яких вони відображають значно багатший

порівняно з іншими темами власний досвід. Тут вони найглибше можуть відтворити емоційний клімат, виявити своє ставлення до інших людей та подій.

Збагаченню тематики ігор дітей, розширенню кола їх інтересів сприяє організація спостережень, в яких вони черпають знання про працю та взаємини дорослих.

Організація спостереження дітей за оточуючим світом не лише збагачує уявлення дітей про дійсність, а й впливає на їх емоційну сферу, викликає бажання наслідувати дорослих, ставить перед необхідністю додержання певних правил під час занять та повсякденного спілкування з ровесниками. Наявність інтересу до тієї чи іншої діяльності робить дитину допитливішою, зосередженішою, активнішою. Спільні інтереси згуртовують дітей, збагачують зміст їхнього сприйняття, сприяють налагодженню спілкування, виховують у них колективістські почуття, бажання допомогти один одному.

Використовуючи гру під час занять хореографії, важливо, щоб діти відтворювали в іграх лише позитивні приклади з життя. Адже в реальному житті вони, на жаль, бувають свідками і негативного ставлення людей один до одного, що, безумовно, має сумні наслідки, оскільки малята не лише самі засвоюють приклади негативних форм спілкування, а й передають їх своїм ровесникам у процесі колективних ігор. От чому самостійні ігри дітей мають бути предметом уваги педагога. Помітивши прояви негативних стосунків між учасниками гри, він не лише повинен зробити їм зауваження, а й сам включитися в гру, щоб спрямувати її в потрібне русло. Крім того, варто з'ясувати, хто з дітей негативно впливає на інших, щоб потім в індивідуальній роботі з дитиною та її батьками усунути недоліки у вихованні цього учня.

Ігрова хореографічна діяльність школярів піднімається на якісно нову сходинку свого розвитку. В сюжетно-рольових іграх – композиціях, дії виконуються вже не заради самих дій, а для виявлення певного ставлення до партнера відповідно до взятої на себе ролі. Основним змістом рольової гри дітей стають взаємини між учасниками та виконання правил, які випливають з тієї чи іншої ролі. Саме правила гри є тепер важливим засобом регулювання взаємин. Учні надзвичайно прискіпливо ставляться до того, як виконує правила партнер по грі. Суперечки між її учасниками ведуться переважно навколо того, чи "буває так насправді " [4].

Хореографічна діяльність у фізичному вихованні має великі можливості для організації творчої роботи з дітьми. Оволодіння вправами класичного екзерсису на уроках фізичної культури веде до оволодіння своєю поведінкою, вчинками. Творча діяльність дітей яскраво проявляється в ігрових ситуаціях. Найдоступніший для дітей цього віку вид творчості – імпровізація. В імпровізації головну роль відіграють емоційні стани та уява-фантазія. Джерелом створення образів в ігровій діяльності виступають їхні життєві ситуації із власного досвіду. Можна рекомендувати створювати образні скульптурні композиції, зокрема, під час вивчення варіативного модуля – гімнастика, імпровізувати на казкові сюжети, фантазувати в умовах вільного діяння.

У навчальній хореографічній діяльності бажано використовувати вправи на наслідування. Для молодших школярів цікаво відтворювати, наслідувати, наприклад, ходу тварин чи птахів. Такі заняття потребують правильного вибору педагогом різних способів стимуляції образної та моторної пам'яті дітей.

Перед педагогом завжди постає питання, як навчити дітей виявляти в танцях емоційний стан через поставу, міміку, рухи, пантоміміку. Хореографічна діяльність у цьому відношенні має багатий емоціогенний матеріал. Наприклад, можна рекомендувати етюди на виявлення емоційних станів, настрою, почуттів. Роль, яку виконує учень у хореографічному етюді, вимагає від нього перевтілення, передачі емоцій через володіння системою рухів, уміння виразно передати свої переживання.

Спілкування вчителя з учнем має спільні риси з мистецтвом. Творча особистість, прагнучи до чогось нового, залучає інших до участі в оновленні суспільства, соціальна спадщина якого складається з продуктів індивідуальної діяльності. Творча людина може побачити проблему і вміло визначити в ній якомога більше можливих сторін і зв'язків, зрозуміти нову точку зору і відмовитися від застарілих поглядів. Творчій особистості притаманна оригінальність, відхід від шаблону, внутрішня розкутість, впевненість у собі, сміливість розуму та уяви. Творчість – це найвища форма людської життєдіяльності, особливий взаємозв'язок між життям особистості і проявом її сил в активній діяльності. Завдяки творчості розкривається духовний світ особистості, яка, в свою чергу, зберігаючи свою індивідуальність і своєрідність, через творчість відображає і стверджує сутність суспільства.

Таким чином, підсумовуючи значення хореографічної діяльності у фізичному вихованні, виділимо її основні функції в цьому напрямку:

сприяти забезпеченню гармонійно-фізичного розвитку учня;

заохочувати дітей до розвитку уяви;

стимулювати безпосередньо до переживання стану «м'язової радощі»;

задовольняти творче самовиявлення, самоствердження та самореалізацію дітей.

Між тим, специфіка розвиваючого впливу хореографічного мистецтва на особистість недостатньо вивчена. Зокрема, відсутні теоретичні розробки навчальної роботи саме з дітьми різного віку на заняттях з хореографії. Не розглядаються питання, чому дитина фактично повторює ті самі вправи, що й дорослий і наскільки вони відповідають фізичному і фізіологічному розвитку дітей.

Література:

1. Зязюн І.А. Естетичний досвід особи. Формування сфери вияву. – К.: Вища школа, 1976. – 172 с.

2.Олексюк О.Н. Формирование нравственно-эстетического опыта студентов вузов культуры в художественно-творческих коллективах: Дисс. канд. пед. наук: 13.00.01./ Олексюк Ольга Николаевна – Киев, 1989. – 204 с.

3. Шевченко О.В., Шевченко А.О. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої: Навчальний посібник. / О.В. Шевченко, А.О.Шевченко – Кіровоград: Центр оперативної поліграфії, 2012. – 252 с.

4. Юсов Б.М. Проблема художественного воспитания и развития школьников. – М., 1984. – 158с.

Философский аспект формирования представлений о времени и пространстве у детей дошкольного возраста средствами искусства как способ здорового существования в обществе.

Т.С. Шевченко, *к.пед.н., доцент,* **А.В. Мелехина,** *ассистент,*
Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия.

Культура – феномен многогранный, сложноорганизованный, полифоничный. Она существует в единстве и многообразии, обусловленных пространственно-временными

параметрами, которые порождают разнообразие жизненных форм, включает не только художественный, но и научный, идеологический потенциал поколений, как ныне живущих, так и от нас уже ушедших. Культура – разносторонняя, сложноорганизованная, полифункциональная и динамическая целостность. В философской и искусствоведческой литературе сложился разнообразный взгляд на культуру: это и модель жизни человека (М.С.Каган), и социальная память человека (Ю.Б.Борев), и форма одновременного бытия и общения людей, и всеобщность духовного образа жизни человека, и самодетерминация индивида в горизонте личности, и изобретение «мира впервые» (В.С.Библер), и определенный способ и поле деятельности человека (В.С.Семенов), и система ценностей и универсальная технология (Э.С.Маркарян), и культурная ценность, направляющая духовную и практическую деятельность человека (Э.В.Соколов), и самоорганизующаяся система духа, любовь, красота несущие в себе тонкую и высоко вибрационную энергетику (Н.К.Рерих), и процесс сохранения, поддержания, развития и совершенствования жизни – индивидуальной и рода человеческого (Ю.А.Жданов). Характерной чертой культуры является уважение к высшим формам психической деятельности, к интеллектуальным художественным достижениям и забота о них, к ведущей роли, которую она отводит значению идей в жизни человека. Одной из важных черт культуры является то, что она выступает способом, регулирующим отношения людей между собой, то есть социальные отношения и ценности. Современная философия рассматривает культуру как способность каждого к осознанию своего предназначения в жизни и способность к анализу того, что с ним происходит, это то, что позволяет личности и обществу опираться на общечеловеческие, универсальные нормы и ценности. Культуру можно символически представить как крест, где точка пересечения вертикали и горизонтали - это пересечение истории и настоящего, индивидуальной судьбы с судьбой человечества, вечного и сиюминутного.

Русский философ Н.А.Бердяев подчеркивал: «В культуре происходит великая борьба вечности со временем, великое противление разрушительной власти времени. Культура борется со смертью, хотя бессильна победить ее реально. Ей дорого увековечение, непрерывность, преемственность, прочность культурных творений и памятников» [1, 249]. Во взаимодействии с миром человек накапливал свой исторический и культурный опыт, овладевая пространством и преодолевая временные барьеры, обустраивал свою жизнь и свое личное пространство, тем самым творил свой, человеческий, культурный мир. Этот мир сейчас представляет перед нами в виде мифов, преданий и сказаний, эпоса, в которых мы можем различать следы древнейших, культурных представлений и сопереживать древнему человеку в его поисках истины, смысла и ценностей.

Ценность выступает как важность и значимость чего-либо для человека. Ценности, вовлеченные в сферу человеческой жизнедеятельности, интересов и потребностей, социальной жизнедеятельности, определяют состояние жизни человека в том времени и в том пространстве, в котором он находится. Проблема ценностей нашла широкое освещение в работах философов (Б.Г.Ананьев, В.А.Василенко, О.Г.Дробницкий, А.Г.Здравомыслов, Л.Н.Столович, В.П.Тугаринов и др.); в работах психологов (К.А.Абульханова - Славская, Л.С.Выготский, Л.П.Буева, И.Б.Котова, А.Н.Леонтьев, Д.Н.Узнадзе и др.); педагогов (А.В.Бондаревская, С.В.Петерина, Е.А.Подольская, В.В.Сериков, Р.М.Чумичева, Е.Н.Шиянов и др.). С точки зрения философской науки, ценности - это обособившиеся в ходе развития самой истории благодаря разделению труда в сфере духовного производства интересы (В.П.Тугаринов). С точки зрения Р.Г.Кетхудова - это общественное свойство предметов и явлений объективного мира,

служащее удовлетворению человеческих потребностей. Л.Н.Столович понимал ценность как духовный смысл личности, обеспечивающий ему ориентацию в деятельности, активности, направленности. С точки зрения Б.Г.Ананьева, ценность - это общественная функция, определяющая роль, статусность, структуру и свойства личности. Исходя из этого, мы видим, что ценности являются субъективной характеристикой личности, а также определяют специфику деятельности человека и отношений с окружающим миром. Ценность всегда содержат в себе определенные смыслы, позволяющие личности осознать свое поведение, свое место и позицию в жизни. Ценностные смыслы служат для оценки и выбора объектов, явлений природы, здорового общества. Ценности относятся как к отдельным событиям, явлениям, культуре, так и к субъекту, осуществляющему различные виды творческой деятельности. Они определяются в процессе оценки личностью того или иного объекта. Ценности находят свое отражение в произведениях искусств, где объектами оценки выступают разнообразные состояния человека и природы, модели поведения людей, образы их мыслей.

Анализ работ ученых позволил выделить различные виды ценностей: общечеловеческие (истина, жизнь, культура, свобода, право, общение), общенациональные (Россия, труд, духовность, соборность, национальный характер), эстетические (прекрасное, безобразное, комическое), духовные (идеалы, мировоззрение, взгляды), гуманистические (добро, любовь, равенство, братство, истина), познавательные (истина, искусство, мир, культура), нравственные (человек, добро, зло, любовь) и др. (И.В.Бестужев - Лада, В.Д.Резанов, В.П.Тугаринов, В.Ф.Тарасов и др.). В нашем исследовании при отборе живописных и литературных произведений мы обращали внимание на нравственные, эстетические и духовные ценности, отраженные в искусстве.

В России представляют интерес точки зрения русских философов, писателей, художников на искусство как составляющий компонент культуры (Н.А.Бердяев, Ф.М.Достоевский, Н.К.Рерих, В.С.Соловьев, Л.Н.Толстой и др.). Ф.М.Достоевский понимал искусство как верное отражение действительности, оно “всегда современно, насущно полезно”. Л.Н.Толстой, изучая различные взгляды и точки зрения на искусство, предлагает смотреть на него не как на средство наслаждения, а как на условие человеческой жизни и средство общения между собой. Л.Н.Толстой в трактате «Что такое искусство» дает определение искусству: «Искусство есть деятельность человеческая, состоящая в том, что один человек сознательно, известными внешними знаками передает другим испытываемые ими чувства, а другие люди заражаются этими чувствами и переживают их» [3, 65]. В этом определении мы видим роль искусства в обществе, специфику его – образность и эмоциональность, однако просматривается и неполнота этого понятия, ограничение его лишь чувственной стороны искусства. Искусство содержит в себе не только образную эмоциональную сторону, но и оценки этого мира, деля его на позитивное и негативное, давая тем самым личности, воспринимающей искусство поразмыслить над явлением, событием и сделать соответствующий выбор. С нашей точки зрения, именно выбор соответствующего действия, стиля поведения, позиции, ориентированный на ту или иную ценность, говорит о назначении личности, живущей в этом времени и в этом пространстве.

Интерес в педагогике к искусству как фактору воспитания был обозначен уже в работах педагогов России (К.Д.Ушинский, П.Ф.Каптерев, С.Т.Шатский и др.). В частности, П.Ф.Каптерев, размышляя над вопросом, педагогика – наука или искусство, указывает место второго в педагогической деятельности учителя и определяет сходство и различие между ними. Ценность искусства он обнаруживает в том, что наука и искусство оперирует одним содержанием, но способы его познания разные, т.к. искусство обращено

к практически новой деятельности, к развитию сил детей, их нормальному физическому и психическому росту. Педагоги прошлого цель искусства а педагогике видели а изучении будущего: «…педагогика и искусство вообще изучают прошлое и настоящее, и комбинируя известным образом прошлое с настоящим, стремиться достигнуть в будущем определённого результата» [2, 55].

Поскольку время и пространство мы рассматриваем как культурную ценность, то обратились как в философской и искусствоведческой литературе рассматривался данный феномен. Д.С.Лихачев считал литературу в большей степени, чем любое другое искусство, искусством времени. Именно время есть его объект, субъект и орудие изображения. Эта позиция Д.С.Лихачева является основным теоретическим положением в нашей работе в развертывании исследуемого вопроса. Мы считаем, что именно литература позволяет реципиенту воспринимать время в его протяженности и отмечает изменения объектов, явлений, самого человека в зависимости от временных параметров. Литература - это вид искусства, отражающий ценность человеческих отношений, несущих добро или зло, любовь или ненависть, равнодушие или понимание, принятие или непринятие. Ценности проявляются в сюжетной линии произведения, представленной как цепь взаимосвязанных временных отрезков человеческой жизни как событий, разворачивающихся в определенном пространстве. Именно время и пространство, с одной стороны, трансформируют людей, события, ситуацию, отношения, а с другой стороны, люди также преобразуют течение времени своей жизни и пространство, в котором они живут. При этом культурные ценности остаются всегда неизменными, так как они бессмертны и вечны, а через пространство, века и цивилизации они прорастают в будущее время как сильные молодые ростки, имеющие корни в прошлом. Замечательно сказал по этому поводу М.С.Каган, что искусство выступает моделью жизни мира. Найдя ключ к раскрытию тайны искусства, ребенок познает жизнь. С нашей точки зрения, искусство всегда отражает жизнь людей определенной эпохи и определенного времени. Соприкасаясь с искусством, ребенок не только усваивает содержание произведения, но и он становится участником событий своего времени как бы соприкасаясь со временем, в котором живет его народ, его нация. Он также осваивает предметы, вещи, которые находятся в историческом, социокультурном пространстве и соотносит их с современным временем и личным пространством.

Психолого - педагогические исследования подтверждают тот факт, что дети способны воспринимать выразительные средства литературы и ценностные ориентации, которые она несет (Н.С.Карпинская, Э.П.Короткова, А.Мелик - Пашаев, В.С.Мухина, О.С.Ушакова, Р.М.Чумичева и др.). В нашем исследовании мы изучаем возможности ребенка дошкольного возраста познавать время и пространство как культурные ценности и как носители образцов, эталонов, знаков, значений и смыслов.

Живопись, как и литература, говоря языком зримых выразительных образов, запечатлевает систему отношений человека с миром и обеспечивает реципиенту возможность обмениваться мыслями, чувствами, оценками самим художником и теми художественными образами, которые нашли отражение на полотнах. Сущность живописи состоит в том, чтобы через познание ценностных смыслов художественных образов, представленных в пространственно - временных отношениях, обеспечить личности возможность самостоятельно найти способы решения жизненно важных задач.

В современной педагогической науке искусство рассматривается как средство гармонизации человеческой личности, воспроизводства духовности и ценностных ориентаций в ней (Н.А.Дмитриева, Е.В.Квятковский, Б.Т.Лихачев, Б.М.Неменский, В.А.Сухомлинский, Б.П.Юсов и др.). Самоценность живописи как раз и состоит в том, что

она запечатлевает мгновения, остановку времени в определенном пространстве жизнедеятельности человека. Она фокусирует и образно преподносит ценности бытия - детства, материнства, современности и т.п. Гуманистические идеи меняют привычные представления о цели образования, понимаемой как развитие ценностных ориентаций и установок личности, социальной активности и творчества. В образовании необходим гуманитарный компонент, который играет своего рода охранительную роль: даёт то, что называется общей культурой и позволяет решить задачу формирования у ребенка целостных представлений о мире, гибкости и раскованности ума, наполнения духовной жизни человека воздухом свободы. Гуманитарное знание выводит человека в сферу высокого, духовного искусства, аккумулирует и воссоздает вечные ценности в прекрасной форме. Межпредметные связи в содержании образования усиливают значимость ценностных смыслов, которыми ребенок руководствуется в собственной жизнедеятельности и социальных отношениях. Это позволит ребенку не только организовывать собственную деятельность, но и придать ей определенную логику, подчиненную таким категориям как время и пространство, то есть научить ребенка распоряжаться и руководствоваться ими в собственной жизни, организовывать личное время в социокультурном пространстве.

Таким образом, культура как феномен цивилизации, человеческой жизни и здорового общества рассматривается в философских и искусствоведческих науках как производство, воспроизводство и сохранение жизни, как творческо–преобразующая созидательная, познавательная деятельность и как художественно–эстетический способ освоения мира по законам красоты и добра. Культура выступает носителем системы ценностей, постижение которых возможно лишь в процессе отождествления образования и культуры. Культура является исторической и пространственно – временной категорией. Она раскрывает пространство жизни целой нации, отдельного человека и изменения их во времени. Приобщение к культуре позволяет понять реальности, мысли и дела прошедшего, настоящего и будущего здорового общества.

Литература:

1. Бердяев, Н.А. О назначении человека // Мир философии. – М., 1991.
2. Каптерев, П.Ф. Избранные педагогические сочинения. – М., 1982.
3. Толстой, Л.Н. Педагогические сочинения / Сост. Н.В.Вейкшап. – М., 1989.

http://www.dissercat.com/content/formirovanie-predstavlenii-o-vremeni-i-prostranstve-u-detei-doshkolnogo-vozrasta-sredstvami.

Формування психічного здоров'я студентів - складова підготовки до роботи зі школярами, які мають проблеми у розвитку

І.О. Шишова, *к.пед.н., доцент кафедри практичної психології, Кіровоградський державний педагогічний університет імені В. Винниченка*

У загальноосвітніх закладах уже зараз навчаються діти, які мають не тільки легкі, а й значні порушення розвитку, поведінки. Майбутнім педагогам і психологам важливо вміти діагностувати, ефективно навчати й виховувати, здійснювати заходи профілактики і

корекції порушень розвитку, плідно спілкуватися з дітьми різних психофізичних особливостей, стану здоров'я, виконувати надзвичайно складні соціальні функції, сприяючи соціальній адаптації та суспільній інтеграції дітей, формуючи їх особистісно.

Підготовка майбутнього вчителя-професіонала передбачає урахування унікальності, своєрідності кожної особистості, її духовного, внутрішнього світу. У класичній та сучасній науці цей напрям розкривають праці К. Ушинського, М. Пирогова, С. Русової, А. Макаренка, В. Сухомлинського, М. Монтессорі, А. Маслова, І. Беха, М. Боришевського, І. Кона.

Проблеми соціальної адаптації та реабілітації осіб з порушеннями психофізичного розвитку досліджено та розкрито у працях науковців: В. Бондаря, Л. Вавіної, А. Висоцької, В. Засенка, В. Золотоверх, А. Колупаєвої, Г. Мерсіянової, Т. Сак, В. Синьова, Є. Соботович, М. Супруна, О. Хохліної, О. Шевченко, М. Шеремет та інших вчених і практиків.

Різним аспектам проблеми професіоналізму педагогів, які працюють із дітьми, що мають порушення розвитку, присвячено праці В. Бондаря, І. Єременка, Н. Засенко, І. Колесника, А. Колупаєвої, М. Кота, В. Лапшина, С. Миронової, Н. Назарової, В. Синьова, Л. Фомічової, О. Хохліної, А. Шевцова, М. Шеремет, М. Ярмаченка та ін.

До категорії осіб, які мають особливі потреби, належать такі діти:

- з порушеннями слуху (глухі, зі зниженим слухом, пізнооглухлі);
- з порушеннями зору (незрячі, зі зниженим зором, пізноосліплі);
- з тяжкими порушеннями мовлення;
- з порушеннями опорно-рухового апарату;
- з порушеннями психіки - із порушеннями інтелекту (з розумовою відсталістю і затримкою психічного розвитку) та з психоневрологічними захворюваннями зі збереженим інтелектом;
- зі складним дефектом (або зі складною структурою порушень) [5, с. 15-16].

Педагогу, що працює із дітьми з особливими потребами, важливо бути настільки компетентним у своїй діяльності, щоб ефективно аналізувати вікові та індивідуальні особливості дітей, вміти установлювати контакт із ними, керувати їхнім розвитком, уникати помилок у своїй роботі, знаходити підхід не тільки до комунікабельних, а й до малоактивних, проблемних дітей, розпізнавати причини дитячої поведінки, особливості їхньої взаємодії у колективі, стосунки з однолітками і дорослими, «проектувати» розвиток особистості вихованців, допомагати їм уникати помилок і невдач, розуміти закономірності результатів своєї діяльності, цілеспрямовано шукати і знаходити раціональні способи досягнення педагогічної мети, сприяючи соціальній адаптації та суспільній інтеграції, формуванню особистості дітей із різними групами порушень.

Вагомою складовою його діяльності є творча співпраця з батьками. Вона передбачає активне спостереження за взаємодією батьків із дітьми, дослідження шляхів впливу батьків на дитину, попередження негативних моментів у родинній комунікації, корекцію наявних у ній недоліків.

Ця діяльність часто ґрунтується на значному ентузіазмі та любові до дітей і своєї професії. Водночас вчитель, що працює із учнями з особливими потребами, отримує значне перевантаження, у нього часто настає морально-емоційний спад, що негативно позначається на здоров'ї, здійсненні ним психологічних впливів. З кожним вольовим напруженням відбуваються емоційні перенапруження, що спричинює зриви, неврози.

Під впливом стресогенних факторів, завантаженості і тяжкості педагогічної діяльності у вчителів спостерігаються когнітивно-емоційні складні ситуації спілкування (В. Собкін), психоемоційне напруження (Г. Мітін); невротизація (Г. Мітін, Л. Мітіна),

наступають незворотні зміни в соматичному здоров'ї (Л. Вассерман, М. Беребін, Б. Карвасарський, В. Мягер, Т. Сущенко).

До проявів швидкої втоми, стресів, синдрому вигоряння схильні педагоги масових загальноосвітніх закладів та, особливо, ті вчителі, які працюють з дітьми, що мають порушення розвитку. У педагогів може виникнути синдром психічного вигорання - негативне психологічне явище, яке знижує ефективність професійної праці і негативно позначається на психологічному здоров'ї фахівців, зайнятих у соціальній сфері. Психічне вигоряння розглядається як один з синдромів порушень психологічного здоров'я особистості [3, с. 311].

Суттєвими факторами ризику погіршення здоров'я є несформованість чіткої індивідуальної програми ведення здорового способу життя, малорухливість, напружена праця, складні взаємостосунки між членами колективу, між керівником та підлеглими, проблеми у родині, стреси, нераціональне харчування, відсутність дотримання режиму дня, перебування у приміщення з кондиціонерами або у непровітрюваних приміщеннях, недостатнє освітлення, екологічне забруднення.

За визначенням ВООЗ - Всесвітньої Організації Охорони здоров'я – «здоров'я - це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів». Гармонія - це оптимальний баланс між оптимальними, гармонійними, і неоптимальними, дисгармонійними, проявами людини.

Психологічна гармонія - це комплексна характеристика людини, що виявляється і в особистості (тобто в мотивації та емоційній сфері), і в психічних процесах і здібностях, і в поведінці.

Ознаками психологічної гармонійності особистості, її стану і життєдіяльності прийнято вважати такі:

1) згода із собою і навколишнім світом;

2) адаптивно корисне, стійке, тривале, творче та економічне функціонування і розвиток індивідуума, інших людей і оточуючої природи у різноманітних життєвих середовищах;

3) психологічне, фізичне, соціальне і духовне здоров'я.

Проведене нами наукове дослідження свідчить, що найбільш ефективними педагогами є ті, які відзначаються достатньо високим рівнем опірності життєвим негараздам, витривалістю нервових процесів. Їхній викладацький, ораторський, управлінський талант поєднується із умінням насолоджуватися життям, психічним здоров'ям, любов'ю до рідних і близьких.

У сучасній науці широко використовуються різноманітні терміни, що пояснюють психологічні аспекти здоров'я: «психічне здоров'я» (Б. Братусь, М. Сарторіус, Ю. Тарнавський та ін.), «психологічне здоров'я» (І. Дубровіна, В. Пахапьян, О. Хухлаєва та ін.), «професійне здоров'я» (А. Макланова, Л. Мітіна та ін.). Близьким нам є поняття «культура здоров'я».

Важливість формування психічного здоров'я майбутнього фахівця зумовлено неабиякою емоційною напруженістю майбутньої діяльності, яка активізує роль емоційних регуляторних механізмів у структурі особистості.

На здоров'я, самопочуття людини взагалі і педагога зокрема впливає досить багато чинників: отримана від батьків спадковість, наявність або відсутність спадкових хвороб, середовище, у якому вона перебуває, клімат, екологія, життєві умови, рівень комфортності, задоволеність життям та інші.

Для того, щоб людина була здоровою, її життя повинне знаходитись в гармонії з природними ритмами. Порушення цих ритмів, недодержання біологічних законів

функціонування організму людини призводить до порушень здоров'я і захворювань [2, с. 186]. Здоров'я людини є одним з таких феноменів, в яких важлива роль належить суб'єктивним факторам. Найпрекрасніші умови, найдосконаліші методи лікування можуть бути ефективними лише у тому випадку, коли ми самі будемо відповідально ставитися до свого здоров'я, будемо удосконалювати свій спосіб життя [6, с. 189].

Майбутні фахівці мають зрозуміти, що організм, душа людини прагнуть творчо і радісно грати, а не нести довго і болісно важку ношу. Тому кожна людина, що дбає про подовження активного професійного життя може продумати для себе власну цілісну систему або виконувати вправи для зміцнення загального фізичного тонусу організму.

Нервову систему необхідно тренувати, чергуючи напруження із розслабленням, привчаючи організм до психічної гнучкості, відшукуючи, наскільки це можливо, позитивні моменти в різних складних і стресових ситуаціях, адже негативних емоцій все одно уникнути неможливо. Часто вони сприяють розвиткові людини, є уроками, вчать чомусь такому, що досі здавалося нереальним, відкривають нові шляхи життя.

Серед рекомендацій, які допомагають зберегти внутрішню рівновагу і уникнути зайвої, руйнівної напруги, є оптимізація дихання, самомасаж, переключення уваги, вміння подивитися на ситуацію з іншого боку, сприйняти її як урок. Бажано мати в пам'яті і вміло використовувати пережиті позитивні емоції, пов'язані із коханням, щастям, радістю. Також можна спробувати створити установку на позитив, розуміння того, що оточуючі є саме такими, якими вони є, і змінити їх насправді нереально.

Складне людське внутрішнє життя пов'язане з процесами самоаналізу, самопрограмування і самонавіювання. Ці процеси бувають конструктивними і деструктивними. Людина має вчитися блокувати негативні фактори, використовувати тільки позитивне самонавіювання.

Серед технологій формування психічного здоров'я такі:

- гігієна спілкування, яка передбачає дотримання норм спілкування і правил ввічливості, терпимість до людських недоліків, уважне ставлення до думок оточуючих, розвиток впевненості і позитивної точки зору, культури власних емоцій;
- розвиток духовності, знаходження «острівців щастя» – хобі, колекціонування, спілкування із приємними людьми, відвідування театру, милування природою, творами мистецтва, літотерапія;
- антистресове дихання, виконання аеробних вправ, активний відпочинок на свіжому повітрі;
- дотримання доцільної дієти, режиму дня, мнемотехніка;
- зміцнення й удосконалення психогігієнічних навичок, гігієна тіла.

Близькою нам є концепція цілісного підходу до людини, згідно з якою основна потреба людини полягає в самоактуалізації, реалізації її потенціалу, здібностей, талантів (А. Маслоу [2]).

Увагу А. Маслоу приділено психічно здоровій людині. Вчений характеризує декілька понять, які характеризують психічно, морально здорову людину. Це: людяність, впевненість у собі, самовладання, потреба у знаннях. Заздрість, ревнощі, упередженість, роздратованість, надумана значущість повинні бути змінені на спокійне захоплення, вдячність, подяку, обожнювання і поклоніння. Ці екзистенціальні проблеми допоможуть прийняти інших і самого себе. Самоактуалізація як головний показник психічного здоров'я здійснюється завдяки іншим потребам, які вибудовуються в таку ієрархію: фізіологічні, у безпеці і захисті, у приналежності і любові, у самоповазі, у особистісному самовдосконаленні. При цьому нижчі потреби повинні бути обов'язково задоволені, і тільки потім усвідомлюється більш висока з них. Процес самоактуалізації передбачає

ресакралізацію – здатність вірити у цінності і сприймати інших як ціле, вміння особистості напружено працювати і досягати високих результатів.

Психічне здоров'я особистості є важливим для її професійної успішності [4]. Воно передбачає: оптимізм, зосередженість, врівноваженість, моральність, адекватний рівень домагань, необразливість, любов до праці, відповідальність, почуття гумору, незалежність, безпосередність, доброзичливість, терпеливість, самоповагу, самоконтроль, емоційну стійкість, зрілість почуттів відповідно до віку, самокерівництво негативними емоціями: страхом, жадібністю, заздрістю, вільне, природне виявлення почуттів, емоцій, здатність радіти, збереження оптимального самопочуття.

Висновки і результати дослідження. Незалежно від своєрідності психофізичного розвитку діти впливають на стан психологічного здоров'я своїх педагогів. Водночас взаємодія з особливими учнями унаслідок суб'єктивно-об'єктивних причин більш істотно впливає на виникнення і розвиток симптомів психічного вигорання у вчителів-дефектологів, ніж робота з дітьми, які нормально розвиваються.

Студентів важливо привчати не допускати перевтоми, здійснювати самотворення власного здоров'я, використовуючи різноманітні психологічні та інші оздоровчі технології. Практичний компонент психічного здоров'я студентів має включати: планування своїх дій щодо створення індивідуальної програми фізичного та духовного розвитку на перспективу, постановку життєвої мети, виділення проміжних завдань на шляху її досягнення, організацію діяльності, добір необхідних методів виконання дій, систематичну працю над собою, знаходження ефективних шляхів фізичного та психічного удосконалення.

Подальші наукові розвідки передбачено спрямувати на дослідження виховання емоцій майбутнього педагога.

Література:

1. Горащук В.П. Культура здоров'я – новий сучасний напрям формування здорового покоління/ Проблеми освіти: Наук.-метод. зб. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип.. 48. – С. 184-189.

2. Маслоу А. Мотивация и личность. - СПб.: Питер, 2003. - 351 с.

3. Казанская В.Г. Педагогическая психология. - СПб.: Питер, 2005. - 366 с.

4. Орбан-Лембрик Л.Е. Психологія управління. - К.: Академвидав, 2003.-568 с.

5. Рацул А. Б. Корекційна педагогіка. Навчальний посібник / А. Б. Рацул, І. О. Шишова, О. А. Рацул. – Кіровоград: «КОД», 2012. – 356 с.

Типові проблеми психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому закладі освіти

С.В. Щербина, *к пед.н., доцент кафедри іноземних мов*
Кіровоградський національний технічний університет

У статті розглядаються типові проблеми психологічної адаптації студентів-першокурсників. Наводяться показники успішної адаптації та дезадаптації студентів.

Розгляд і вивчення проблеми психологічної адаптації студента-першокурсника до умов навчання у вищому закладі освіти передбачає насамперед конкретизацію самого

поняття адаптації. Розуміння і тлумачення явища адаптації до ситуації навчання у вищому освітньому закладі може бути різним.

Як правило, проблема адаптації порушується стосовно нових, незнайомих для індивіда ситуацій, які мають для нього істотне чи навіть життєво важливе значення. Це означає, що не адаптованість може з високою ймовірністю призводити до психічного неблагополуччя індивіда, стану дистресу, серйозної загрози для його життєвих інтересів. Неадаптованість проявляється в неадекватному розумінні ситуації, у способі дій, який підвищує несприятливість та загрозливість ситуації.

Найбільш загальне розуміння психологічної адаптації до нових незвичних умов передбачає формування психологічних механізмів, завдяки яким особа забезпечує свою безпеку і адекватну орієнтацію в новій ситуації. При успішній адаптації особистість отримує можливість максимально успішної самореалізації без надмірних зусиль [4, 9].

Отже, першокурсники мають труднощі в засвоєнні знань тому, що у них не сформувалися такі риси особистості як: готовність до навчання, здатність навчатися самостійно, контролювати і оцінювати себе, володіти своїми індивідуальними особливостями пізнавальної діяльності, вміння правильно розподілити свій робочий час для самостійної підготовки. Викладач вищого навчального закладу повинен допомогти студенту-першокурснику у подоланні цих труднощів.

У соціальній адаптації виділяють дві форми :

- *активну* , коли суб'єкт прагне впливати на середу з метою її зміни (наприклад, зміни цінностей, форм взаємодії і діяльності, які він повинен засвоїти);

- *пасивну* , коли суб'єкт не прагне до такого впливу і зміни.

Соціальна адаптація студентів поділяється на такі види:

- *професійну адаптацію* – пристосування до характеру, змісту, умовам і організації навчального процесу, формування навичок самостійності в навчальній і науковій роботі;

- *соціально-психологічну адаптацію* – пристосування особистості до групи, взаємовідносин в ній, формування власного стилю поведінки [6, 118-122].

При цьому соціально-психологічна адаптація являє собою оволодіння особистістю ролі під час входження в нову соціальну ситуацію – це конкретний процес соціалізації.

Психологічний аспект адаптації першокурсників складається із руйнації вироблених роками установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій вихованців середньої школи і виробничих колективів, втрати роками закріплених взаємин з колективом. Зі вступом до вищого навчального закладу юнаки і дівчата потрапляють у нові, незвичні для них умови, що неминуче спричиняють зміни динамічного стереотипу і пов'язаних з ними емоційних переживань [1, 13-37].

Нерідко соціально-психологічна дезадаптація породжує втрату сформованих позитивних установок і відносин студента-першокурсника. Важким наслідком дезадаптації є стан напруженості, зниження активності у навчанні, зниження інтересу до громадської роботи, погіршення поведінки, невдачі на першій сесії, а в ряді випадків - втрата віри у свої можливості, розчарування у життєвих планах [5, 352].

С.Самигін зазначає, що адаптація студентів до навчального процесу закінчується в кінці 2-го на початок 3-го навчального семестру. Студенти зіштовхуються з труднощами, обумовленими психологічною непідготовленістю до освоєння обраної професії, що негативно позначається на ході процесу адаптації.

Розрізняють **три форми адаптації** студентів-першокурсників до умов вищого освітнього закладу:

1. *Формальна адаптація* – стосується пізнавально-інформаційного пристосування студентів до нового оточення, до структури вищої школи, до вимог і своїх зобов'язань;

2. *Суспільна адаптація* – це процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників і інтеграція цих груп зі студентським оточенням в цілому;

3. *Дидактична адаптація* – стосується підготовки студентів до нових форм і методів навчальної роботи у вищій школі [6, 128].

Соціально-психологічна адаптація особистості в групі чи колективі забезпечується завдяки функціонуванню певної системи механізмів: рефлексії, емпатії, прийому соціального зворотного зв'язку тощо. Соціальна адаптація - процес і результат активного пристосування індивіда до групи, до умов соціального середовища, до суспільних умов життя, що змінюються чи вже змінилися.

Показниками успішної соціальній адаптації виступає високий соціальний статус індивіда в певному середовищі, його психологічне задоволення цим середовищем і його найбільш важливими елементами, зокрема, задоволення роботою, її організацією, умовами і змістом тощо. Показниками низької соціальної адаптації є переміщення суб'єкта в іншу соціальне середовище, відхилення у поведінці. Успішність соціальної адаптації залежить від характеристики середовища і суб'єкта. Більшість дослідників стверджують, що адаптацію можна розглядати як складову соціалізації і як її механізм.

Отже, соціалізація постає як єдність адаптації та активності особистості: засвоєння норм і цінностей соціального середовища відбувається у взаємозалежності і взаємозв'язку з активністю індивіда.

Очевидно, що початок навчання у вищій школі є для студента ситуацією новою, незнайомою і, з соціально-психологічної точки зору, потенційно загрозливою. Ця потенційна загроза зумовлена недостатньою обізнаністю щодо системи явних і неявних вимог, контролю, формальних і неформальних санкцій, які визначають ситуацію навчання у вищому навчальному закладі. Актуалізація цієї потенційної загрози може проявитися в майбутньому, наприклад, у академічній неуспішності, поганих стосунках у студентській групі і, як наслідок, руйнації певних ілюзій, зниженні самооцінки, фрустрації і, насамперед, втраті інтересу до навчання.

Навчальна діяльність – лише одна з багатьох сторін життя студента. У період здобування вищої освіти молода людина продовжує свій особистісний ріст, зіштовхуючись із багатьма проблемами, пов’язаними з початком дорослого життя: нове середовище ровесників і дорослих, перегляд уявлень про себе, необхідність заробітку, можливий переїзд до іншого міста тощо. Постійне вирішення цих проблем потребує внутрішньої самоорганізації, уміння розподілити час і сили в навчальному режимі, стимулює роботу по виявленню й усвідомленню життєвих цінностей, уточненню перспективних планів. Необхідною умовою ефективності навчальної роботи студента є успішне подолання процесу адаптації [3, 315].

Загалом проблема, яка визначає неминучість адаптаційного процесу та його значення – це одвічна проблема невідповідності суб'єктивних очікувань і наявних умов реальної дійсності. Існує суперечливість між інтелектуальним, творчим, особистісним потенціалом студента, з одного боку, і можливостями його реалізації, які надає навчальний заклад, з іншого. Ці можливості завжди обмежені, а інколи навіть пов'язані з суттєвими ускладненнями організаційного, фінансового чи психологічного порядку.

Отже, порушення проблеми соціально-психологічної адаптації першокурсника у вищому закладі освіти є обумовленим реально існуючими проблемами.

Адаптацію до умов навчання у вищому закладі освіти проходять, у тій чи іншій формі, всі першокурсники. Проте цей процес не відбувається автоматично. Навіть на випускному курсі можна виявити особистостей, які "застрягли" на етапі адаптації, пройшли його невдало, і в результаті не змогли скористатися багатьма можливостями, які

надає навчання у вищому закладі освіти. Процес навчання є підпорядкованим багатьом факторам, і не всі вони сприяють успішній адаптації. Тому уявлення деяких першокурсників про процес навчання виявляються хибними, навіть наївними. Досить часто такі уявлення призводять до фрустрації і розчарування: заняття виявляються не настільки цікавими, підготовка до занять – надто рутинною, а саме студентське життя - не таким радісним і світлим, як здавалося. Саме тоді і починається адаптаційний процес, метою якого є, окрім іншого, знаходження нових особистісних сенсів у навчальному процесі і власне у статусі студента [2, 84-115].

Таким чином, можна вести мову про успішну і неуспішну адаптацію. Неуспішна адаптація дозволяє студенту адекватно орієнтуватися в ситуації, але не надає можливості більш-менш вираженої самореалізації у рамках освітнього закладу. Успішна адаптація, навпаки, надає значні можливості реалізувати свій потенціал в умовах навчання у вищій школі і, крім того, отримати потенційні можливості для майбутньої соціальної реалізації.

Література:

1. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма. – М.: ФиС, 1983. – 175 с.

2. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке / Под ред. Д.В.Колесова. – М: Педагогика, 1987. – 152 с.

3.Зимняя И. А. Педагогическая психология: Учеб. пособие. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 480 с.

4. Краткий психологический словарь / Под ред. Петровского А. В., Ярошевского М. Г. – М.: Политиздат, 1984. – 431 с.

5. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи: Навчальний посібник. – К.: Знання, 2005. – 486 с.

6. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие для вузов / Отв. ред. С. И. Самыгин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 544 с.

Проблема визначення поняття здорового способу життя та діагностика його сформованості у підлітків 14-16 років

П.С. Юнков, *вчитель фізичної культури НВО №33 м. Кіровоград,*
С.В. Бондаренко, *к.пед.н., доцент, завідувач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Кіровоградського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка.*

Сучасна демографічна і соціально-економічна ситуація в Україні максимально загострює стратегічне питання збереження життєздатності нації. Стрижневим чинником даної проблеми, враховуючи її складність та багатогранність, є розуміння та обґрунтування раціонального способу життя, як однієї з найважливіших біосоціальних категорій які інтегрують уявлення про певний тип життєдіяльності людини. Звідси поняття «здоровий спосіб життя», на нашу думку, має підкреслювати насамперед якість життя що має наближатись до канонів здоров'я.

Науково технічний поступ пред'являє надзвичайно високі вимоги до біосоціальної природи людства. Науковцями відмічається наступна закономірність: чим вище рівень

сучасних технічних досягнень, тим більше негативу він несе для здоров'я людини. Це пов'язано з тим, що сучасний спосіб життя людини пригнічує потребу у рухах, провокує значні зорові напруження, знижує бар'єрні можливості організму, безмежно зростають нервово-емоційні напруження та ін.

Численними дослідженнями останнього часу стверджується, що спосіб життя є визначальним для здоров'я людини. Саме він значно переважає чинник спадковості, рівень розвитку медицини та екологічні фактори, складаючи при цьому більше 50%.

Виходячи із зазначеного, стає цілком зрозумілим великий інтерес дослідників до поняття здорового способу життя (ЗСЖ) – як чинника, який може реально поліпшити рівень психосоматичного здоров'я людини, зробити її більш життєздатною до сучасних умов існування.

Метою дослідження є спроба зробити аналіз існуючих визначень ЗСЖ, а також діагностувати рівень сформованості ЗСЖ підлітків 14-16 років на основі застосування різних методик, які є широковживаними при дослідженні з даної теми.

Робота з доступною нам науковою та науково-методичною літературою, показує, що єдиних поглядів фахівців, що вивчають проблему ЗСЖ, немає. Різні автори пропонують свої визначення, наголошуючи на тих чи інших складових данного поняття.

На думку Н.А. Баженової (2000), визначальним у понятті ЗСЖ, є гігієнічна поведінка людини, що базується на науково обґрунтованих, санітарно-гігієнічних нормативах, що буде спрямовано як на збереження і зміцнення здоров'я, так і на забезпечення високого рівня працездатності і досягнення активного довголіття.

На аналогічних позиціях, ґрунтується визначення Оганова Р.Г., який стверджує, що ЗСЖ – це поведінка людини, що базується на санітарно-гігієнічний нормативах, що спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я.

На думку Томи Ж.В., ЗСЖ має включати певну сукупність знань, умінь і навичок, які спрямовані тільки на збереження і зміцнення здоров'я.

В дослідженні Чуркіна С.Г., наголошується, що ЗСЖ – це інтегративна, біосоціальна характеристика, яка включає в себе уявлення про здоров'я, як життєвої цінності людини, рівень сформованих звичок і мотивацій, як здорової людини, що формується на основі постійної рухової активності. Автор також наголошує на неприйнятті шкідливих звичок, що дозволить бути фізично і соціально активною людиною у суспільстві.

У дослідженні Акімова В.А., ЗСЖ трактується як сукупність форм і способів повсякденної життєдіяльності, що сприяє виконанню навчально-трудових, соціальних, біологічних функцій.

Намагаючись узагальнити поняття ЗСЖ, деякі дослідники, визначають його, як типові форми повсякденної культурної життєдіяльності, що зміцнюють адаптивні можливості організму, сприяють повноцінному виконанню навчально-трудових, соціальних та біологічних функцій (Дудорова Л.Ю., 2009, та ін.).

У навчальній літературі як найбільш стале, визначення ЗСЖ трактується як вся діяльність людини, що спрямована на формування, збереження і зміцнення здоров'я. На наш погляд, дане визначення є аморфним та індефірентним, що не дає можливості виділити характерологічні особливості даного утворення.

Більш чітким, на нашу думку, є визначення Лісіцина Ю.П. (2002), який розуміє під ЗСЖ перш за все – діяльність особистості з використанням матеріальних і духовних умов та можливостей в інтересах здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини. Подібний підхід зустрічається і в новітній довідковій літературі (http://uk.wikipedia.org), яка трактує ЗСЖ, як діяльність, що сприяє виконання всіх

людських функцій, що реалізуються в праці, відпочинку і побуті. Імпонує визначення Соловйова Г.М., який поняття ЗСЖ підносить до складової загальної культури людини, що характеризується рівнем мотиваційно-ціннісних орієнтацій, набутих в результаті виховання, освіти та самовиховання. Таким чином, узагальнюючи наведені думки слід зазначити, що одна група дослідників визначає ЗСЖ, як певний тип поведінки з наступною цільовою установкою на збереження і зміцнення здоров'я. При цьому, вважаємо за потрібне зазначити, що поведінка – це результат або прояв переконань, мислення, характеру, умінь, звичок, правильна або відповідна сформованість яких дозволяє вести ЗСЖ. Інша група дослідників вважає за потрібне підкреслити ціле утворюючу спрямованість ЗСЖ на виконання навчально-трудових, соціальних і біологічних функцій. Але, при цьому, на нашу думку, слід виділяти не просто певні функції, які мають бути реалізовані в процесі життєдіяльності, а саме – якість виконання зазначених функцій (навчально-трудових, соціальних, біологічний), що може слугувати певною специфічною мірою сформованості ЗСЖ людини. Таким чином, не претендуючи на універсальність та повноту розкриття такого складного, багатогранного, інтегративного утворення, як ЗСЖ, пропонуємо наше розуміння ЗСЖ, як тип життєдіяльності, що мінімізує негативний вплив цивілізаційного поступу на біосоціальну сутність людини.

Отже, аналіз доступних нам літературних джерел вказує на відсутність єдиних поглядів науковців, щодо визначення поняття ЗСЖ та його складових, що провокує дослідників на подальші пошуки та проведення досліджень з цієї теми.

Для діагностики сформованості складових ЗСЖ на фізичному і психічному рівнях, було проведено тестування фізичний і психічних здібностей. Були утворені дві групи дітей. Контрольна і дослідна, що задіяні в експерименті з формування ЗСЖ засобами рекреаційної фізичної культури. Дослідна група складається з 12 осіб. З них 6 хлопчиків і 6 дівчат, а контрольна група складається з 24 осіб, з яких 7 хлопчиків і 17 дівчат. Всі досліджувані являються учнями 8, 9, 10 класів ЗОШ міста Кіровограду.

Тестування проводилися в природних умовах навчального процесу. Для тестування були застосовані методики апробовані авторами. Для визначення сформованості ЗСЖ, було використано методику «Вміння вести ЗСЖ», для визначення самооцінки здоров'я, було використано методику за В.П. Войтенком «Самооцінка здоров'я», а для визначення культури здоров'я «Самооцінка культури здоров'я учнів»; для визначення рівня здоров'я, методика «Індивідуальний тест здоров'я» та «Визначення рівня здоров'я школяра» за В.С. Язловецьким. Діагностика фізичних здібностей здійснювалась за допомогою складання контрольних нормативів, згідно вимог шкільної програми. Так досліджуваними були складені наступні тести: згинання та розгинання рук в упорі, піднімання тулуба в сід за 30с., стрибок в довжину з місця, біг на дистанцію 30м., метання малого м'яча на дальність.

Результати власних досліджень. Початкове тестування рівня сформованості складових ЗСЖ, за зазначеними методиками вказує на достатньо великий діапазон коливанн отриманих результатів між групами. Але різниця між групами залишається не достовірною ($p>0,05$). Значна мінливість внутрішньогрупових показників підтверджується розрахованим показником коефіцієнта варіації, який склав у більшості тестів («Вміння вести ЗСЖ», «Визначення рівня здоров'я школярів», «Самооцінка здоров'я учнів», «Індивідуальний тест здоров'я») у дослідній групі 27,13 - 52,71%, а у контрольній 23,73 - 37,88%. Виняток був зареєстрований за результатами тесту «Самооцінка культури здоров'я учнів» у якому показники коефіцієнта варіації були най меншими: у дослідній групі – 8,83%, а у контрольній групі – 11,77%, тобто на відміну від інших тестів – наближається за В.М. Заціорським до малої варіації ($V\leq10\%$) [3, 25].

Діагностика рівня фізичної підготовленості юнаків, здійснювалась наступним чином: первинні показники оцінювались за дванадцятибальною системою, згідно з вимог шкільної навчальної програми.

В дослідній групі результати коливались 9,86 – 14,34%, а в контрольній 8,64 – 17,56%, максимального значення внутрішньогрупові показники досягли у тесті згинання та розгинання рук в упорі від підлоги, де коефіцієнт варіації в дослідній групі - 16,72%, а в контрольній - 17,85%. Всі ці показники відносяться до середньої варіації (V=11-20%).

Рівень сформованості складових ЗСЖ у дівчат 14-16 р. на початку експерименту, свідчать про значний статистичний розмах внутрігрупових даних, але між групова різниця являється невеликою і статистично не значущою (p>0,05).

Виходячи з отриманих даних коефіцієнта варіації внутрішньогрупові коливання, у більшості незначні. Так результати тестів «Вміння вести ЗСЖ», «Визначення рівня здоров'я учнів», «Самооцінка здоров'я учнів», «Індивідуальний тест здоров'я» «Самооцінка культури здоров'я учнів» у дослідній групі сягають 19,66 – 44,76%, а у контрольній 14,58 – 27,37%. Виняток було зафіксовано у тесті «Самооцінка культури здоров'я учнів» де показники коефіцієнта варіації були найменшими, у дослідній групі – 5,22%, а у контрольній – 9,72%, що класифікується як результат малої варіації (V≤10%) [3,25].

Рівень фізичної підготовленості у дівчат, на початку експерименту, вказує на помірну інтенсивність коливання відсоткових показників різниці, статистична різниця цих показників не достовірна (p>0,05).

Внутрішньогрупові показники дослідної групи суттєво різняться. Так в тесті метання малого м'яча на дальність коефіцієнт варіації становить 9,88%, що відноситься до малої варіації (V<10%), в тестах згинання та розгинання рук в упорі та піднімання тулуба в сід коефіцієнт варіації сягає 13,22%, 17,0%, що класифікується як середня варіація (V=11 – 20%), в тестах, біг на 30м і стрибок в довжину з місця 22,03%, 27,01% є рівнем великої варіації (V>20%). В свою чергу в контрольній групі коефіцієнт варіації в тесті метання малого м'яча на дальність складає 16,06%,– середня варіація (V=11 – 20%). В тестах: біг на 30м, згинання та розгинання рук в упорі, піднімання тулуба в сід, стрибок в довжину з місця коефіцієнт варіації становить 21,83 – 34,47%, рівень великої варіації (V>20%).

Первинне тестування сформованих, для проведення експерименту груп показує значну мінливість переважної більшості тестів, що свідчить про складну природу явища здорового способу життя. Виходячи з проведеного тестування можемо казати про те, що групи є статистично однорідні, досить умовно, оскільки внутрішньогрупові показники свідчать про контрастність показників. Щодо визначення рівня розвитку фізичних здібностей, то показники становлять: в середньому 8 балів у юнаків і дівчат. Але такі умовно високі результати пояснюються перш за все заниженими вимогами нової навчальної шкільної програми з фізичної культури. Зміни що були внесені, передбачають заниження вимогливості для отримання оцінки того чи іншого рівня. У дослідженні рівня сформованості психічних складових здорового способу життя, показники коливались між значеннями «відмінно» і «задовільно» у юнаків і між «добре» і «задовільно» у дівчат. Але і ці показники не здатні відтворити істинної картини через недостатню інформативність. Отже оцінка визначення сформованості рівня ЗСЖ не може бути абсолютно достовірною. Це свідчить про наявність проблеми розробки тестів, які могли б з високим ступенем інформативності і надійності вимірювати сформованості тих чи інших компонентів ЗСЖ.

Література:

1. Баженова Н.А. Підготовка майбутнього вчителя до формування здорового способу життя школярів [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.dslib.net/prof-obrazovanie/podgotovka-buduwego-uchitelja-k-formirovaniju-zdorovogo-obraza-zhizni-shkolnikov.html

2. ВІКІПЕДІЯ

[ЕЛЕКТРОННИЙ РЕСУРС]. РЕЖИМ ДОСТУПУ: HTTP://UK.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/%C7%E4%EE%F0%EE%E2%E8%E9_%F1%EF%EE%F1%B3%E1_%E6%E8%F2%F2%FF

3. Спортивна метрологія: навч. посібн./за аг. ред. . В. М. Заціорского. – М.: Фізкультура і спорт, 1982 – 256с.

5. ДУДОРОВА Л.Ю. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ В ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

[ЕЛЕКТРОННИЙ РЕСУРС]. РЕЖИМ ДОСТУПУ: HTTP://MYDISSER.COM/RU/CATALOG/VIEW/11960.HTML

6. ГОРАЩУК В.П. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ШКІЛЬНОГО КУРСУ "ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ" [ЕЛЕКТРОННИЙ РЕСУРС]. РЕЖИМ ДОСТУПУ: HTTP://STUDENT.ZOOMRU.RU/PEDAGOG/FORMUVANNYA-ZDOROVOGO-SPOSOBU-ZHITTYA-MOLODSHIH/157195.1223335.S2.HTML

7. Лисицин, Ю.П., Полуніна, І.В. Здоровий спосіб життя дитини.

[Електронний ресурс]. Режим доступу: http://turboreferat.ru/pedagogy/tehnologiya-razvitiya-zdorovogo-obraza-zhizni/211891-1055998-page1.html

Самоконтроль як засіб формування у підлітків навичок здорового способу життя

В.С. Язловецький, *к.пед.н., професор, кафедра теорії і методики фізичного виховання Кіровоградський державний педагогічний університеті імені Володимира Винниченка*

Актуальність проблеми. У вік прогресу, високорозвиненої техніки й науки, комп'ютеризації, демографічної та екологічної кризи заклик стародавніх людей "пізнай себе" є актуальним і те пер. Люди залишилися такими, якими вони були й дві тисячі років тому, з певними здобутками, радощами й недоліками. Весь цей час людина змінювала природу, створювала світ, в якому вона вже не може себе комфортно почувати, жити. Як уважають мудрі люди, всі наші біди й нещастя від незнання, від необізнаності. Ключ до пізнання себе й світу закладені в нашій свідомості. Тому пропонується змінити свою свідомість, навчитися розуміти не тільки світ наслідків, але й світ причин, оволодіти прихованою енергією людини, яка чекає свого часу. Для цього необхідно, щоб кожна людина збагнула своє внутрішнє "Я", зрозуміла: "Хто вона? Звідки прийшла й чому тут? Знайти своє місце в безмежному світі й почати реально жити "тут і негайно". Однак, ми ще не володіємо в нашому світі своїм розумом, високим рівнем свідомості. Світова криза, міжрегіональні конфлікти – лише відбиття хаотичного стану колективної свідомості, рівня мислення людей. Людина, яка оволодіє своїм розумом, здатна без чужої допомоги спрямовувати свої думки в русло позитивного мислення, управляти своїми емоціями й стабілізувати увагу та уяву.

Проблема самопізнання вічно належить до найважливіших, стає актуальною життєво практичною, конче необхідною. Самопізнання складається із самоспостереження і самооцінки. **Самооцінка** — це оцінка суб'єктом самого себе, своїх можливостей, досягнень, якостей порівняно з іншими особами. **Самоконтроль** — це перевірка суб'єктом своїх дій зіставленням, аналізом і корекцією (Г.Л. Апанасенко, В.С. Язловецький).

Осягти Буття і себе в ньому допомагають саморозуміння, самотворення та самореалізація. Пізнати себе — це, насамперед, осмислити цінність людського життя, своє тіло, думки, відчуття, взаємини, оточення, свій характер, його риси, слабкі й сильні його сторони, свої здібності, обдарування тощо. Пізнати себе - це й усвідомлення того, що є найважливішим в особистому житті; які особистісні якості допомагають у важких ситуаціях; що сприяє зближенню з людьми, а що заважає; які найзвичайніші досягнення, які труднощі й розчарування; що означає "тримати себе в руках", який план особистісного зростання.

Вчені, соціологи, лікарі, вчителі шукають шляхи й способи зміцнення здоров'я, фізичного духовного вдосконалення дітей і підлітків.

Психолог Л.С.Виготський стверджував, що перехідний вік містить у собі два ряди процесів: біологічного дозрівання в організмі, вважаючи статеве дозрівання, а також соціальні процеси: навчання, виховання, соціалізація в широкому розумінні. Ці процеси взаємопов'язані, але не синхронні. Для підліткового віку характерні різні темпи фізичного й психічного розвитку: інтересів, розумової зрілості, рівні самостійності тощо.

Підлітковий вік у психологічному плані вкрай суперечливий, він характеризується максимальними диспропорціями в рості й темпах розвитку. Найважливіша психологічна особливість – це почуття дорослості. Воно виявляється в тому, що рівень домагання підлітка передбачає майбутнє його становище, якого він фактично ще не досяг. Отже, на цих засадах у підлітків виникають конфлікти з батьками, вчителями і з самим собою.

Перехідний вік завжди вважався критичним. Різні психічні якості змінюються по-різному: одні – швидко, другі – повільно, треті залишаються відносно стабільними протягом усього життя. Різний і ступінь вікової змінюваності особистості. Це залежить від навколишнього середовища й виховання, а також від природжених властивостей організму.

Сьогодні обсяг освіти перевищує всі допустимі норми сприйняття учнем. На нашу думку, стандарти в оволодінні навчальним матеріалом повинні бути знижені в декілька разів. Криза освіти пов'язана з неможливістю повноцінного засвоєння учнем обсягу інформації, який весь час зростає. Світ, будова людини розірвані в уяві учня на окремі частини, факти, концепції. Цілісної картини при такому навчанні скласти не можна. Цінності змісту освіти видаються відірваними від системи життєвих цінностей на настанов учня.

Поведінка людини на межі нового тисячоліття, як наголошують учені, вийшла за межі безпечної зони, і тільки цілеспрямована турбота про здоров'я – оздоровчий імператив – може зберегти перспективу виживання людства (І.І. Брехман, І.В. Муравов, Е.Г. Булич, Г.Л. Апанасенко, М.С. Гончаренко).

Вихід із цієї ситуації полягає у зміні ставлення людини до самої себе, свого здоров'я, природи. При цьому процес навчання та виховання повинен бути психологічно й валеологічно обґрунтований. В основу виховання особистості, здорового способу життя має бути покладена, передусім, ідея гуманістичної педагогіки особистісно орієнтованої освіти та виховання. Мета особистісно орієнтованої гуманної освіти – не сформувати й

навіть не виховати, а знайти, підтримати, розвинути людину в людині, закласти в ній механізм самореалізації (І.Д. Бех).

Ось чому наше дослідження було спрямоване на вивчення ролі самовиховання і самоконтролю в самопізнанні підлітка, на пошук засобів виховання у них позитивного ставлення до здоров'я, до здорового способу життя. При проведенні дослідження ми враховували, що самовиховання як складний динамічний процес на різних етапах онтогенезу має різні цілі, зміст його змінюється залежно від вікових та індивідуальних особливостей. Процес самовиховання, самовдосконалення в індивідуальному розвитку особистості розпочинається в підлітковому віці, коли загострюється увага до свого духовного світу, виникає прагнення й актуалізуються пошуки можливостей для самовираження і самоутвердження, виявляється особливий інтерес до самопізнання, самовипробовування, власне розпочинається процес самовиховання, який охоплює всі сторони духовного життя особистості, накладає відбиток на ставлення до інших людей, до себе самого. Але щоб самовиховання як закономірний процес у підлітковому віці здійснювалося систематично й на високому рівні, не залишило на стадії "ситуативного самовиховання", воно повинно бути регульованим і контрольованим з боку підлітка. У підлітків необхідно виробити при цьому адекватну самооцінку, допомогти особистості у визначенні свідомо її мети й ідеалу самовиховання, його організації.

Виходячи з принципу особистісно гуманістичного виховання, ми прагнули в процесі самоконтролю використовувати такі методи, що активізували творчі сили, збуджували та підтримували в підлітків дух пошуку, дослідження, приводили їх у стан найбільшої активності.

Підлітки знайомилися з методикою самооцінки тривожності, рівня способу життя, оцінювали статичне й динамічне здоров'я, здоров'я за активною м'язовою діяльністю, визначали психофункціональний стан за бальною системою. На заняттях, виховних заходах у позаурочний час підлітки навчалися контролювати, оцінювати та регулювати свій психоемоційний стан, оволодівали методикою самомасажу та аутотренінгу. Особлива увага приділялась визначенню й стимуляції резервів здоров'я, вивченню ролі рухової активності й значення збалансованого харчування в житті людини, принципам і методам загартування. Значною мірою успіхи підлітків у самовихованні залежать від того, настільки вони оволоділи методами впливу на себе. Основними методами роботи над собою є *самопереконання, самонавіювання, самовправи*. Важливе місце в самопізнанні ми відводили самоконтролю підлітків.

Самоконтроль стосовно питань здорового способу життя – це система спостережень за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, перенесенням навантажень. До завдань самоконтролю входить: набуття навичок найпростіших методів спостережень; засвоєння навичок уміння записати результати спостережень; аналізування й оцінювання даних самоконтролю; закріплення на практиці набутих знань.

Умовно методи самоконтролю поділяються на суб'єктивні та об'єктивні.

До перших відносять: самопочуття, апетит, настрій, почуття втоми, бажання виконувати фізичні вправи, сон, відчуття працездатності, режим дня.

До об'єктивних методів належать антропометричні показники – зріст, маса тіла; частота серцевих скорочень (ЧСС), життєва ємність легень (ЖЄЛ), частота дихання, показники сили; дані функціональних проб серцево-судинної, дихальної, нервової систем, нервово-м'язового апарату, результати тестування.

Дані спостережень рекомендується записувати в спеціальний щоденник, в якому указується рік, місяць, число та години спостережень.

Форма і зміст записів залежить від віку тих, хто тренується, їхнього функціонального стану, форми занять, виду вправ, які застосовуються.

Самоконтроль бажано здійснювати в один і той же час, вранці, одразу ж після сну, потім перед початком і по закінченні занять, перед сном, а також наступного дня вранці й у години, що відповідають початку занять, які проводяться напередодні.

Такі показники, як самопочуття, пульс, дихання, слід ураховувати під час занять, після окремих його частин і обов'язково після найбільш напруженої за навантаженням частини тренувань.

Зважування, визначення ЖЄЛ, сили м'язів кисті треба періодично проводити до й після занять або під час медичного огляду.

Для того, щоб підлітки змогли краще пізнати самого себе й оцінити ефективність самовиховання, ми пропонуємо розроблену нами методику, яка дає змогу визначити рівень сформованості здорового способу життя, вихованості фізичної культури учнів.

Заповнення цього тесту проводиться таким чином: спочатку сам учень виставляє собі оцінки з усіх показників, потім його оцінюють батьки, а вже потім – класний керівник (за допомогою медичних працівників, учителя-біолога та вчителя з фізичної культури). Підраховуються бали окремо в кожній графі й виставляється кількість набраних балів (максимальна сума показників по кожній шкалі – 110). За сумою набраних балів визначається рівень (високий, вищий за середній, середній, нижчий за середній, низький) та оцінка рівня сформованості здорового способу життя (табл. 1).

Це дослідження дає змогу визначити співвідношення отриманих результатів за даними самооцінки самих підлітків і результатів спостережень за ними збоку вчителів і батьків, а потім порівняти їх. У цьому разі вчителі зможуть за допомогою спостережень здійснити особистісно-орієнтований підхід до кожного учня, виявляти слабкі сторони (недоліки) у фізичному, психічному, духовному та соціальному розвитку дитини й відповідним чином застосовувати необхідні виховні заходи.

Такий підхід допомагає сформувати в підлітків відповідальне ставлення до власного організму, виробити вміння берегти здоров'я, зміцнювати його правильним режимом, гімнастикою і спортом. Запропонована нами методика сприяє поетапному проведенню навчально-виховної роботи відповідно до стадій формування у них потреби здорового способу життя за схемою: потреба – установка – мотив – бажання – намір – вміння й навички виконання усіх видів оздоровчої діяльності – переконання – інтерес –

Таблиця 1.

Шкала оцінки рівня сформованості здорового способу життя

Б А Л И	Рівень сформованості здорового способу життя	Якісна оцінка рівня сформованості здорового способу життя
110-91	Високий	Відмінно
90-61	Вищий за середній	Добре
60-41	Середній	Задовільно
40-21	Нижчий за середній	Незадовільно
20-0	Низький	Погано

звичка – наполегливість – самостійність.

Висновки. Як показують наші дослідження, використання системи самоконтролю в поєднанні з оздоровчими технологіями допомагають підліткам експериментальної групи краще пізнати себе, встановлювати й підтримувати більш тісні зв'язки з природою, визначати психофункціональний стан, ступінь втоми, рівень здоров'я і сформованості основ здорового способу життя, керувати своїми емоціями, досягти гармонії між тілом і духом. Планомірна й систематична робота з виховання основ здорового способу життя засобами самовиховання та самоконтролю допомагають підліткам створювати і будувати самих себе як особистостей, як громадян, щасливими у власному житті. А такі категорії, як "життєвий шлях", "мистецтво життя", "стратегія життя", "життєві програми", ''цілі й плани здоров'я", "спосіб і стиль життя", "самовизначення в житті", "життєві суперечності та їх подолання", стали підліткам більш зрозумілими, близькими, розширили їхнє уявлення про те, як збагнути навколишній світ, знайти своє місце в ньому й свідомо діяти.

Література:

Антропова М.В., Манке Г.Г. Обучение с учетом психофизических особенностей подростков // Медицина. – 1993. – №6. – С. 6-13.

1. Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоровье, 1985. – 96 с.
2. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: науково-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
3. Жабокрицька О.В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності. Автор. дис.... канд.. пед. наук. – К., 2004. – 20 с.
4. Оржеховська В.М., Хілько Т.В., Кириленко С.В. Посібник з самовиховання. – К.: ІЗМН, 1996. – 192 с.
5. Язловецький В.С., Язловецька О.В. Учням про здоров'я. – Кіровоград: РВЦ імені В.Винниченка, 2000. – 212 с.
6. Язловецький В.С. Основи спортивної медицини та гігієни фізичного виховання. Навчально-методичний посібник. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2006. – 320 с.