

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Кіровоградський національний технічний університет



Збірник тез доповідей за підсумками
І Всеукраїнської науково-практичної конференції:

**“Здоровий спосіб життя – здорова нація –
здорове суспільство”**



Кіровоград 2010

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Кіровоградський національний технічний університет

Тези
доповідей викладачів, студентів та магістрантів
на І-й Всеукраїнській науково-практичній конференції
“Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство”
8-9 квітня 2010 р.

Кіровоград 2010

Тези доповідей наукових досліджень викладачів, студентів та магістрантів на I-й Всеукраїнській науково-практичній конференції “Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство” 8-9 квітня 2010 року.– Кіровоград: КНТУ, 2010.– 190 с.

Збірник тез доповідей наукових досліджень студентів та магістрантів на на I-й Всеукраїнській науково-практичній конференції “Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство”, яка проходила 8-9 квітня 2010 року складається зі змісту та тез доповідей.

Організаційний комітет:

Голова –

Черновол М.І. – д.т.н., професор,
Заслужений діяч науки і техніки України,
член-кореспондент УААН, ректор КНТУ;

Заступник голови –

Кропівний В.М. – к.т.н., професор,
проректор з наукової роботи КНТУ;

Відповідальний секретар –

Ковальов В.О. – доцент, зав. кафедри фізичного
виховання КНТУ, Заслужений працівник фізичної
культури і спорту України, голова відділення
НОК України в Кіровоградській області;

Члени оргкомітету:

Барно О.М. – д.п.н., професор, ректор
Кіровоградського інституту розвитку
людини «Україна»;

Бондаренко С.В., – к.п.н., доцент завідувач
кафедри олімпійського та професійного
спорту Кіровоградського державного
педагогічного університету ім. В. Винниченка;

Давидяк С.В. – директор Кіровоградського
обласного центру соціальних служб для молоді;

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;

Лещенко Г.А. – к.п.н., доцент, завідувач кафедри
Фізичної культури і психофізіологічної
підготовки ДЛАУ;

Макаров Р.М. – д.п.н., професор, завідувач
кафедри авіаційної педагогіки і психології ДЛАУ;

Марініна М.А. – директор обласного центру
фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»;

Пестунов В.М. – к.т.н., професор кафедри

Півень М.І. – к.п.н., доцент кафедри філософії
КНТУ;

Собко С.Г. – к.п.н., доцент, завідувач кафедри
фізичного виховання КДПУ ім. В.Вінниченка;

Турчак А.Л. – к.п.н., доцент, декан факультету
фізичного виховання Кіровоградського
державного педагогічного університету
ім.В. 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 підбір 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.

ЗМІСТ

<i>Є.Г. Артамоновська</i> <i>ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ СТУДЕНТІВ ВНЗ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ</i> <i>ГРУПИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....</i>	<i>9</i>
<i>М.М. Балан</i> <i>ВПЛИВОВІ ДІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У</i> <i>ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ.....</i>	<i>10</i>
<i>О.М. Барно</i> <i>ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ, СКЛАДОВА</i> <i>ЧАСТИНА СУЧАСНОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</i>	<i>12</i>
<i>С.В. Бондаренко</i> <i>СУЧАСНА ПРОБЛЕМАТИКА ТА ОСОБЛИВОСТІ ПІДХОДІВ У ФІЗИЧНОМУ</i> <i>ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....</i>	<i>16</i>
<i>М.В. Борисюк, Т.А.Базиліюк, А.Г. Бойко</i> <i>ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ ТА ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК.....</i>	<i>17</i>
<i>П.Г. Брайко</i> <i>ТРЕЗВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ФУНДАМЕНТАЛЬНА СОЦІАЛЬНА</i> <i>УСТАНОВКА СЬОГОДЕННЯ В УКРАЇНІ.....</i>	<i>19</i>
<i>Л.С. Брехунцова</i> <i>ВПРОВАДЖЕННЯ РИТМИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО</i> <i>ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.....</i>	<i>21</i>
<i>Я.О. Бричка, В.В. Махно</i> <i>РУХ, ЯК НАЙВАЖЛИВІША УМОВА ДОСЯГНЕННЯ ГАРМОНІЇ ЛЮДИНИ.....</i>	<i>24</i>
<i>А.Н. Бурьяноватый</i> <i>ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И</i> <i>ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО</i> <i>ВОЗРАСТА (10-11 ЛЕТ) НА ЗАНЯТИЯХ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ГРУППЕ</i> <i>ПО ВОЕННО-СПОРТИВНОМУ МНОГОБОРЬЮ.....</i>	<i>26</i>
<i>И.Н. Веселова, М.Ю. Чумак</i> <i>МОТИВАЦИОННЫЕ ВАРИАНТЫ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ЗАНЯТИЙ</i> <i>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....</i>	<i>27</i>
<i>Р.М. Воронков</i> <i>ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ.....</i>	<i>30</i>
<i>С.В. Гетманцев, В.Л. Богуш, А.С. Яцунский, О.В. Сокол, О.И. Резниченко</i> <i>ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕМПА ДВИЖЕНИЙ КАК ПОКАЗАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА</i> <i>БЫСТРОТЫ.....</i>	<i>31</i>
<i>О.В. Голуб</i> <i>ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ПРИЗНАЧЕННЯ ЛЮДИНИ.....</i>	<i>34</i>
<i>В.О. Гребенюк</i> <i>УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ СПОРТ У США.....</i>	<i>36</i>
<i>Н.О. Дарзинська</i> <i>ОБГРУНТУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДИНАМІКИ АЕРОБНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ</i> <i>СТУДЕНТОК 17-22 РОКІВ.....</i>	<i>39</i>
<i>В.В. Демченко</i> <i>ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ПІДГОТОВКИ</i> <i>ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....</i>	<i>41</i>

<i>О.В. Захарова</i> <i>РОЗВИТОК ОКРЕМИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНИМИ</i> <i>МЕДИЧНИМИ ГРУПАМИ.....</i>	43
<i>Ю.В. Кисорець, В.В. Пузир</i> <i>ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ УЧНЯ ЗАСОБАМИ</i> <i>ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....</i>	45
<i>В.О. Ковальов</i> <i>ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ЯК ОДИН ІЗ ПРІОРИТЕТІВ ОСВІТИ.....</i>	48
<i>В.О. Ковальов</i> <i>РОЛЬ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....</i>	50
<i>О.В. Ковальова, Ю.В. Горбачова</i> <i>БРЕНД-МЕНЕДЖМЕНТ У СИСТЕМІ МАРКЕТИНГУ НАЦІОНАЛЬНОГО</i> <i>ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ УКРАЇНИ.....</i>	54
<i>Ю.А. Ковальова</i> <i>СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ</i> <i>ЯКОСТЕЙ У ІНВАЛІДІВ З ПОРУШЕННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.....</i>	59
<i>С.М. Кодацька</i> <i>МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ Й ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ</i> <i>ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....</i>	61
<i>О.Ю. Колос, О.В. Завгородня, О.В. Карпукіна</i> <i>ОСНОВНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦЯ ХХІ СТОЛІТТЯ.....</i>	63
<i>М.Г. Коробов</i> <i>ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....</i>	66
<i>Т.М. Котенко</i> <i>ЯКІСТЬ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ ЯК ГАРАНТ ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ.....</i>	67
<i>Н.С. Кравченко</i> <i>ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – СВІДОМИЙ ВИБІР.....</i>	69
<i>О.В. Кувалдина, В.Д. Мартин</i> <i>УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ.....</i>	72
<i>В.П. Кузьменко</i> <i>БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ (БВ) – БАЗОВАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ</i> <i>ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ.....</i>	74
<i>О.В. Кулібаба</i> <i>ДИНАМІКА РОСТУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ, ВІДНЕСЕНИХ</i> <i>ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....</i>	77
<i>Г.А. Лещенко, Т.С. Плачинда</i> <i>ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....</i>	78
<i>Л.М. Липчанська</i> <i>РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОЦЕСІ ЗБІЛЬШЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ</i> <i>ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ.....</i>	80
<i>Я.О. Логвінова</i> <i>ЕКОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ – ПЕРЕДУМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ</i> <i>ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....</i>	83
<i>Е.В. Лопатюк, Л.Н. Промоксаль</i> <i>СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ВАЛЕОЛОГИИ И ФОРМИРОВАНИЯ</i> <i>ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....</i>	85

<i>Т.М. Любашова</i> СУЧАСНІ МЕТОДИ ОБСТЕЖЕННЯ ТА БІОЕНЕРГОКОРРЕКЦІЇ.....	87
<i>О.В. Маркова</i> СУЧАСНИЙ СТАН ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	88
<i>В.В. Махно</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА.....	90
<i>Г.Ю. Махно</i> ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ.....	92
<i>С.В. Мішин</i> РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ.....	94
<i>В.С. Науменко</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ЗДОРОВ'Я.....	97
<i>А.О. Негрієнко</i> ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ГРОМАДСЬКИЙ ДИТЯЧИЙ РУХ «ШКОЛА БЕЗПЕКИ».....	99
<i>А.О. Негрієнко</i> ВПЛИВ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ГРОМАДСЬКОГО ДИТЯЧОГО РУХУ «ШКОЛА БЕЗПЕКИ» НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.....	101
<i>Л.О. Нікітіна</i> РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИКЛАДНОЇ ФУНКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШЛЯХОМ ПРОФІЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	120
<i>А. Ожигов</i> ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ХАТА ЙОГИ.....	104
<i>І.О. Осташик</i> ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ – ДОСЯГНЕННЯ СТАНУ ГАРМОНІЇ.....	107
<i>П.П. Пархоменко</i> ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ – НАДЕЖНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЦЕЛЕВОЙ МОДЕЛИ СПЕЦИАЛИСТА XXI СТОЛЕТИЯ, ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	109
<i>А.С. Печена</i> ДІЛОВА ГРА В ОРГАНІЗАЦІЯХ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМФОРТУ.....	112
<i>В.Н. Подкопайло</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В МЕТОДИКЕ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.....	114
<i>Д.А. Поляченко</i> ЛАО-ТАЙСКИЕ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА, КАК ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИЗНИ.....	116
<i>З.М. Прокопчук, Є.В. Миценко, Є.О. Зозуля, В.О. Шпильова</i> ОРГАНІЗАЦІЙНІ І МЕДИКО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАЛІБАЦІЇ.....	118
<i>Я.В. Радіонов</i> МОТИВАЦІЯ ЯК ЧИННИК ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	120
<i>А.А. Редозубов</i> РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОДРОСТКОВ С СИНДРОМОМ ДАУНА В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА».....	122

<i>В.В. Савченко</i> <i>РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я – БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</i>	124
<i>А.В. Сало, Р.Л. Дейкун</i> <i>ПОНЯТТЯ ТА ПРАВИЛА ЗАГАРТУВАННЯ</i>	126
<i>Л. Самаріна, С. Сичова</i> <i>«ЗАРАДИ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ». СИСТЕМА РОБОТИ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗІ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ</i>	129
<i>А.В. Семикина, Л.М. Липчанская</i> <i>ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ</i>	133
<i>М.В. Семикіна</i> <i>РЕГІОНАЛЬНІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ТРУДОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ</i>	135
<i>Л.В. Сиділо</i> <i>УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОГО ВІДДІЛЕННЯ</i>	141
<i>Н.Г. Собко</i> <i>МОТИВАЦІЯ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ</i>	143
<i>С.Г. Собко</i> <i>ВЕКТОР АКТИВНОСТІ В РУХОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</i>	144
<i>Н.Я. Суздальцева</i> <i>ОБЛАСНИЙ ТЕОРЕТИЧНО-ПРАКТИЧНИЙ СЕМІНАР "ШКОЛА БЕЗПЕКИ" ЯК ОНОВЛЕНА ФОРМА РОБОТИ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС З ОСНОВ ЗДОРОВОГО ТА БЕЗПЕЧНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ КІРОВОГРАДСЬКОГО ВІДДІЛЕННЯ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ДИТЯЧОГО РУХУ «ШКОЛА БЕЗПЕКИ»</i>	146
<i>В.А. Сухенко</i> <i>ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ПІДХОДУ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</i>	148
<i>О.І. Сухоручко</i> <i>ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦІАЛЬНОГО КОМПОНЕНТУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ</i>	150
<i>А.А. Тітаренко</i> <i>ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</i>	153
<i>Ф.П. Топольний, Ю.І. Кривошей</i> <i>КІРОВОГРАДСЩИНА – НАЙСПРИЯТЛИВІШИЙ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я БІЛОЇ ЛЮДИНИ КРАЙ</i>	154
<i>А.Л. Турчак</i> <i>ЗАСОБИ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ ЯК ОСОБЛИВИЙ ЧИННИК ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ</i>	157
<i>Я.О. Фурдуй</i> <i>НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ БУДУЩИХ ПИЛОТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</i>	160
<i>И.Е. Худяков</i> <i>РОЛЬ И МЕСТО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ</i>	162

<i>О.Д. Царенко, І.С. Крамар</i> <i>ГУМАНІСТИЧНА СПРЯМОВАНІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА ДІЯЛЬНОСТІ</i> <i>РЕАБІЛІТОЛОГА.....</i>	<i>165</i>
<i>В.В. Цолиган, Л.М. Липчанська</i> <i>ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОГІГІЄНИЧНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ЯК НЕВІД'ЄМНОЇ</i> <i>ЧАСТИНИ НОРМАЛЬНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІЗМУ.....</i>	<i>168</i>
<i>Н.В. Цумарева</i> <i>МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ У ДІТЕЙ</i> <i>МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....</i>	<i>170</i>
<i>К.Л. Чурпій, А.І. Новицька, К.М. Демченко</i> <i>ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ПРІОРИТЕТИ У ФОРМУВАННІ</i> <i>ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ І КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДІ.....</i>	<i>173</i>
<i>А.А. Шаповал</i> <i>СИЛОВАЯ ТРЕНАЖЕРНАЯ ТРЕНИРОВКА ПРИ ТРАВМАХ СПИНЫ.....</i>	<i>175</i>
<i>О.В. Шевченко, А.О. Шевченко</i> <i>ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ЗМАГАЛЬНОЇ</i> <i>ДІЯЛЬНОСТІ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ.....</i>	<i>177</i>
<i>І.О. Шостак</i> <i>МОДЕРНІЗАЦІЯ ПОЗААУДИТОРНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ</i> <i>МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ.....</i>	<i>180</i>
<i>С.В. Щербина</i> <i>ДОСВІД РІЗНИХ КРАЇН СВІТУ З МАРКЕТИНГОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФЕДЕРАЦІЙ ІЗ</i> <i>ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.....</i>	<i>180</i>
<i>Р.Г. Щербина, В.О.Ковальов</i> <i>РОЗВИТОК ПІДПРИЄМНИЦТВА У СФЕРІ СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ.....</i>	<i>182</i>
<i>Я.В. Рудь, В.Ф. Зубенко</i> <i>СИМВОЛІКА ТА АТРИБУТИКА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР.....</i>	<i>184</i>
<i>О.В. Яцун, Р.Л. Дейкун</i> <i>АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНСЬКІЙ</i> <i>ПРЕСІ 20-Х РОКІВ ХХ СТ.</i>	<i>187</i>

Попередження травматизму студентів ВНЗ спеціальної медичної групи на заняттях з фізичного виховання

Є.Г. Артамоновська, викл.

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

На сьогодні дуже гостро стоїть питання профілактики і попередження травм студентів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання.

Мета дослідження полягала у вивченні особливостей травматизму студентів ВНЗ спеціальної медичної групи і способів їх запобігання.

Аналіз причин виникнення травм під час занять з фізичного виховання свідчить, що існують внутрішні і зовнішні чинники їх отримання. До внутрішніх чинників можна віднести: фізичну втому і перевтому студента, які тягнуть за собою погіршення координації рухів; схильність до спазмів м'язів і судин; недостатність фізичної підготовки. До зовнішніх чинників можна віднести: недоліки і помилки в методиці проведення занять викладачами; неповноцінне матеріально-технічне забезпечення занять; незадовільні гігієнічні і метеорологічні умови занять (температура повітря, сніг, туман, сильний вітер, підвищена сонячна радіація); психологічна складова особи студента (високий рівень збудження або навпаки млявість, бажання отримати високий бал без урахування особливостей свого організму).

Травми, які зустрічаються в практичній діяльності студентів ВНЗ спеціальної медичної групи мають свою особливість. За важкістю травмування існує певний розподіл на важкі, середні і легкі. Фізичний стан студентів спеціальної медичної групи не дозволяє вимагати від них високого рівня фізичної активності і тому важких травм не спостерігається. Але травми середньої і легкої важкості мають місце. Травмами середньої важкості вважаються такі, що викликають деякі зміни в організмі студента з втратою фізичної працездатності на нетривалий термін (1-2 тижні). Легкими травмами вважаються такі, що не викликають значних порушень в організмі і втрати фізичної працездатності.

Характер травм студентів спеціальної медичної групи свідчить про їх, переважно, закриті ушкодження: забої, розтягнення і надриви зв'язок і м'язів.

За локалізацією ушкоджень у студентів спеціальної медичної групи спостерігаються травми кінцівок, серед них біля 80 % складають ушкодження суглобів, особливо колінного і гомілкостопного.

Для попередження травм студентам спеціальної медичної групи пропонувалися додаткові вправи для колінного і гомілкостопного суглобів з метою покращення функціональних можливостей нижніх кінцівок, що у свою чергу дозволить зменшити рівень травмування ніг.

Комплекс вправ для покращення функцій колінного і гомілкостопного суглобів пропонується проводити на початку підготовчої частини заняття, одразу після повідомлення завдань заняття протягом 3-4 хвилин. Вправи виконуються без надмірного фізичного навантаження на м'язи, і це сприяє розвитку рухливості в суглобах, покращенню фізіологічного стану зв'язок м'язів і суглобів, поліпшенню кровообігу нижніх кінцівок.

Комплекс запропонованих вправ:

1. Стоячи на одній нозі, друга нога поруч на носок – 5 колових рухів п'яткою в один бік і в другий (повторити другою ногою).

2. Стоячи на одній нозі, друга вперед – 5 колових рухів носком в один бік і в другий (повторити другою ногою).
 3. Стоячи на двох ногах – піднятись на носки і перекатом перейти на п'ятки.
 4. Кроком вперед стати на одну п'ятку і на другу (почергово), кроком назад стати на носки (почергово).
 5. З стійки ноги разом – перевести ноги на зовнішній бік стопи і вернутись на всю стопу.
 6. Стоячи ноги разом – спираючись на носки і тримаючи їх разом – розвести п'ятки в сторони і потім звести разом.
 7. Стоячи ноги разом, руки на коліна – 5 колових рухів колінами в один бік, 5 рухів – в другий.
 8. Стоячи ноги разом, руки зігнуті в ліктях – 8-10 стрибків ледь згинаючи ноги, поштовхом носками ніг (невисоко, без напруження).
 9. Присідання на всій стопі, не відриваючи п'ятки від опори (6-8 присідань).
 10. Виконання вправ на відновлення дихання і для розслаблення м'язів.
- Висновок: Нами було проаналізовано причини виникнення травматизму на заняттях з фізичного виховання студентів ВНЗ спеціальної медичної групи зокрема.
- Зроблені узагальнення дали змогу запропонувати комплекс вправ для покращення функціонування колінного і гомілкостопного суглобів студентів ВНЗ спеціальної медичної групи.

Список літератури

1. Спортивная медицина. – Под. ред. В.Л.Карпман. – М., “Фис”, 1980.

Впливові дії рухової активності і здорового способу життя у формуванні особистості майбутнього вчителя

М.М. Балан, доц., канд. біол. наук
Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Формування особистості майбутнього фахівця – одне з основних завдань вищих навчальних закладів. Високого рівня професійної підготовки у ВНЗ може досягти тільки студент з розвиненими інтелектуальними, фізіологічними і психологічними якостями і властивостями, від яких найбільшою мірою залежить успіх у конкретній сфері діяльності.

У період ринкових реформ до якості робочої сили ставляться підвищені вимоги, у тому числі і в плані здоров'я.

Протягом останнього десятиріччя в Україні складається тривожна ситуація – помітно погіршилися здоров'я і фізична підготовленість учнівської та студентської молоді. На сучасному етапі розвитку суспільства необхідно ставити нові вимоги з новими підходами у формуванні особистості майбутніх спеціалістів, в тому числі і вчительських кадрів. В цьому плані слід констатувати, що активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності є необхідною умовою гармонійного розвитку учнівської та студентської молоді.

Не має сумніву в тому, що фізичне виховання покликане формувати у студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичної кондиційності, комплексно розвивати фізичні і психічні якості, творчо використовувати засоби фізичної культури в організації здорового способу життя. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) дала чітке визначення поняття "Здоров'я", а саме: "здоров'я це не тільки відсутність хворобливих фізичних дефектів, а й стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя".

Академік І.П.Павлов підтвердив, що «Здоров'я – це неоцінений дарунок природи, воно дається не навечно, його треба берегти. Здоров'я не купиш, його розум дарує.»

Здоровий спосіб життя спрямований на гуманізацію й активізацію людської діяльності, удосконалення індивідуальних якостей особистостей. Не має сумніву в тому, що в більшості професій переважає розумова праця і їхня професійна робота не пов'язана з активною руховою діяльністю. Це професії: інженерів, вчителів, лікарів, науковців, письменників, художників тощо.

Одним з важливих завдань національної освіти є підготовка висококваліфікованих педагогічних кадрів.

Учитель виконує дуже важливу соціальну функцію, а саме, – здійснює духовний, розумовий, фізичний розвиток і виховання особистості молодого покоління.

Аналіз досвіду освітньої та виховної практики свідчить, що залишається актуальною проблема дефіциту рухової активності, зниження імунітету та поширення пов'язаних з цим захворювань серед студентів вузів та школярів ЗОШ.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічних досліджень свідчить, що проблема стимулювання активності студентів вищих навчальних закладів до фізкультурно-оздоровчої діяльності не в повній мірі висвітлена в науково-педагогічній літературі. Актуальність проблеми педагогічного стимулювання активності студентів вищих педагогічних закладів до фізкультурно-оздоровчої діяльності навели нас на проведення дослідження в цьому напрямку.

В план наших досліджень та спостережень ставилось завдання значимості рухової активності як компонента комплексної активності студентів університету до фізкультурної діяльності в процесі їхнього фізичного виховання.

З метою реалізації поставленої мети були визначені відповідні цілі: а) дослідити рухову активність студентів на заняттях з фізичного виховання, в процесі фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі розпорядку навчального дня та позанавчальному часі; б) визначити відповідні критерії рухової активності студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Для розв'язання вищезазначених цілей були використані теоретичні та емпіричні методи спостережень та досліджень: 1) бесіди; 2) анкетування; 3) проведення контрольних та тестових завдань в експериментальних та контрольних групах; 4) проведення порівняльного аналізу показників контрольних та тестових завдань; 5) впровадження на заняттях в експериментальних групах виконання фізичних вправ в ігрових варіантах.

Аналізуючи показники контрольних та тестових завдань, слід відзначити, що вони виконані в експериментальних групах зі значною перевагою відмінних та добрих оцінок у порівнянні з контрольними групами. Крім цього, в експериментальних групах захворювання студентів не спостерігалось. Не має сумніву в тому, що у стимулюванні активності студентів до фізкультурної та оздоровчої діяльності визначне місце відіграє особистість викладача фізичного виховання, з його допомогою студенти набувають знань, умінь і навичок до майбутньої професійної діяльності в організації та проведенні оздоровчої і спортивно-масової роботи в умовах ЗОШ. Розширення знань студентів про функції фізичних вправ, свідоме відношення до активної рухової діяльності формують у студентів особистісне та професійне ставлення до практики фізичного виховання.

Таким чином, отримані нами результати свідчать про ефективну направленість рухової активності в поєднанні зі здоровим способом життя на процеси стимулювання активності студентів вищих педагогічних закладів до фізкультурно-оздоровчої діяльності в повсякденному житті та творчій праці з учнівською молоддю.

Формування фізичного здоров'я майбутніх фахівців, складова частина сучасної вищої освіти

О.М. Барно, проф., д-р пед. наук
Кіровоградський інститут розвитку людини «Україна»

Економічне і соціальне життя в Україні ставить високі вимоги до випускників вищих навчальних закладів. Разом з професійними вимогами до молодого фахівця висувуються конкретні вимоги щодо його фізичної підготовки. Проблеми низького рівня здоров'я, незадовільного фізичного розвитку, що в нині стоять перед населенням країни, стосується і студентства. Негативні причини, які формують здоров'я студентської молоді: зайва вага, шкідливі звички, нераціональний режим дня, незбалансоване харчування, стреси, негативний вплив навколишнього середовища.

На тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах України спостерігається тенденція зниження рухової активності студентів, що негативно відображається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовці, функціональному стані. У зв'язку з цим особливої соціальної значущості набувають питання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Розвиток рухових і вегетативних функцій організму у підлітків, подальше їх вдосконалення і підтримка на високому рівні у дорослих і людей похилого віку потребують оптимальної фізичної активності. Недостатня фізична активність викликає істотні зміни психофізіологічних функцій людини.

Людина може жити за відсутності фізичної активності, але це призводить до значного погіршення соматичних, вегетативних і соціальних функцій. Такий стан називають гіподинамією. При ній спостерігаються істотні зміни окремих органів. Зважаючи на сумні випадки, які трапилися на початку 2008/2009 навчального року в деяких школах, можна вважати, що програми розвитку фізичної культури і спорту, а також контроль за станом здоров'я студентів у навчальних закладах потребують удосконалення.

Важливу роль у розвитку духовної культури людини грає здоровий спосіб життя. Тільки дотримуючись здорового способу життя, людина може повністю реалізувати такі сторони духовного життя, як оптимізм, бадьорість духу, вольові якості. Дотримуючись здорового способу життя, людина може легко переносити труднощі, стресові ситуації, формувати сприятливий психологічний клімат у колективі.

Формування особи, істоти соціальної, майбутнього фахівця здійснюється в умовах вищих навчальних закладів. Сукупність дисциплін і видів робіт, передбачених навчальним планом підготовки фахівця будь-якого профілю (технічного, гуманітарного і ін.), дозволяють формувати певний "спосіб мислення", спрямованість мислення,

властивості пам'яті, сприйняття, властивості і якості особи, які необхідно враховувати викладачам у своїй роботі [1].

У Кіровоградському інституті розвитку людини «Україна» впроваджується в життя науково-практична програма «Кожному студентові - міцне фізичне здоров'я». Ця програма передбачає значну увагу до стану фізичного здоров'я кожного студента, який вчиться в нашому інституті.

В рамках цієї програми двічі на рік проводяться антропометричні обстеження (Стан фізичного розвитку студентів Кіровоградського інституту розвитку людини «Україна» проводять на основі аналізу антропометричних індексів: Кетле*, Ерісмана** і Пен'є [7, с. 12-15], базуючись на отриманій інформації (таб. №№ 1, 2, 3) і на оцінюванні стану здоров'я студентів (формою 086/у), зроблені висновки, що система фізичного виховання, яка існує в наш час, у закладах всіх рівнів, не співвідноситься з рівнем фізичного здоров'я і потребує введення індивідуального підходу до занять з фізичного виховання і спорту в навчальних закладах). Здійснюється постійний контроль за станом здоров'я (лікарські огляди), проводяться превентивні заходи (щоденне проведення занять з фізичної культури на свіжому повітрі (Перерва «Здоров'я», мал. 2.1), використання фітотерапії (фіточаї на перервах), сеанси імуномодельючої і психомодельючої ароматерапії).

Таблиця 1 – Індекс Ерісмана

Рік навчання	I	II	III	IV	Всього
Кількість студентів з "пласкою грудною клітиною"	72	48	33	21	174
Кількість студентів з нормальним розвитком грудної клітини	49	70	34	20	173
Всього	121	118	67	41	347

Таблиця 2 – Індекс Пін'є

Рік навчання	I	II	III	IV	Всього
Кількість студентів з нормою	50	57	14	17	138
Кількість студентів з порушеннями статури	71	61	53	24	209
Всього	121	118	67	41	347

Таблиця 3 – Індекс Кетле

Рік навчання	I	II	III	IV	Всього
Кількість студентів з відхиленнями в розвитку статури	60	35	52	17	164
Кількість студентів з нормальним розвитком статури	61	83	15	24	183
Всього	121	118	67	41	347

"Індекс Пен'є дає різницю між зростом, стоячи, і сумою маси тіла в об'ємі грудної клітини: $X = P - (U + O)$, де X - індекс, P - зріст (см), B - маса тіла (кг), O - об'єм груднини у фазі видиху (см). Чим менше різниця, тям краще показник (за відсутності ожиріння). Різниця менше 10 оцінюється як міцна статура, від 10 до 20 - добра, від 21 до 25 - середня, від 26 до 35 - слабка, більше 36 - дуже слабка.



Малюнок 2.1 – Перерва «Здоров'я»

Фізичне виховання не обмежується тільки заняттями. Велика увага приділяється поза навчальній роботі зі студентами. Працюють спортивні секції в тренажерному залі (фото 3.1), проводиться пропаганда здорового способу життя, фізичної культури і спорту.

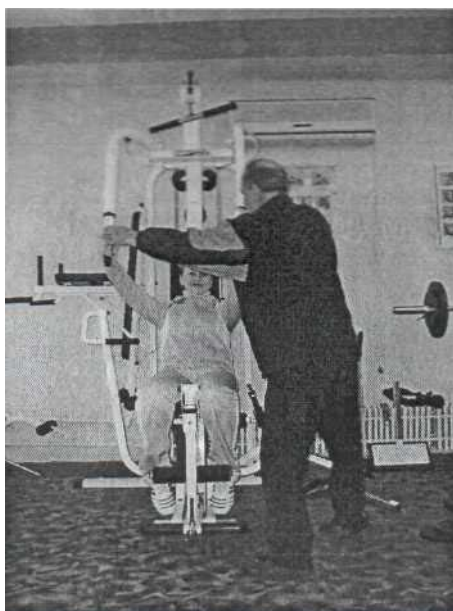


Фото 3.1 – Заняття в тренажерній залі

Фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складова частина спільної освіти, повинне закласти основи забезпечення і розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особи, вдосконалення фізичної і психологічної підготовки, до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу і тому подібне.

Основними принципами змін у фізичному вихованні студентів є:

- формування потреб у зміцненні здоров'я засобами фізичної культури і спорту;
- розробка і реалізація ефективного дидактичного змісту фізичного виховання в навчальних закладах;
- збільшення об'єму рухової активності студентів залежно від психофізіологічної потреби в рухах;

– удосконалення матеріально-технічного забезпечення з урахуванням сучасного економічного стану держави;

– оптимізація управління фізичним вихованням молоді. [8]

Отже, в КІРОЛ «Україна» в питанні фізичного здоров'я проводиться наступна робота:

1. на кожного студента, з першого дня навчання і до закінчення університету, ведеться спеціальна книга і індивідуальні програми зміцнення його здоров'я;
2. створено і функціонує центр реабілітації професійного здоров'я, де фахівці керують реалізацією індивідуальної програми для кожного студента;
3. у розклад введена перерва «здоров'я» між другою і третьою парами занять;
4. протягом навчального року організовано проведення спортивних занять;
5. за бажанням студентів працюють спортивні секції;
6. активно використовується центр здоров'я, де працюють біоенергетики і психологи;
7. кафе інституту працює під контролем фахівців і з урахуванням побажань студентів.

Вся ця робота сприяє реалізації завдань і поліпшенню фізичного здоров'я, а це, у свою чергу, позитивно впливає на ефективність навчання.

Результатом нашої роботи в 1 семестрі 2008/2009 навчального року є поліпшення стану здоров'я в 62,4% студентів.

Проте ситуація, яка склалася в Україні і станом здоров'я і фізичною підготовкою молоді, потребує радикальних змін в методичному і матеріально-технічному забезпеченні. Не повне виконання законів і указів, направлених на розвиток фізичного виховання у вищих навчальних закладах, призводить до погіршення стану здоров'я учнівської молоді і нездатності випускників повноцінно працювати в сучасних умовах.

Ситуацію частково можуть виправити регіональні програми збереження і вдосконалення фізичного здоров'я майбутніх фахівців, відомчих і авторських програм, які б враховували географічне положення ВНЗ і особливості контингенту, а також відображали напрям майбутньої професійної діяльності.

Необхідна методологічна і методична допомога науковців викладачам, які працюють з контингентом, який має відхилення в стані здоров'я. В результаті відсутності такої методології студент виконує завдання, які направлені не на реабілітацію власного захворювання і розвиток окремих фізичних здібностей, а на виконання норм рухової активності.

Список літератури

1. Барно О. М. Формування фахівців нового покоління. - Кіровоград. - 2006.-С. 8-98.
2. Борейко М. М., Бріль І. Т. Вплив радіаційного чинника на показники фізичної підготовки студентів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2006. - № 1. - С. 48-51.
3. Білецька В. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовки і функціонального стану організму молодших школярів з різним рівнем соматичного здоров'я // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2006.-№ 4.-С. 3-8.
4. Волков В. Взаємозв'язок і інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я і фізичної підготовки студентів педагогічної професії // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2008. - № 1. - С. 41-47.
5. Вище утворення України — європейський вимір: стан, проблеми, перспективи //, Вища школа. - 2008. - № 7. - С. 99.
6. Мурза В. П. Психолого-фізична реабілітація. Підручник. - Київ: «Олан», 2005.-С. 4-6.
7. Язловецький В. С. Основи функціональної діагностики і нетрадиційної методики оздоровлення: Навч. посібник. - Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка. - 2000. - 128 с.

8. Волков В. Основи теорії і методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. - К.: «Утворення України», 2008. - 256 с.
9. Чурпій К.Л. «Окремі аспекти здорового способу життя», Красноярськ. 2009.

Сучасна проблематика та особливості підходів у фізичному вихованні студентської молоді

С.В. Бондаренко, доц., канд. пед. наук

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Актуальність формування фізичної культури як невід'ємної частини життя цивілізованої спільноти в сучасному українському суспільстві задекларована у багатьох законодавчих та нормативних документах останнього періоду. Це пов'язано з тим, що людина, як біологічний вид, все більше втрачає можливість підтримувати себе в нормальному психофізичному та функціональному стані за рахунок природних потенцій організму. Наступили нові часи, коли людині доводиться брати на озброєння цілу систему превентивних впливів на організм з метою збереження стану його здоров'я. Це дозволяє протидіяти негативним впливам природного середовища, екологічним ризикам, численним соціальним негараздам сьогодення.

В повній мірі це стосується до студентської молоді, на стан здоров'я якої негативно впливає також значна інтенсифікація навчання, систематичний вплив навчальних навантажень, що супроводжується високим рівнем психічної напруги.

Тому використання засобів фізичної культури є одним із найбільш дієвих та адекватних способів збереження оптимального рівня життєдіяльності організму.

Таким чином фізична культура набуває рис невід'ємного компонента способу життя сучасного студента.

При цьому необхідно відмітити, що система фізичного виховання студентської молоді, яка склалася за часи української державності, зіткнулася з серйозними проблемами і піддається цілком справедливо серйозній і достатньо аргументованій критиці.

Серед найбільш значущих – це проблема неефективності діючої моделі фізичного виховання студентської молоді, згідно з зазначеними метою і завданнями. Так, за даними соціологічних опитувань, проведених у провідних київських вишах, 70 – 90 % студентів орієнтовані на помірну за обсягом та інтенсивністю фізичну активність, а не на спорт. Як наслідок, динаміка розвитку основних фізичних якостей протягом навчання має негативні тенденції. Так, за п'ятибальною шкалою вона складає 3,17 на перших курсах, а в кінці четвертих – п'ятих – 2,74 бали. На старших курсах фізкультурно-спортивна активність знижується на 60 %, а за показниками енергоеквівалентів цих затрат – до 50 %, за кількістю студентів, що займаються в групах спортивного удосконалення, до 72 %.

Задекларувавши особистість та її потреби як найвищу соціальну цінність, безумовно, слід більше вивчати настрої студентської аудиторії. Так, близько 50 % студентів схильні тільки до занять фізичними вправами рекреаційної спрямованості і

лише четверта частина - на заняття з елементами тренувальної і змагальної діяльності. Близько 12 % першокурсників та 18,2 % старшокурсників взагалі не бажають займатися фізичними вправами навіть при наявності часу та комфортних умов для занять.

Наступною серйозною проблемою є адаптація предмету “Фізичне виховання” до умов і вимог організації навчального процесу за Болонською системою. Перенесення акцентів з аудиторної на самостійну роботу студентів об’єктивно вимагає нових підходів до формування мотивації, організації процесу самостійної роботи, визначення критеріїв її ефективності та ін.

Слід пам’ятати, що процес адаптації діючої системи фізичного виховання та навчальної дисципліни “Фізичне виховання” зокрема до умов і вимог кредитно-модульної і кредитно-трансферної системи навчання потребує чіткого стратегічного бачення цього предмету і його перспективи через парадигму якості підготовки фахівця, що є головною метою Болонського процесу.

Перспективні напрями та шляхи покращення стану здоров'я студенток

М.В. Борисюк, доц., канд. біол. наук, Т.А. Базилюк, ст. викл., А.Г. Бойко, доц.
Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту

Постановка проблеми. В сучасних умовах розвитку суспільства, як свідчать дані літератури, починаючи з дитячого віку спостерігається хронічний дефіцит рухової активності. Саме він стає причиною порушення фізичного розвитку, погіршення функціонального стану та рівня здоров'я молоді - найбільш працездатної частини населення України. Досить актуальним це питання є і для студенток - молодих жінок, від стану здоров'я яких залежить створення повноцінної сім'ї та розвиток майбутнього покоління.

Аналіз основних досліджень та публікацій. Протягом багатьох років фахівцями галузі фізичної культури та спорту досліджується проблема стану здоров'я студенток вищих навчальних закладів різних регіонів України. На цей час обстежено тисячі студенток I - IV курсів навчання віком від 17 до 22 років [1 - 9].

Відмічено, що досить поширеними захворюваннями серед студенток є захворювання органів дихання, які посідають перше місце в сукупності всіх захворювань студентської молоді [8]. Самі ж студентки ще на I-му курсі в анкетах самооцінки стану здоров'я (за В. Войтенко) відмічають симптоми, які є характерними для захворювання органів серцево-судинної системи [5].

Викликає турботу і такий факт, що у самопочутті сучасних українських студенток існують прояви, характерні для людей середнього і старшого віку - головний біль, болі в області серця, задишка під час ходьби, біль у суглобах, послаблення пам'яті, хронічна втома тощо [1].

Друге місце за частотою трапляння займають захворювання органів зору (в тому числі міопія високого ступеню), третє - захворювання центральної нервової системи та неврози [10].

Понад 80% студенток за системою Р. Баєвського перебувають в донозологічній фазі третього стану здоров'я й має компенсаторний тип адаптації до фізичного навантаження [6]. До того ж біля 50% студенток ВНЗ мають низький рівень здоров'я за системою Г. Апанасенка [6].

Особливу увагу слід звернути на те, що біологічний вік студенток співпадає із паспортним лише у 2,4% дівчат, проте до категорії зрілих жінок (30 - 35 років) за біологічним віком може бути віднесено біля 40% дівчат паспортним віком 17 - 18 років [1, 9]. Взагалі ж за межею безпечного рівня здоров'я перебувають 96,5% дівчат [4].

В цілому у ВНЗ як технічного, так і гуманітарного профілю спостерігається чітка тенденція збільшення хронічних неінфекційних захворювань [10], що в майбутньому може викликати великі ускладнення з адаптацією до роботи та низьку професійну мобільність [1].

Виклад основного матеріалу. Фахівці фізичної культури та спорту, а також медики зазначають причини такого швидко прогресуючого погіршення стану здоров'я молоді, в тому числі і молодих жінок, та шляхи виходу з цієї складної ситуації. Нами ці дані узагальнені у таблиці.

Таблиця – Основні шляхи покращення стану здоров'я студенток

Причини погіршення стану здоров'я студенток	Перспективні напрями та шляхи покращення стану здоров'я студенток
1	2
Несприятливий екологічний стан [3]	Впровадження систематичних регулярних занять фізичними вправами впродовж усіх років навчання у ВНЗ [5]
Значне навчальне навантаження та збільшення кількості стресових ситуацій [3]	Розробка адекватних науково - обґрунтованих програм, реабілітаційно-оздоровчих заходів як основи для коректування навчальних програм з фізичного виховання, збільшення фізичної активності та зниження ризику професійно обумовлених захворювань студенток різного профілю [10]
Негативне ставлення до занять фізичними вправами і спортом	Впровадження в практику оптимальних форм та методів фізичного виховання [5], новітніх сучасних форм різних видів рухової активності (аеробіка, аквааеробіка, шейпінг тощо)[2]
Хронічний дефіцит рухової активності	Переконання дівчат у необхідності самостійних занять фізичними вправами, переведення їх зі стану управління в стан самоуправління [4]
Відсутність пріоритету здорового способу життя (нераціональне харчування, вживання алкоголю, негативні звички) [4, 9]	Формування у студентської молоді навичок здорового способу життя [7]

Як видно з таблиці незважаючи на різноманітність та розрізненість причин погіршення стану здоров'я дівчат (від досить несприятливого екологічного стану в більшості регіонів країни, і в першу чергу тих, що постраждали внаслідок аварії на Чорнобильській атомній електростанції, до відсутності особистого зацікавлення в

здоров'ї), всі вони можуть бути усунені завдяки раціональному використанню фізичних вправ та дотриманню загальних принципів фізичного виховання (систематичності, доступності, індивідуалізації тощо).

Висновки. Формування навичок здорового способу життя, задоволення біологічної потреби у руховій активності студенток, індивідуалізація оздоровчих програм та здійснення на практиці диференційованого підходу у процесі фізичного виховання повинні стати пріоритетними напрямками роботи викладачів кафедр фізичного виховання та спортивних клубів вищих навчальних закладів різного профілю.

Список літератури

1. Білогур В.Є. Характеристика фізичного розвитку та здоров'я студентів за даними біологічного віку/ В.Є.Білогур// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук пр./ за ред. С.С.Ермакова. – Х.: ХДАДМ. – 2001. – Вип. 26. - С.17 - 20.
2. Борисюк М.В. Актуальність підвищення рівня практичної підготовки спеціалістів в області фізичної культури і спорту/ М.В.Борисюк, Т.А.Базылюк, Ю.Е. Туник// То же. - 2009. –Вип. 5. - С.25 - 28.
3. Горбуля В.О. Стан здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичними вправами студентів ЗНУ/ В.О.Горбуля, В.Б.Горбуля// То же. - 2005. – Вип. 24. -С. 47 - 50.
4. Долженко Л.П. Оздоровчий напрямок занять в фізичному вихованні студентів/ Л.П.Долженко// То же.- 2003. – Вип. 19. - С. 23 - 30.
5. Драчук А.І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих навчальних закладів освіти/А.І. Драчук// То же. - 2002, №22. С23 - 27.
6. Королівська С.В. Комплексна діагностика стану здоров'я студентів фармацевтичного університету / С.В. Королівська // То же. – 2006. – Вип. 7. – с. 60 – 63.
7. Литвинов В.М. Здоров'я студента: проблеми та шляхи вирішення/ В.М.Литвинов, Л.Д.Чуб//То же. – 2000. - Вип. 8. - С. 12 - 21.
8. Малімон О.О. Стан здоров'я студентів/ О.О.Малімон// 1998, №2, С 3-5.
9. Присяжнюк С. Проблеми здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді аграрних вищих навчальних закладів/ С. Присяжнюк, В. Краснов, Н.Федоріна // То же. - 2003. – Вип. 17. - С.52 - 56.
10. Церковная Е.В. Основные тенденции в динамике состояния здоровья студенческой молодежи и необходимость новых подходов к его сохранению/ Е.В. Церковная// То же. – 2008. – Вип. 9. - С. 43 - 49.

Тверезий спосіб життя як фундаментальна соціальна установка сьогодення в Україні

П.Г. Брайко, викл.

Кіровоградський національний технічний університет

Розглядається питання усвідомленого вибору тверезого способу життя у контексті сучасності. Проаналізовано процес нехтування основами гармонійного існування суспільства, який історично приводив до деградації аж до зникання або фізичного знищення спільноти. Погляд на сьогодення виявив двоїстість у суспільній свідомості, коли діяльність стає полярно протилежною щодо збереження справжніх людських цінностей. Такий стан характеризується підміною соціальних установок з метою одурманювання та прихованого насильства, що вимагає докорінних змін у виборі

життєвої позиції лідерів соціуму та свідомих осіб. На основі історичних джерел і методів сучасної психології знайдені чинники, які негативно впливають на стан різних сфер діяльності соціуму і визначені шляхи їхньої нейтралізації. Досліджується феномен тверезого способу життя як фактора збереження генофонду, здоров'я суспільства і визначається його першочергова важливість. Пріоритетними місцями втілення ідей тверезості вважаються органи влади, громадські організації, освітні заклади, засоби масової інформації, заклади культури і спорту.

Як показує аналіз наукової літератури, поняття «здорового способу життя» не визначено. Це обумовлено вузько спрямованим підходом кожної з галузі знань: медико-біологічної, психолого-педагогічної, філософсько-соціологічної. Все ж цілком можна твердити, що це реалізація комплексу дій, зорієнтованих на основні види діяльності, з метою створення умов для індивідуального та колективного розвитку [1]. Основи здорового способу життя повинні визначати подальше гармонійне існування. Серед таких складових можна виділити:

- невживання алкоголю, наркотиків, відмова від паління;
- дотримання гігієни;
- правильне харчування у відповідності з індивідуальними потребами;
- фізична активність.

Цей рівень з точки зору стародавньої індійської філософії характеризується як «прана-майа», коли людина усвідомлює себе як соціальну істоту, що має не тільки фізіологічні потреби.

Під впливом зовнішніх факторів (у більшості випадків соціального характеру) на сьогодні в Україні нехтують такими базисними елементами, спричиняючи небажані наслідки. Психічно-емоційний стан людини визначає її фізіологію, тому руйнівні зміни у соціальних установках призводять до зникнення нації, зокрема української. Це проявляється у зростанні переваги смертності над народжуваністю, збільшенні рівня захворюваності, злочинності, погіршенні стану освіти та виховання.

Так, офіційно підтверджується факт, що за останні роки в Україні вживається близько 20 літрів чистого алкоголю на людину на рік, що характеризується станом «алкогольного колапсу», в той час як критичний рівень становить 8 літрів на душу населення. За даними Міністерства охорони здоров'я України щорічно від алкоголізму гине понад 40 тисяч чоловік [2]. Внаслідок вживання алкоголю близько 30% новонароджених вже мають патології, що часто не розголошується. Якщо врахувати смертельні випадки через тютюнопаління та вживання наркотиків, то скорочення населення як мінімум наполовину спричинене нетверезим способом життя. Алкоголізм є лише наслідком психологічного впливу, який може закладатись в дитинстві у вигляді «сімейних традицій» та «підтримання статусу». Особливістю негативного впливу на людську свідомість є наукоподібність ідеї про нешкідливість вживання алкоголю в незначних обсягах – «теорія культурного пиття», яка формує схиблене мислення. Така неправдива соціальна установка вкрай небезпечна, навіть більше ніж її наслідок – алкоголізм. Школою І. Павлова доведено, що після першої, найменшої дози алкоголю в корі головного мозку паралізуються ті відділи, де закладені елементи виховання, тобто культури [3]. Спокусити людину алкоголем — найлегший спосіб позбавити її можливості задуматися над своїм розвитком, не кажучи вже про досягнення в ньому нових, неперевершених результатів. Це найпростіший спосіб запустити механізм деградації не тільки якоїсь окремої особистості, але й усього суспільства в цілому. Тому цілком закономірними можна назвати процеси, що відбуваються сьогодні в країні, коли лідери на державному рівні показують найгірші приклади буття. Філософські та психологічні дослідження твердять про те, що щастя, миру та злагоди у суспільстві не можна досягти без вмиротвореності в емоційній та розумовій сферах, а також без вольової спрямованості інтелекту на самовдосконалення

кожної особистості [4]. Підміна «дешевим щастям», яке згубно впливає на організм, ніколи не дасть бажаного результату, а лише призведе до подальшого руйнування усіх соціальних структур. Повна відмова від згаданих вище шкідливих чинників та пропаганда здорового способу життя дасть можливість відновити справжні людські цінності – чесність, справедливість, взаємну повагу.

Список літератури

1. Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. — М.: Медицина, 1988.
2. Здоров'я і довголіття — №24 (949), 2008.
3. Петрова М.К. Труды физиологических лабораторий им. И.П.Павлова. — М: т.12, 1945.
4. Бгактіведанта Свамі Прабгупада, А. Ч. Бгагавад-Гіта як вона є. – Бгактіведанта Бук Траст, 1990. – 928 с.

Впровадження ритмічної гімнастики в систему фізичного виховання школярів

Л.С. Брехунцова, викл.

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Система освіти в Україні реформується як національна, демократична, гуманістична, що орієнтується не тільки на нове соціальне замовлення у вихованні громадянина України, а й особистість учня, його права, потреби, вікові особливості та інтереси. Успішне розв'язання завдань соціально-економічного розв'язку України потребує від кожної людини не тільки якісної професійної підготовки, але й належного рівня культури, зокрема фізичної [1,2].

Важливо, щоб кожен член суспільства правильно ставився до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, розумів своє особисте і соціальне значення, відчував і реалізував внутрішню потребу фізичної і духовної досконалості. Тому в законах України “Про освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, у Державній національній програмі “Освіта” (Україна XXI ст.), “Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні” поставлена мета створити умови, за яких будуть покликані до життя творчі сили молоді особистості, відкривається простір до її активної самореалізації [2].

Зростання кількості захворювань серед школярів за останні роки стрімко набуває темп. Поруч із спадковими, екологічними та соціальними чинниками формуванню цих захворювань сприяє велике психоемоційне напруження, пов'язане з умовами життя та навчання. Здоровий спосіб життя в ієрархії цінностей людини поки що не посідає перше місце в нашому суспільстві.

Проблема зміцнення та збереження здоров'я дітей на сьогодні, як ніколи, актуальна. З упевненістю можна сказати, що вчитель у змозі зробити для здоров'я школяра більше, ніж лікар. На сучасному етапі актуальним стає завдання забезпечення шкільної освіти без утрат здоров'я учнів [3].

При всій багатогранності підходів до збереження та зміцнення здоров'я школярів (харчування, екологія, психологія, гігієна, профілактична медицина, колекційна педагогіка) на перше місце виходить усе ж таки фактор рухової активності (сенсорно-моторного збагачення).

Результати багатьох медико-педагогічних експертиз свідчать про вкрай небезпечну ситуацію із здоров'ям школярів. Зростання хронічних захворювань, порушень функцій найчастіше пов'язується з традиційною формою навчально-виховного процесу. Багатьма науковими дослідженнями підтверджено той факт, що загальна рухова активність дітей зі вступом до школи знижується у декілька разів.

При традиційній формі організації навчально-виховного процесу для рухової активності школяра залишається тільки 10–20% від загального часу, що веде до зниження життєвого тону та втоми. Лише одні уроки фізичної культури в школі не можуть повністю компенсувати дефіцит рухової активності.

Актуальною у цьому контексті є проблема набуття учнями фізкультурних знань, культури рухів, формування пріоритету здоров'я, що має посідати одне з чільних місць у системі найвищих ціннісних орієнтацій людей різних соціальних та вікових груп і на цій основі поліпшувати фізичний стан. Успішне розв'язання цієї проблеми можливе тільки за умови цілеспрямованого комплексного розв'язання завдань з формування фізичної культури кожної особистості, починаючи з раннього віку і впродовж усього життя.

В Україні склалася критична ситуація у сфері фізичної культури і спорту. Лише 13 відсотків населення залучено до занять фізичною культурою і спортом.

Світовий досвід свідчить, що рухова активність людини протягом усього життя запобігає захворюванням та поліпшує стан здоров'я. За інтегральним показником здоров'я населення, середньою очікуваною тривалістю життя людини - Україна посідає одне з останніх місць у Європі.

В Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007-2011 роки значна увага приділяється розробці та запровадженню у навчальних закладах системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я сучасних школярів, проведенню фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в усіх напрямках освіти.

Проблема розвитку підлітків нерозривно пов'язана з фізичним вихованням, яке здійснює вплив на формування їхньої стійкості в життєвих ситуаціях та на підвищення адаптаційних можливостей організму.

На жаль, в останні роки в суспільстві спостерігається послаблення інтересу до фізичної культури, що призводить до зниження рухової активності в усіх вікових групах населення. Так, понад 50% підлітків, особливо у середньому шкільному віці, страждають вадами загального фізичного стану організму. Лише 20% учнів можна вважати здоровими. Дані медичних обстежень школярів свідчать про те, що за період навчання в школі здоров'я у дітей знижується у 4–5 разів. Виникає ряд хронічних захворювань внутрішніх органів, порушуються обмінні процеси, що призводить до патологічного стану більшості органів і систем.

Більшою мірою це стосується дівчаток, оскільки їхня фізіологічна конституція більш складна, тонка і легко піддається негативним подразникам.

Серед багатьох форм організації занять з фізичної культури в школі урок є основною формою. Однак з однією з істотних вимог до сучасного уроку є поєднання освітньої спрямованості і високої моторної щільності, динамічності, емоційності. Цього можна досягти за умови творчого формування у дітей здорового способу життя, використання дієвих форм і методів фізичного виховання, які стимулюють активність та інтерес до занять фізичними вправами.

Певною мірою цікавим засобом у вирішенні висунутих вимог до уроку може бути ритмічна гімнастика, яка сьогодні досить популярна серед школярів, особливо починаючи з середнього шкільного віку.

Юнацький вік вважається найбільш складним у процесі росту і розвитку школярів. Це період самовизначення і самооцінки, усвідомлення власної індивідуальності, свого Я. Це період, який є одним з найбільш критичних у розвитку організму, коли відбувається перетворення всіх центральних ланок системи організму в нову систему для переходу в наступний період розвитку. Це підвищує опір організму до впливу різноманітних зовнішніх чинників. Особливо вразливі дівчатка підліткового віку.

Саме ритмічна гімнастика, яка відповідає за виконання м'яких, гнучких, танцювальних рухів, спроможна вирішити проблему підвищення рівня здоров'я сучасних школярів.

Музично-ритмові вправи сприяють розвитку фізичних якостей, покращують статуру, створюють відчуття фізичного і психічного розслаблення, формують відчуття ритму, сприяють розвитку граціозності, елегантності, свободи рухів, підвищують фізичну працездатність [1,3].

Уважно й прискіпливо вивчаючи своє обличчя й тіло, дівчата не завжди залишаються задоволеними результатами такого обстеження. Розуміючи недосконалість свого фізичного розвитку, вони боляче реагують на це. Звідси виникає необхідність спрямовувати їхні прагнення на заняття фізичними вправами, які допоможуть позбавитися недоліків статури, зайвої ваги, набути правильної постави, ходи, красивих рухів, позбавлять від почуття неповноцінності та покращення загального фізичного розвитку.

У практиці роботи загальноосвітніх шкіл ритмічна гімнастика вивчається з 1 до 11 класу однак рівень проведення занять фахівцями фізичної культури недостатній і потребує подальшого вдосконалення.

Список літератури

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – 282 с.
2. Богданова Л.И., Смоленский В.М., Юрасов В.С. Методика занятий ритмической гимнастикой с населением: методические указания. – М., 1984. – 54 с.
3. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
4. Шевченко О.В., Язловецький В.С. Основи ритміки та хореографії: Навчальний посібник. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2006. – 76с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан 2003. – 272с.

Рух, як найважливіша умова досягнення гармонії ЛЮДИНИ

Я.О. Брчка, ст. гр. МЕ 09, В.В. Махно викл.
Кіровоградський національний технічний університет

Охорона здоров'я - це безпосередній обов'язок кожного, він не має права перекладати його на оточуючих. Адаже нерідко буває так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданням вже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану, і лише тоді згадує про медицину.

Але, на жаль, якою б дієвою не була медицина, вона не може позбавити всіх хвороб. Людина - сама творець свого здоров'я, за яке потрібно боротися. З раннього віку необхідно вести здоровий спосіб життя, загартовуватись, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватись правил особистої гігієни - словом справжньої гармонії здоров'я.

Цікавим є визначення Всесвітньої організації здоров'я (ВОЗ). "Здоров'я це стан фізичного і духовного соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів".

Цінність людської особи виявляється, перш за все у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних областях нашого життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність, не дозволяючи "душі лінуватися".

Одним із таких методів досягнення цього є плідна праця. Плідна праця - важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні і соціальні чинники, головним з яких є праця. Праця дозволяє не тільки організувати себе, а й підтримувати себе у оптимальному руховому режимі. Адаже рух - це життя.

Оптимальний руховий режим - найважливіша умова досягнення гармонії людини. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективно вирішувати завдання зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей молоді і рухових навиків, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізичні вправи і спорт виступають як найважливіший засіб виховання.

Однією із таких вправ є ходьба по сходах, не користуючись ліфтом. За твердженням американських лікарів, кожна сходинка дарує людині 4 секунди життя. 70 сходинок спалюють 28 калорій. Рухайтесь! Адаже навіть 5-7 хвилин на день занять спортом або активних рухів продовжують життя. Нарощування м'язів є однією із важливих вправ, бо після 30 років ми щорічно втрачаємо 300 г м'язової тканини, заміщуючи її жиром. Також є кілька універсальних вправ, які допоможуть у підтриманні здорового способу життя. Серед цих вправ є ходьба, стрибки зі скакалкою і піднімання сідцями. Ходьба перш за все! Стрибки зі скакалкою змусять працювати все тіло, а піднімання сідцями зміцнить ваше серце.

А для ефективного оздоровлення і профілактики хвороб необхідно тренувати і удосконалювати найціннішу якість - витривалість. Вона у поєднанні з загартуванням і іншими компонентами здорового способу життя забезпечить організму надійний щит проти хвороб.

Широко відомі різні способи загартування - від повітряних ванн до обливання холодною водою. В корисності цих процедур не виникає сумнівів. З сивої данини відомо, що ходьба босоніж - чудовий засіб загартування. Зимове плавання - вища форма загартування. Щоб її досягти, людина повинна пройти всі ступені загартування.

Один із засобів досягнення гармонії людини - це виконання фізичних вправ. Крім того, експериментально доведено, що регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять у режим праці і відпочинку, сприяють не тільки зміцненню здоров'я, але й істотно підвищують ефективність виробничої діяльності. Проте не всі рухові дії, що виконуються в побуті й процесі роботи, є фізичними вправами. Ними можуть бути тільки рухи, що спеціально підбираються для дії на різні органи і системи, розвитку фізичних якостей, корекції дефектів статури.

Фізичні вправи дають позитивну дію, якщо при заняттях дотримуватись певних правил. Необхідно стежити за станом здоров'я, щоб не заподіяти собі шкоди, займаючись фізичними вправами.

При виконанні фізичних вправ організм людини реагує на задане навантаження у відповідь реакціям. Активізується діяльність всіх органів і систем, внаслідок чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюються м'язова і кістково-м'язова системи. Таким чином поліпшується фізична підготовленість тих, що займаються, і в результаті цього досягається такий стан організму, коли навантаження переносять легко, а що були раніше недоступними результати в різних видах фізичних вправ, стають нормою. У вас завжди хороше самопочуття, бажання займатися, піднесений настрій і хороший сон. При правильних і регулярних заняттях фізичними вправами тренуваність поліпшується з року в рік, а ви будете в хорошій формі впродовж тривалого часу.

Як уже наголошувалось раніше, фізичні вправи впливають не ізольовано на який - небудь орган або систему, а на весь організм у цілому. Проте вдосконалення функцій різних його систем відбувається не однаковою мірою. Особливо виразними є зміни в м'язовій системі. Вони виражаються в збільшенні об'єму м'язів, посиленні обмінних процесів. У зв'язку з цим зростає гігієнічне значення фізичних вправ, якщо вони проводяться на відкритому повітрі. У цих умовах підвищується їх загальний оздоровчий ефект, вони загартовують, особливо якщо заняття проводяться при низьких температурах повітря. При цьому поліпшуються такі показники фізичного розвитку, як екскурсія грудної клітки, життєва місткість легенів. При проведенні занять в умовах холоду удосконалюється функція теплорегуляції, знижується чуттєвість до холоду, зменшується можливість виникнення простудних захворювань. Крім сприятливої дії холодного повітря на здоров'я, відбувається підвищення ефективності тренувань, що пояснюється великою інтенсивністю і щільністю занять фізичними вправами. Фізичні навантаження повинні нормуватися з урахуванням вікових особливостей, метеорологічних чинників.

Сьогодні, на жаль, не кожен живе здоровим способом життя. Нехтування цим є причиною легких захворювань, які можуть або вибити людину із колії або гірше - перерости у важкі хвороби. Фізичні вправи не можна недооцінювати. На мій погляд, кожен може виділити буквально 10-15 хвилин на елементарні вправи, і цим вже вдало почати день. Бути живчиком порівняно з оточуючим. Бути готовим до важкої праці, яка супроводжує нас кожен день. Вміти швидко адаптуватись до зовнішніх несприятливих чинників. Я вважаю, кожен повинен жити здоровим способом життя, особливо в умовах дуже мінливого клімату. Як висновок, я хотів би наголосити на важливості фізичних вправ, праці та загартуванні як основних компонентів успішного гармонійного життя.

Список літератури

1. Набутенко С. Здоров'я без ліків - Кіровоград 2007
2. Хаєт Г.Л., Єськова О.Л., Хаєт Л.Г. та ін.. Корпоративна культура.(за редакцією Хаєта Г.Л.- Київ 2003
3. Ільїч В.І., Гардарин М. Фізична культура студента. Посібник Київ 2001
4. Девіс А. Почувай себе добре! Лікування правильним харчуванням. (переклад з англ. А. Девіс) 2001
5. Енциклопедичний довідник медицини і здоров'я, енциклопедія 2004р.
6. Хутняк М.І. Нагорна А.М. Здоров'я людини та екологія. Навчальний посібник. 1995р.

Определение уровней физической подготовленности и вестибулярной устойчивости у детей среднего школьного возраста (10-11 лет) на занятиях в специализированной группе по военно-спортивному многоборью

*А.Н. Бурьяноватый, преп.
Кировоградский государственный педагогический университет
имени Владимира Винниченко*

Цель исследования: определение уровней физической подготовленности и вестибулярной устойчивости у учеников среднего школьного возраста.

Задачи исследования: провести тестирование физической подготовленности и вестибулярной устойчивости.

Гипотеза исследования: предполагается проанализировать, как тренировка функций анализатора вестибулярной устойчивости посредством физических упражнений, в особенности связанных с сохранением равновесия тела и вращательными движениями, снижает порог вестибулярной чувствительности и повышает устойчивость организма к вращательным нагрузкам и укачиванием и повышает уровень физической работоспособности у детей среднего школьного возраста на занятиях в специализированной группе по военно-спортивному многоборью.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие ученики четвертых и пятых классов (ребята) общеобразовательной школы №16, №20, №29 г.Кировоград (n=20). В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности и вестибулярной устойчивости. Для определения уровня вестибулярной устойчивости мы использовали функциональные пробы: ВИП (вестибулярная иллюзия противоположения), нистагм глаз, изменение ЧСС (влияние вращательных нагрузок на работу сердца), проба Яроцкого.

Оценка уровня физической подготовленности осуществлялась за Государственными тестами и нормативами оценки физической подготовленности населения Украины для учеников среднего школьного возраста 10-11 лет.

Вывод. Анализ результатов проведенного исследования доказал, что достоверного преимущества в показателях мускульной силы, координации движений, вестибулярной устойчивости в начале эксперимента не наблюдалось. Обработка экспериментальных данных показала, что на начальном этапе исследования, за всеми функциональными пробами, мы не получили ни одного позитивного результата, который бы находился в пределах нормы. По показателям ВИП и пробе Яроцкого уровень вестибулярной устойчивости оказался низким, а глазной нистагм и ЧСС - ниже среднего. Функциональные показатели по упражнениям «подтягивание» «и прыжок в длину с места» дали низкий уровень, по другим упражнениям - ниже среднего. После годовой тренировки эти данные значительно улучшились. Прирост функциональных показателей в конце эксперимента указывает на позитивную динамику устойчивости вестибулярного аппарата и физической подготовленности. Результаты исследования засвидетельствовали, что использование упражнений акробатической направленности и специальная физическая подготовка позволяет обеспечить надлежащее развитие устойчивости вестибулярного аппарата и повышает уровень физической работоспособности у детей

среднего школьного возраста на занятиях в специализированной группе по военно-спортивному многоборью. В последующем мы планируем продолжить работу с исследуемой группой в среднем школьном возрасте (12-13 лет) и проследить динамику прироста функциональных показателей.

Список литературы

1. Вавилов Ю.Н., Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности.-М.: Физкультура и спорт, 1991. - 87 с.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников.- М.: Просвещение, 1991. - 56с.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.-2-е изд., перераб. и доп. - М: Физкультура и спорт 1989.-109с.
4. Гимнастика. — М.— Л.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Городниченко Е.А. Возрастные изменения статической выносливости и силы разных групп мышц у школьников 8-17 лет. //Развитие двигательных качеств школьников. Сборник /Под.ред. З.И. Кузнецовой.- М.: Просвещение, 1967.-41с.
6. Кантарович Я.А. Опыт использования гимнастики для тренировки органов равновесия у летчиков, //Военно-санитарное дело.-1965.— №3. - 33с.
7. Крапинцева В.П. Изучение рефлекторных механизмов прямохождения и их возрастные изменения у школьников: Дис. на соис. науч. степ. канд, пед. наук — М., 1954.-143с
8. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений.- М.: Физкультура и спорт. - 1951. - 82с.
9. Стрельцов В.В. Физическая культура как способ тренировки вестибулярного аппарата. // Теория и практика физической культуры. - М.,1939. - 53с.

Мотивационные варианты и индивидуальный выбор занятий физической культурой

И.Н. Веселова, М.Ю. Чумак

Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова

Физическое воспитание можно рассматривать как вид деятельности, направленной на удовлетворение определенных потребностей человека и общества. Поведение человека определяется его потребностями, осознанными или неосознанными побудителями его деятельности. Неудовлетворение или неполное удовлетворение потребностей в быту, учебе, трудовой деятельности могут побуждать к поиску удовлетворения этих потребностей в сфере физического воспитания и спорта

В широком смысле слова термин «мотивация» означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях. В более узком смысле исследование мотивов предполагает подробный анализ причин, объясняющих, почему люди предпочитают один вид деятельности другому, почему при решении определенных задач они действуют с достаточной интенсивностью и почему они продолжают работу или выполняют какие-либо действия в течение продолжительного времени.

В основе возникновения и развития всех социальных явлений, в т.ч. и физического воспитания лежат как индивидуальные потребности личности (биологические, социальные, идеальные), так и потребности групповые, коллективные, общественные.

Причины, по которым спортсмены занимаются определенным видом спорта (точно так же, как и причины, заставляющие любого из нас делать что-либо), могут быть самыми различными, и их трудно свести к каким-то очевидным принципам. Различными бывают не только мотивы, в результате которых спортсмен становится членом какой-либо команды, но и мотивы, побуждающие спортсмена выступать во время сезона или в какой-то конкретной игре или соревновании.

Что же побуждает человека заниматься специально организованной двигательной активностью как деятельностью, не связанной прямо с добыванием материальных благ, необходимых для жизни?

Мотивы можно классифицировать по источнику их возникновения. Например, некоторые мотивы возникают из внешних по отношению к индивиду или задаче источников. К ним относятся различные формы явного и косвенного социального поощрения (одобрение, похвала), а также более ощутимые признаки успеха (денежные вознаграждения, подарки). Другими источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с другими и т.п., а также особенности самой двигательной задачи. К последнему мотиву относятся такие качества, как новизна, техническая или физическая сложность упражнений.

Человек может стремиться развить свои физические качества, добиться высокой физической кондиции для достижения желаемого внешнего результата, лежащего за пределами физкультурных занятий, например в микросреде (лидерство), в трудовом коллективе и т.п. Человеку присуще стремление к получению положительных эмоций, которые связаны с проведением досуга. Хорошо организованный отдых после трудового дня, занятия спортом позволяют эффективно восстановить свои силы.

Как показывает многолетний опыт, при выборе видов спорта или систем физических упражнений у большей части студентов не наблюдается четко основанной или осознанной мотивации.

Для того, чтобы избежать негативных эмоций при выборе того или иного вида занятий необходимо объективно оценивать свое физическое развитие, степень физической подготовленности, телосложение. А также представлять возможности вида спорта для своего совершенствования. Необходимо четко ставить цели перед собой и своими занятиями спортом.

При всем многообразии целей и мотивов на практике в основном применимы пять мотивационных вариантов выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений: укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения; повышение функциональных возможностей организма; психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками; активный отдых; достижение наивысших результатов

Эти же мотивы можно перераспределить в 3 группы устойчивых потребностей: биологические, социальные, идеальные.

Биологические — потребности тела: потребности в движении, перемене деятельности (активный отдых), питании.

Социальные — потребности, удовлетворяемые в процессе общения с другими людьми: общения, самоутверждения, лидерства, подчинения, сопереживания, подражания (мода).

Идеальные — духовные, личностные потребности самовыражения: познания (в игре познается мир), творчества, развлечения, эмоционального функционирования

(получения положительных эмоций), деятельности с достижением цели (рефлекс цели), самовыражения. Не только биологические и социальные, но все эти личностные потребности могут найти удовлетворение в сфере физической культуры и выступают как неосознанные побудители к занятиям физическими упражнениями, играми, спортом. Потребности трех групп не заменяют одна другую. Любая степень удовлетворения потребности одной группы не компенсирует неудовлетворение потребностей другой группы. Доминирование в определенный период жизни именно данной, а не другой потребности, мотивация и выбор способов достижения цели определяется в известной мере природными задатками человека, социальными условиями (мораль, законы) и, главным образом, воспитанием.

Побудителями к занятиям физическим воспитанием и спортом могут выступать и осознанные личностные потребности (мотивы, стремления, цели): укрепление здоровья, подготовка к трудовой деятельности и службе в армии, общение, получение материальных благ (в спорте), общественного признания, организации свободного времени, путешествия и др.

В настоящее время появляется новая общественная группа людей - представителей сфер коммерческой деятельности, которые все чаще обращаются к новым подходам в использовании средств физического воспитания в условиях возросших требований к соматическому здоровью, которое прямо стало влиять на конкурентные отношения в сфере бизнеса (использование современных тренажерных устройств, новых технологий известных упражнений аэробики - степаэробика, слайдаэробика, аквааэробика и других новых видов двигательной активности - боулинг, фитбол и т.д.). Потребность в физическом здоровье осознается человеком по мере появления нарушений или отклонений от нормальной жизнедеятельности, как несоответствие между тем, что было или должно быть, и тем, что есть. В связи с "омоложением" сердечно-сосудистых заболеваний о необходимости улучшить свое здоровье задумываются дети в старшем школьном возрасте, связывая процесс оздоровления с двигательной активностью. В основе этого процесса лежит тренировочный эффект, направленный на перевод функциональных систем организма в более активный, по сравнению с покоем, режим. Оздоровительный эффект физических упражнений может быть связан и с тем обстоятельством, что при выполнении двигательного действия человек начинает переживать новые чувства: чувство "мышечной радости", "чувство воды", "чувство мяча".

Формирование мотивов находится под воздействием внешних и внутренних факторов. В качестве первых выступают условия (ситуации), в которых оказывается человек. В качестве вторых выступают желания, увлечения, интересы, убеждения личности. Изучение мотивов занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью различных возрастных групп населения, факторов и методов, способствующих их формированию, оказывает положительное влияние на привлечение людей к систематическим занятиям физическим воспитанием и спортом, на управление процессом физического воспитания.

Проблеми і перспективи дитячо-юнацького спорту

Р.М. Воронков, вихов. ДНЗ №63
Федерація традиційного карате-до України

Сучасний світ, без сумніву, кидає виклик особистості, її фізичному та психічному здоров'ю, від чого залежить доля, місце у громаді, майбутнє її сім'ї, а часто і власне життя. Українське суспільство переживає величезні політичні, економічні, соціальні і як результат – ментальні перевтілення. Наша нація шукає свої шляхи розвитку, своє місце у світі, прагне вершити власну історичну долю. Ми тільки починаємо новий етап нашої історії, ми маємо змогу явити світу яскравий приклад відродження, розвитку і становлення великої і гордої нації. Нації духовної і освіченої, народу, що знає і поважає власні традиції та творить нову сучасну та унікальну культуру, просвітлену, розвинену і неповторну. Ми є прикладом потужного бажання незалежності та могутньої волі до свободи.

У той же час ми зазнаємо потужного інформаційного тиску, нав'язування псевдо-культурних та просто чужих нам цінностей та понять. Тому дуже важливо звертати увагу на вплив нових геополітичних культурних цінностей та на зміну психофізичного статусу особистості у зв'язку з цим.

Так склалося, що розвиток спорту на теренах нашої держави дуже часто був справою ентузіастів, окремих організацій або просто людей, які змушені були попри економічні та соціальні потрясіння початку 90-х провадити свою діяльність, переслідуючи благородну мету виховання покоління. Ці люди заклали фундамент відродження та майбутнього розквіту спорту в Україні.

Реалії диктують такі умови, що спорт не може бути осторонь складних соціальних обставин, що виявляються у занепаді культури та моралі, проблем виховання молоді та складної ситуації, що склалася у навчальних закладах стосовно занять з фізичного розвитку. Саме з огляду на ці реалії відкрила новий напрям діяльності Федерація традиційного карате-до України. Вдалим і результативним експериментом можна вважати співпрацю федерації з дошкільним навчальним закладом № 63 «Посмішка» м. Кіровограда. Тут створена група, яка тренується за програмою школи традиційного карате-до. Цей результат є ще більш вдалим від того, що це перший подібний досвід на сучасному українському педагогічному просторі. Перший тому, що це не просто одна група дітей, що тренуються за програмою Федерації, співпраця проводиться за систематизованою програмою, розробленою тренерами школи карате-до та вихователями дитсадка. Це досвід плідний і корисний перш за все для маленьких вихованців дитячого садка. Займаючись розробкою програми співпраці, ми поставили перед собою конкретні питання, виділили комплекс проблем різного характеру, винайшли та застосували успішні методики втілення високої педагогічної мети. Проблеми вічні, підходи нові.

Робота з дошкільнятами змусила застосовувати, а подекуди і розробляти цілі комплекси вправ та адаптованих прийомів саме для віку дітей від 3 до 5 років. Для кожної вікової групи окремо! Ці комплекси вигідно відрізняються від звичної фізкультури саме своєю безпосередньою дією на здоров'я, фізичний та психічний стан малюка. Виокремивши проблему фізичного розвитку, тренери Федерації розробили комплекс вправ поступового загартування і зміцнення організму саме для дітей дошкільного віку. На даний час не існує жодної методичної літератури, що висвітлювала б цю проблему. Є певні методичні довідники, посібники, що досить не системно зачіпають цю проблему і жоден з них не є фаховою роботою, застосованою практично. Сам принцип вправ традиційного карате формує та зміцнює скелет, «природні» рухи органічно і фізіологічно

правильно розвивають усі групи м'язів, тренують витривалість та координацію. Система тренувань покликана активізувати природні резерви організму. Традиційне карате як бойове мистецтво являє собою цілий комплекс вправ і прийомів, що, окрім розвиваючої функції, носять профілактичний характер. Вони попереджають розвиток сколіозу, різних деформацій хребта. На цій основі і розроблявся цей комплекс.

Традиційне карате не є простим різновидом бойового мистецтва чи просто видом спорту. За тисячолітню історію воно стало багатоплановою системою формування особистості на соціальному, психофізіологічному та інтелектуальному рівні. Головною метою є формування свідомого громадянина, людини. Соціальна спрямованість традиційного карате походить від самої структури японського суспільства – це прагнення розвивати культуру, дисципліновану, свідому спільноту людей. Це включає у себе повагу до власної культури, історії, здобутків, глибоке розуміння минулих трагедій і чітка направленість на майбутні здобутки, принципи толерантності у стосунках з іншими, самодостатність, тощо. Можна запитати, чи не є чужою сама традиція карате нашій ментальності? Кого ми прагнемо виховати? Чи не японців виховує японська культура?

Відповідь проста. Карате виховує особистість, високоморальну, виховану і освічену, здорову і психічно, і фізично. Чи не є поняття такої людини інтернаціональними? Карате-до є довершеною формою, що тисячі років вирішує саме ці питання. Довершеною, зрозумілою, перевіреною часом і усією людською спільнотою. Карате виключає тупу агресію, неповагу і насилля, закладає підвалини високого духовного розвитку, щедро віддає свій досвід усьому світу. Тисячоліттями український і японський народ виховували дитину у люблячій сім'ї, чоловіка і жінку у громаді, громадянина у суспільстві та патріота у власній державі! Історично наші нації виховували людей мужніх, сильних, сміливих і готових долати історичні перепони, завойовуючи право на життя для себе та свого народу. Така спорідненість історичної долі об'єднує наші традиції за сенсом, за змістом та подекуди і формою.

Тож взявши за основу президентську програму популяризації та розвитку спорту Федерація традиційного карате-до України поетапно втілює головні її положення. Дійсно, розуміючи взаємозв'язок між поняттями «спорт», «молодь», «суспільство», «майбутнє», без зайвого популізму та реклами, ми прагнемо бути ефективними та корисними на цьому шляху становлення та відродження нашого народу через спорт та фізичну культуру.

Исследование темпа движений как показателя физического качества быстроты

С.В. Гетманцев, доц., канд. биол. наук, В.Л. Богущ, доц., канд. мед. наук
А.С. Яцунский, доц., О.В. Сокол, доц., О.И. Резниченко
Николаевский государственный университет им. В.А.Сухомлинского
Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова

Введение. Физическое качество быстроты является комплексом скоростных характеристик движений и действий спортсмена, которая может быть быстротой простой

и сложной реакции, быстротой двигательных актов, быстротой темпа или частоты движений. Быстрота, определяемая числом движений в единицу времени, зависит от координационных механизмов системы двигательных действий и функционального состояния организма.

Физиологические свойства нервной системы человека, характеризующиеся физическим качеством быстроты, в наших исследованиях определялись количеством попаданий в мишени (ударов) в единицу времени, то есть темпом движений. Темп движений исследовался у гребцов разного возраста и пола, специализирующихся в академической гребле и гребле на байдарках и каноэ.

Методика и результаты исследований. Тест АИЭТД (аппарат измерения эффекта тренировочного действия), созданный на основе теппингтеста, позволяет регистрировать комплекс кинематических характеристик движений, а также изучать физическое качество быстроты по темпу циклических локальных движений и ловкости по точности (суммарной и единичной) движений.

Качество быстроты по своей структуре полиморфно и имеет важное значение в спортивной деятельности. Одним из компонентов его является темп движений. Темп движений нами рассматривался в различных условиях, в трех временных отрезках, выполняемых последовательно: за 15 сек (Π_1), 60 сек (n_2), 15 сек (Γ_3). Перед исследуемыми ставилась задача: с максимальной быстротой и точностью выполнять заданные условиями эксперимента движения, особенно на первом и последнем временных отрезках. Постановка задачи обеспечивала объективное оценивание темпа в различных условиях: со свежими силами в первый отрезок времени, в процессе длительной работы во втором отрезке и в третьем отрезке после длительной и максимальной по темпу движения работы. Так, увеличение количества движений за первый период свидетельствует о высокой подвижности нервных процессов, второй отрезок - об уравновешенности и последний - о силе нервной системы. Такое физиологическое обоснование позволяет тренеру объективно оценивать процессы, происходящие в организме, и целенаправленно проводить управление тренировочной и соревновательной деятельностью. Для целенаправленного управления формированием качества быстроты необходимо учитывать возрастные особенности спортсменов. Резервы развития нервной системы организма в процессе тренировочной деятельности постепенно раскрываются и разворачиваются в максимальном проявлении. С возрастом по мере развития организма происходит последовательное повышение темпа движений в соответствии с созреванием структур нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Поэтому показатели темпа движений рассматривались нами в возрастном аспекте, при этом выделяли четыре последовательные возрастные периода: 11-12 лет, 13-14 лет, 15-16 лет и 17-18 лет.

На развитие темпа движений влияют также и половые различия, которые отражают закономерности развития организма девушек и юношей, в значительной степени влияющие на эффективность формирования рассматриваемого двигательного качества.

Определяющим фактором в развитии качества быстроты является формирующий характер спортивной деятельности. В процессе постоянного воздействия нагрузок на организм спортсмена и его нервную систему происходит повышение темпа движений, а соответственно, и быстроты. Каждая группа обследуемых, различающихся по возрасту, полу и спортивной специализации, включала 20-25 человек.

Перечисленные выше возрастные, половые особенности и специфика спортивной деятельности отражают результаты эмпирических исследований на большом количестве испытуемых разного возраста, пола и специализации. В проведенных исследованиях определялась также теоретическая прогностичность результатов, основанная на статистической достоверности.

Результаты исследования физического качества быстроты у юношей, занимающихся академической греблей, показали, что темп движений с возрастом увеличивался на первом отрезке от 18-22 ударов в 11-12 лет, до 31-35 ударов в 17-18 лет. Возрастание результатов соответствует физиологическим закономерностям организма. Такая же картина наблюдалась и на втором временном отрезке - от 72-88 ударов у детей 11-12 лет до 118-134 ударов у юношей 17-18 лет. Третий временной отрезок характеризовался возрастанием результатов от 20-24 до 33-37 ударов соответственно в тех же возрастных группах. Аналогичное улучшение результатов наблюдалось и при суммарном показателе количества движений за общее время тестирования: от 110-134 ударов у мальчиков 11-12 лет до 178-202 ударов у юношей 17-18 лет.

В каждой последующей возрастной группе происходило перекрытие результатов предыдущих возрастов по крайним значениям, что отражает возрастные особенности и эффективность двигательной деятельности. Существенных различий в результатах при сопоставлении данных по темпу движений у девушек и юношей, занимающихся академической греблей, выявлено не было. По первому отрезку времени у девушек минимальное количество ударов равно 16-20 для 11-12 лет, а максимальное доходит до 30-34 ударов у девушек 17-18 лет. А для юношей тех же возрастных групп отмечено минимальное количество 18-22 ударов для 11-12 летних, и максимальное - 31-35 ударов для 17-18 летних.

Следует обратить внимание на определенное увеличение количества движений у юношей, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, по отношению к спортсменам гребцам-академистам. В первый отрезок времени (n_1) у байдарочников темп движений в возрасте 11-12 лет составлял 21-25 ударов, у гребцов-академистов - 18-22 ударов, в 13-14 лет соответственно 23-27 ударов и 19-23 ударов, в 15-16 лет - 25-29 ударов и 20-24 ударов, в 17-18 лет - 26-30 ударов и 21-25 ударов. Аналогичная тенденция наблюдалась при сравнении темпа движений во втором (n_2), третьем (n_3) отрезках времени и по общей сумме полученных результатов. Такое различие результатов объясняется спецификой деятельности гребцов. Требования к проявлению физического качества быстроты у гребцов на байдарках и каноэ выше, чем у академистов. Сама деятельность диктует развитие этого качества. Поэтому нормативы показателей качества быстроты при отборе детей на греблю на байдарках и каноэ должны быть более высокими по отношению к гребцам - академистам.

Аналогичные результаты при оценке качества быстроты по темпу движений были получены и для девушек, специализирующихся в академической гребле и гребле на байдарках. Так, минимальное количество движений в первый период n_1 у девочек - академисток 11-12 лет соответствовало 16-20 ударов и байдарочниц - 20-24 ударов. Максимальное количество движений у девушек - академисток 17-18 лет - 30-34 ударов и байдарочниц - 36-40 ударов. Более значительное различие наблюдалось при сравнении общей суммы движений ($n_{\text{общ.}}$) у девочек-академисток 11-12 лет от 98 ударов до 148 ударов и у девочек-байдарочниц от 130 ударов до 180 ударов. Соответственно у девушек-академисток - 17-18 лет от 122 ударов до 172 ударов и у девушек-байдарочниц от 165 ударов до 215 ударов.

Выводы. В проведенных нами эмпирических исследованиях качества быстроты по темпу движений нашли отражение специфические особенности возраста, пола и спортивной специализации.

Полученные показатели определения физического качества быстроты по темпу движений могут быть весьма эффективны при отборе в тот или иной вид спорта, а в нашем исследовании - при отборе на гребные специализации.

Здоровий спосіб життя як призначення людини

О.В. Голуб, викл.

Кіровоградського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка

Початок третього тисячоліття для людства розпочався стрімким переходом у принципово іншу культурно-історичну реальність. Одночасно ми увійшли в нове століття, нове тисячоліття, нову епоху. У глобальному масштабі відбуваються динамічні перетворюючі зміни розвитку людини і суспільства.

Фундаментальною ознакою сучасності залишається високий ступінь невизначеності – наявності дефіциту інформації при прогнозуванні свого майбутнього. Невизначеність не має конкретного знаку – ні мінусу, ані плюсу. Невизначеність – це лише відсутність інформації і від самої людини залежить, чим вона її буде наповнювати [1].

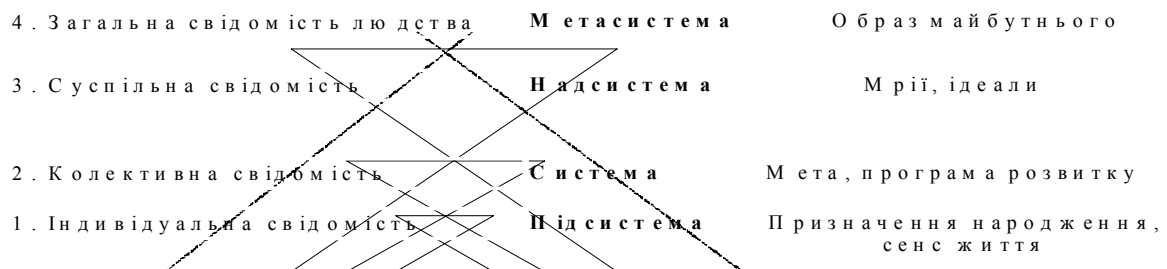
Людина – це невід’ємна складова систем мікро- і макросвіту, тому від неї, точніше від виконання або невиконання своєї функції або призначення, залежить стан здоров’я самої людини, а також систем більшого порядку: колективів, суспільства, людства.

Розвиток людини визначається її Метою (або програмою), яка народжується завдяки усвідомленню образу Майбутнього, що формується Ідеалами, і таким чином веде до реалізації Призначення.

Перспективним напрямком дослідження понять здоров’я та здоровий спосіб життя, що стали предметом загальнонаукового розгляду, є психосистемний підхід. Його пропонує міжнародна група науковців, які обґрунтували універсальні закони формування структури і динаміки розвитку будь-якої функціональної системи, в тому числі й людини, як універсальної біологічно-соціальної системи життя [3].

Психосистемологія – новий напрямок психології, який базується на причинно-системному підході і міждисциплінарному синтезі знань в області теоретичної і практичної психології, загальної теорії систем, філософії, медицини і культури. В її основі лежить теорія універсології – результат інтеграції і систематизації природних, технічних і гуманітарних областей знань в нову наукову системну парадигму [4].

Основна ідея Психосистемології: Природа (навколишній світ) і внутрішній світ людини розвиваються за єдиними законами на основі принципів універсальності, доцільності, системності, причинної обумовленості. Це дає можливість ефективної діагностики, прогнозування, і моделювання різних психологічних систем.



Малюнок – Ієрархія систем – рівні системного комплексу [4]

Важливим принципом психосистемного підходу є положення про те, що, якщо в системі змінюється хоч би один елемент, то в цілому система теж неминуче змінюється. Здорова людина, здорова нація, здорове людство.

Відповідно до видів діяльності і проявів людини у взаємостосунках із зовнішнім середовищем психосистемологія пропонує формувати систему здорового способу життя як систему семи рівнів взаємовідносин людини з оточуючим світом:

Таблиця 7 – рівнів системи відносин людини з оточуючим світом [4]

№	Система відносин людини зі світом	Рівні розвитку	Потреби людини	Рівні дослідження психологічної системи
7	Людина і світ загальнолюдських стосунків	Рівні суспільного розвитку	Потреба в розвитку (еволюції буття)	Психоконцептуальний (світогляд: цілеспрямований розвиток людини)
6	Людина і світ суспільних стосунків		Потреба в загальнолюдських цінностях	Психоенергетичний (цінності культури особистості: творчо-креативний розвиток, усвідомлення й застосування загальних закономірностей розвитку у своєму житті)
5	Людина і світ колективних стосунків		Потреба в самоактуалізації	Психосоціальний (колективна творчість: професійна зрілість і розвиток творчої перебудови зовнішнього світу)
4	Міжособистісні стосунки	Перехід від індивідуального до спільного	Потреба у визнанні та повазі	Психогенетичний (здатність до інтеграції з іншими, фактори і стимули удосконалення й розвитку)
3	Людина та інформаційний світ	Рівні індивідуального розвитку	Пізнавальні потреби	Психокогнитивний (ментальний розвиток: вміння мислити, керувати обставинами, концентрувати думку, планувати діяльність)
2	Людина та світ емоцій, почуттів		Потреба в турбуванні	Психоемоційний (емоційно-сензитивний розвиток)
1	Людина і матеріальний світ		Біологічні потреби	Психофізичний (фізичне здоров'я, гігієна і побут, харчування і матеріальна забезпеченість)

В історії людства відомо чимало періодів, що пов'язані з переломними моментами, з радикальною перебудовою самих основ людської життєдіяльності. У такі часи завжди йдуть напружені пошуки нових світоглядних орієнтирів. Призначення, ціннісні орієнтири, мрія – світоглядні універсалії, тобто категорії, які акумулюють історично накопичений соціальний досвід і в системі яких людина певної культури оцінює, осмислює і переживає світ, зводить у цілісність усі явища дійсності, що потрапляють у сферу її досвіду. І на основі цього формується картина Майбутнього як окремої людини, так і різних об'єднань: колективів – регіонів – країн – міжнародних спілок і товариств. Тому так важливо сьогодні створювати умови для формування образу Майбутнього на основі пізнання свого Призначення, при активному включенні самої людини як творця цього майбутнього.

Усвідомлення людиною свого Призначення та реалізація через Здоровий спосіб життя вивільняє величезний енергетичний потенціал психіки і розуму, достатній для вирішення завдань перетворення і подальшої еволюції усіх систем життя.

Список літератури

1. Ананьев В.А Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Загальна психологія: Навч. посібник З=14/О.Скрипченко, Л.Долинська, З.Огороднійчук та ін. – К.: А.П.Н., 2001. – 464 с.
3. Поляков В.А. Моделирование системы здорового образа жизни. Мн.: ВЭВЭР, 2000. – 136 с.
4. Поляков В.А., Полякова И.Ю., Панова О.И., Меньшова А.Ю. Психосистемология: теория и практика./3-е издание, дополненное и переработанное – М.: РНАУМПиКП, 2006. – 328с.

Університетський спорт у США

В.О. Гребенюк, викл.

Кіровоградський національний технічний університет

Дослідження популярності фізичного виховання в США показало, що його основа – виховання спортивних пріоритетів і навичок в американських дітей змалку, поважне ставлення до спортивних досягнень в сім'ї та навчальних закладах. В навчальних закладах існує велика конкуренція за спортивну першість, змагання проводяться із залученням повних трибун вболівальників (батьків, родичів, викладачів, керівників навчальних закладів, друзів), при тому, що квитки на шкільні й вузівські змагання коштують більше 20 доларів. Переможців змагань дуже шанують.

Кожен коледж або університет належить до асоціації, яка встановлює правила і стандарти діяльності спортивних програм. У США університетський спорт регулюється трьома головними спортивними організаціями: NCAA - the National Collegiate Athletic Association, NAIA - the National Association of Intercollegiate Athletic, та NJCAA - the National Junior College Athletic Association. У всіх університетських асоціаціях існують норми академічних вимог, які ставляться до спортсменів під час вступу до університету. Тренери хочуть бачити в своїй команді гравців, що мають спортивні і академічні успіхи. Майбутньому студентіві-спортсменіві необхідно знати, до якої асоціації належить вибраний ним навчальний заклад і які правила рекрутинг-процесу в кожному з них.

NCAA (Національна асоціація студентського спорту) – найбільша і найбільш відома спортивна асоціація. Більш ніж 1000 навчальних закладів є членами NCAA і більше 400.000 спортсменів щорік беруть участь у змаганнях NCAA в 23 видах спорту - бейсбол, баскетбол, боулінг, біг, американський футбол, гольф, хокей на льоду, легка атлетика в залі, лакросс, легка атлетика, європейський футбол, плавання і стрибки у воду, теніс, боротьба, софтбол, волейбол, веслування, фехтування, стрільба, хокей на траві, гімнастика, лижі, ватерполо.

Всі навчальні заклади NCAA розділені на три дивізіони: I, II, III:

– У дивізіон I входить 331 навчальний заклад, і вони мають найсильніші спортивні команди і надають велику кількість спортивних стипендій.

– У дивізіон II входить менша кількість університетів (291) і надається менша кількість спортивних стипендій. В разі здобуття часткової стипендії, університет може запропонувати хорошему спортсменові фінансову допомогу, яка разом із спортивною стипендією покриває всі витрати на навчання і проживання.

– У дивізіон III входять приватні коледжі, всього 429 закладів. Вони не пропонують студентам-спортсменам спортивну стипендію, але надають безоплатну фінансову допомогу, яка може перевищувати часткову спорт-scholarship, а інколи покриває витрати повністю.

Дивізіони NCAA мають вікові відмінності. Студенти-спортсмени мають право вчитися в університеті 5 років з дня вступу (5-years rules), а брати участь в змаганнях лише 4 роки. Проте в дивізіоні I є ще і вікові обмеження. Якщо спортсменові виповнюється 25 років, він вже не має права виступати за університетську команду, а спортивну стипендію може отримувати лише до кінця поточного семестру. Дивізіони II і III не мають вікових обмежень.

Для того, щоб мати можливість тренуватися, виступати в змаганнях і отримувати спортивну стипендію в коледжах і університетах I і II дивізіонів NCAA, необхідно виконати наступні мінімальні вимоги:

- Закінчити середню школу.
- Успішно завершити необхідний курс навчання (core courses) - мінімум 16 курсів для I Дивізіону і 14 для II Дивізіону.
- Мати необхідний мінімальний середній бал (GPA).
- Набрати необхідну кількість балів з іспиту SAT/ACT.
- Зареєструватися в NCAA Clearinghouse.

Clearinghouse – організація, яка вирішує, чи має право студент-спортсмен виступати за команди I і II дивізіонів NCAA. Тобто, Clearinghouse розглядає, а потім підтверджує або не підтверджує відповідність студента-спортсмена академічним стандартам NCAA на підставі результатів тесту SAT/ACT і академічних показників. Крім того, Clearinghouse перевіряє, чи є ви спортсменом-аматором (аматорський статус обов'язковий). Якщо який-небудь навчальний заклад зацікавиться вами, то Clearinghouse висилає сертифікат про вашу відповідність вимогам NCAA даному університету або коледжу, далі необхідно пройти звичайну процедуру вступу. Отримати дозвіл від Clearinghouse - ще не означає бути прийнятим в університет. І навпаки, вступ у коледж не гарантує здобуття спортивної стипендії і участі в змаганнях.

NCAA для дивізіону I застосовує змінну шкалу оцінок, яка зв'язує середній бал оцінок (GPA) і бал SAT/ACT студента. Це означає наступне: чим вище GPA спортсмена, тим менше балів йому можна набрати за SAT/ACT і навпаки (по SAT беруться лише дві частини – Critical Reading and Mathematics, а по ACT підсумовуються чотири секції – English, Mathematics, Reading, Science). Наприклад, якщо у вас середній бал 3.5, то досить буде набрати 420 балів по SAT (за дві секції) і 39 балів по ACT (за чотири секції). Якщо

середній бал мінімальний – 2.0, то по SAT необхідно набрати 1010 балів і 86 балів по АСТ.

Дивізіон II не має змінної шкали оцінок. Для того, щоб відповідати вимогам NCAA, потрібно мати мінімальний GPA 2.0 (виходячи з максимальної оцінки 4.0), як мінімум, 14 основних курсів і оцінка SAT 820 (вербальну і математичну секції), по АСТ - 68.

За правилами NCAA університети дивізіону III не виділяють спортивні стипендії для студентів-спортсменів. Відповідно до цього немає жодних загальних мінімальних академічних вимог. Документи необхідно надавати в приймальну комісію кожного навчального закладу дивізіону III. Академічні показники кожного студента-спортсмена розглядаються приймальною комісією без участі NCAA.

Крім асоціацій, які регулюють студентський спорт, вищі навчальні заклади Америки об'єднуються в ліги. Ліга Плюща (Ivy League) - асоціація восьми приватних університетів, розташованих у семи штатах на північному сході США. Вона була створена на атлетичній конференції в 1954 році з метою підвищення рівня міжуніверситетського спорту в цих навчальних закладах і в той же час для збереження високого рівня освіти в кожному з них. Термін "Ivy League" має на увазі винятковість якості освіти, виборність під час вступу і приналежність до соціальної еліти. У лігу Плюща входять: Brown University, Columbia University, Cornell University, Dartmouth College, Harvard University, University of Pennsylvania, Princeton University, Yale University. Університети, що входять в Ivy League, є членами дивізіону I NCAA і традиційно входять у 20 кращих команд ("top 20") дивізіону I з усіх видів спорту. На відміну від інших університетів дивізіону I NCAA, університети Ivy League не пропонують спортивних стипендій. Але кожен університет, як правило, надає своїм спортсменам-студентам фінансову допомогу, яка часто покриває всі витрати на навчання і проживання, оскільки університети Ліги перебувають серед найбагатших академічних закладів світу, що дозволяє їм залучати кращих студентів і кращих викладачів.

NAIA - National Association of Intercollegiate Athletics - друга за величиною асоціація міжуніверситетського спорту, в яку входять 290 коледжів і університетів США і Канади. Розділена на 25 конференцій і асоціацію незалежних інститутів (Association of Independent Institutions), NAIA проводить 23 національні чемпіонати з 13 видів спорту.

В NAIA немає єдиного центру відповідності студентів-спортсменів академічним стандартам подібно the Clearinghouse в NCAA. Але для того, щоб бути прийнятим у навчальний заклад, що входить у спортивну асоціацію NAIA, ви повинні відповідати таким критеріям:

- Бути спортсменом-аматором у своєму виді спорту.
- Набрати мінімальну суму балів за тест SAT - 860 і вище. Бали враховуються лише у двох секціях - вербальною і математичною (critical reading and math).
- Мати мінімальний середній бал (GPA) 2.0 і вище, виходячи з американської системи, де 4.0 вищий бал.
- Оцінка з SAT має бути представлена в навчальний заклад до початку навчального семестру, з якого студент-спортсмен бажає почати своє навчання.

Традиційна популярність університетського спорту не залишається без уваги уряду США. Ось уже багато років в Америці на державному рівні діє програма Athletic Scholarship, яка стала невід'ємною частиною навчального процесу в місцевих університетах і коледжах, це один з видів стипендії для студентів, що вступають в американські навчальні заклади і бажають продовжити спортивну кар'єру на рівні міжуніверситетського спорту. Якщо спортсмен має які-небудь досягнення в спорті (і не обов'язково бути зіркою в своєму виді спорту!) і хорошу академічну успішність, він може розраховувати на здобуття спортивної стипендії.

Здоровий спосіб життя американських студентів не стає на заваді успішному навчанню. Кожен студент при вступі до команди з обраного виду спорту, крім регулярного тренування, зобов'язується не пропускати заняття з навчальних дисциплін, не мати оцінок нижче середніх, не вживати алкоголю, не курить, в разі недотримання зобов'язань – виключається з команди. До здорового способу життя американських студентів не закликають, а спонукають реаліями.

Список літератури

1. Виндюк О.В. Двигательная активность – основа здорового образа жизни // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. С.С. Ермакова. – Х., 2003. – №1. – С. 72 – 75.
2. Волкова С.С., Виндюк О.В. Физическая культура – составляющая ЗОЖ в США и Украине // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 4-6 квітня 2003 р., м. Харків: У 3 т. – Х., 2003. – Т. 1. – С. 102 – 108.

Обґрунтування особливостей динаміки аеробної витривалості студенток 17 – 22 років

Н.О. Дарзинська, ст. викл.

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Поставлена проблема. Загальновідомо, що навчання у ВНЗ в умовах інтенсифікації навчального процесу породжує багато актуальних проблем. Одна з них – погіршення стану здоров'я студентської молоді. Виражена гіподинамія, непомірні зорові та статичні навантаження, інформаційна перенасиченість навчальних програм, безліч стресогенних ситуацій, неповноцінне харчування, відсутність необхідних ліків – все це типові сторони студентського життя, які неминуче негативно позначаються на стані здоров'я.

Мета дослідження. Вивчення динаміки якості витривалості до аеробних навантажень, а також виявлення особливостей адаптації організму студенток 17–22 років до навантажень аеробного характеру.

Методи та організація дослідження. Об'єкт вивчення – процес фізичного виховання, організований за чинною програмою. Для спостереження були залучені студенти I-III курсів основного навчального відділення філологічного факультету, які успішно виконують нормативи, спрямовані на розвиток загальної витривалості, та систематично відвідують заняття. Нозологічний аналіз захворювання студентів Кіровоградського державного педагогічного університету за 2008-2009 навчальний рік на підставі даних поглибленого медичного огляду свідчить, що питома вага хвороб, етіологія яких пов'язується спеціалістами-медиками з напруженим характером праці студентів, починає домінувати: 44% займають захворювання опорно-рухового апарату; 32% - захворювання зорового аналізатора; 17% - серцево-судинні захворювання; 7% - інші хвороби.

Оцінюючи матеріальне становище студентів, навряд чи варто розраховувати на можливість медицини у вирішенні головного питання проблеми – покращення стану здоров'я студентства.

Виходячи з наведених даних, видається необхідним розробити комплекс заходів з метою профілактики захворювань, які б передбачали не тільки впорядкованість навчального навантаження, але й розробку діючих засобів, форм та методів фізичного виховання оздоровчого нахилу.

Спектр наукових інтересів у галузі масової оздоровчої фізичної культури ще більше зміщується в бік вивчення можливостей спрямованого розвитку загальної витривалості засобами аеробних вправ. При цьому під аеробним навантаженням розуміється вся різноманітність вправ циклічного характеру, а також спортивні ігри, які виконуються протягом тривалого часу в невисокому темпі (К.Купер, 1989). Встановлено, що при тренуванні організму в напрямі розвитку аеробної витривалості формується своєрідний захисний бар'єр, суть якого полягає у створенні великого функціонального потенціалу провідних систем організму. Принципово важливо, що при цьому підвищується рівень таких інтегративних показників, як розумова та фізична працездатність організму (І.О. Аршавський, 1966; І.В. Муравов, 1985).

Завдання дослідження.

1. Динаміка й рівень аеробної витривалості визначалися за тестом Купера та Гарвардським степ-тестом.

2. Динаміка хронотропної реакції серця (ХРС) у період поновлення фіксується на 2-3-4 хвилинах.

3. Якість регулювання ХРС визначалась за площею графіка функції в кожному досліджуваному випадку.

Результат дослідження. Аналіз даних дозволяє виявити певну невідповідність в оцінці рівня розвитку якості витривалості за даними тестів. Відзначено три випадки розбіжності за Купером: досліджуваний отримував оцінку «відмінно», а в степ-тесті – «посередньо».

За абсолютними показниками двох тестів весь досліджуваний контингент характеризується досить високим та однорідним рівнем розвитку якості витривалості. Певний інтерес становлять результати відновлюваного періоду. Порівняння динаміки ХРС у цей період не дозволяє виявити різницю на кожному з курсів. Різниця наслідків коливається в межах 3,1–6,9%; $t=0,50 + 1,11$, $P>0,05$. До аналогічних результатів приводить аналіз площі ХРС. Однак пульсова сума періоду відновлення дозволяє виявити деякі особливості цього періоду між досліджуваними на I та II-III курсах. Виявлені достовірні відмінності (різниця 5,3%, $t=2,95$, $P<0,01$) свідчать про більш високе відновлення досліджуваних на II, III курсах.

Висновки. Проведені спостереження дають можливість зробити такі попередні висновки. Чинна навчальна програма з фізичного виховання дозволяє підтримувати якість аеробної витривалості. При тестуванні цієї якості слід використовувати сукупність тестів, що дозволяє отримати точніші результати. Найбільш чутливим параметром при вивченні періоду відновлення є повна пульсова сума цього періоду. Досягнутий рівень аеробної витривалості при повноцінному виконанні чинної навчальної програми дозволить істотно зменшити кількість порушень стану здоров'я студентів, а також змінити нозологічний профіль захворюваності.

Експериментально-педагогічні аспекти безперервної підготовки юних футболістів

В.В. Демченко, викл.

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Розглядаючи питання підготовки юних футболістів, ми передбачаємо взаємозв'язок усіх форм занять, які формують різні сторони їх підготовленості. Серед низки наукових джерел нами знайдені спроби висвітлення системи безперервної футбольної підготовки юних футболістів. Ця система передбачає тісний взаємозв'язок між окремими його ланками. Вона також має на увазі поступове збільшення навантажень і особливо це стосується засобів спеціальної фізичної підготовки.

Так, якщо в початкових класах передбачається 2 уроки із загальної фізичної підготовки і одне заняття з футболу на тиждень, то зміст на наступних етапах безперервної шкільної футбольної освіти змістовно змінюється.

У шкільних уроках фізичної культури вирішуються основні завдання, які передбачені програмами з цього предмету. Завдання у системі уроків конкретизуються з урахуванням вікових особливостей учнів, динаміки їхньої фізичної підготовленості за час навчання у школі, а також місця уроку в періодах навчального року.

До уроків фізичної культури висуваються такі вимоги:

- вплив уроку повинен бути всебічним – освітнім, оздоровчим і виховним;
- навчання і виховання учнів повинно здійснюватися впродовж усього року;
- під час уроків необхідно уникати методичних шаблонів, при цьому урізноманітнюючи зміст і методику уроків;
- залучати всіх учнів до навчальної діяльності, але враховувати їхні індивідуальні особливості;
- на уроці необхідно ставити конкретні завдання і намагатися їх вирішувати [1,2].

Основною формою організації занять з футболу для молодших школярів є комплексний урок. Зі старшокласниками проводять ще й тематичні заняття. Тематичний урок присвячується одній із тем навчальної програми (фізичній підготовці, техніці, тактиці тощо).

Основним змістом навчання футболу є засвоєння технічних елементів гри, індивідуальних і групових тактичних дій, формування рухових навичок. Під час планування навчального матеріалу з футболу постають такі завдання:

1. Навчити основних елементів техніки і тактики гри.
2. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів, сили і витривалості.
3. Підготувати учнів до складання навчальних нормативів та оцінити рівень їх виконання.
4. Сприяти вихованню морально-вольових якостей: сили волі, витримки, самовладання, дисциплінованості, сміливості, впевненості у своїх силах, взаємодопомоги, дружби і комунікабельності.

Основним засобом навчання футболу є фізичні вправи, що можуть бути умовно об'єднані у три групи:

- 1) вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я;
- 2) вправи, що сприяють засвоєнню основних технічних прийомів;
- 3) вправи, що сприяють оволодінню індивідуальними та груповими тактичними діями.

У процесі навчання футболу в школі застосовуються такі групи методів:

- 1) наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, кінограмі, перегляд навчальних і офіційних змагань тощо);
- 2) словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);
- 3) практичні (метод вправ та його варіанти – початкове вивчення прийомів у цілому або за частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Дитячо-юнацька футбольна ліга передбачає збільшення фізичних навантажень за рахунок доведення кількості годин на тиждень у групах початкової підготовки до чотирьох у перший рік навчання (вік 6-8 років) і шести у віці 8–11 років [3].

Кількість годин на заняттях у навчально-тренувальних групах збільшується до 12 на тиждень у юнаків 11–12 років, до 14 у юнаків 12–13 років, до 18 у юнаків 13–14 років і у 14–16-літніх футболістів до 20 годин.

У старших класах (10–11 класи) кількість занять у групах ДЮСШ досягає 24–26 годин на тиждень.

Подана кількість занять у різних групах дитячо-юнацьких шкіл передбачає використання всіх видів підготовки, але їх відсоткове відношення різне. Для груп початкової підготовки (6–10 років) воно таке: спеціальна підготовка – 5%, допоміжна – 45%, загальна – 50%. На етапі попередньої базової підготовки (11-15 років) це співвідношення складає 15, 50 і 35%, в той час як на наступному етапі (спеціалізована базова підготовка) воно вже становить 40, 40 і 20%. Тобто від етапу до етапу зростає як кількість занять, так і їх спрямованість, яка все більше має спеціалізовану підготовку. Поряд з цим здійснюється і більш цілеспрямована підготовка юних футболістів у спеціальних класах та спортивних інтернатах і училищах фізичної культури, в яких навчально-тренувальний процес займає головне місце і йому підпорядковано вивчення всіх предметів середньої школи [4]. Тому для занять футболом слід надавати кращий час дня, який пов'язаний із санітарно-гігієнічними вимогами, враховуючи час занять, прийом їжі, відпочинок та ін. До змісту занять у цих групах підготовки переважно слід включати вправи на технічну підготовку, а також теоретичну, тактичну і психологічну підготовки, на які в межах шкільних занять і занять в ДЮСШ часу недостатньо.

Як ми бачимо, за останні роки склалася чітка система послідовних, взаємопов'язаних груп футбольної підготовки. У той же час дуже гостро стоять питання щодо визначення ефективних критеріїв відбору дітей для формування різних ланок футбольної підготовки. Також є складним питання адаптації дітей при переході в групи більш спеціалізованої підготовки.

Список літератури

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 356с.
2. Дмитрієнко К.О., Столітенко Є.В. Урок футболу в школі: Підсумки та перспективи //Фізичне виховання в школі. – 2002. – №3. – С. 5–6.
3. Дулібський А.В., Ященко А.Г., Ніколаєнко В.В. Спортивний відбор у футболі. – Київ, 2003. – 135с.
4. Зінченко О.О., Васильчук А.Г. Уроки з футболу в школі: Навчальний посібник. – Київ-Чернівці, 2002. – 213с.

Розвиток окремих рухових якостей на заняттях зі спеціальними медичними групами

О.В. Захарова, викл.

Державна льотна академія України

На виконання рішення спільної колегії Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту в ДЛАУ створено спеціальні медичні групи.

Виходячи з того, що певна частина курсантів має різного роду відхилення у стані здоров'я, нашою кафедрою розробляються ряд заходів з метою сприяння гармонійному фізичному розвитку та загартовування організму, підвищення розумової та фізичної працездатності, можливого усунення відхилень у стані здоров'я, формування основних рухових умінь і навичок, необхідних для освоєння майбутньої професії і виховання потреби займатися фізичною культурою протягом усього життя.

Спеціальні медичні групи (СМГ) включають курсантів, котрі мають відхилення у стані здоров'я тимчасового або постійного характеру, які не є перешкодою для занять фізичною та психофізіологічною підготовкою, але потребують обмеження фізичних навантажень. Показання для СМГ – захворювання зі стійкою стадією хвороби при відсутності загострення і загрози загострення під дією навантажень, при відсутності ознак вираженої функціональної недостатності хворого органа або системи, збереженням лише деяких клінічних ознак захворювання, добрим загальним самопочуттям, відсутністю скарг, сприятливою реакцією організму на фізичні навантаження, яка досягнута завдяки заняттям фізичними вправами. Проаналізувавши літературні джерела з лікувальної фізкультури, спортивної медицини та теорії і методики фізичного виховання можна зробити висновок, що заняття у СМГ поділяють на два періоди: підготовчий і основний.

Підготовчий період продовжується не менше 1.0-1.5 міс.. Його завдання:

– підготувати серцево-судинну, дихальну системи й увесь організм до виконання фізичного навантаження;

– привити потребу до систематичних занять фізичними вправами;

– навчити курсантів визначати ЧСС і правилам самоконтролю.

У підготовчому періоді вивчаються індивідуальні особливості кожної особи, фізична підготовленість, особливості характеру. Перші 6-8 тижнів використовують необхідні спеціальні вправи у поєднанні із загальнорозвиваючими з урахуванням характеру захворювання, рівня функціональних спроможностей, індивідуального рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Особлива увага приділяється навчання правильному поєднання дихання з рухами.

Основний період за тривалістю залежить від термінів індивідуальної адаптації кожної особи до фізичних навантажень. Стану здоров'я, пластичності та рухливості нервової системи.

Завдання основного періоду: підвищити загальну тренуваність і функціональні спроможності організму.

Для цього застосовуються загальнорозвиваючі вправи, елементи легкої атлетики, гімнастики, рухливі ігри за умови суворого дозування залежно від індивідуальних особливостей.

У СМГ керуються принципом різнобічного розвитку рухових якостей, уникаючи вузькоспеціалізованої спрямованості під час занять фізичними вправами.

Підрахунок пульсу здійснюється протягом 10 с 4 рази на кожному занятті: перед початком заняття, всередині його після виконання вправи з найбільшим навантаженням, після заняття у перші 10 – 15 с та через 5 хв після його закінчення.

До спеціального розвитку окремих рухових якостей можна приступати тільки досягнувши достатнього рівня фізичного розвитку і функціональної підготовленості.

Загальні правила розвитку окремих рухових якостей при відхиленнях у стані здоров'я курсантів

1. Доцільно дотримуватися такої послідовності у розвитку окремих рухових якостей: розвивати витривалість до виконання помірної роботи, потім до більш інтенсивної, згодом силу, швидкість. Гнучкість і координаційні якості можна розвивати з перших занять. Розвиваючи витривалість неприпустимо доводити курсантів до значного стомлення. Доцільно змінювати вправи, робити інтервали у процесі виконання, оскільки причиною відставання може бути незадовільний функціональний стан нервової системи і висока стомленість під впливом одноманітної роботи.

2. Не форсувати заняття фізичними вправами, якщо причиною відставання у витривалості служить незадовільний стан опорно-рухового апарату, надмірна маса тіла, ураження центральної і периферичної нервової системи. У цьому випадку необхідні попередня підготовка кістково-м'язової системи та використання вправ помірною силового характеру, при яких переключають роботу з однієї м'язової групи на іншу.

3. Розвиваючи силу, не слід застосовувати вправи з граничним напруженням. Якщо порушення нервової регуляції перешкоджає розвитку сили, потрібно обережно використовувати вправи, пов'язані з навантаженням на хребет (надмірні згинання та ін.).

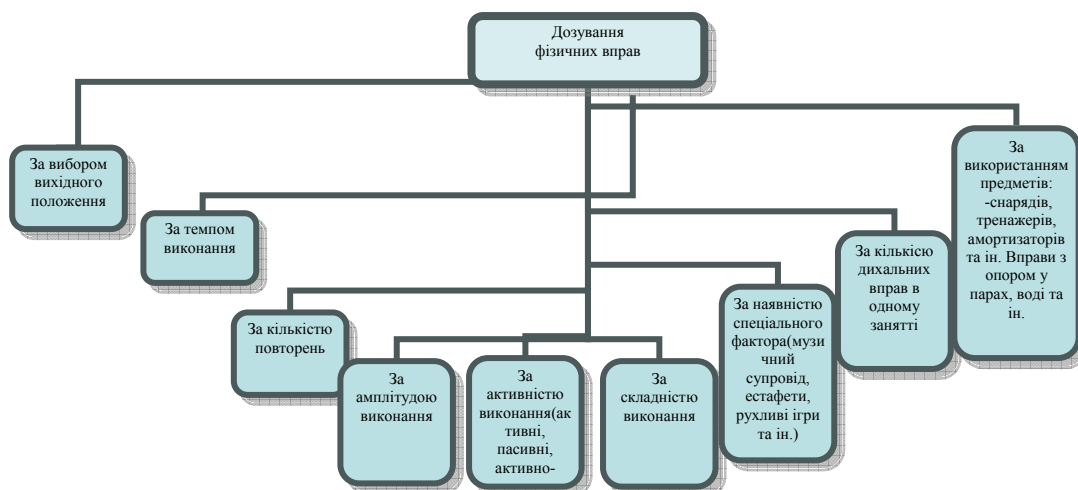
4. Розвивати швидкість, використовуючи різноманітні вправи, пов'язані зі швидким реагуванням за сигналом, і виконуючи рухи у високому темпі. При цьому враховувати наявність відхилень у стані опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи.

Дозування фізичного навантаження

Дозування фізичного навантаження в оздоровчих цілях здійснюється підбором фізичних вправ і рухливих ігор, тривалістю вправ, кількістю повторень, вибором вихідних положень, застосуванням обтяжень, опору, прийомів полегшення і допомоги, а також зміною темпу і ритму рухів (див. табл. 1)

Ступінь навантаження у СМГ ретельно регламентується і контролюється. У початковому періоді занять застосовують вправи малої інтенсивності, котрі збільшують ЧСС на 25 – 30% її вихідного рівня (Фонарьов, 1983 р). Згодом використовують дозовані навантаження середньої інтенсивності, що підвищують ЧСС на 40 – 45%, а також вправи великої інтенсивності, які підвищують ЧСС на 70 – 80%. Субмаксимальні та максимальні фізичні навантаження у заняттях з курсантами СМГ не застосовують.

Таблиця 1



Список літератури

1. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Підручник / За ред. Професора В.В.Клапчука і професора Г.В.Дзяка. – К.: Здоров'я, 1985. – С. 90 – 103
2. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник / За ред. Круцевич Т.Ю. – К.: Олімпійська література, 2008 –С. 127 – 133
3. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре. – Л.: Медицина, 1983. – 246 с.
4. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наук. Думка, 200. – 360 с.

Формування гармонійної особистості учня засобами фізичної культури

Ю.В Кисорець, *практичний психолог,*
В.В. Пузир, *вчитель фізичної культури*
Кіровоградська гімназія нових технологій навчання

Формування школи майбутнього в місті Кіровограді передбачає виконання багатьох завдань, одним із основних є формування гармонійної особистості учня засобами фізичної культури. Перед школою постає завдання створити насичене і активне освітнє середовище, сприятливе для саморозвитку в ньому особистості дитини. Насиченість освітнього середовища досягатиметься максимальною відкритістю, варіативністю навчального процесу, спонтанністю педагогічного процесу в цілому, які зумовлять вільний пошук учням, батькам і вчителям оптимальних форм педагогічної взаємодії. Метою нашої школи є виховання учня, який буде лідером у своїй сфері, конкурентоспроможним, потрібним суспільству, впевненим у собі. Можна

використовувати новітні методики і техніки, але не отримати високих результатів, а вкладаючи серце і використовуючи зв'язок між учнем, учителем і батьками, можливо досягти бажаного. Одним із таких напрямків є формування всебічної особистості при взаємодії методичного об'єднання вчителів фізичної культури, соціально-психологічної служби та громадськості.

Сім'я для кожної дитини - це мікрокосмос, сім'я дає перші і найважливіші знання про життя, взаємини з людьми, тому її можна розглядати як модель і форму базового життєвого тренінгу особистості. В останні роки ми спостерігаємо зниження виховного потенціалу сім'ї: несприятливі сімейні стосунки через дисгармонію батьківсько-дитячих взаємин порушують психічний розвиток дитини, неадекватні моделі поведінки дорослих призводять до того, що сьогодні багато «важких дітей», зростає кількість дітей, які «випадають» із сім'ї.

Існують певні чинники, що зумовлюють суперечності та складності у внутрішньо-сімейних взаєминах між дітьми та дорослими.

По-перше, стиль сімейного виховання здебільшого формується на основі установок, традицій, наслідування батьківських родин. Але колишні ідеологічні основи, нормативні і ціннісні орієнтації та стереотипи поведінки виявляються зруйнованими, а нові ще не сформовані. Тому у дорослих членів сім'ї практично відсутні уявлення щодо сучасних соціально-адаптивних стратегій.

По-друге, відбулося зруйнування колишньої тоталітарної системи моральних і поведінкових цінностей без достатньої зміни її ієрархією прийнятих у цивілізованому світі загальнолюдських цінностей, ідеалів і гуманних норм поведінки. Спостерігається недостатність системи позитивного виховання молодих поколінь – у плані особистісного саморозвитку, формування вольових механізмів, духовної культури, вміння конструктивного спілкування, вироблення ціннісних орієнтацій, утвердження моральних поведінкових норм, навичок відповідальності, соціально зумовленої нормативної поведінки.

По-третє, це невикористання в силу об'єктивних і суб'єктивних причин в достатньому обсязі батьками здобутків психолого-педагогічної науки, зокрема незнання батьками сучасних технологій сімейного виховання дітей.

Враховуючи вищезазначені чинники, можна сформулювати актуальні психолого-педагогічні проблеми сучасної сім'ї:

- низька готовність батьків до виконання виховної функції (відсутність системи підготовки до батьківства і несформована мотивація до самоосвіти);
- недостатній рівень загальної та низький рівень педагогічної культури;
- звуження сімейного спілкування;
- невміння користуватися методами сімейного виховання, адекватними віку й індивідуальним можливостям дітей;
- незнання вікових особливостей розвитку;
- відсутність загальної стратегії виховання;
- негативний приклад батьків, їхня асоціальна поведінка;
- емоційне відчуження;
- егоцентризм;
- обмеження можливостей і способів включення дитини в життя сім'ї.

Тому для покращення родинного впливу за допомогою школи в рамках фізичного виховання здійснюється навчально-виховна взаємодія батьків та вчителів. Лише спільними зусиллями можна досягти високих результатів, здійснити важливі освітні функції. Виходячи із можливостей спортивно-оздоровчого напрямку виховної ланки освітнього закладу на базі гімназії нових технологій навчання проводяться сімейні спортивні свята («тато, мама, я – спортивна сім'я», «козацькі розваги», «нумо, дівчатка!»),

які включають: спортивні ігри (футбол, волейбол, старту надій), різноманітні естафети, командну взаємодію, нагородження переможців (грамоти, медалі, призи). Такі заходи відбуваються у відповідності до річного плану роботи гімназії, які передбачають активне залучення якомога більшої кількості батьків та дітей. Як показує досвід, завдяки подібним змаганням батьки дізнаються про невідомий для них потенціал своїх дітей, розкривають їх зовсім з іншої сторони та бачать ті моменти, які були непомічені, пропущені в сімейному вихованні. Вони мають змогу не лише спостерігати за процесом становлення особистості в навчальному закладі, а й здійснити величезний вплив на формування позиції дитини в соціумі. Батьки, працюючи в одній команді з дитиною, постають зовсім в іншому ракурсі перед своєю дитиною, навчаються використовувати такі методи, прийоми взаємодії, які були раніше невідомі, незрозумілі для їхньої сім'ї. Для дитини це є неоціненною можливістю показати себе «справжньою» перед батьками, розкрити свої особистісні якості, ті характерні ознаки, які сприятимуть налагодженню тісного взаємозв'язку та співпраці їхньої родини. Батьки та діти, які беруть участь у спільних спортивних змаганнях, відмічають, що отримали позитивні емоції та налагодили емоційну сферу сімейних стосунків, розкрили своїх членів сім'ї зовсім з іншої сторони та зробили масу корисних висновків щодо удосконалення виховного процесу.

Для збільшення рухової активності і психофізичного розвантаження учнів проводиться гра в настільний теніс на перервах між уроками і позаурочний час, що дає змогу учням зняти психологічну напругу, переключити увагу на інший вид діяльності, сконцентруватися на фізичних вправах перед наступним уроком.

Крім того, для задоволення потрібно - мотиваційної сфери учнівського, педагогічного і батьківського колективу на базі гімназії було створено гурток любителів аеробіки. Члени гуртка беруть участь з 2007 року у науково-пошуковій роботі. Одним з аспектів такого виду роботи є формування гармонійної особистості учня. Метою якого є вивчення впливу психологічного супроводу на високу результативність спортивних досягнень учнів з аеробіки. Протягом навчального року учні тренуються в двох групах: контрольна і експериментальна. Остання з них не передбачає психолого-педагогічної підтримки, а працює у звичайному режимі тренувань. Учні самостійно формують актив команди, обирають лідера, визначають власні цілі спортивної підготовки. Педагогічну підтримку отримують лише від тренера з аеробіки. А контрольна група готується до змагань при тісній соціально-психологічній підтримці. В цьому напрямку робота в період навчально-тренувального процесу складається з формування дисциплінованості, самоконтролю, особистої гігієни, розпорядку дня, цілеспрямованості, дружелюбності, командної згуртованості, мотивації до успіху. Група працює при тісній підтримці як тренера, так і психолога школи. Спільними зусиллями розробляють план досягнення поставлених завдань, працюють відповідно до спеціально розробленої програми тренувань, проходять курс психологічної тренінгової підготовки.

Як свідчать результати попередніх років, експериментальна група показує достатній рівень підготовки до змагань, а контрольна група - високий, свідченням цього є неодноразова перемога на міських змаганнях з оздоровчої аеробіки. Отже, підготовка за спеціально розробленою схемою і підтримки вчителів фізичної культури та соціально-психологічної служби допомагає учням досягати набагато ефективніших результатів, порівняно з тими, які працюють самостійно, без професійної підготовки.

Варто зауважити, що важливою умовою цього процесу є емоційно-психологічна підготовка до виступу на змаганнях. Психологічний супровід впливає не лише на високу результативність спортивних досягнень, а й на гармонійне формування індивідуальних рис особистості. Розвивається внутрішня мотивація, наполегливість, емпатія, гнучкість мислення, впевненість у власних силах, оптимізм, згуртованість колективу, що допомагає учню використовувати такий потенціал у складних життєвих ситуаціях, розвивати себе як

особистість, наповнювати свій внутрішній духовний світ та прагнути до гармонійного буття не лише будучи учнем школи майбутнього, а й невід'ємною часточкою суспільного середовища.

Список літератури

1. Гімнастика та методика її викладання. Навчально-методичний комплекс для студентів педагогічного університету, Кіровоград, 2001 – 160 с.
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология. – М.: АКАДЕ-МА, 1999. – 460 с.

Фізичне виховання, як один із пріоритетів освіти

В.О. Ковальов, доц.

Кіровоградський національний технічний університет

Одним із головних завдань сучасної освіти є створення освітнього середовища для розвитку здорової учнівської та студентської молоді, формування у неї свідомого ставлення до свого життя, оволодіння навичками здорового способу життя. Здорове молоде покоління – це запорука стабільного розвитку держави, один із чинників її позитивного міжнародного іміджу.

Аналіз статистичних даних останніх років свідчить, що на жаль, зберігаються тенденції до погіршення здоров'я й фізичної підготовленості дітей та учнівської молоді. Значно зросла кількість захворювань, пов'язаних з функціонуванням опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, збільшилась кількість дітей, які мають надмірну вагу.

На стан здоров'я учнівської та студентської молоді впливає багато факторів, а саме: несприятливе навколишнє середовище, погіршення санітарно-гігієнічних умов навчання та якості медичного обслуговування, поширення шкідливих звичок тощо.

Формування в учнівської та студентської молоді мотивації до здорового способу життя потребує системної комплексної роботи, спрямованої на діагностику, корекцію функціонального психофізіологічного та духовно-морального стану людини. Сформовані знання, вміння й навички забезпечать необхідний рівень працездатності, моралі та духовності кожної особистості, дадуть змогу зберегти, зміцнити здоров'я та сприяти свідомому ставленню до власного здоров'я.

Вирішення поставлених завдань слід здійснювати за трьома напрямками:

- створення здоров'язберігаючого середовища у навчальних закладах;
- формування здорового способу життя через зміст освіти;
- подальший розвиток фізичної культури і спортивно-масової роботи.

Створення здоров'язберігаючого освітнього середовища є головною передумовою зміцнення здоров'я учнівської та студентської молоді, що передбачає раціональне планування навчального навантаження на учня і студента, вмиле поєднання її рухової активності з розумовою діяльністю; організація збалансованого харчування тощо.

У вітчизняній і зарубіжній практиці найбільш поширеними є декілька моделей формування здорового способу життя.

1. Валеологізація змісту багатьох навчальних предметів (біологія, географія, фізична культура, література, історія, екологія тощо). Зміст цих шкільних дисциплін має суттєвий потенціал для формування знань, умінь і навичок здорового способу життя.

2. Система позакласної освіти. Вона має значний резерв у цій галузі, представлена різними формами роботи, що відіграють важливу роль у формуванні мотивації до здорового способу життя. Як свідчить практика, найбільш ефективною є робота за методом „рівний-рівному”, котра передбачає передачу знань від однолітка до однолітка.

3. Введення окремого предмета в Україні - „Основи здоров'я”.

Особливим засобом виховання учнівської та студентської молоді, що сприяє формуванню навичок здорового способу життя, організації корисного дозвілля й активного відпочинку, розвитку моральних і вольових якостей, реабілітації та корекції здоров'я, виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до самовдосконалення, готовності до праці та захисту Вітчизни є фізичне виховання та спорт.

Не випадково першим розділом Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007-2011 роки передбачено практичні заходи, котрі безпосередньо стосуються поліпшення фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в навчальних закладах. Результати державного тестування рівня фізичної підготовленості учнів і студентів, яке проводилося щорічно до 2008 року, вказують на те, що відсоток учнів і студентів, результати яких високій і вищій за середні рівні, залишається фактично сталим із незначним коливанням. Разом з тим за останні роки контингент віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи збільшився. Такий стан речей свідчить про те, що багато чого не зроблено у цьому напрямі. Зокрема існує велика кадрова проблема працівників галузі. У загальноосвітніх закладах працюють викладачі фізичного виховання, які не мають спеціальної освіти або взагалі її не мають. Їхня кількість складає майже 20%. За відсутності коштів процес підвищення кваліфікації здійснюється з порушенням термінів, а слабка матеріально-спортивна база, відсутність якісного інвентарю і обладнання не дають змогу реалізувати набуті знання у процесі підвищення кваліфікації і шкодять творчому розвитку фахівця фізичного виховання.

Одним з ефективних засобів поліпшення роботи щодо формування здорового способу життя є залучення батьків до співпраці у цьому напрямі. Позитивним прикладом у вирішенні цього питання є щорічне проведення в загальноосвітніх закладах спортивного свята „Тато, мама, я-спортивна сім'я”, шкільних змагань із різних видів спорту серед паралельних класів, де вболівальниками та суддями є батьки. Останні п'ять років активно йде процес організації і проведення олімпійського уроку „Стань поряд з олімпійцями”. Багатогранність і впливовість цього заходу не можливо перебільшити. Але ще недосконала нормативно-правова база самого навчально-виховного процесу, не достатній рівень творчості фахівців фізичної культури і спорту та й керівників закладів призводять до того, що олімпійський урок, як правило, відбувається у формі простої спартакиади.

Найефективнішим засобом формування здорового способу життя є заняття з фізичного виховання, у спортивних секціях та групах оздоровчої фізичної культури. Саме на практичних заняттях фізичними вправами та обраним видом спорту учнями і студентами найкраще сприймаються знання будови тіла, психофізіології, психогігієни, екології людини, грамотності рухів та корисності фізичних вправ для здоров'я і життєдіяльності.

Важливо щоб заняття з фізичного виховання у загальноосвітніх закладах проводилися регулярно 5-6 годин на тиждень, а у вищих навчальних закладах тричі на тиждень (тобто 6 годин) на всіх курсах. Крім цього, необхідно розвивати мережу спортивних секцій безпосередньо в навчальних закладах. Паралельно на державному і

місцевому рівнях повинна вестись активна робота щодо розширення мережі ДЮСШ, підтримки створення спортивних клубів та фітнесцентрів різної форми власності, відповідних умов у скверах і парках для самостійних занять фізичними вправами і спортом. Місця для проведення занять фізичними вправами і спортом (спортивні споруди, інвентар і обладнання, майданчики, роздягальні, душові і т. ін.) повинні не тільки відповідати певним вимогам і стандартам, а бути естетичними і привабливими. Увесь процес у комплексі повинен викликати приємні відчуття увучнів і студентів і залишати на тривалий час приємні спогади від занять. За такої організації це робота буде мати успіх.

Фізичне виховання повинно стати одним із пріоритетних напрямів освіти, як надзвичайно важливий чинник у процесі формування навичок здорового способу життя, як безпосередньо практична дисципліна, що сприяє усвідомленню здорового способу життя, навчає практичним діям щодо зміцнення здоров'я.

Роль олімпійського руху у формуванні здорового способу життя

В.О. Ковальов, доц.

Кіровоградський національний технічний університет

У філософському розумінні здоровий спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей індивідів та соціальних утворень.

В процесі розвитку спорту в різних сферах життя суспільства неминуче відбувається диференціація спортивної практики, тобто виокремлення відносно оформлених напрямків, розділів і варіацій. Це відбувається в силу того, що спорт в цілому різноманітний, а конкретні цілі, що реалізуються в різних обставинах спортивної практики, шляхи та умови досягнення їх не завжди одні і ті ж.

Олімпійські ігри, що зародилися у Давній Греції ще у 776 році до нашої ери та були відроджені у 1894 році рішенням Першого світового спортивного конгресу відіграли надзвичайно важливу роль у розвитку спортивного руху сучасності і у формуванні здорового способу життя.

Активний розвиток фізичної культури і спорту, олімпійського руху в Україні позитивно вплинули і на аналогічні процеси в Кіровоградській області.

Найкращим прикладом для пропаганди олімпійських ідеалів, розвитку олімпійського руху, що безумовно впливає на розвиток фізичної культури і формування здорового способу життя, є безпосередня участь атлетів регіону в Олімпійських іграх.

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 Глушченко(триатлон), Максим Прокопенко (веслування на каное);
– 2008 р. Пекін(КНР) – Валентина Голенкова(гімнастика спортивна), Андрій Глушченко(триатлон), Максим Прокопенко (веслування на каное).

За дослідженнями народного музею спортивної слави Кіровоградщини встановлено, що 26 спортсменів – вихідців з Кіровоградської області стали учасниками Олімпійських ігор.

У 2007 році дві вихованки СДЮШОР „Надія” представляли нашу державу на літньому Європейському юнацькому Олімпійському фестивалі, який проходив у Белграді (Сербія): Валентина Голенкова у змаганнях зі спортивної гімнастики стала переможницею у командних змаганнях, багатоборстві, вправах на брусах та на колоді і виборола срібну нагороду у довільних вправах; Ганна Євчак у змаганнях з плавання здобула срібну нагороду на дистанції 400 м. комплексним плаванням.

В області розвивається 56 видів спорту, з яких 24 входять до програми Олімпійських ігор, працюють 37 ДЮСШ, 2 СДЮШОР та ОШВСМ. У позашкільних закладах займаються спортом 16943 спортсмена під керівництвом 578 тренерів. З метою якісної і цілеспрямованої роботи затверджені пріоритетні види спорту: бейсбол, велоспорт, гімнастика спортивна, легка атлетика, софтбол та хокей на траві. За останні 4 роки олімпійського циклу популярність спорту зросла, що спонукало керівників ДЮСШ відкрити ще 10 відділень, з 18 до 29 збільшилася кількість спортсменів основного складу збірних команд України з 12 видів спорту.

Кіровоградщина, як спортивний край відома ще з початку минулого століття. Десятки наших співвітчизників, спортсменів області є переможцями і призерами чемпіонатів та першостей світу, Європи і України. 23 спортсмени стали Заслуженими майстрами спорту, 45 – Заслуженими тренерами України, 36 – переможцями чемпіонатів та першостей світу, 20 – чемпіонами Європи. Серед них дворазова чемпіонка світу і Європи зі спортивної гімнастики Олеся Дудник, срібні призери Олімпійських ігор у Сідней 2000 року велогонщик на треку Олександр Симоненко та гімнаст Руслан Мезенцев. Успіхи олімпійців позитивно вплинули на розвиток паралімпійського спорту. Чемпіонами та призерами Паралімпійських ігор стали Юрій Андрюшин, Алла Мальчик, Олег Муңц.

На розвиток фізичної культури і спорту та олімпійського руху, формування здорового способу життя впливають заходи, які започатковані і проводяться Національним олімпійським комітетом. А саме змагання, конкурси, вікторини та інші заходи у програмі: „Олімпійського дня”, „Дня олімпійського бігу”, „Олімпійського тижня”, „Всеукраїнського уроку під гаслом „Стань в ряди олімпійців”, набувають популярності „Олімпійське літо” та підняття державного і олімпійського прапора на честь відкриття Олімпійських ігор та інші.

В програмі „Олімпійського дня” та „Олімпійського дня бігу” в області проводяться близько 200 заходів і в них беруть участь близь 14 тисяч чоловік(2007р.-9537 чол., 2008р.-13883, 2009р.-13950).

З метою виховання у населення і особливо молоді перед стартом учасників пробігу завжди вітають спортивне керівництво області, провідні спортсмени, ветерани війни і спорту. Кращі спортсмени області - учасники пробігу покладають кошик з квітами до пам'ятника - меморіалу "Батьківщина-мати" та квіти до могил Героїв Радянського Союзу, у минулому провідних спортсменів області.

Заходи, що проходяться в цей день завжди широко висвітлюються в пресі, загальним тиражем більше 180 тис. примірників. Проведення легкоатлетичного пробігу висвітлюється інформаційно-аналітичною програмою обласної телерадіокомпанії „День за днем”, ТРК "Стимул" та каналом „ТТУ”.

Представники засобів масової інформації беруть участь у конкурсах серед спортивних журналістів України. Так у номінації „Кращий журналіст року” У 2007 році став Юрій Ілючик - журналіст щотижневика „Спорт ревью”. Подяки НОК України за активну роботу з висвітлення спортивних подій та пропаганду олімпійського руху отримали: обласна державна телерадіокомпанія та головний редактор щотижневика „Спорт ревью” Сергій Осадчий.

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.

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 п'ять років поспіль цей захід проводиться в Україні і на теренах області. Особливість його полягає у різноманітності форм проведення. Це 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 у 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. 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 ще багато чого необхідно зробити. 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 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 брали провідні спортсмени області, тренери, ветерани та працівники спорту. Серед них: срібний призер ХХУП літніх олімпійських ігор у Сіднеї, триразовий чемпіон світу з велоспорту на треку Олександр Симоненко, учасниця ХХУІ і ХХУІІ 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 2004 р. в Афінах і 2008 р. в Пекіні Алла Мальчик.

15 лютого 2009 року у спортивному залі КНТУ відбулося проведення Ш-го етапу 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 сім'ї, молоді і спорту, Міністерство освіти і науки України, НОК України та Асоціація спортсменів «Клуб» Біола». Безпосередню організацію і проведення здійснили відділення НОК України в Кіровоградській області разом з обласним управлінням фізичного виховання і спорту Комітету фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України та кафедрою фізичного виховання КНТУ. За підсумками змагань Переможці і призери були нагороджені кубками, дипломами, медалями та сувенірами від НОК України. Переможець змагань - команда Бобринецької загальноосвітньої школи ім. П.П.Шумикова нагороджена путівкою до МДЦ «Артек».

Зважаючи на те, що в області є напрацьований традиційний єдиний календар спортивно-масових заходів, відділення НОК України в Кіровоградській області бере участь у проведенні низки змагань пам'яті відомих спортсменів, ветеранів війни і спорту.

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.

Традиційно обласним центром фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх" та відділенням НОК України в Кіровоградській області проводяться масові спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання та у місцях відпочинку населення під гаслом „Олімпійське літо".

Робота з ветеранами уже багато років в області проходить на високому рівні у співпраці з радою 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 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.

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. 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».

Всі ці та інші заходи започатковані НОК України на відміну від класифікаційних змагань, офіційних чемпіонатів та першостей носять пропагандистський та просвітницький характер і суттєво впливають на формування здорового способу життя населення області і особливо молоді, посилюють роботу з розвитку з розвитку фізичної культури і спорту та олімпійського руху в цілому.

Бренд-менеджмент у системі маркетингу Національного олімпійського комітету України

О.В. Ковальова, *магіс.*

Кіровоградський національний технічний університет

Ю.В. Горбачова, *в.о. завідувача сектору маркетингу НОК України*

Сучасні світові тенденції розвитку фізичної культури і спорту та суттєві трансформації соціально-економічного характеру в українській державі обумовлюють пошук адекватних управлінських рішень у вітчизняному фізкультурно-спортивному та олімпійському русі. Аналіз стану справ засвідчує, що сфера фізичної культури і спорту в Україні зберігає ще значний консерватизм і має швидше реагувати на зовнішні та внутрішні зміни, має уважніше підходити до врахування потреб, мотивації і цінностей широких верств населення.

В Україні існує потреба в налагодженій ефективній пропаганді здорового способу життя, переваг фізичної культури і спорту. Рівень охоплення громадян, особливо працездатного віку, фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю в декілька разів нижчий у порівнянні з розвиненими країнами світу. Сильним стримуючим фактором розвитку цієї галузі в нашій державі є недостатнє фінансове забезпечення. У бюджетах усіх рівнів виділяється на зазначені цілі всього 0,2-0,4 % видаткової частини, що здебільшого зумовлює галузеві саморуйнівні процеси. В багатьох країнах світу на всіх рівнях витрачають від 1 до 3% своїх бюджетів на реалізацію державної політики з розвитку фізичної культури і спорту. Крім того, важливою складовою фінансових ресурсів цієї сфери, особливо в Італії, Греції, Фінляндії, Польщі, останнім часом у Росії, інших країнах, є позабюджетні надходження, які відіграють надзвичайно важливу роль [4].

У свідомості українського суспільства фізична культура і спорт практично не розглядається як важливий засіб оздоровлення населення, організації змістовного дозвілля і відпочинку, соціалізації молоді та інших верств населення. Україна потребує створення „моди” на спорт, фізичну культуру та здоровий спосіб життя.

Саме тому спортивні функціонери, особливо у професійному спорті, приділяють увагу створенню позитивного іміджу, репутації спортивного клубу, спортивної організації, спортсмена. Вдало створений імідж масового спорту є життєвою необхідністю для кожної держави, оскільки популяризація фізичної культури та здорового способу життя – це соціально важливе завдання, яке, крім оздоровлення нації служить джерелом збільшення потенційної аудиторії спорту вищих досягнень [6, 9].

В умовах постійного зростання популярності Олімпійських ігор у світі все більше питань виникає навколо поняття олімпійського маркетингу і його економічної суті. Фахівці міжнародного олімпійського руху розглядають олімпійський маркетинг як концепцію фінансово-економічної роботи олімпійського руху, направлену на залучення джерел фінансування власної діяльності. Тобто маркетинг розглядається як сфера діяльності, покликана забезпечити необхідний обсяг фінансування сектора спорту, очолюваного Міжнародним олімпійським комітетом (МОК) [2].

Український олімпійський рух – це складова частина міжнародного олімпійського руху, оскільки 22 грудня 1990 року І Генеральна асамблея засновників прийняла рішення створити неприбуткову всеукраїнську громадську організацію з необмеженим часом дії - Національний олімпійський комітет України (НОК України). У вересні 1993 року НОК України був остаточно визнаний МОК-ом. З того часу НОК України має виключне право представляти Україну на Олімпійських іграх та на регіональних, континентальних і

світових комплексних змаганнях, які функціонують під патронатом МОК. Крім того, НОК України зобов'язаний брати участь в Іграх Олімпіад шляхом відрядження атлетів на ці змагання [8].

Головною метою діяльності НОК України є розвиток, зміцнення та захист олімпійського руху в Україні, сприяння духовному взаємозбагаченню людей, поширення обміну цінностями національної культури під знаком ідей і принципів олімпізму у співробітництві з державними, громадськими та іншими організаціями на засадах незалежності та доброї волі в інтересах спорту і олімпійського руху та захисту інтересів своїх членів [8].

Відповідно до Статуту НОК України зобов'язався виконувати значну кількість завдань, проте в контексті нашої статті нас будуть цікавити такі: 1) сприяти зміцненню авторитету і підвищенню престижу українського спорту на міжнародній арені; 2) сприяти підготовці олімпійських резервів та розвитку спорту вищих досягнень і спорту для всіх в Україні; 3) сприяти підготовці спортсменів для участі у спортивних заходах на національному та міжнародному рівні; 4) пропагувати основні принципи олімпізму на національному рівні та сприяти впровадженню олімпізму у програми фізичного виховання і спорту в закладах освіти; 5) сприяти проведенню Олімпійського дня України, відкритого для іноземних спортсменів та представників української діаспори [8].

Для забезпечення можливості реалізовувати вищезазначені завдання постановою Виконкому НОК України від 21 серпня 2002 року № 38 було затверджено Маркетингову програму, відповідно до розділу I „Олімпійський рух та маркетингова діяльність МОК” п. 2 цієї програми, МОК виконує координуючу роль у галузі олімпійського маркетингу з метою практичного вирішення таких завдань:

- забезпечити повну фінансову самостійність та стабільність олімпійського руху і таким чином отримати можливість реально допомогти розвитку олімпізму в усьому світі;
- створити постійно діючу довгострокову програму, на базі якої кожний організаційний комітет Олімпійських ігор зміг би успішно здійснювати свою діяльність, не створюючи кожного разу нову маркетингову структуру до наступних Олімпійських ігор;
- забезпечити розподіл прибутку, що надходить у МОК, по справедливості, серед усіх учасників олімпійського руху - оргкомітетів Олімпійських ігор, національних олімпійських комітетів та їх континентальних асоціацій, спортивних міжнародних федерацій та інших визнаних МОК спортивних міжнародних організацій, надаючи їм фінансову допомогу, в першу чергу країнам, що розвиваються;
- обмежити безконтрольну комерціалізацію Олімпійських ігор, зменшивши загальну кількість комерційних партнерів та підсиливши контроль за використанням олімпійської символіки [1, 7].

Маємо зазначити, що вищеперелічені завдання визначають ключові елементи в механізмі брендінгу в системі маркетингу НОК України. Адже Маркетингова програма НОК України – це концепція економічної діяльності, спрямованої на формування та підтримку зацікавленості компаній до фінансової участі в заходах і програмах, що проводяться Національним олімпійським комітетом України та містить пакет пропозицій з умовами участі компаній у заходах НОК України [7].

В цьому документі визначено, що компанії, а це українські та іноземні юридичні особи, включаючи різні організації, фірми та асоціації, можуть робити будь-який внесок в діяльність НОК України, зокрема, в рамках благодійної (яка здійснюється відповідно до Закону України "Про благодійництво та благодійні організації"), спонсорської чи інших програм, у вигляді платні за використання товарного знаку (знак обслуговування) НОК України за укладеними договорами [7].

Надання виключного права дає спонсору (партнеру) можливість власноручно використовувати товарний знак НОК України щодо вибраної ним категорії продукції.

Спонсорство в цьому контексті розглядається, як добровільна матеріальна, фінансова, організаційна та інша підтримка фізичними та юридичними особами набувачів благодійної допомоги з метою популяризації виключно свого імені (найменування), свого знака для товарів і послуг [5].

До прав Національного олімпійського комітету України в сфері маркетингу належить право на олімпійську емблему НОК України, олімпійські позначки, а також права, котрі надаються МОК. МОК може надати право на використання свого олімпійського символу чи олімпійської емблеми, а також право на проведення заходів МОК Національному олімпійському комітету України за окремими угодами.

Щодо всіх угод спонсорства або постачання та всіх комерційних ініціатив (окрім ліцензійних) головною умовою є те, що таке використання не повинно шкодити інтересам відповідного НОКу і що рішення приймається Виконавчим комітетом МОКу за консультацією з цим НОКом, який одержить прибуток від такого використання.

При всіх угодах умовою є те, що НОК отримує половину чистого прибутку від такого використання після вилучення всіх податків і встановлених зборів. НОК завчасно повідомляється про таке використання.

Олімпійські позначки – це надзвичайно важливий інструмент стимуляції партнерів. Вони являють собою напис, що відображає зв'язок між компанією та НОК, Олімпійськими іграми та членами олімпійської сім'ї. Право на олімпійські позначки належить виключно НОКу. Право на використання позначок може бути надано компаніям тільки на основі угод [7].

Олімпійські позначки визначають рівень спонсорства - показник ступеню та характеру участі компанії в діяльності НОК України. Вони несуть у собі інформацію про компанію, що надає допомогу олімпійському руху в рамках програми НОК і не є рекламним продуктом. Серед них наступні: "Генеральний партнер НОК України"; "Генеральний спонсор НОК України"; "Комерційний партнер НОК України"; "Офіційний партнер НОК України"; "Маркетинговий агент НОК України" і т. ін.

У розділі IV Маркетингової програми закріплені права та привілеї відповідно до кожного з рівнів спонсорства. До таких прав належать: розміщення олімпійської символіки на офіційних документах компанії; отримання відповідної кількості акредитацій на Олімпійські ігри; розміщення інформаційних щитів та інших інформаційних рекламних носіїв в Українському домі на зимових чи літніх Олімпійських іграх; участь в проведенні або ж організації особистого "круглого столу" із залученням провідних компаній - світових спонсорів олімпійського руху та висвітленням цього заходу в рекламній кампанії спонсора; участь у програмі гостинності НОК України під час проведення Ігор; участь у церемонії представлення переможців та призерів Олімпійських ігор Президенту та Прем'єр-міністру України; участь у програмах та заходах НОК України з урахуванням специфіки діяльності спонсора; ексклюзивність угод для своєї категорії продукції; участь у прес-конференціях, приурочених заходам МОК та НОК України; участь представників спонсора в офіційних церемоніях, які проводяться НОК України та федераціями з видів спорту; використання звання "Кандидат у члени Олімпійської команди України", "Чемпіон (призер) Олімпійських ігор", у рекламно-інформаційних матеріалах та заходах компанії, пов'язаних з використанням зображення, імені, іміджу атлетів України (регулюється окремою угодою); розміщення логотипу, імені, емблеми, товарного знаку Генерального партнера спільно з символікою НОК України на рекламно-сувенірній продукції, котра виготовляється в некомерційних цілях за фінансової підтримки компанії; розміщення рекламно-інформаційних матеріалів з наданням фінансової підтримки спонсора в програмах НОК України та ЗМІ; висвітлення імені та

офіційного титулу Генерального спонсора в титрах фільмів, відеофільмів, авторських телевізійних програмах, які створені за фінансової підтримки Генерального спонсора; використання будь-яких фото - , кіно- та інших інформаційних матеріалів, отриманих під час спільної діяльності у власних рекламних компаніях і т.ін. [7].

Варто зазначити, що не кожна компанія має право набути статус спонсора НОК України. Існують певні обмеження щодо компаній, яких НОК будь-якої країни може залучати до глобального спонсорства. Крім ТОП спонсорів, це виробники тютюнових виробів та торгові марки алкоголю, що мають складову «gorilka».

Основним завданням сектору маркетингу є організація роботи із спонсорами, спрямованої на реалізацію маркетингової стратегії НОК та просування спонсорських брендів на ринку України.

Специфіка олімпійського та спортивного маркетингу полягає в тому, що необхідно проводити перманентний аналіз всіх ринків, які мають високий рівень рентабельності. Виникає необхідність збирати інформацію про всіх його найбільших учасників, а також аналізувати соціальні, благодійні та спонсорські проекти цих компаній. Ускладнюється цей процес тим, що будь-яка комерційна активація не висвітлюється в засобах масової інформації і новини необхідно збирати по крихтах [4].

За умов, коли ринки, на яких працюють великі компанії, змінюються досить динамічно і лідерів серед них виділити майже неможливо, то цей ринок навряд чи може стати привабливим з точки зору спонсорства. Винятки можуть скласти молоді компанії, які виходять на ринок із стандартним товаром, що стосується венчурного інвестора, то в даному випадку приймати на себе ризик спонсорства компанія не буде в змозі [3].

Існує проблема: чому більшість компаній, навіть з великими бюджетами на рекламу, відмовляються від спонсорства?

Світовий досвід свідчить, що спонсорство спортивних заходів є чи не найбільш розповсюдженим видом інвестування в імідж компанії. Саме спорт є золотою серединою між благодійництвом та спонсорством комерційних заходів, бо саме спортивний маркетинг у компанії може забезпечити і благодійну складову, і соціальну значимість інвестування і має цілий ряд іміджевих та рекламних переваг [4].

В Україні ситуація складається інакше, компанії розглядають спонсорство спорту як складову програм благодійних заходів. Для того, щоб компанія розглядала спорт як рекламний захід, необхідно, разом із пропозицією, подати до компанії медіа-план, який у спортивному році неможливо створити. Основа цієї диспропорції полягає в тому, що для національних компаній головними ринками реклами є телебачення та радіомовлення, а для іноземних цей ресурс давно використаний, а отже, нові можливості для підвищення іміджу є пріоритетними [4].

Таким чином, обираючи компанію в якості потенційного спонсора, необхідно в першу чергу проаналізувати за минулий календарний рік соціальну, спонсорську та благодійну діяльність компанії, чи реалізовувала вона будь-які проекти. Зібравши інформацію, необхідно скласти приблизний річний кошторис компанії на соціальні заходи. Враховуючи, що великі компанії не витрачають більше 10% рекламного бюджету на один проект, то виходити необхідно саме із суми, яка не перевищує 10% рекламного бюджету.

Перед тим, як запропонувати спонсорство тій чи іншій компанії, необхідно також проаналізувати спонсорські проекти найбільших конкурентів, щоб під час переговорів можна було зіграти на конкурентному прикладі.

Досить позитивним явищем є ринки, на яких жодна з компаній не позиціонує себе в якості спонсора спортивних заходів, тоді складання річного плану підтримки спорту в регіоні може стати основою для річної рекламної та іміджевої стратегії компанії [3].

Отже, у вищезазначеному механізмі ми маємо змогу побачити, як бренд НОК України або МОК підсилює бренд підприємств і компаній, які виступають в ролі його спонсора, а спонсорські внески в розвиток діяльності НОК України, в свою чергу, сприяють зміцненню і утвердженню бренду НОК України за рахунок розширення можливостей та інтенсифікації діяльності в становленні олімпізму в нашій державі та на міжнародному рівні. За рахунок цього механізму досягається мета і виконання статутних завдань, НОК України вишукує та акумулює кошти та додаткові ресурси для фінансування своєї діяльності, а також забезпечує можливість розповсюдження інформації і пропаганди своїх ідей, утвердження філософії олімпізму та здорового способу життя в суспільстві. За умов урізноманітнення діяльності НОК України та покращення якості проведених заходів та підвищення їх рівня та частоти поступово буде зміцнюватись бренд НОК України, а разом з ним і ширитись мода на здоровий спосіб життя, спорт і фізичну культуру як активне та змістовне дозвілля.

Список літератури

1. Олімпійська хартія 1991 р. МОК. Правила та офіційні роз'яснення / Міністерство України у справах сім'ї, молоді і спорту: КДУФК.- К., - 1993,- 66с.
2. Паунд Р. Финансирование олимпийского движения // Международное спортивное и олимпийское движение. - М., - 1991, - Вып. 4-5. - С. 13-16.
3. Практикум по проведению маркетинга. Как внедрять маркетинг на средних и малых предприятиях. // Проект ТАСИС по распространению технической информации. Издание Европейской Комиссии. - К., - 2001, - 65с.
4. Рубин С. Олимпийский маркетинг // Спорт для всех. - 1998,- №2 - С.40.
5. Стапп Г. Юридические аспекты маркетинга в олимпийском спорте // Наука в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература - 1994, - № 1. - С. 26-29.
6. Спорт в зеркале журналистики (о мастерстве спортивного журналиста) / Сост. Г.Я. Солганик. - М.: Мысль - 2001, - 220 с.
7. Маркетингова програма НОК України, затверджена постановою Виконкому НОК України від 21 серпня 2002 року № 38
8. Статут Національного олімпійського комітету України, затверджений Асамблеєю засновників НОК України від 22 грудня 1990 року.
9. Садовник Е. Формирование имиджа украинского спорта средствами массосой коммуникации (на примере специализированной спортивной прессы и сети Интернет) // Наука в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература - 2007, - № 2. - С. 69-73.

Спортивна діяльність як важливий чинник формування вольових якостей у інвалідів з порушенням опорно-рухового апарату

Ю.А. Ковальова, ст. викл.

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Світова статистика сумно свідчить, що кожний десятий мешканець Землі є інвалідом, причинами цього є інфекційні і спадкові захворювання, вроджені дефекти, екологічні катастрофи, нещасні випадки, травми та інше. Нині в Україні нараховується їх понад 2 млн (близько 6 %). Гуманізація людського суспільства є одним з основних показників розвитку кожної цивілізації. Тому одним із критеріїв ступеню гуманізації є турбота про якість життя людей, обділених природою. В останні десятиріччя особлива увага суспільства спрямована на проблему соціальної та фізичної реабілітації неповносправних людей засобами фізичного виховання з метою відновлення здоров'я. Фізичні вправи допомагають навчанню необхідним у житті вмінням і навичкам, сприяють відновленню і розширенню діапазону рухової активності і формуванню багатьох позитивних рис характеру.

Багаторічний досвід світової практики роботи з інвалідами переконливо свідчить, що саме фізична культура і спорт є для цього контингенту людей найбільш ефективним засобом реабілітації та відновлення, що найбільш повноцінно забезпечує соціальну, психологічну і фізичну адаптацію до життя.

Визнанням цих положень стало широке розповсюдження і розвиток інвалідного спорту – “Інваспорт”. Про це красномовно свідчить той факт, що на сьогодні по лінії міжнародної федерації “Інваспорту” регулярно проводяться чемпіонати Європи, світу. Паралельно з літніми та зимовими Олімпійськими іграми проводяться ігри для інвалідів: Паралімпійські та Дефлімпійські ігри.

В той же час активний розвиток інваспорту у світі і в Україні потребує вирішення цілого комплексу наукових, методичних та організаційних питань. В багатьох роботах фрагментарно розглядається, насамперед, питання фізичної реабілітації та спортивного тренування інвалідів засобами фізичної культури і спорту, і взагалі не береться до уваги роль та значення волі і вольової підготовки в цьому процесі. Але вивчення аспектів вольової підготовки в системах реабілітаційного тренування В.Дікуля, Ю.Власова, Б.Толкачова та інших переконливо свідчить, що саме вольові якості інвалідів є тією рушійною і вирішальною силою, яка забезпечує реалізацію потенціалу фізичної реабілітації, що закладений в цих найбільш ефективних за результатами, та не скрізь офіційно визнаних системах. Тому це ставить завдання дослідження проблеми формування у спортсменів-інвалідів фізичної сили та вольових якостей в їх взаємозв'язку, що загалом позитивно позначиться як на суто спортивних результатах, так і на різних аспектах соціальної та психофізичної реабілітації.

Аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень свідчать про те, що в науці створені певні передумови досліджень проблеми. Теоретичні аспекти, присвячені загальним проблемам педагогіки та психології волі та вольових якостей, розглядалися в працях Л.С. Вигодського, К.М. Корнілова, О.М. Леонтєва, С.Л. Рубінштейна, В.І. Селіванова та ін. Були досліджені проблеми розвитку вольових якостей у дитячій психології (Л.В. Артемова, Л.І. Божовіч, О.В. Запорожець, Г.С. Костюк, В.К. Котирло та ін.); різні аспекти вольової підготовки у психології спорту та основ спортивного тренування (К.П. Жаров,

А.Ц. Пуні, П.А. Рудік, М.І. Станкін та ін.), а також аналізувались наукові розробки з питань виховання вольових якостей в умовах рухової діяльності (Є.А. Александрян, Н.А. Кот, С.А. Поліщук, О.О.Сагайдачна, С.І. Хусанходжаєва та ін.).

У системі занять спортивна діяльність виступає виховним простором, в якому спортсмени-інваліди мають можливість проявити вольові якості і характер, пред'явити соціуму свої спортивні досягнення і відчутти власну гідність. Проте проблема формування вольових якостей спортсменів-інвалідів у процесі спортивної діяльності не досліджувалася. Це спонукало до організації дослідження формування вольових якостей у осіб з особливими потребами в процесі спортивної діяльності. Було зроблено припущення, що формування вольових якостей неповносправних людей у процесі спортивної діяльності буде успішним, якщо в спортивно-виховному процесі реалізуються такі педагогічні умови: розроблена методика індивідуальних занять буде спрямована на корекцію хвороби, яка виникла в результаті порушень та відновлення роботи м'язів, які найбільш уражені; націлена на самоорганізацію діяльності та саморегуляцію поведінки спортсмена-інваліда (визначаються перспективні нормативи); організована взаємодія тренера-викладача з батьками, що забезпечує загальний і диференційований підхід до виховання вольових якостей у спільній діяльності сім'ї та тренера; організована діяльність інвалідів, яка створює виховний простір і можливість прояву, розвитку, закріплення вольових якостей.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що спортивна діяльність є важливим чинником формування вольових якостей, тобто застосовуючи розроблену методику організації та проведення тренувального процесу, можна спрямовано розвивати вольові якості спортсменів-інвалідів з ураженнями опорно-рухового апарату. Аналіз статистичних даних, отриманих у ході дослідно-експериментальної роботи, дозволив зробити наступні висновки відносно ефективності реалізованих умов формування вольових якостей у спортсменів-інвалідів з порушенням ОРА під час спортивної діяльності:

1. Надзвичайно важливим для побудови процесу реабілітаційного тренування є те, що саме нервові і нейро-гуморальні регуляції є основним механізмом у дії фізичних вправ на центральну нервову систему. Адекватне застосування навантажень сприяє відновленню порушеної рівноваги між основними процесами ЦНС - збудження і гальмування, створенню вірних кортико-вісцеральних взаємовідносин.

2. Вольові процеси як складові механізму управління довільними діями людини розвиваються у взаємозв'язку з руховою функцією спортсменів – інвалідів.

3. Комплексний розвиток вольових і рухових якостей позитивно впливає на функціональний стан нервово-м'язового апарату, що підтверджується змінами як показників мінімального порогу чутливості /МПЧ/ та порогу болювого синдрому /ПБС/, так і спрямованістю цих змін. Це свідчить про те, що тренувальний процес носить виражений реабілітаційний характер.

4. У досліджуваних вольові процеси мають тенденцію до спрямованого та гармонійного розвитку на фоні підвищення основних рухових якостей.

5. Процес формування вольових якостей інвалідів зумовлений характером взаємодії тренера-викладача з батьками, що забезпечує диференційований підхід до виховання вольових якостей у спільній діяльності.

Важко переоцінити гуманістичний сенс різноманітних спортивних змагань осіб з особливими потребами. Вони дозволяють людям, які обділені долею, повернутися в суспільство, а в окремих випадках – позбутися недуги за допомогою спорту.

Морфофункціональні й психофізіологічні особливості підліткового віку

С.М. Кодацька, *викл.*

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Добре, міцне здоров'я – головна умова повноцінного життя. Здоров'я допомагає нам реалізовувати свої плани, успішно вирішувати життєві завдання й долати труднощі. Однак стан здоров'я юних українців викликає тривогу.

Погіршення здоров'я дітей шкільного віку не є лише медичною, а й серйозною педагогічною проблемою. Хто може навчити кожну дитину обирати стиль життя, що сприятиме збереженню і зміцненню здоров'я? Насамперед – сім'я, батьки, а потім школа, вчителі.

Одним із ключових моментів у виробленні мотивації дитини до турботливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих є створення ситуації успіху у вирішенні питань фізичного і морального вдосконалення. Як зацікавити і спонукати підлітка до збереження і зміцнення власного здоров'я і дбайливого ставлення до здоров'я близьких людей? Ось, на таке запитання шукають відповіді педагоги.

Підлітковий вік, за класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, охоплює життя людини з 10 по 18 років. На цьому етапі завершується морфофункціональне (побудова і функції) та психологічне дозрівання організму.

Нервова система підлітка нестійка і може характеризуватися змінами у життєво важливих органах і системах. Передумовою для розвитку різних порушень в організмі, зокрема хронічних захворювань, є певні зовнішні ознаки: підвищена збудженість, неадекватні емоційні реакції на найменші стресові ситуації, пітливість тощо.

Ендокринна система. Головною особливістю ендокринної перебудови у підлітковому віці є активізація системи гіпоталамус – гіпофіз.

Основними гормонами гіпофізу, що забезпечують ріст і розвиток організму, є гормони його передньої частки. Гормон росту впливає безпосередньо на розвиток і ріст тканин тіла. Він стимулює жировідкладення, активізує біосинтез білка, посилює обмінні процеси. Вироблення гормону росту збільшується з 10-річного віку, досягаючи піку в 12–14 років, саме з цим пов'язаний максимальний „стрибок” у зрілості підлітка.

З іншим гормоном гіпофізу – стимулятором вироблення гормонів корою надниркових залоз – пов'язані важливі фізіологічні функції молодого організму. Речовини, які виробляються під впливом цих гормонів, впливають на ріст кісткової і м'язової маси, на пристосувальні реакції організму до стресів. У підлітковому віці це забезпечує біологічні основи засвоєння знань, вироблення навичок.

Статеве дозрівання, формування і становлення репродуктивної функції залежить від рівня тих гормонів, які впливають на функцію статевих органів. Важливу роль у молодому організмі відіграють гормони щитовидної залози. Вони беруть участь в обміні речовин, позначаються на розвитку мозку, рівні інтелекту, фізичному розвитку, дозріванні репродуктивної системи, на адаптаційних можливостях організму. Потреба підліткового організму в гормонах щитовидної залози підвищена, що часто зумовлює „робоче” збільшення самої залози. До цього треба ставитися дуже уважно, тому що воно може маскувати різні захворювання цього органу.

Статеве дозрівання займає особливе місце у розвитку підлітка і є його визначальною рисою. Репродуктивна система досягає рівня дорослої людини у 17–28 років. Є певний зв'язок між гормональною активністю статевих залоз і фізичним та

статевим розвитком підлітків. Так, прискорення росту у хлопчиків і дівчаток починається в різному віці: у хлопчиків – у 13–15 років, у дівчат на два роки раніше (11–13 років).

Імунна система – це найважливіша система, що визначає адаптаційні, пристосувальні реакції і забезпечує стійкість організму до зовнішніх впливів. Критичний період, останній у розвитку дитини, збігається з підлітковим віком і спостерігається у дівчат у 12–13, у хлопців – у 14–15 років.

Гормональна перебудова, а також чинники зовнішнього середовища можуть знижувати адаптаційні можливості імунної системи у підлітків, що є причиною багатьох хронічних захворювань.

Серцево-судинна система. Діяльність серця і судин також має свої особливості. У період статевого дозрівання серце росте інтенсивно у довжину і ширину, збільшується об'єм його порожнини. В період активного розвитку і функціонування серцево-судинної системи іноді можуть виникати суб'єктивні скарги на біль, тиснення, серцебиття, а також підвищену втомлюваність.

Кістково-м'язова система. У період статевого дозрівання завершується формування кісткової тканини. Для пропорційного збільшення маси і щільності кісток підліток має отримувати значно більше кальцію, ніж доросла людина та дитина. Чутливість кісткової тканини до впливів біологічних чинників і довкілля може зумовити виникнення специфічної для цього віку патології кісткової тканини – остеохондропатії. Ось чому треба використовувати всі можливості для профілактики порушень скелету учнів.

У період статевого дозрівання інтенсивно зростає м'язова маса. У дівчат показники м'язової тканини досягають рівня дорослих жінок у віці 14–15 років. У хлопців м'язова сила значно збільшується у 14 років, але рівень її досягає дорослого значно пізніше, ніж у дівчат.

Нервово-психічний розвиток. Психологічні особливості підліткового віку обумовлені своєрідністю психічних процесів, як відрізняються від аналогічних у дітей і дорослих. Конкретне, образне мислення, притаманне дітям, стає більш абстрактним, самостійним, активним, творчим.

Підлітковий вік характеризується емоційною нестійкістю. Пік її у хлопчиків припадає на 11–13 років, у дівчат – на 13–15 років. У старшому підлітковому віці настрій стає стабільнішим, емоційні реакції диференційованішими, хоча може зберегтися їхня непередбачуваність і неадекватність.

Підлітки, порівняно з дітьми, більш цілеспрямовані, наполегливі, їм притаманний попереми́нний вияв полярних властивостей психіки. Становлення характеру, перехід від опіки до самостійності – все це загострює сторони особистості, робить особливо вразливо і чутливо до несприятливих впливів середовища.

Фізичний розвиток є важливим параметром фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі і часто використовуються як показник стану здоров'я підлітка. Індивідуальне оцінювання фізичного розвитку має ґрунтуватися на антропометричних даних, у першу чергу, показниках довжини, маси тіла та окружності грудної клітки.

Дослідження свідчать, що за останні двадцять років спостерігається тенденція до асенізації підлітків (послаблення). Поряд зі зменшенням параметрів тіла відбувається зниження їхніх функціональних можливостей.

Список літератури

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Знання, 1990.
2. Бойченко Т. Освітні профілактичні програми. – К.: Плавник, 2006.
3. Свириденко С. Навчаємо бути здоровими. Позакласна робота 5–9 класи. – К.: Шкільний світ, 2007.
4. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людини. Додаткові матеріали. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999.
5. Хрипкова А.П., Колесов Д.В. Гигиена і здорове школьника. – М.: Просвещение, 1988.

Основні аспекти фізичного здоров'я фахівця ХХІ століття

О.Ю. Колос, лікар-лаборант-гігієніст лабораторного відділення ТХР
Кіровоградська обласна санітарно-епідеміологічна станція
О.В. Завгородня, ст. викл., **О.В. Карпухіна**, ст. викл.
ВНЗ КІРол «Україна»

Постановка проблеми. Про стан охорони здоров'я в світі йшла мова в доповіді Всесвітньої організації (ВІЗ) [1]. Середня тривалість життя найвища в Японії (82 роки), а найнижча в Зімбабве (36 років). Показники середньої тривалості життя в країнах колишнього Радянського Союзу в порівнянні з високими показниками багатьох країн наведені в таблиці.

Таблиця 1

Країни колишнього Радянського Союзу		Країни з високим показником середньої тривалості життя	
Країна	Середня тривалість життя (років)	Країна	Середня тривалість життя (років)
Казахстан	61	США	78
Таджикистан	63	Канада	79
Киргизія	63	Великої Британія	79
Азербайджан	65	Фінляндія	79
Росія	65	Німеччина	79
Узбекистан	66	Франція	80
Україна	67	Норвегія	80
Білорусія	68	Іспанія	80
Вірменія	68	Ізраїль	80
Латвія	71	Швеція	81
Литва	72	Італія	81
Естонія	72	Ісландія	81
Грузія	74	Швейцарія	81

У Росії до 60 років не доживають 43 відсотки чоловіків і 16 відсотків жінок [2]. Економічна криза 1990-х років стала основною причиною стрімкого зменшення середньої тривалості життя українців. Згідно даних Держкомстату, якби смертність протягом 1989 – 2004 років залишалася на рівні 1989 року, чисельність померлих за цей період була б менша за фактичну на 2,4 млн.

Проблеми дуже високої і ранньої смертності серед осіб працездатного віку потребують дослідження сукупності факторів патогенетичних механізмів, які приводять до розвитку демографічної кризи.

Аналіз досліджень і публікацій. Фахівці з Британської ради соціальних і економічних досліджень проаналізували дані, отримані з 2002 по 2007 рік, і з'ясували, що багатії живуть довше. А ті, хто не лише багатий, але і має освіту, рідше страждають від депресій, високого тиску, діабету і ожиріння.

З позиції збереження здоров'я нації найбільший інтерес має аналіз вартості робочої сили і ефективності праці [2]. Цінність робочої сили в різних країнах неоднакова, вона залежить від благополуччя суспільства і воно визначає умови формування важливого фізіологічного стимулу – ефективної трудової мотивації. При цьому важливу роль відіграє попередня якість життя, а не той рівень, який викликає соціальний стрес.

Зниження доходів на душу населення призвело до зменшення тривалості життя не тільки у Росії, країнах СНД і колишнього Варшавського договору. Подібні зміни спостерігалися і в США у роки великої депресії. Значення підвищення доходу для ефективної трудової мотивації і позитивних демографічних змін підтверджує досвід Китаю та Індії. За величиною ВВП на душу населення Росія у півтори рази випереджає Китай і в три рази Індію. Але в ході реформ вказаним країнам не була нав'язана стратегія перебудови і обвальне погіршення традиційної якості життя. Тому у населення вказаних країн сформувалася ефективна трудова мотивація, яка обумовила покращення демографічних показників: зниження смертності і збільшення очікуваної середньої тривалості життя як у чоловіків, так і у жінок. Залежність професійної безпеки і життєздатності нації від рівня трудової мотивації її працездатних членів являє собою екологічно вироблений біологічний механізм, який не дозволяє розвитку виду *Homo sapiens* повернути назад. Для того, щоб не зупинити еволюційний процес, жертвується та популяція, яка не зуміла забезпечити реалізацію цієї умови.

Бідність і зниження мотивації до праці завжди пов'язані з ростом соціальної поляризації суспільства і породжують негативні наслідки. Хронічний соціальний стрес, подібно до будь-якого надмірно сильного, або надзвичайно тривалого стресу не мобілізує захисні сили організму. Навпаки він запускає патологічні процеси, які призводять до найбільших втрат серед осіб працездатного віку. Як наслідок реакції організму на тривалу дію стресів різної інтенсивності може виникати синдром емоційного вигорання. Існує тісна взаємодія між професійним вигоранням і мотивацією діяльності. До психічного перенапруження найбільше схильні люди, які працюють з високою самовіддачею та відповідальністю. Психологи розглядають синдром вигорання як процес поступової втрати емоційної та фізичної енергій, що проявляється відповідними симптомами виснаження і втоми, а також відстороненням особистості та зниженням задоволення від виконання професійних обов'язків, спілкування з рідними та близькими, апатичність до оточуючого середовища. Тривалий стрес призводить до виразних симптоматичних порушень у психічній і соціальній сферах життя, тому профілактика, лікувальні і реабілітаційні заходи мають бути спрямовані на усунення дії стресових чинників: зниження й усунення робочої напруги, підвищення професійної мотивації, встановлення балансу між витраченими зусиллями й отриманою винагородою.

Практично кожна професія має більший чи менший професійний ризик. На сьогодні в Україні зафіксовано близько 200 професій, які мають небезпеку формування професійної патології, і понад 100 професійних чинників, які їх викликають [3]. Аби набути традиційну професійну хворобу, треба приблизно 10 – 15 років. Робота в умовах впливу на організм шкідливих професійних чинників не завжди супроводжується розвитком професійної хвороби.

Постановка проблеми. Проблема поліпшення здоров'я молодшого покоління існує. Ефективність практичної праці з профілактики професійних ризиків, залучення молоді до здорового способу життя і збереження професійного довголіття залежить від того, наскільки медицина зможе навчити населення самовиховуванню, самодисципліні. На жаль питанням об'єднання медицини і педагогіки приділяється мало уваги. Досить слабо висвітленні питання методів самооздоровлення, самовиховання, самовдосконалення. Але ці питання є основою, фундаментом не тільки масової культури здоров'я. Без знань самі технології є неефективними.

Виклад основного матеріалу. Завдяки медичній педагогіці [2] вже сьогодні можливо реально знизити професійні ризики здоров'я та подовжити працездатний вік.

На думку автора [4, с. 51] перспективним напрямком дослідження проблем здоров'я є використання психосистематичних підходів. Прагнення досягти здоров'я будь-якої однієї профілактичною методикою: засобами фізичної культури й спорту, тілесно – орієнтованих методик, аутотренінгів, загартовування, засобів психотерапії не вірно, оскільки не враховується все різноманіття взаємозв'язків функціональних систем. У реальному житті людина, навіть усвідомлюючи цінність свого здоров'я, не завжди готова до його збереження та примноження, що зумовлюється рівнем її культури [4, с. 98].

Фізіологічний підхід оцінює здоров'я людини за показниками його фізіологічних процесів і даних гомеостазу. Гігієнічний підхід розглядає здоров'я з позиції його порушуючих факторів і механізмів одужання. Медичний підхід розглядає практичні аспекти адаптації людини до оточуючого середовища і боротьби за виживання або одужання. Філософські основи санапсихології дозволяють розглядати і формувати знання про здоров'я у форматі смислу і цінностей життя. Педагогічний підхід базується на засадах комплексного розгляду індивідуального здоров'я людини, процесів збереження, змінення і формування його фізичного, психічного і духовно–морального здоров'я у їх неподільній єдності. У свою чергу акмеологічний підхід (філософсько–медико–психологічний), що об'єднує знання стану фізичного, психічного і соціального здоров'я особистості, повинен стати основою медичної педагогіки. Значне місце у цьому процесі займають питання вивчення психологічних процесів самооцінювання його особистих характеристик, стійкості станів, інтересу до життя, саморегуляцію, самореалізацію. Інтеграція акмеологічних і педагогічних підходів до оцінювання і формування здоров'я дозволяє вийти за поняття фізичного, психічного і соціального здоров'я. До них належать ситуації поведінки і емоціональних проявів у поведінці особистості, порівняння реального стану свого здоров'я з ідеальною моделлю, здатність уявляти майбутнє свого здоров'я і свої дії, пізнавати істину довголіття, вміння волевими зусиллями управляти собою, оптимізувати умови позитивного ставлення до світу і себе, регулювати психічну рівновагу своїх станів.

Висновки з дослідження. Важливими в освіті є теоретичні основи знань про здоровий спосіб життя і стресостійкість, ознайомлення з методами самодіагностики здоров'я, і його зміцнення, виховання відповідальності за своє здоров'я. Психічне здоров'я галузь знань, яка розглядає вплив психічних факторів на виникнення та протікання хвороб. Під емоціонально-вольовою регуляцією розуміють рівновагу емоціонально-вольової особистості і до числа методик стресостійкості входять ті, які не напряму впливають на протікання психічних процесів: спеціалізована гімнастика, самомасаж, дихальні вправи, аутотренувальні методики.

Список літератури

1. «Українська газета плюс» 18 – 31 грудня 2008р. № 45 (185).
2. Общероссийская общественная организация «ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ». Заключение по итогам научно – практического конгресса «Здоровье нации – профессиональная безопасность и социальная защита» 17.09.2008.
3. Перелік професійних захворювань. Затв. КМУ від 8.11.2000 р. постанова № 1662.
4. Проблеми фізичного здоров'я фахівця XXI століття: Матеріали I Всеукраїнської науково – практичної конференції (22-23 грудня 2006р.)/ Відп.ред О.М. Барно. – Кіровоград: Вид-во КФ ВНЗ ВМУРоЛ «Україна», 2007. – 232 с.

Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання

М.Г. Коробов, *завідувач навчально-методичного кабінету
Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
імені Василя Сухомлинського*

Концепція виховання дітей та молоді в національній системі освіти наголошує : фізичне виховання – це утвердження здорового способу життя як невід’ємного елементу загальної культури особистості. Основою фізичного виховання є повноцінний фізичний розвиток особистості, формування її фізичних здібностей, гармонія тіла та духу.

Чи відповідає чинна система фізичного виховання учнівської молоді сучасним вимогам держави, суспільства, самої особистості? Звісно ні. Динаміка погіршення психічного та соматичного рівня здоров’я учнівської і студентської молоді за роки навчання, втрата інтересу та позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами у значної частини дітей та молоді, низький рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості при закінченні навчальних окремі, численні летальні випадки на уроках і заняттях фізичним вихованням, інші негативні результати роботи нашої галузі об’єктивно вимагають пошуку кардинального підвищення ефективності фізичного виховання на сучасному кризовому етапі розвитку нашого суспільства. В умовах реформування національної системи освіти в Україні винятково важливого значення набуває систематична робота з підвищення кваліфікації педагогічних працівників у системі післядипломної педагогічної освіти. Головна її мета – допомога педагогічним кадрам в реалізації актуальних завдань розвитку, вдосконалення і підвищення професійної майстерності та рівня психологічної підготовки педагогічних кадрів; активізація творчого потенціалу; формування здатності до швидкої адаптації в умовах, що постійно змінюються в зв’язку з переходом на новий зміст і 12-річний термін здобуття повної загальної середньої освіти.

Одним з основних перспективних шляхів та резервів удосконалення діючої системи фізичного виховання є системне підвищення професійного рівня вчителя та викладача на основі форм та засобів післядипломної освіти. Питома вага такої роботи збільшується за останні роки в зв’язку з критичною ситуацією закріплення випускників ВНЗ в школах та інших навчальних закладах різних регіонів країни. Так, за останні п’ять років, згідно з узагальненими статистичними даними, кількість випускників факультетів фізичного виховання, які працюють не за фахом, сягає 65-70% і має стійку тенденцію до зростання.

Таким чином економічно виправдано державі займатися підвищенням фахового рівня закріпленого 3-5 річною роботою в школі бакалавра, ніж втрачатися на підготовку віртуального (на 65-70 %) спеціаліста чи магістра фізичного виховання.

Серед проблематики найважливіших напрямків підвищення фахових знань слухачів курсів підвищення кваліфікації (яка систематично вивчається засобами вхідного діагностування) слід виділити:

- низький рівень дидактичної озброєності, на основі сучасних технологій програмованого навчання фізичним вправам;
- недостатній рівень володіння методиками удосконаленнями основних фізичних здібностей;
- дефіцит знань з «польових» методик визначення «кількості здорових учнів»;
- складнощі у застосуванні сучасних здоров’язберігаючих технологій.

Фаховість і відданість своїй справі вчителя та сучасна система оновлення знань є тими системоутворюючими чинниками, які здатні здолати більшість кризових явищ у фізичному вихованні учнівської молоді.

Якість життя населення як гарант здоров'я нації

Т.М. Котенко, доц., канд. екон. наук
Кіровоградський національний технічний університет

Необхідною передумовою сталого розвитку суспільства та важливим чинником добробуту є здоров'я нації та її спроможність відтворювати себе в наступних поколіннях.

Здоров'я населення є інтегральним показником суспільного розвитку країни, відображенням її соціально-економічного та морального стану.

Належний рівень охорони здоров'я та безпечно довілля входять до числа ключових критеріїв соціального та економічного прогресу. Саме тому забезпечення здоров'я нації повинно стати однією із стратегічних цілей розвитку.

Досягнення цієї мети передбачає не просто боротьбу із захворюваннями чи їх профілактику, а й забезпечення здорового довілля, включаючи чисту воду і повітря, переробку відходів і наявність здорової їжі, збереження народонаселення, поліпшення його структури. Гарний стан здоров'я залежить також від соціального, економічного і духовного розвитку суспільства. Впровадження стратегії “Здоров'я для всіх” повинно забезпечити всім людям можливість зміцнювати своє здоров'я і добробут, а також підвищувати економічну продуктивність і соціальний потенціал країни. Україна потребує широкомасштабної, комплексної кампанії боротьби проти хвороб, що вимагає серйозної державної підтримки національних кадрів у цій сфері, а також широкої медичної та санітарної просвіти населення, включаючи навчання матерів попереджувати захворювання та надавати першу допомогу в домашніх умовах.

Вирішення комплексу проблем економічного зростання, соціального розвитку та захисту екосистем повинно розглядатись у першу чергу з точки зору впливу на народонаселення. Через призму народонаселення країни – його чисельність, статевовікову структуру, тривалість життя, якісні характеристики працездатного населення (в т.ч. освітній рівень, хронічні захворювання та ін.), міграційні потоки та ін. – знаходить відображення вся сукупність процесів у суспільстві. Тому всі заходи, які вживатимуться в різних сферах суспільного життя, повинні бути спрямовані на покращення характеристик народонаселення.

Сприятливі демографічні передумови розвитку української нації полягають передусім в її спроможності відтворювати себе в нових поколіннях. Суспільство повинно зрозуміти, а влада визнати нерозривний взаємозв'язок демографічних тенденцій і факторів та сталого розвитку. Сталий розвиток українського суспільства неможливий без реалізації програм відтворення населення, в першу чергу охорони репродуктивного здоров'я.

Демографічні програми повинні бути частиною більш широкої політики, яка має справу з такими факторами, як якість навколишнього середовища, життєздатні соціально-економічні структури і справедливий доступ до ресурсів.

Основними потенційними загрозами нашому здоров'ю є забруднення довкілля (вплив речовин, які діють на людину через їжу, повітря, воду), а також дія таких специфічних факторів, як спосіб життя (неякісне і нераціональне харчування, зловживання алкоголем та паління), соціально-економічні проблеми (нерівність, бідність, низькі доходи, відсутність належної достовірної інформації), старі та нові заразні хвороби. Ці загрози є характерними не лише для України, а і для розвинених країн світу. В той же час для нашої країни характерні специфічні проблеми, що посилюють дію цих потенційних загроз на здоров'я нації та демографічну ситуацію. До них належать:

- Низька пріоритетність охорони здоров'я в державній політиці.

- Недостатнє фінансування сфери охорони здоров'я та нераціональна структура видатків галузі, що не забезпечує її відтворення та розвиток.

- Низький рівень управління галуззю охорони здоров'я.

Планування і фінансування діяльності державних і комунальних закладів охорони здоров'я відповідно до їх потужностей, а не до обсягів і якості допомоги, яка ними надається.

Прогресуюча деградація галузі в сільських регіонах країни, зниження якості та доступності медичних послуг.

- Зростання несправедливості і нерівності у доступі до якісних медичних послуг для різних категорій населення.

- Вкрай низький, порівняно з розвинутими країнами, рівень доходів переважної частини населення, масова бідність, недоступність, або ускладнений доступ до ресурсів для існування та розвитку людини, високі ціни на ліки, низька якість медичних послуг та ускладнений доступ до них значної частини населення. Граничні рівні забруднення довкілля окремих територій, пов'язані з виробництвом і використанням енергії, роботою промисловості і транспорту. Незважаючи на деякі заходи у боротьбі з забрудненням, деградація навколишнього середовища продовжується.

- Недостатність для значної частини жінок країни коштів для покращення свого здоров'я, підвищення свого соціального статусу та забезпечення здорового розвитку дітей.

- Життя на межі чи за межею бідності, що призводить до незбалансованого харчування недоїдання та загального нездоров'я.

- Зростання захворювань на туберкульоз та СНІД, що є наслідком різкого зниження рівня та якості життя, зростання наркоманії поруч з неадекватною системою охорони здоров'я.

- Зменшення народжуваності, скорочення тривалості життя, висока дитяча смертність.

- Висока частка людей пенсійного віку з тенденцією до її подальшого зростання (старіння населення).

- Відсутність адекватної міграційної політики, що призводить до заміщення корінного населення мігрантами (кількість мігрантів з України, в т.ч. трудових, приблизно рівна кількості мігрантів в Україну і складає близько 7 млн.чол.), і становить загрозу національній безпеці України.

До пріоритетних завдань слід віднести:

Створення ефективної і доступної для всіх системи охорони здоров'я, здатної забезпечити тривале та здорове життя громадян. Навіть, якщо це буде частково страховою (платною) медициною, але доцільною саме з погляду ефективності наданих якісних послуг.

Забезпечення природної (без фактора міграції) стабілізації та створення передумов для зростання чисельності населення України; збільшення тривалості життя та його якості.

Розробка системи заходів з подолання економічних, бюджетних, соціальних наслідків старіння населення.

Всім відомо, що серед основних принципів соціальної держави пріоритетним визнають принцип загального добробуту. Він спрямований на повне, гарантоване забезпечення потреб громадян у необхідних матеріальних і духовних благах. Критерієм дотримання принципу загального добробуту є високий рівень життя населення, що визначається обсягом і структурою споживання, сукупністю поточних доходів та накопичень, забезпеченістю умовами, що створюють можливість нації відтворюватися, розвиватися та досягати більш якісних рівнів життя суспільства.

Слід пом'ятати, що саме інвестиційна функція держави дозволить розвивати соціальну інфраструктуру, забезпечити доступність охорони здоров'я, освіти, духовно-культурних здобутків. Саме ці напрямки соціальної політики є необхідними інвестиціями у майбутній добробут держави.

Здоровий спосіб життя – свідомий вибір

Н.С. Кравченко, практичний психолог

НВО СЗОНЗІ ступеня „Гармонія”-

Гімназія імені Тараса Шевченка – ЦПШВ “КОНТАКТ”, м. Кіровоград

Щороку державою видаються нормативно - правові акти, які регулюють здійснення соціальної роботи з дітьми, молоддю, певними категоріями сімей; на нарадах і семінарах розглядаються нагальні завдання регіональних органів влади щодо створення умов з реалізації державної молодіжної та сімейної політики, актуальні питання реалізації державної політики у сфері фізичної культури та спорту, визначаються стратегії та механізми їхнього запровадження... але здоров'я української молоді викликає все більше і більше занепокоєння.

Мало хто із середньостатистичних українців, а тим більше молодь і діти цікавляться тим, що «затверджується» і «розглядається» на державному рівні, переважна більшість діє за принципом: «Що заволоділо моєю увагою, заволоділо мною». А увагу наших дітей активно використовують «продавці шкідливих звичок». Малорухливий спосіб життя, погане харчування та пристрасть до алкоголю і тютюну роблять українських школярів найбільш хворим поколінням в історії країни.

Дитина виховується на конкретних речах, а не на ідеях і законах, вона наслідує приклад старших (батьків, значимих дорослих, кумирів і т. д.). Конкретними речами, які виховують наших дітей, є великий вибір комп'ютерної техніки, яку батьки купують за будь - яких умов, часто жертвуючи останніми копійками; сигарети і алкогольні напої, що спокушають на кожному кроці; великий набір продуктів, які не лише не мають поживної цінності, а є отрутою. І дію цих спокус підсилює реклама, у роликах щасливі і здорові люди закликають: «Роби, як ми і ти будеш сучасною, просунутою людиною». Дивно виглядала б реклама: з'їж корисне і смачне яблучко, випий трав'яний чай – і ти будеш виглядати сучасно...»; ще більший подив у дорослих викликала б вимога дитини купити

їй гантелі чи м'яча замість комп'ютера. Але це зовсім не викликало б здивування, якби дорослі самі були сповідувачами здорового способу життя, а діти наслідували їх.

Чекати, що велінням держави суспільство зміниться, сьогодні оголосять «чарівний наказ» і завтра всі видужають, зникнуть сигарети і алкоголь, продаватимуть лише якісні натуральні продукти, у скверах і парках дитину буде спокушати не пивна палатка чи прилавок з фаст-фудом, а спортивний майданчик, бігова доріжка, а міські зупинки забарвляться рекламами фруктів, спортивного приладдя, - марна справа.

Якщо ми не можемо змінити ситуацію, потрібно змінити своє ставлення до неї, не на байдужість («що я можу вдіяти»), а на формування власної життєвої позиції. «Думай про те, чого ти хочеш, а не про те, чого не хочеш...», вибудуй свою стратегію життя, сформулуй свою систему цінностей, не лінуйся і не покладайся на те, що рекламодавці, маніпулюючи твоєю свідомістю, краще знають, що для тебе корисно, цікаво, важливо.

Порятунок потопаючих — справа рук самих потопаючих, а точніше, їхніх батьків. Постає важливе питання, коли ж з'являється усвідомлена батьківська позиція, розуміння того, що корисне для дитини. Складна проблема – чи можуть виховати фізично і психологічно здорову дитину батьки, які самі не сповідують здоровий спосіб життя, адже дитина наслідує те, що бачить, а не те, що ми їй нав'язуємо у вигляді повчань. У який момент свого існування доросла людина приймає рішення змінити спосіб життя, що може стати стимулом для прийняття такого рішення: хвороба, приклад оточуючих, вплив авторитетних фахівців. На мій погляд, готувати до батьківської ролі потрібно ще з юнацького віку, а основи здорового способу життя закладаються в дитинстві, від покоління до покоління передається не лише спадок у вигляді матеріальних цінностей, а і моральні цінності роду. Кожне покоління мало б за ціль удосконалюватись, а першим кроком саморозвитку є усвідомлення того, що ти робиш помилкові вчинки.

Психологічна культура нашої нації ще не досягла того рівня, щоб у людини виникла нагальна потреба звертатись до фахівців (психологів, психотерапевтів) з метою отримати допомогу в пошуку шляхів самоудосконалення. Значну роль у популяризації здорового способу життя через самоусвідомлення і самоудосконалення відіграє школа. Педагоги, психологи, соціальні педагоги щороку сплановують заходи, які мають своєю ціллю активізацію здорового способу життя. Змагання, конкурси, тренінги, виховні години, тематичні екскурсії, список заходів можна продовжити далі, але чи має ця копітка робота результати. Переважна більшість учнів формально відвідує заходи позакласної роботи, ще частина під будь – яким приводом намагається взагалі їх не відвідувати: поспішають додому, щоб зануритись у комп'ютер, прогулятися з пляшкою пива; батьки сприяють цьому, пояснюючи, що немає часу на розваги, дитині потрібно відвідувати додаткові заняття з основних предметів. Що ж у результаті?

8% школярів за час навчання набувають хвороб органів травлення, а по 5% виносять з середньої школи разом зі знаннями проблеми з хребтом, обміном речовин, зором і шкірою. Але найбільше — майже кожен другий випускник — регулярно хворіють на простудні захворювання. Шість років тому на хронічні захворювання страждали менше 1,8 тисячі з кожних 100 тисяч дітей — це теж значний показник, але за подальші чотири роки він збільшився майже до 1,9 тисячі. [3]

Крім того, свій стан здоров'я діти погіршують шкідливими звичками. З метою вивчення ставлення школярів до паління і вживання алкоголю серед школярів Кіровоградської гімназії імені Тараса Шевченка було проведено опитування.

На питання «Як ти вважаєш, в якому віці людина може починати палити?» учні 8-х класів в середньому визначають вік 10-16 років, учні 9-х класів – 14 – 20 років, учні 10-х класів – 16 – 21 рік. На питання «Як ти вважаєш, в якому віці людина може починати вживати алкогольні напої?» учні відповіли: в середньому з 10 – 21 років. Під час проведення бесід з метою профілактики паління, на питання «Чи палять батьки в

приміщенні, де перебуваєте ви?», 90% учнів відповідають «так». Однак на питання «Чи має право людина палити в присутності дітей і вагітних жінок», майже 100% учнів говорять «ні». Це свідчить про те, що діти чудово знають, як треба поводитись, що є корисним і шкідливим для здоров'я, але в той же час є свідками того, як дорослі порушують ними ж встановлені правила життя.

Крім того, третина школярів за даними Державного інституту розвитку сім'ї і молоді (ДІРСМ), дуже багато вільного часу проводять за комп'ютером. Батьки нарікають на те, що в Інтернеті їхні діти спілкуються з друзями і відмовити їм у цьому складно. [3]

Результати опитування учнів гімназії свідчать: 100% учнів 10-11 класів мають вдома комп'ютери, 80% учнів працюють чи розважаються за комп'ютером після десятої години вечора. А це втрата дорогоцінного часу для відпочинку дитини.

Третина підлітків по буднях віддає телевізору більше чотирьох годин на день. А у вихідні, за підрахунками ВООЗ, на багато годин прилипають до екранів телевізорів більше 70% українських дітей. Тоді як, наприклад, в Італії на подібну недільну телеманію страждають лише 28% хлоп'ят. [3]

Регулярне сидіння перед монітором або телеекраном у випадку з українським молодим поколінням посилюється тим, що приблизно четверо з п'яти школярів майже ніколи не займаються спортом. А половина школярів якщо і реалізують на практиці девіз «швидше, вище, сильніше», то максимум протягом години на тиждень. [3]

У зв'язку з цим дуже важливим стає усвідомлення дорослими серйозної загрози здоров'ю нації, важливості популяризації здорового способу життя як потужного культурного потенціалу.

Послідовне усвідомлення від покоління до покоління тези: «Ми і тільки ми відповідаємо за збереження психологічного і фізичного здоров'я нашого роду» - єдино реальний шлях відродження нації.

Силами школи можливою є організація батьківського всеобучу, не формального, а із застосуванням таких форм роботи, які б посилити активну участь батьків, спрямували їх на роль активних учасників, співавторів таких заходів. Банальними, але дієвими є загальношкільні змагання, «веселі старты», мандрівки із залученням вчителів, батьків.

Діти завжди відчувають фальш, від них важко приховати, те, що батьки палять, лінуються займатись спортом; цього не потрібно приховувати, важливо дорослим визнати, що вони помилялись, допустили слабкість, але вчасно визнали це і прагнуть змінитись. Змінитись разом із дітьми, або ж навіть просять допомоги і підтримки у дітей. Відчуваючи себе значущими і компетентними, діти розвивають у собі почуття відповідальності не тільки за своє здоров'я, а і за здоров'я близьких.

Повернемось до питання, коли ж формується усвідомлене батьківство? Відповідь – у той час, коли дитина спостерігає, як реалізують функцію батьківства її тато і мама. З боку школи корисним було б повернення занять для старшокласників з етики і психології сімейного життя, на яких психологи могли б пояснити, як формується особистість дитини, за яких умов сім'я може бути фізично і психологічно здоровою, виховувати здорових і щасливих дітей. Додаткові заняття з англійської і математики, вокальні і хореографічні гуртки – це дуже корисно і важливо, але ж не всі діти стануть у майбутньому співаками, танцюристами, перекладачами, а здоровими людьми, майбутніми батьками прагнуть стати всі... То ж давайте визначимо правильні пріоритети.

Список літератури

1. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учебн. заведений: В 3 кн. Кн. 1 Общие основы психологи. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. – 688 с.
2. Дженкинс П. Дж. Воспитание духовности у детей. – София, 2005.
3. 221 с.
4. <http://ogo.ua/archive/2010-04-09/site/35218>

Управление спортивной тренировкой

О.В. Кувалдина

Национальный университет кораблестроения им. адм. Макарова

В.Д. Мартин

Львовский государственный университет физической культуры

В области физического воспитания большинство ученых и специалистов управление спортивной тренировкой рассматривают как процесс разностороннего развития личности спортсмена и функционального совершенствования его организма, которым руководит тренер, используя разные средства, с учетом основных закономерностей управления.

Целенаправленный переход системы внешних и внутренних отношений организма спортсмена в качественно новое состояние путем влияния на ее подсистемы и элементы, представляет собой смысл управления тренировочным процессом.

Система управления процессом физической нагрузки предусматривает наличие следующих факторов:

1. Управляющей системой и системой, которой управляют, - спортсмен (им управляют) и тренер (он управляет).
2. Цели и задачи управления по годам, периодам и этапам.
3. Знание исходного состояния спортсмена, и каких результатов он может достичь.
4. Управляющие влияние, т.е. принципы, средства, методы и формы организации, личного примера тренера и выдающихся спортсменов.
5. Наличие прямой связи - команды, задачи, что должен делать спортсмен и обратной связи - от исполнителя до тренера, т.е. оценки состояния и действий исполнителя в форме срочной и периодической информации.
6. Способов контроля и учета функционального состояния, поведенческих сторон, разных качеств и спортивных результатов.
7. Создание условий для достижения цели.

Для успешного управления подготовкой важно знать границы допустимых величин нагрузки, методы их определения, количество повторений для достижения оптимальных результатов в функциональном и психическом состоянии, вопрос дозирования работы и отдыха.

Управление процессом спортивной тренировки характеризуется двумя основными контурами регулирования. Один из них внешний, со стороны педагога-тренера, а другой - внутренний, со стороны спортсмена.

Внешний контур регулирования объединяет всю совокупность влияния деятельности педагога-тренера и окружающей среды на спортсмена. Внутренний контур, связанный с восприятием, активной творческой реализацией и конкретными действиями спортсменов, не только на тренировке, но и в условиях соревнований, и повседневной жизнедеятельности.

В тренировочных занятиях возникает тесное и доверчивое общение тренера и спортсмена. При этом тренер выступает как учитель, а также играет роль разных противников. Он создает разнообразные условия, проблемные ситуации, многократно повторяет их и таким образом влияет на функциональные, психические и поведенческие стороны спортсмена.

Деятельность спортивного коллектива, который решает ту или другую задачу, принадлежит к общественной категории управляющих и саморегулирующих систем, и объединяет в себе две подсистемы: управляемую - коллектив и управляющую - тренер и

коллектив. Управление целенаправленной деятельностью отдельных спортсменов как процесс воспитания личности и функционального совершенствования систем организма относится, преимущественно, к биологической категории управляемых и саморегулирующих систем.

В практической работе тренера с коллективом и отдельными спортсменами важно понимать и рассматривать личность, как целостную индивидуальность с отдельными социальными и функциональными субъективными признаками и свойствами. В воспитательной работе тренера необходимо выделять разные взаимосвязанные между собой стороны личности. Такими сторонами могут быть: социальные особенности, которые определяют морально-этические качества человека – его мировоззрение, взгляды, убеждения, чувство, отношение к делу и коллективу; биологические и морфологические особенности – нервная система, темперамент, телосложение, пол, возраст, характер, способности; накопленный опыт – знание, привычки, умение, вкус, интересы, нужды, привычки, поведение; индивидуальные особенности – течение психических процессов, подвижная активность, волевые проявления.

Руководя деятельностью коллектива и отдельных спортсменов в процессе их воспитания и функционального совершенствования, необходимо помнить, что сознание является главным в функциональной системе управления движениями человека.

Двигательным аппаратом человека руководит его центральная нервная система. Таким образом, аппарат движения - это управляемая система, а центральная нервная система - управляющая система.

В педагогическом процессе коллектив выступает не только как управляемая тренером система, а и как самоуправляемая и управляющая. Педагог-тренер влияет на коллектив и отдельных спортсменов, мобилизует и направляет их сознание на овладение необходимыми знаниями, двигательными навыками и умениями для достижения высоких результатов. Все указанные стороны социальных и биологических категорий тренер должен учитывать при планировании и осуществлении процесса спортивной тренировки.

Тренер определяет конкретные цели и задачи коллективу и отдельным спортсменам. Для достижения цели формируются условия, подбирается контингент, разрабатывается программа, решается вопрос планирования с системой тренировочных нагрузок.

Планирование, контроль и учет спортивной работы являются главными сторонами и условиями построения и проведения всей системы управления процессом тренировки. Она строится на основании государственных программ, учебных планов, учета возможностей тренеров и коллектива, созданных условий внешней и внутренней среды, состояния и способностей отдельных спортсменов для достижения поставленной цели.

Биологический возраст (бв) – базовая составляющая профессионального здоровья

В.П. Кузьменко, ст. препод.
Государственная летняя академия Украины

Резкое усиление интенсивности лётного труда и биологическая агрессивность воздействующих на лётный состав внешних факторов приводят к более раннему биологическому старению на 7-10 лет. Иначе говоря, расчётная средняя продолжительность жизни лётного состава равна 56 годам (максимальная - 75).

Жизненность организма есть функция его физиологических резервов, которые соответствуют совокупности эволюционно запрограммированных процессов старения основных физиологических систем, описываемых интегративными критериями в виде линейной функции с углом наклона в пределах 0,8 - 1,5 % в год.

Таким образом интегральным показателем влияния на человека лётного труда является разница между хронологическим и биологическим возрастом.

Биологический возраст (БВ) - базовая составляющая профессионального здоровья, имеющая тесную связь с клиническим и лётным долголетием.

Придерживаясь понятия, что определение БВ есть такой метод постановки ненозологического диагноза, который принципиально ориентирован на количественную оценку здоровья, в ГЛАУ были проведены исследования по одной из методик достаточно информативной и доступной для данных исследований. В батарею тестов вошли такие показатели: артериальное давление систолическое и пульсовое (АДС АДП), задержка дыхания на вдохе (ЗДВ), статическая балансировка (СБ), индекс самооценки здоровья (СОЗ), масса тела (МТ) и хронологический возраст.

Достаточно информативным является индекс самооценки (СОЗ). Доказано, что при сопоставлении индекса (СОЗ) и более 100 клиникофизиологических показателей у 197 лиц разного пола получены результаты, свидетельствующие о достоверной взаимосвязи (корреляции) между СОЗ и многими объективными показателями состояния организма.

Таблица 1 – Распределение исследуемых разного возраста и пола по индексу самооценки здоровья, %

		Величина показателей									
Пол возр	Числ набл	0-2	3-5	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-26	27-29
19-25											
Юн.	50	82	12	4	2	0	0	0	0	0	0
Дев.	39	13,2	36,8	28,9	15,8	5,3	0	0	0	0	0
25-56											
Муж.	46	39,0	34,8	19,6	2,2		0	0	0	2,2	0

Для сравнения в таблице 2 приведены данные, по которым можно судить о оценке самочувствия в каждой возрастной группе

Таблица 2

Возраст, лет	Мужчины	Женщины
20 -24	0-2	6-10
25-29	4-8	8-12
30-34	6-9	9-14
35-39	7-12	10-15
40-44	8-13	12-18
45-49	9-14	13-19
50-54	11-16	14-20

Первая цифра - средняя, наиболее частая оценка самочувствия в каждой возрастной группе. Если набранная сумма близка к ней, то это говорит о том, что самочувствие этого индивидуума равно большинства его сверстников. Если сумма меньше, то самочувствие исследуемого лучше, чем у большинства. В том случае, если результат превышает среднюю величину, необходимо ориентироваться на вторую цифру. В промежутке между первой и второй цифрами расположены оценки самочувствия, отражающие его обычные колебания в каждой возрастной группе. Если набранная сумма превышает вторую цифру, то о самочувствии исследуемого индивида можно судить как о худшем, чем у его сверстников.

Но для более точного вычисления индивидуальных значений БВ необходимо использовать наборы из нескольких показателей («батарея тестов»), которые и использованы в данном исследовании.

Полученные данные представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Распределение исследуемых по величине показателей БВ (девушки)

Величина показателей				
Возраст	Число набл	0-4,3 ± 0,7	4,3 ± 0,7- 6,1±1,2 г	Более 6,1 ±1,2
18-22	39	22	3	14
		56,1%	7,7%	36,2%

Таблица 4 – Распределение исследуемых разного возраста по величине показателя БВ (юноши, мужчины)

Возраст	Число набл	0-4,3 ± 0,7г	4,3 ± 0,7-6,1 ±1,2	Более 6,1 ±1,2
20-25	36	27	5	4
26-30	8	5	1	2
31-35	15	13	1	1
36-40	11	8	2	1
41-45	10	8	2	-
46-50	-	-	-	-
50 и старше	2	2	-	-
Итого	82	63	11	8

Курсанты 20-25	36	27 (75%)	5 (3,9)	4(11,9%)
Пилоты 25-55	46	36 (78,3%)	6(13%)	4 (8,7%)

Согласно ранжированию оценок здоровья, опирающихся на определения БВ, в зависимости от величины отклонения его от должной величины превышения, БВ над его должной величиной на $6,1 \pm 1,2$ года является критическим порогом между нормой и патологией. Дальнейшее превышение свидетельствует о болезненном состоянии организма независимо от форм патологии. Состоянию «предболезни» соответствует превышение БВ на $4,3 \pm 0,7$ года. Согласно полученным данным 29,8% исследуемых по состоянию здоровья подлежат обязательному медицинскому контролю и реабилитации.

В этой связи немаловажным является тот факт, что биологические возможности организма нельзя рассматривать как неизменный фонд недвижимый капитал, переданный по наследству. Они тренируемы, контролируемы в ходе жизни, и это зависит от всей системы, уклада, образа жизни человека.

Образ жизни - это широкая сфера общения организма со средой, весь комплекс влияния средовых факторов на течение биологических процессов. Для человека образ жизни - его разумная деятельность, поведение и эмоции, труд и отдых, питание и климатические воздействия.

Данную методику можно применить для диагностики, при профессиональном отборе, при трудоустройстве, на перспективу и т.п.

Кроме этого, нами проведено исследование взаимосвязи между развитием физических качеств (качество силы, быстроты и выносливости) и биологическим возрастом девушек-курсантов.

Из 39 исследованных получены такие результаты:

Средний БВ составил 20,8 года при среднем КВ - 19 лет.

11 девушек (28,2%) имели завышенные показатели БВ более чем на 7,3 года, 3 девушки (7,7%) более чем на 6,1 года, 3 девушки более чем на 4,5 года, 22 девушки (56,4 %) - имели превышение БВ от 1 до 3 лет, что соответствует норме.

Коэффициент корреляции между БВ и развитием качества силы - 0,134; БВ и развитием выносливости - 0,362, что соответствует слабой корреляционной связи.

Более высокий коэффициент корреляции наблюдался между уровнем развития быстроты и скоростных качеств и БВ. Он равнялся 0,683, что соответствует среднему уровню показателя.

Список литературы

1. Войтенко В.П., Полюхов А.И., Барбарук Л.Г. и др. Биологический возраст как ключевая проблема геронтологии. К.: 1984, С. 10-11
2. Войтенко В.П., Токарь А.В., Полюхов А.М. Методика определения биологического возраста человека. К.: 1984, С. 133-137.
3. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. К.: 1991, С. 19-20.
4. Илющенко В.Г. Использование показателей биологического возраста при оценке заболеваемости рабочих фанерно-мебельного комбината // Геронтология и гериантрия. К.: 1984, С. 78-81.
5. Минц А.Я., Дубина Т.Л., Лысенюк В.П. Определение индивидуального биологического возраста// Физиологический журнал. 1984, № 1, С. 39-45.
6. Чеботарёв Д.Ф., Минц А.Я. Биологический (функциональный возраст) человека. М.: Медицина. 1978, С. 363-372).

Динаміка росту фізичних якостей у студентів, віднесених до спеціальної медичної групи

О.В. Кулібаба, голова циклової комісії фізичного виховання
Кіровоградський базовий медичний коледж ім. Є. Й. Мухіна

Ця робота несе в собі інформацію про проблеми та перспективи розвитку динаміки росту фізичних якостей у студентів, віднесених до спеціальної медичної групи.

Тут надані експериментальні дані, які підтверджують факт наявності залежності між педагогічним експериментом та очікуваним результатом, доповнюють механізми цих залежностей.

Сучасний розвиток суспільства, екологічна криза, низький рівень здоров'я всіх категорій людей поставили перед фізкультурним рухом нові завдання і нові вимоги до педагогічних кадрів, які повинні навчати людину керувати станом свого здоров'я, фізичними вправами.

Для того, щоб будувати навчальний процес на науковій основі, треба знати механізм дії фізичної вправи як на здорову, так і хвору людину, з урахуванням віку, функціональних можливостей організму, характеру захворювання.

На основі концепції виживання, надійності, екології і патогенезу, рівня здоров'я, принципів оздоровчої фізкультури висвітлюється методика планування та проведення занять у спеціальних медичних групах.

Використання проблемних ситуацій, вправ, підбору дидактичного матеріалу (рентгенограм, спірограм, міограф, фотознімків порушень постави, комплексів вправ, ілюстрацій таблиць і малюнків, примірних схем і планів) підвищує ефективність навчання, дозволяє сформулювати стійкі навички і уміння, підготувати студентів для проведення занять у групах і центрах здоров'я.

Ефективність оцінки індивідуальних можливостей студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, припускає ретельне вивчення рівня розвитку рухових якостей, які в найбільшій мірі впливають на досягнення занять фізичною культурою.

Процес формування рухових якостей людини обумовлений не тільки заняттями, але і визначенням біологічних закономірностей, які необхідно врахувати на заняттях зі студентами. Так, серед фізичних якостей, що визначають досягнення високих оцінок, існують консервативні, генетично обумовлені якості і здібності, які з великими труднощами піддаються розвитку й удосконаленню в процесі занять особливо зі студентами, включеними до спеціальної медичної групи. Ці фізичні якості і здібності мають важливе значення при оцінці індивідуальних можливостей студентів. За свідченням ряду авторів, оцінка генетично обумовлених якостей, що важко розвиваються, має принципово важливе значення вже на перших етапах багаторічної підготовки. До них ці автори відносять: гнучкість, швидкість, координаційні здібності.

Під час дослідження проблеми динаміки росту фізичних якостей у студентів спеціальної медичної групи нами було використано такі методи: педагогічні, психофізіологічні та медико-біологічні.

В нашій роботі досліджені та проаналізовані критерії оцінки рівня розвитку рухових якостей, морфофункціонального статусу, біоенергетичні та психофізіологічні критерії оцінки індивідуальних можливостей, комплексна оцінка індивідуальних можливостей у студентів спеціальної медичної групи.

Фізична активність – основа здорового способу життя

Г.А. Лещенко, канд. пед. наук, Т.С. Плачинда викл.
Державна льотна академія України

Пріоритетним завданням сучасної наукової думки має бути формування усвідомленого розуміння людини про те, що фізична культура повинна стати невід'ємною частиною життя кожного українця. Розглядаючи сутність педагогічної освіти в Україні, слід розуміти, що найважливішим завданням професійної діяльності, насамперед, викладача фізичного виховання, є формування у молоді стійкої мотивації до здорового способу життя, знань, бережливого ставлення до свого організму й турботи про свій психофізичний стан, тобто її валеологічного світогляду. Важливим практичним завданням кожного викладача вищої школи є формування у свідомості студентів розуміння того, що здоров'я і працездатність спеціаліста визначаються передусім способом життя, який обирає для себе кожна людина. Щоб повноцінно жити, не хворіючи, мати високу працездатність, слід постійно поповнювати організм енергією. Відомо, що ефективне оздоровлення - це оптимальні фізичні навантаження. Людство ще не створило більш дієвого еліксиру здоров'я, ніж м'язова діяльність. Медики навчилися непогано лікувати багато хвороб, але вони не в змозі зробити людину здоровою. Адже, щоб бути здоровим, потрібні зусилля самої особистості. Людина повинна зберегти і розвинути власне здоров'я, а не вимагати його від інших. Ця проблема набуває особливої актуальності у наш час та потребує подальшого вивчення, осмислення і розробки конкретних практичних завдань з метою вдосконалення заходів оздоровчої спрямованості фізичної культури і спорту.

Дослідження проблем фізичного виховання свідчить, що сьогодні в теорії та практиці фізичного виховання існує ряд суперечностей, а саме:

- між соціальним замовленням на формування та розвиток фізичної культури громадян України і недосконалістю теоретико-методичної бази її забезпечення;
- між зростанням вимог щодо рівня підготовки майбутнього спеціаліста у вищому навчальному закладі та низьким рівнем його готовності до реалізації професійних функцій у зв'язку з ослабленим здоров'ям і хронічними захворюваннями;
- між потребою у підвищенні ефективності функціонування системи фізичного виховання в Україні і недосконалістю її окремих елементів;
- між можливостями педагогічного управління процесом фізичного виховання учнівської молоді і рівнем технологічної підготовки педагогів, особливо щодо питань планування і контролю;
- між зростанням необхідності в оздоровчих заходах у зв'язку зі станом гіподинамії багатьох верств населення і водночас зниженням можливостей щодо їх проведення внаслідок економічних негараздів та відсутності реальної мотивації занять фізичною культурою;
- між декларацією національних програм підтримки масового спорту та фізичної культури і зниження інтересу у населення не лише до спортивних заходів, а й взагалі до активного відпочинку.

В той же час, формування інформаційно-технологічного суспільства, докорінні зміни в соціально-економічному, духовному розвитку держави потребують інтенсифікації праці студентів, яка пов'язана не лише з нервово-психічним напруженням, але й з відносно тривалим обмеженням рухової активності. Це призводить до гіподинамії організму, зниженню фізичного тонуусу і, в кінцевому рахунку, до погіршення стану здоров'я.

У ВНЗ фізичне виховання є складовою частиною всього навчально-виховного процесу. Воно спрямоване на зміцнення здоров'я студентів, підвищення їх працездатності і необхідне для того, щоб готувати спеціалістів, які за своїми морально-вольовими й фізичними якостями відповідали б сучасним вимогам до фахівця.

Безумовно, така спрямованість у сфері навчання і виховання піднімає роль фізичної культури, яка сьогодні розглядається як важливий засіб профілактики не лише різного роду захворювань, а й розповсюдження шкідливих схильностей і звичок серед молоді (наркоманія, алкоголізм), конструктивного заповнення вільного часу з метою перешкодження антиправовим діям підлітків і юнацтва. Такий підхід збільшує та ускладнює завдання, що покладаються на відповідний навчальний предмет як у межах загальноосвітньої школи, так і у вищих навчальних закладах.

Аналіз діючих у вищих навчальних закладах навчальних планів та програми з фізичного виховання доводить, що зростання об'єктивної потреби суспільства у формуванні фізично активного покоління майбутніх фахівців знайшло у них своє відображення. Порівняно з іншими дисциплінами на предмет "Фізичне виховання" відводиться найбільша кількість навчальних годин, у базову навчальну програму для вищих навчальних закладів освіти України III та IV рівнів акредитації включено складний комплекс завдань щодо сприяння різнобічному розвитку особистості.

Разом з тим практичний досвід вказує на те, що результативність цього предмета у структурі професійної підготовки залишається досить низькою і має тенденцію до подальшого зниження. Сьогодні молодь має менше можливостей займатись фізичною культурою за інтересами (скорочення спортивних секцій, гуртків, перехід тих, що залишаються, на платну основу), до того ж студенти часто не тільки вчаться, а ще й працюють у вільний час. Крім того, у суспільстві з'являються нові типи навчальних закладів (наприклад, ті, що забезпечують навчання на дистанційній основі), де предмет фізичного виховання взагалі не викладається.

В період навчання у ВНЗ розкриваються здібності студентів, проходить найбільш активний розвиток моральних і естетичних якостей, становлення й стабілізація характеру, спостерігається найбільша пластичність в утворенні навичок, в основному завершується соматичний й досягає оптимуму психофізичний розвиток. Все це підкреслює, з одного боку, наявність високих потенційних можливостей студентів, а з іншого — необхідність максимальної реалізації цих можливостей у різних видах діяльності, притаманних саме студентському періоду життя.

Для підвищення ефективності виховання у молоді цінностей здорового способу життя на заняттях з фізичного виховання необхідно дотримуватися принципів доступності, індивідуалізації, систематичності, динамічності, свідомості й активності. Це дає можливість викладачу знайти підхід до кожного студента, своєчасно виявити і подолати тимчасові труднощі, які виникають у процесі навчально-виховної роботи. Необхідно також застосовувати у вихованні студентів цінностей здорового способу життя диференційований підхід. Він проявляється, насамперед, у виборі засобів та методів виховання. Можна застосовувати диференційований підхід і під час вивчення теоретичного матеріалу та складних фізичних вправ. При проведенні цієї роботи слід також ураховувати рівень фізичного розвитку, рухової підготовленості та стану здоров'я кожного студента. Одним із основних завдань є виховання в молоді свідомості і активності, розуміння сутності поставлених перед ними завдань і розвиток зацікавленості в їх вирішенні. Важливим завданням також є стимулювання інтересу молоді до оздоровчих занять, проведення свідомого аналізу, самоконтролю і раціонального використання їхніх сил, виховання ініціативності, самостійності й творчого ставлення до виконання поставлених завдань щодо виховання цінностей здорового способу життя. Ці завдання ефективно вирішуються лише при систематичних і

регулярних заняттях, чергуванні навантажень і відпочинку, послідовності й варіативності їх змісту, поступовому збільшенні обсягу та інтенсивності самостійних тренувань.

Отже, сучасна система фізичного виховання потребує переорієнтації з простого задоволення організму в руховій активності на вдосконалення особистості шляхом гармонійного розвитку фізичних, психічних та духовних якостей. Розв'язання цих завдань зумовлює необхідність пошуку нових напрямків роботи вищих навчальних закладів, спрямованих на формування в молоді цінностей здорового способу життя. Головним є усвідомлення того, що важливе, значуще, цінне принесе студентам ведення здорового способу життя. Виховання на цій основі — провідний шлях формування особистості, її духовного світу. На сучасному етапі це є об'єктивною необхідністю, оскільки така стратегія виховання має спрямувати молодь на правильну організацію власного життя, забезпечити їхній гармонійний розвиток, єдність фізичних, психічних і духовних потреб особистості.

Список літератури

1. Виленський М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: Учебное пособие. — М.: Высш. шк., 1982.-124с.
2. Жабокрицька О.В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позашкільній діяльності: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07/Інститут проблем виховання АПН України - К., 2004.-23с.
3. Круковский Г.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов // Управління якістю професійної освіти. - Донецьк: ТОВ "Лебідь", 2001.- С. 191-194.
4. Плачинда Т.С. Формування позитивного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук, пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків-Донецьк: ХДАДМ (XXIII), 2005. - №10.-С 47-50.

Роль фізичного виховання у процесі збільшення ефективності професійної підготовки студентів

Л.М. Липчанська, ст. викл.

Кіровоградський національний технічний університет

Фізичне виховання в системі освіти традиційно відповідає за фізичний розвиток та фізичну підготовку молодого покоління. Виховання нового, всебічно розвиненого професіонала – одна з необхідних і вирішальних умов успішного розвитку сучасного суспільства.

Інтенсивний розвиток науки і передової практики фізичного виховання значно розширив розуміння ролі рухової діяльності, а саме фізичних вправ, розвитку та зміцнення біологічних і фізичних процесів, що відбуваються в організмі людини.

Відмінна фізична підготовка дозволяє молодій людині швидше освоювати нові складні виробничі професії, сприяє розвиткові інтелектуальних процесів – формуванню уваги, точності сприйняття, запам'ятовування, відтворення, уявлення, мислення, поліпшує розумову працездатність. Здорові, загартовані, фізично добре розвинені юнаки і дівчата,

як правило, успішно сприймають навчальний матеріал, менше втомлюються на лекційних та семінарських заняттях в університеті, не пропускають їх через простудні хвороби.

Фізична культура – це ще й досить важливий засіб формування людини як особистості. Заняття фізичними вправами дозволяє багатогранно впливати на свідомість, волю, визначати моральне обличчя, риси характеру майбутніх спеціалістів. Адже фізична активність не лише обумовлює суттєві біологічні зміни в організмі, а й значною мірою сприяє виробленню моральних переконань, звичок, уподобань та інших важливих рис особистості, які характеризують духовний світ професіонала. Все це допомагає йому успішно виконувати вимоги навчальних програм, які значно зросли протягом останніх десятиліть.

Багаторічна практика переконала в тому, що фізична культура, безсумнівно, сприяє розумовому розвитку, виховує важливі моральні риси – впевненість, рішучість, волю, сміливість і мужність, почуття колективізму, вміння дружити, здатність долати різного роду перешкоди.

Фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на вивчення студентами фізичних вправ, розвиток (чи підтримку) морфологічних, функціональних, психічних та інших характеристик особистості, на формування пов'язаних з ними знань, способів і мотивів діяльності. Основна форма використання фізичної культури й особою, і суспільством у сферах сімейної, загальної, професійної, вищої, самостійної та спеціальної освіти, культурного дозвілля тощо здійснюється відповідно до специфічних закономірностей, принципів та вимог, що притаманні педагогічному процесові. Фізичне виховання формує систему ціннісних орієнтацій особистості, що спрямовані на здоровий спосіб життя, забезпечує мотиваційну, функціональну і рухову готовність до нього. Фізичне виховання здійснюється відповідно до його загальних та специфічних закономірностей, принципів і правил освітнього процесу, позитивно впливає на інтелектуальні, психічні, морально-вольові та інші риси особистості.

Основна форма фізичного виховання у вищому навчальному закладі – це обов'язкові навчальні заняття. У процесі таких навчальних занять вивчається дисципліна «Фізична культура» – важлива структурна одиниця освітньої системи. Соціально значимий результат фізичного виховання складають фізична підготовка і фізичний розвиток тих, хто займається, а також знання, рухові та методичні вміння, навички і звички, необхідні для фізичного самовиховання, формування здорового способу життя, вміння культурно організувати вільний час. До названих також належать фізичне і духовне оздоровлення, підвищення опірності організму до захворювань, фізична реабілітація і релаксація.

Фізичне виховання дозволяє багатогранно впливати на особистість. Разом з тим сьогодні чимало соціально значимих результатів фізичного виховання досягається лише частково, що свідчить про існуючі проблеми фізичної підготовки студентів.

Фізична підготовка – це лише один із соціально значимих результатів фізичного виховання. Він досить швидко втрачається після завершення навчання у ВНЗ, якщо не підтримується молодого людиною самостійно. Разом з тим з віком мотивація до того, аби займатися фізичними вправами, знижується. Саме тому одне з головних завдань обов'язкового фізичного виховання полягає у формуванні стійких мотивів стосовно необхідності фізичного самовдосконалення, які повинні підкріплюватися обов'язковою для всіх освітою у сфері фізичної культури.

Нині освітні задачі у сфері фізичного виховання, що пов'язані із засвоєнням знань, виробленням методичних умінь і навичок, як правило, вирішуються недостатньо ефективно. Причина цього полягає у вузько утилітарному, так званому «нормативному» підході до фізичного виховання як до засобу фізичної підготовки молоді. Саме за такого підходу норматив, який відображає рівень фізичної підготовки, є основним критерієм

ефективності фізичного виховання. Потреба в освіті на рівні фізичної культури, як правило, визнається, проте студенти не отримують її в достатньому обсязі. Внаслідок цього вони залишаються не готовими до самостійного використання засобів фізичної культури для самостійного оздоровлення, саморозвитку, зрештою, самостійного формування етичних норм поведінки.

«Фізична культура» як навчальна дисципліна «випадає» з освітнього та виховного простору навчальних закладів. Все, зазначене вище, дозволяє розглядати проблему спільної для всіх освіти у сфері фізичної культури як одну з найбільш актуальних, а орієнтацію фізичного виховання на загальну освіту у сфері фізичної культури – як пріоритетну.

Фізичне виховання – це потужно діючий фактор впливу на організм людини. Як відомо, склад студентів завжди неоднорідний за рівнем здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки. Одні і ті ж педагогічні засоби по-різному впливають на різних людей. Робота з особами, у яких мають місце ті чи інші відхилення у стані здоров'я, має проводитися індивідуально. Тому ще однією з найважливіших проблем виступає проблема індивідуалізації фізичного виховання.

Виконання перерахованих вище по-справжньому актуальних і проблемних завдань суттєво ускладнюється недоліками кадрового, матеріально-технічного та інформаційного забезпечення, лікарського контролю здоров'я студентів та організацією навчального процесу на рівні фізичного виховання, станом наукового забезпечення, розробки сучасного навчально-методичного комплексу для здійснення фізичного виховання.

Таким чином, у процесі фізичного виховання в жодному разі не можна втрачати прогресивну, гуманістичну, особистісну спрямованість фізичного виховання. Сьогодні вкрай необхідна корекція проблем фізичного виховання та шляхів його реалізації. Цей процес повинен бути перманентним, таким, що забезпечить дієві практичні кроки, які однозначно будуть сприяти підвищенню якості професійної підготовки студентів.

Список літератури

1. Выдрин М.В. Физическая культура личности и общества. (Опыт историко-методологического анализа проблем физического воспитания) Омск, 2003.
2. Вилеский М.Я. Основы профессиональной направленности студентов технических вузов. М., 1980. С. 20–25.
3. Динер В.А. Теория и методика физической культуры. Краснодар, 2001.
4. Жолдак В.И. Основы профессиональной направленности студентов технических вузов. М., 1980. С. 29–30.
5. Жолдак В.И. Роль физического воспитания в процессе образования в вузе. М., 1989. С. 98–102.
6. Ильин В.И. Научно-методические и организационные основы физического воспитания. М., 1989.
7. Мильнер Е.Г. Формула жизни М.: ФиС, 1998.
8. Петров Н.Я. Физическое воспитание студентов. Минск, 1998.

Екологічна компетентність особистості – передумова збереження здоров'я людини

Я.О. Логвінова, аспірантка

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

З другої половини ХХ ст. екологічна проблема належить до числа глобальних, що охоплюють за своїми масштабами і значимістю всю планету. Екологічні негаразди, як і погіршення стану здоров'я людей внаслідок антропогенних змін довкілля, стали атрибутом сучасності. Як і в епоху неоліту, перед людством постає питання збереження виду *Homo sapiens* внаслідок викликаних ним порушень екологічної рівноваги, які набувають незворотного характеру. Тривалість життя в Україні в середньому становить близько 66 років (у Швеції – 80, у Польщі – 74 роки). Значною мірою це зумовлене антропогенним навантаженням на навколишнє середовище. Зокрема, його забрудненням підприємствами, головним чином гірничо-видобувної, металургійної, хімічної промисловості, енергетичного сектору. Між станом навколишнього середовища і здоров'ям людини існує прямо пропорційна залежність. Всі ми маємо право на споживання природних ресурсів у чистому вигляді (повітря, води), натуральних продуктів харчування тощо.

У тій кризовій екологічній ситуації, в якій перебуває наша країна, навчальний заклад просто не має морального права виховувати споживацьке ставлення до природи. Екологічна криза спонукає до переосмислення відносин у системі: «природа – людина – суспільство», диктує потребу формування екологічно компетентної особистості.

Усвідомлення взаємозалежності людини і природи знайшло відображення в ідеях освіти сталого (екологічно збалансованого, гармонійного) розвитку, десятиліття якого проголошено ООН у 2005-2014 роках. Окремі риси і складові екологічної компетентності визначені у «Концепції екологічного виховання», «Концепції національного виховання», Законі України «Про освіту», Законі України «Про вищу освіту» та ін.

Поняття компетентності є більш широким утворенням ніж знання, вміння й навички. Водночас рівень компетентності особистості не може бути зведений лише до набуття певної сукупності знань, досвіду, цінностей тощо. Так, В.Подольак вказує, що «компетентність» належить до сфери умінь та якостей особистості й формується на основі опанування змісту програмного матеріалу, набуття певного життєвого досвіду у суспільстві [1].

Формування екологічної компетентності відбувається у процесі екологічної освіти й відповідно покликане слугувати провідником екологічної культури у змісті освіти, створює мотивацію для ціннісної орієнтації у навчальних конструктах.

Екологічна компетентність як психолого-педагогічна категорія може розглядатися як «сектор» життєвої компетентності, який стосується широкого спектру взаємодії особистості і навколишнього середовища [2].

У психолого-педагогічній літературі екологічна компетентність розглядається як:

– прояв екологічної культури в її «зоні відповідальності» («Зоною відповідальності» є та частина довкілля, в якій кожна конкретна людина здійснює власну діяльність і тому може реально впливати на її стан);

– здатність особистості до ситуативної діяльності у побуті і природному оточенні, коли здобуті екологічні знання, навички, досвід і цінності актуалізуються в уміння приймати рішення і виконувати адекватні дії, усвідомлюючи їх наслідки для довкілля;

– здатність застосовувати екологічні знання й досвід у професійних і життєвих ситуаціях, керуючись пріоритетністю екологічних цінностей і непрагматичною мотивацією взаємодії з довкіллям на основі усвідомлення особистої причетності до екологічних проблем і відповідальності за екологічні наслідки власної професійної діяльності.

Кожна людина певним чином взаємодіє з навколишнім середовищем (споживання ресурсів, власна професійна діяльність). Професій, що не впливають на стан довкілля, не існує. Різниця полягає лише в обсягах, характеристиках і способах впливу. І зменшення власного негативного впливу на довкілля під час професійної діяльності є ознакою високого рівня професійної екологічної компетентності робітника чи службовця.

Вивчення причин зростання захворювань серед молоді, зниження рухової активності та працездатності свідчить, що їх необхідно шукати у погіршенні екологічної ситуації, яка призводить до перенапруження організму і не створює належних умов для задоволення потреб особистості у здоровому способі життя. Тому екологічна компетентність виступає передумовою збереження здоров'я, першочерговою потребою кожного індивіда як елемента людської популяції є здоровий стан організму в поєднанні зі здоровими, екологічно безпечними умовами природного оточення. Експерти ВООЗ офіційно констатують, що 80% захворювань людини обумовлені несприятливим екологічним станом навколишнього середовища. У нинішніх умовах стає зрозумілим, що людина і біосфера – це надзвичайно складна екологічна система, де характер взаємодії складових частин визначає структуру та інтенсивність різних екологічно залежних патологій [3].

Найвідчутніший вплив на довкілля кожна людина здійснює, насамперед, через повсякденно-побутову діяльність і звички. Тому й вирішення багатьох екологічних проблем (особливо місцевого рівня) лежить у площині зміни побутових звичок і стилю повсякденної діяльності кожної людини. Цей процес тісно пов'язаний з умінням кожної особистості, оцінюючи рівень безпечності, щодня свідомо обирати ті допоміжні побутові засоби, що здійснюють мінімальний вплив на довкілля і на здоров'я (повсякденно-побутова екологічна компетентність).

Отже, призупинення екологічної кризи можливе насамперед із зміною у свідомості і діяльності кожного громадянина нашої країни, активнішої участі громадян у прийнятті рішень щодо довкілля. Екологічна компетентність виступає визнаним у світі критерієм та інтегрованим показником якості екологічної освіти і вбирає результати навчання, систему ціннісних орієнтацій. Формується не лише у навчальному закладі, але й під впливом професійної діяльності, друзів, політики, релігії, культури та ін.

Список літератури

1. Подоляк В.О. Формування в учнів системи наукових компетентностей у галузі сучасного виробництва: Теоретико-методичний аспект: Наукова монографія. – Вінниця: Книга Вега, 2002, - 460 с.
2. Формування екологічної компетентності школярів: наук.- метод. посібник / Н.А.Пустовіт, О.Л.Пруцакова, Л.Д.Руденко, О.О.Колонькова. – К.: «Педагогічна думка», 2008. – 64 с.
3. Методичні проблеми екології/ Циганенко А.Я., Щербань М.Г., Жуков В.І., Бойчук Ю.Д. та ін./ за ред. А.Я.Циганенка. – Харків: ХМУ, 2002. – 163с.

Социально-философские аспекты валеологии и формирования здорового образа жизни

*Е.В. Лопатюк, преп., Л.Н. Промоскаль преп.
Государственная летняя академия Украины*

Проблема здоровья впервые была обозначена философами античности, которые видели ее решение в гармоничном развитии личности. Врачами-философами античности был выдвинут значимый для современной валеологии тезис о том, что здоровье организма следует искать в психологическом благополучии индивида и справедливом устройстве общества, в окружающей среде.

В средние века, где господствовало религиозное понимание мира, состояние здоровья связывали с усвоением философских и теологических знаний, с мобилизацией духовной энергии человека посредством молитв, обращенных к Богу. Наибольшую ценность в средние века представляло не само здоровье как таковое, а душа и духовная жизнь человека, т.к. священнослужители, ученые акцент поставили не на человеке, а на Божественной воле, а здоровье рассматривали как Божью милость.

В новое время доминанта в мировоззрении сместилась в сторону просвещения. Здоровье стали рассматривать как состояние, зависимое от врожденного жизненного духа, физических упражнений, влияния окружающей среды, психоэмоциональных возможностей человека, как состояние благополучия.

После Второй мировой войны значительное воздействие на мировоззрение западной интеллигенции оказал экзистенциализм.

Конец XX в. и начало XXI в. ознаменовались созданием системы экспресс-обследований. Впервые обоснованы и измерены связи между процессами социальной дифференциации населения и динамикой показателей здоровья. Степень мотивации к сохранению и укреплению здоровья зависит от культурно-исторического типа цивилизации, менталитета народа, от природного и социального окружения индивида.

Значительную часть времени человек проводит в окружении других людей, выполняя множество ролей. Такой уклад жизни заставляет человека приспосабливаться к обществу, пренебрегая своей независимостью и освобождаясь от необходимости индивидуального бытия и ответственности за индивидуальное существование.

Находясь постоянно в социальной среде и выполняя предустановленные роли, человек не всегда осознает себя как индивидуальность. Для этого необходимо оказаться в экстремальной ситуации (страдание, борьба, одиночество, осознание смерти).

Рефлексия пограничных ситуаций, страх перед возможностью небытия позволяет выбрать самого себя как собственное, имеющее ценность существование, обрести свободу, обостряет потенциальные возможности индивида и подталкивает к принятию ответственного решения в данной жизненной ситуации.

Разрешение экзистенциальных проблем происходит в особые моменты бытия через особые глубокие интимные переживания, которые могут перерасти как в болезнь, так и в выздоровление. Выход индивида из пограничной ситуации сопровождается качественными преобразованиями личности, переоценкой привычного восприятия мира. Доминанта смещается, изменяются цели и образ жизни, состояние здоровья, решается проблема бытия. Экзистенциальный выбор способствует рождению новой здоровой личности и переходу к здоровому образу жизни.

Здоровый человек способен в кризисные моменты жизни совершить обдуманый, ответственный поступок, который приведет к самоисцелению тела. Индивидуальное здоровье - динамическое состояние психосоматики человека, зависящее от культуры общения с социальной, природной средой, от философских позиций индивида, от трансцендентальной свободы личности.

Физиологическое, психологическое, социальное здоровье индивида зависят от ряда объективных факторов: социального уклада и экономического процветания общества, комплексного влияния климата, рельефа местности, солнечного излучения, чистоты воздуха, почвы, воды, органического мира, создающих оптимальную экологическую обстановку для здорового бытия человека. Степень оздоровительного или болезнетворного влияния окружающей среды на организм зависит от личности конкретного человека, индивидуального образа жизни, привычек и интересов. Отношения "человек - среда" приобретают нравственную основу, в результате чего создается новый тип социальных отношений. Человеческое общество, развивая социальную систему, оказывается само под воздействием факторов окружающей среды.

Экологическая обстановка на планете, в стране, области, районе является немаловажным фактором, влияющим на количество и качество здоровья человека и его образ жизни. Ограничивающими факторами для человека являются резкие перепады температуры окружающей природной среды, атмосферного давления, влажности, солнечной активности, загрязнения природной среды, возбудители заболеваний (вирусы, бактерии, простейшие), животные - переносчики и хранители паразитов, обитающие в природных условиях постоянно или случайно.

М. Норбеков, предупреждает, что истина не может быть дана кем-то посторонним, вы должны открыть ее сами. Она приходит через понимание того, что есть настоящее, без оправдания и осуждения. Созданная ими система оздоровления основана на осознании человеком необходимости внутренних духовных изменений, пробуждении способности к самовосстановлению.

Идеальное (сознание, мышление, речь) оказывает прямое влияние на материальное (тело), формирует здоровье и образ жизни. Объективные процессы (социально-экономические, экологические) протекают в окружающей среде с нарастающей скоростью. Субъективные, адаптационные процессы отстают от ускоренного развития среды. Так возникают противоречия между объективными и субъективными факторами в образе жизни, которые обуславливают необходимость разработки адекватных времени подходов к формированию здорового образа жизни.

Одним из главных факторов формирования здорового образа жизни, запускающим механизм оздоровления, следует считать гармонизацию пространства, состояние, поддерживающее функции человеческого организма в гармонии с его характером и конституцией. Механизмами здоровья можно назвать химические, энергетические связи внутри организма, между индивидом и средой обитания. Результат "запуска" механизмов оздоровления - гармония человека с самим собой, с окружающей средой. Управляющие механизмы здорового образа жизни - сознание, подсознание, высшая нервная деятельность.

В практическом смысле управлять здоровьем и формированием здорового образа жизни возможно через изучение валеологии, показывающей взаимодействие и взаимовлияние органов и систем органов здорового организма, и санологии, изучающей связи организма с социальной средой.

Сучасні методи обстеження та біоенергокорекції

Т.М. Любашова

Лікар-хірург, онколог, кабінет біоенергоінформаційної медицини

Сьогодні я хотіла б об'єднати фізику, психологію та здоровий спосіб життя в загальному розумінні.

Людина-унікальна біоенергосистема, що здатна випромінювати та сприймати різні види енергії. Найбільш інформаційно доступні - електромагнітні спектри коливань. У кожного органу і тканини свій спектр коливань і будь-які відхилення спричиняють порушення загального стану саморегулюючої системи.

Найменшою замкнутою матричною енергосистемою є атом, що відображає принципи сонячної системи - ядро, що випромінює енергію, та електронно-протонна оболонка, яка об'єднує замкнуту саморегулюючу систему. Працюють 2 фізичні сили, що регулюють систему: відцентрова та доцентрова. Перша - направлена на випромінювання, а друга - утримує замкнуту систему. Коли ваша біоенергосистема гармонійна - від вас, як від сонця – тепло, радість. Мудрість народна називає це життєрадісністю.

Коли на вас діють зовнішні негативні емоційні та фізичні електромагнітні впливи, зовнішня оболонка повинна стійко утримувати захист, але як тільки у вас виникає страх чи інше емоційне коливання, ви самі посилюєте зовнішній тиск і доцентрова сила стискає електронні оболонки і ваше «сонечко» не здатне повноцінно випромінювати, а це означає, що ваша біоенергосистема ослаблена і, відповідно, клітинний імунітет знижений. То ж найперше в регуляції системи загального здоров'я важлива гармонія емоційного стану, інша справа, що це не завжди вдається зберегти. То ж яким чином у нашому сучасному напруженому світі захистити і зберегти своє здоров'я?Що допомагає збалансувати загальну біоенергосистему?

Для цього здавна застосовували фізичні вправи та навантаження, що при роботі м'язів створюють свої додаткові електромагнітні імпульси і посилюють живий магнетизм тканин, або ж застосовувати зовнішні магніти для посилення магнітного поля і стабілізації біоенергосистеми.

(Методи застосування та основні принципи регуляції біоенергосистеми).

Застосування методів психосистемології у виявленні причин захворювань та методів самопізнання та саморегуляції.

Вчені створили системи біоенергоконтролю, за якими можна контролювати стан здоров'я та окремих органів і систем, уточнити, які збудники і паразити присутні в цьому органі, а також впливати на збудники і оздоровлювати органи і організм у цілому, в тому числі для домашнього користування.

(Апарати типу «Аурум-сенситив» для діагностики та біорезонансної терапії загального застосування та «Дета-ап»(антивірусної,антибактеріальної та антипаразитарної дії) і «Дета-ритм»(загально терапевтичного профілю) для домашнього застосування, основні принципи застосування)

Кабінет біоенергоінформаційної медицини тел.0660145837; 09745977901; Skype starrrrr31; tatyanalyubashova@yandex.ru м.Кіровоград, вул.Шевченко, 3 2 поверх

Сучасний стан здоров'я дітей старшого підліткового віку

О.В. Маркова

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства існує загроза для внутрішньої (демографічної) безпеки країни: зменшується тривалість життя, зростає смертність населення, високими темпами збільшується кількість хронічних неінфекційних захворювань. Дослідження свідчать, що 70% школярів мають низький і нижчий за середній рівень фізичного здоров'я, 22,5% – середній і тільки 7,5% вищий за середній та високий рівень фізичного здоров'я. Комплексна оцінка здоров'я (розподіл дітей за групами здоров'я) показує, що здорових дітей (1-група) серед випускників шкіл у 3–5 разів менше, ніж серед першокласників, і, навпаки, кількість старшокласників, які мають хронічні хвороби (3-група) у 2–3 рази більша, ніж серед учнів початкових класів [2].

Переважає більшість дітей з морфофункціональними відхиленнями у фізичному розвитку виявляється у підлітковому віці, що потребує особливої уваги до цього контингенту дітей. Провідні вчені (Г.Л. Апанасенко, І.Д. Бех, Л.І. Божович, Л.С. Виготський, І.С. Кон, А.Г. Хрипкова) вважають перехідний вік одним з найскладніших періодів у розвитку дитини, який вимагає нових і ефективних методів виховання та навчання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчаючи анатомо-фізіологічні особливості сучасного підлітка, ми виявили дефіцит спеціальних досліджень у цій сфері, а також небезпечну тенденцію фізичної деградації, що стає досить помітною. За останні роки збільшилася чисельність дітей з дисгармонійним фізичним розвитком за рахунок дефіциту маси тіла, зниженим темпом біологічної зрілості, затримкою росту, порушеннями постави, недостатніми показниками життєвої ємності легень, низькою стійкістю до гіпоксії. Останні дослідження свідчать про збільшення кількості дітей (до 20%) середнього шкільного віку із затримкою росту трубчастих кісток, що призводить до значного відставання їх у морфофункціональному розвитку [3]. Визначальним фактором росту кісток є стан скелетної мускулатури. Збільшення м'язової маси впливає у більшому ступені не на подовження основних кісток, а на розширення їх діаметру, що дозволяє розташувати еритропоезну масу і забезпечити необхідний рівень продукції гемоглобіну. У сучасних підлітків в порівнянні їх з однолітками 70-тих, товщина компактного шару трубчастих кісток поступово зменшується, а зовнішній діаметр кісток верхніх і нижніх кінцівок у підлітків двадцять першого сторіччя менший на 7–10% [1].

Наслідком дефіциту рухової активності у період навчання в школі є обмеження обсягу м'язової діяльності, що призводить до суттєвого зниження аферентної імпульсації м'язів, яка змінює скорочувальні властивості м'язової тканини. У підлітків за останні 15 років все більше спостерігаються вираженні атрофічні і дистрофічні зміни у м'язах, значно знижується сила і м'язовий тонус, недостатня “рельєфність” тіла і пружність шкіри [2].

Встановлено, що у сучасних дітей середнього шкільного віку суттєво зросла частка дітей з дефіцитом маси тіла (до 27%). Серед учнів з дисгармонійним розвитком переважають підлітки з недостатньою вагою тіла, тоді як надлишкова маса тіла виявлена у 3% школярів. Спостерігається процес астенізації дітей, однієї з основних причин якої визнано трофологічну функцію, а не високий рівень рухової активності [3].

Індивідуальний аналіз антропометричних показників дозволяє виділити серед школярів групи “ризик”, до яких входять особи з надлишковою масою тіла або її дефіцитом, а також діти з низьким зростом. Результати наукових досліджень свідчать, що до такої групи “ризик” потрапляють 35–42% учнів. Серед обстеженого дитячого контингенту найбільша кількість школярів з відхиленням у фізичному розвитку, віднесених до цієї групи, виявлено у підлітковому віці. Це пояснюється складними морфофункціональними перебудовами дитячого організму в період статевого дозрівання, що визначає цей віковий період онтогенезу як критичний [2, 3].

Проблема збільшення відсотка дітей середнього шкільного віку з відхиленням у соматичному розвитку має мультифакторний характер: генетична обумовленість (батьки з ослабленим здоров'ям, спадкові хвороби), небезпечні екологічні умови, різке зниження рухової ігрової активності у цьому віці, незбалансоване харчування, дефіцитне у енергетичному плані і за якісним вмістом, призводять до дефектів у фізичному розвитку дітей перехідного віку, з яких 16% відстають від вікового стандарту, 21% мають ознаки затримки статевого дозрівання, 52% характеризуються дисгармонійністю фізичного розвитку [1].

Невирішені раніше частини загальної проблеми. На основі багаторічних спостережень, аналізу досвіду роботи багатьох науковців і враховуючи тривожну тенденцію погіршення фізичного розвитку школярів у наш час, а також недосконалість діючої системи фізичного виховання у школі (незначна кількість уроків фізичної культури, різке скорочення позаурочних форм занять фізичними вправами тощо), вважаємо старший підлітковий вік найбільш оптимальним для підвищення рухової активності – вирішального фактора у зміцненні здоров'я, підвищенні працездатності, організації змістовного активного дозвілля. Рухова активність з часом знижується в усіх вікових групах, але найбільш різкий її спад відмічається у дітей 14–16 років і молодих людей 21–25 років. Тому старші підлітки потребують значної уваги щодо підвищення фізичної активності, особливо учні з ослабленим здоров'ям, які не були раніше предметом спеціального дослідження.

Список літератури

1. Басанець Л.М. Особливості морфофункціонального розвитку школярів із міської та сільської місцевості /Лванова О.І., Купка Г.О. //Довкілля та здоров'я –2004. – №2. – С. 41–43.
2. Василенко Н. Проблема здорового способу життя в освіті європейських країн Василенко Н. //Шлях освіти – 2000 – №1 – С. 19–22.
3. Ильин А.Г. Современные тенденции динамики состояния здоровья подростков /Ильин А.Г., Звездина И.В., Эльянов М.М. //Гигиена и санитария –2006. – № 1. – С. 59–62.
4. Мустафина Л.Н. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков /Стрельцова Н.Я. //Теория и практика физической культуры – №4. – С. 58–59.

Психологическая совместимость тренера и спортсмена

В.В. Махно, препод.

Кировоградский национальный технический университет

Расширение конкуренции и неуклонный рост числа претендентов на высшие награды в самых престижных международных соревнованиях приводят к необходимости дальнейшего поиска новых научно обоснованных методов и средств в системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Одним из путей повышения эффективности этой подготовки является разработка оптимальных форм взаимодействия и взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Исследование личности тренера и спортсмена должно носить индивидуальный характер и раскрывать основные отличительные особенности того и другого, где обязательно уровень развития личности тренера занимает ведущее положение в структуре его деятельности. Чем более высок этот уровень, тем более сильное и длительное влияние имеет тренер на спортсмена.

Психическую индивидуальность спортсмена составляют такие его характеристики как тип личности, темперамент, характер и способности, которые обуславливают взаимоотношения спортсмена в системах «спортсмен-спортсмен», «тренер-спортсмен». Эти свойства личности спортсмена должны быть учтены тренером при разработке тренировочных программ и при построении контактов со спортсменом. Огромное значение в спортивной деятельности имеет темперамент, который определяет динамику психических процессов и поведение спортсмена. В настоящее время, в отличие от ранее распространенного мнения о зависимости уровня спортивного результата от типа ВНД, считается что высоких спортивных результатов могут добиться ученики с различным темпераментом, однако путь их к этому результату различен и неодинакова затрата времени, сил и энергии. В процессе формирования личностных черт спортсмена главенствующую роль играет его наставник, квалификация которого, в свою очередь, должна отвечать требованиям "великого" спортсмена и не может уступать ему как личность. Иначе он не будет рассматриваться спортсменом как руководитель или как полноправный партнер в совместной работе. Успешная деятельность тренера, в силу ее специфических особенностей, немыслима без авторитета. Безраздельная власть тренера, даже если она основана на высоком уровне профессионального мастерства, не всегда гарант авторитета в глазах его учеников, так как одни и те же личностные качества тренера по-разному проявляются и воспринимаются в группах разного уровня подготовки и развития. При работе с детьми младшего школьного возраста указания и требования тренера обычно воспринимаются как беспрекословное руководство к действию, без малейшего сомнения в их правильности и это понятно. В подростковом возрасте картина оказывается принципиально отличной. На данном этапе уже недостаточно одного только авторитета и власти, хотя за тренером остается право на принятие ответственного решения. Необходимо констатировать, что у старших подростков начинает развиваться критическое отношение ко всяким указаниям со стороны взрослых. Поэтому целесообразно, начиная с этой возрастной группы, аргументировать предъявление каждого нового требования, чтобы оно не воспринималось как некий произвол тренера. По мере взросления и приобретения спортсменом спортивного мастерства значительное место начинает занимать индивидуализация учебных заданий. Авторитет тренера вызывает у спортсменов мысли и чувства, позволяющие им принять точку зрения тренера как собственную. При высоком авторитете тренера спортсмены прощают некоторые недостатки

в его характере, например, вспыльчивость, несдержанность. Некоторые спортсмены предъявляют к тренеру требования быть авторитетным во всех отношениях. Авторитет тренера может ослабевать в зависимости от различных условий. Чаще всего это происходит из-за ухудшения отношения тренера к своему делу, менее тщательной подготовки к тренировочным занятиям, потери в работе «огонька», воодушевления. Причиной всему этому может служить тот факт, что тренер мечтал подготовить выдающегося спортсмена, но это ему не удалось. По мнению Ю.А.Коломийцева - межличностные отношения между тренером и спортсменом исходят из совместимости трех видов: психофизиологической (совместимость по темпераменту), психологической (совместимость характеров, интеллекта, личностных качеств) и социальной (одинаковое понимание и толкование социальных норм и установок, схожесть целей и направленности). Социальная совместимость создает предпосылки для позитивного отношения спортсмена к занятиям, помогает добросовестно выполнять задания. Спортсмены, которые с уважением относятся к своему наставнику и проявляют добросовестность в выполнении заданий, чаще показывают высокие результаты. Например, в исследованиях выполненных Т. А. Остапец была обнаружена связь между социальной совместимостью и ростом спортивных результатов. Анализ данных показал, что совпадение жизненных ценностей и взглядов тренера и его воспитанника позволяет спортсменам, улучшить свои результаты, в отличие от условий полной несовместимости. При возникновении проблемы существует два пути ее решения: расстаться с учеником, помочь найти тренера, соответствующего его запросам, или пересмотреть свои действия, планы подготовки и приложить все усилия к нормализации отношений. Установив правила, тренер обязан твердо следить за их выполнением. Тренер всегда должен выполнять свои обещания, независимо от того, что он обещал — плохое или хорошее. Бывает, что сам спортсмен виноват в том, что тренер стал к нему более требовательным. В этом случае спортсмену надо пересмотреть свои поступки и действия, изменить взгляды. Но и тут тренер должен оказать помощь спортсмену в становлении характера, заставить посмотреть на себя с позиции интересов команды. Негативное отношение к тренеру может возникнуть у спортсмена и в результате того, что тренер не почувствовал момента, когда ученик перерос его, и в связи с этим, он уже не может дать ему всего того, что необходимо для роста спортивного мастерства. В таком случае спортсмену необходим другой наставник. Насильственное удержание ученика — это искусственная задержка его роста, путь к снижению результатов и созданию конфликтных ситуаций. Тренеру необходимо передать ученика другому наставнику, чья квалификация, по их обоюдному мнению, выше. Спортсмены в таких случаях с благодарностью вспоминают своих первых наставников.

Психология взаимодействия в системе позволяет осуществить комплексный подход к изучению структуры личности спортсмена, успешность соревновательной деятельности которого формируется и программируется в его взаимоотношениях с членами своей команды и со своим тренером. Эмоциональная уравновешенность тренера и стабильность его поведения создает у спортсменов чувство уверенности в себе и способствует формированию отдаленных целей. Неустойчивое поведение тренера заставляет спортсменов все время менять стереотипы поведения, что приводят к излишней напряженности.

Список литературы

1. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования. — М,1984,— 104 с.
2. Журавлев А.Л. Факторы формирования стиля руководства производственным коллективом— М., 1983 — С. 110-114.
3. Коломийцев Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде. — М.: Физкультура и спорт, 1984.— 128 с.
4. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта. — М., 1980 - 28 с.

Особенности индивидуальной тренировки футболистов

Г.Ю. Махно, препод.

Кировоградский национальный технический университет

В практике подготовки футбольных команд групповым тренировкам уделяют неоправданно больше времени, чем индивидуальным, а методическая обоснованность последних оставляет желать лучшего. Но современный уровень развития игры требует такой физической, технической, теоретической и волевой подготовки, что одних только групповых или командных тренировок недостаточно. Высокая степень развития современного футбола требует максимального проявления индивидуальных качеств каждого игрока. Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства украинских футболистов в настоящее время является индивидуальная подготовка - педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности футболиста в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность футболиста к играм. Современный уровень футбола требует максимального развития индивидуальных качеств каждого игрока и применения их в игре. В то же время увеличивается объем задач и разновидность средств, применяемых в процессе подготовки. Чтобы успешно решить эти задачи, надо совершенствовать и методику тренировки. Разные формы применения индивидуального метода тренировки необходимы в процессе подготовки различной квалификации футболистов. Особенно важны индивидуальные тренировки, повышающие технический уровень футболистов.

Индивидуальные тренировки могут быть двух видов: индивидуальными, проводимыми под руководством тренера, и самостоятельными. Для футболистов среднего уровня подготовленности объем индивидуальной тренировки должен быть не менее 50% от общего бюджета тренировочного времени, а для спортсменов высокой квалификации - 25-30%. Индивидуальная тренировка, способствующая повышению технико-тактического мастерства футболистов, имеет свои преимущества. Она интенсивна и поэтому эффективна. В такой тренировке игрок имеет возможность многократно повторять прием, больше времени уделять технике владения мячом. Тренеру удобнее указывать игроку на ошибки, допускаемые им при выполнении технико-тактических действий. В индивидуальной тренировке игрок самостоятельно выполняет упражнения и совершенствует технические приемы. Он привыкает более осознанно выполнять технические приемы и изыскивать способы более совершенного исполнения. Тренируемость можно определить таким методическим приемом: футболист в течение двух - трех недель систематически выполняет тренировочные задания с целью совершенствования какого-либо умения, навыка либо качества. По величине сдвига оценивают тренируемость этого компонента подготовленности: ощутимый положительный сдвиг дает основания для гипотезы об определенных резервах, которые следует использовать; нет сдвига - это звено, возможно, лимитирующее, и в нем следует четко определиться. Чаще всего положительные сдвиги имеют место при многофакторности объекта совершенствования (например, такого, как игра головой). Выявленные реальные резервы усиления игры составляют основу индивидуальной программы тренировки. При проведении индивидуальной тренировки под руководством тренера возможны следующие формы: 1) проведение индивидуальным методом части командной тренировки; 2) индивидуальная тренировка, в которой участвует вся команда; 3) индивидуальная тренировка, в которой участвует часть команды;

4) индивидуальная тренировка с отдельными игроками. Все формы индивидуальной тренировки (за исключением тренировки с отдельными игроками) целесообразно применять только после того, как игрок правильно и твердо усвоит приемы техники. Индивидуальная тренировка может продолжаться от 30 до 90 минут. Если она проводится в подготовительном периоде и имеет целью совершенствование технических приемов, то продолжительность ее может быть равна 90 мин. Если тренировка проводится в предсоревновательном или соревновательном периоде и имеет целью непосредственную подготовку к предстоящей игре или если в этот день еще будет вторая тренировка, продолжительность занятия может быть сокращена до 30 - 40 мин. Перед каждым игроком в индивидуальной тренировке рекомендуется ставить не более трех задач. Задачи должны быть конкретными, например, можно совершенствовать: 1) ведение мяча по прямой и с изменением направления; 2) удары по мячу ногой после ведения; 3) отбор мяча с помощью "подката"; 4) передачи мяча на средние и длинные расстояния; 5) ведения мяча с последующим финтом. Необходимо отметить, что в каждой индивидуальной тренировке, предназначенной для совершенствования в выполнении технических приемов, необходимо 50% времени уделять передачам мяча и ударам в ворота. Очень важно правильно сочетать работу с паузами для отдыха в зависимости от подготовленности игроков, от характера упражнений и др. Во время активного отдыха можно выполнять передачи мяча, ведения, удары по мячу ногой в ворота с места. Упражнения во время пауз отдыха рекомендуются только хорошо физически подготовленным игрокам, которые усвоили технику выполнения технических приемов. Игрокам, недостаточно физически подготовленным, которые еще не твердо усвоили технические приемы, нецелесообразно во время пауз отдыха давать сложнокоординационные упражнения, так как движения еще недостаточно усвоены и будут выполняться неточно. Чтобы быстрее повысить мастерство определенной группы игроков, проверить совершенство выполняемых ими приемов, на тренировку приглашаются игроки разных амплуа, например нападающие и защитники. Задачи тренировки игроков с одинаковыми недостатками (или преимуществами) состоит в ликвидации этих недостатков (или совершенствовании хороших сторон игры). Игроки с противоположными недостатками или преимуществами в тренировке быстрее устраняют недостатки, так как отстающие игроки тренируются непосредственно с более сильными партнерами. Например, игрок, слабо играющий в защите, тренируется с хорошим нападающим.

Таким образом, разные формы индивидуальной тренировки надо применять в процессе подготовки футболистов уже в детском возрасте, так как во время таких тренировок создаются хорошие условия для выявления и совершенствования индивидуальных качеств каждого игрока. Очень важно научить молодых футболистов самостоятельно тренироваться и совершенствовать свое мастерство. Кто лучше самого футболиста знает, что, сколько и, главное, как он сделал на тренировке? Не случайно многие выдающиеся футболисты отмечают, что рост их спортивного мастерства тесно связан с индивидуальными тренировками в юношеском, а нередко и в зрелом футбольном возрасте. Поэтому важно научить футболистов объективно фиксировать и всесторонне анализировать собственную тренировочную и соревновательную деятельность. Задача тренера - направлять индивидуальную тренировку в нужное русло, но не на глазок, не только по интуиции, а и на основе объективных данных текущего и этапного контроля, анализа игровой деятельности, т.е. тренер должен осуществлять методическое руководство и контроль за индивидуальной тренировкой футболиста.

Список литературы

1. Голомазов СВ., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. - М.: СпортАкадемПресс, 2000.- 80с.
2. Голомазов СВ., Чирва Б.Г. Система тестирования техники владения мячом в футболе. Теория и практика

- футбола. - 2000. - №3. - с.7-12.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543 с.
 4. Вихров К., Догадайло В. Педагогический контроль в процессе тренировки. -Киев, Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000. - 66 с.
 5. Джус О. Индивидуальная тренировка футболистов. Киев, Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000. - 34с

Розвиток швидкісно-силових здібностей у підлітків загальноосвітньої школи

С.В. Мішин, викл.

*Кіровоградський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка*

Постановка проблеми. Для підліткового віку (12-16 років) характерні значні коливання у фізичному розвитку і функціональних властивостях організму. У підлітків швидкими темпами розвиваються такі фізичні якості, як сила та швидкість, адже серед розмаїття фізичних здібностей швидкісно-силові посідають одне з основних місць у фізичній підготовці підлітків. Кількісно швидкість характеризується часом прихованого періоду рухової реакції, швидкістю одиничного руху, частотою рухів за одиницю часу і в похідній від цих характеристик - швидкістю пересування у просторі. Віковим особливостям формування рухової функції в дітей шкільного віку присвячено багато досліджень, де спостерігаємо різні погляди про темпи розвитку фізичних якостей у дітей 12-16 років. У підлітків розвиток сили м'язів, швидкості рухів перебуває в залежності не тільки від паспортного віку, але також і від такої важливої характеристики, як біологічний вік. Темп приросту сили, швидкості носить нерівномірний характер. Найбільші величини приросту спостерігаються в підлітків у 13 років. Для нас особливий інтерес представляли не стільки вікові зміни рухових якостей, скільки особливості, пов'язані з індивідуальними темпами розвитку, і зокрема, з темпами статевого дозрівання. У дівчаток 9-10 років суттєво зростає сила згиначів кисті і м'язів спини, у 10-11 років- усіх груп м'язів, у 11-12 років-м'язів спини і нижніх кінцівок, в 12-13 років - згиначів пальців кисті й спини. Не менш важливою, ніж власна сила, є динамічна сила і один з її видів - вибухова, або здатність виявити велику силу в мінімальний час. Вона розвивається поступально, але нерівномірно й залежить від віку і статі [3].

У хлопчиків середньорічні показники вибухової сили з роками поліпшуються, досягаючи максимуму в 15-17 років. Достовірне збільшення вибухової сили зафіксовано у дівчаток 8-10 і 11-14 років, а в хлопчиків - у 11 -12 і 13-15 років.

Швидкість - це комплекс функціональних особливостей, що обумовлюють швидкісні характеристики рухів і час рухової реакції. До цих характеристик рухів належать швидкість простої й складної рухових реакцій, окремих рухових дій і темп (частота) рухів.

Прихований (латентний) період рухової реакції кисті вже у 9-11 років наближається до показників у дорослих. До 13-14 років така сама закономірність спостерігається у рухах плеча, стегна, гомілки і стопи.

Є невеликі статеві відмінності в максимальній частоті рухів у суглобах кінцівок. Так, у віці 7-10 років темп рухів більший у хлопчиків, а в 13-14 років - у дівчат.

Не менш важливе значення для практики спортивної підготовки має швидкість окремих рухових дій. Якщо такі дії виконуються з максимальною швидкістю, то в них розрізняють періоди збільшення швидкості (прискорення), максимальної швидкості та її зниження [2, 5, 6].

Період прискорення швидкості до максимальної під час стартового розгону не залежить від віку й статі і для будь-якої швидкості бігу становить 5-6 с. Максимальна ж швидкість з віком збільшується.

У віковому розвитку швидкісних здібностей дітей молодшого шкільного віку є незначні відмінності навіть при різному рівні фізичного розвитку [3].

У підлітковому віці відмінності у розвитку швидкісних здібностей як щодо статі, так і до рівня фізичного розвитку мають вірогідний характер.

Максимальну швидкість визначають за дистанцією, яку учень може пробігти за 6 с. Для цього ставлять на землю (підвішують на тросі) 25 фанерних щитів 10X15 см, на кожному з яких пишуть цифру (від 25 до 50). Перший щит з цифрою 25 розташовують на відстані 25 м від старту, а інші - через кожний метр. Відстань, яку пробігають учні різного віку на початку навчального року, приблизно буде такою: у 11 років - 28-31 м, 12 років - 28-34 м, 13 років - 31-36 м, 14 років - 33-39 м, 15 років - 35-42 м, 16 років - 38-43 м, 17 років - 38-45 м [12].

Швидкість рухової реакції можна визначити за реакцією учня на падіння предмета. Для цього використовують будь-який предмет, найчастіше - гімнастичну палицю, розмічену в сантиметрах.

Перед виконанням тесту учень займає вихідне положення - ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, пальці стиснуті в кулак. Партнер бере палицю за верхній кінець, так щоб нульова позначка була на рівні нижнього краю його долоні. Потім випускає без команди палицю з рук, а учень, у якого визначають швидкість рухової реакції, повинен захопити її долонями. Чим швидше він це зробить, тим меншою буде відстань від нульової позначки до нижнього краю долонь, отже, тим краще у нього розвинута рухова реакція.

Швидкість цілісного руху можна визначити за показниками бігу на 10, 20, 30, 60 і 100 м як з високого, так і з низького старту [12].

Дослідження проводилось в ЗОШ № 3 м. Новомиргорода, у 8-му класі і тривало один рік. Контингент - 29 хлопців.

На початку навчального року, у вересні, визначався рівень розвитку швидкісних здібностей досліджуваного контингенту. Були виявлені наступні результати: шести учнів - початковий рівень, десяти учнів - середній рівень, дев'яти учнів - достатній рівень розвитку швидкісних здібностей. Результати чотирьох учнів можна віднести до високого рівня розвитку швидкісних здібностей (табл.1). Розвиток швидкісних здібностей перевірявся на уроці складанням тесту - біг на 60 м.

В експериментальному класі на тиждень проводилось два уроки з фізичної культури. Раз на два тижні проводились заняття, в режимі рухових ігор та естафет.

У січні повторно перевірявся рівень розвитку швидкісних здібностей. Результати чотирьох учнів можна віднести до початкового рівня, восьми - середнього, тринадцяти - достатнього, чотирьох - високого рівня (табл.1). Розвиток швидкісних здібностей перевірявся на уроці складанням тесту з човникового бігу.

В кінці навчального року, в травні, після повторного тестування з бігу на 60 м були отримані такі результати: два учні - початковий рівень розвитку швидкісних здібностей, чотири - середній, сімнадцять - достатній та шість - високий.

Дані дослідження зображені в таблиці 1:

Таблиця 1 – Результати дослідження перевірки рівня розвитку швидкісних здібностей підлітків ЗОШ

Перевірка розвитку швидкісних здібностей		Рівень розвитку швидкісних здібностей							
		початковий		середній		достатній		високий	
місяць перевірки	вид перевірки	кільк. учнів	%	кільк. учнів	%	кільк. учнів	%	кільк. учнів	%
вересень 2008	біг на 60 м.	6	20,6	10	34,4	9	31,03	4	13,7
січень 2009	човниково-вий біг	4	13,7	8	27,5	13	44,8	4	13,7
травень 2009	біг на 60 м	2	6,89	4	13,7	17	58,6	6	20,6

Висновок. Отже, віковий аналіз швидкісно-силових здібностей показує, що у хлопчиків 8-10 років приріст показників становить 22%, 9-10 років -4%, 10-11 років-18%. Приріст показників розвитку швидкісних здібностей у хлопчиків становить 10%, а в дівчаток 15 %. Внаслідок цього фізичне навантаження у дівчаток 8-9 років значно вище, ніж у хлопчиків. Це зменшення невелике й тимчасове, і вже з 9-10 років їхнє тренувальне навантаження може бути таким самим, як і для дівчаток. У дівчаток великий обсяг вправ швидкісно-силового характеру планують на 11-12 і 13-14 років. В інші роки, коли формування та розвиток швидкісно-силових якостей дещо сповільнюється, рекомендується застосовувати навантаження середнього обсягу.

Список літератури

1. Аршавський І.А. Фізіологічні механізми та закономірності індивідуального розвитку. - М., 1981.- 282 с.
2. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів.-К., 1980.- 104 с.
3. Волков Л.В. Навчання та виховання юного спортсмена.- К., 1984. - 144с.
4. Волков Л.В. Фізичне виховання учнів - К., 1988.- 184 с.
5. Гужаловський Л.А. Розвиток рухових якостей у школярів. - Мінськ, 1978.- 88 с.
6. Михайлов К.В. Методи спортивної підготовки.- К., 1981.- 126 с.
7. Основи управління підготовкою юних спортсменів /Під ред. М.Я. Набатникової.- М., 1982.-280 с.
8. Платонов В.Н., Сахновський К.П. Підготовка юного спортсмена - К., 1988.- 288 с.
9. Станкін М.І. Спорт та виховання підлітка. - М., 1983.- 104 с.
10. Теорія спорту / Під ред. В.Н. Платонова. - К., 1987.- 424 с.
11. Тер-Ованесян А.А. Педагогічні основи фізичного виховання. - М., 1978.-232 с.
12. Філін В.П. Теорія та методика юнацького спорту.- М., 1987.- 128 с.

Физиологические критерии здоровья

В.С. Науменко, препод.

Государственная летняя академия Украины

Напомним, что здоровье — это не только отсутствие болезней, определенный уровень физической тренированности, подготовленности, функционального состояния организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия. Исходя из концепции физического (соматического) здоровья (Г. Л. Апанасенко, 1988) , основным его критерием следует считать энергопотенциал биосистемы, поскольку жизнедеятельность любого живого организма зависит от возможности потребления энергии из окружающей среды, ее аккумуляции и мобилизации для обеспечения физиологических функций, которые не полностью изучены. **Цель:** раскрыть понятие физиологических критериев здоровья.

По В. И. Вернадскому, организм представляет собой открытую термодинамическую систему, устойчивость которой (жизнеспособность) определяется ее энергопотенциалом. Чем больше мощность и емкость реализуемого энергопотенциала, а также эффективность его расходования, тем выше уровень здоровья индивида. Так как доля аэробной энергопродукции является преобладающей в общей сумме энергопотенциала, то именно максимальная величина аэробных возможностей организма является основным критерием его физического здоровья и жизнеспособности.

Такое понятие биологической сущности здоровья полностью соответствует нашим представлениям об аэробной производительности, которая является физиологической основой общей выносливости и физической работоспособности (их величина детерминирована функциональными резервами основных систем жизнеобеспечения - кровообращения и дыхания). Таким образом, основным критерием здоровья следует считать величину МПК данного индивида. Именно МПК является количественным выражением уровня здоровья, показателем “количества” здоровья. Помимо МПК важным показателем аэробных возможностей организма является уровень порога анаэробного обмена (ПАНО) , который отражает эффективность аэробного процесса. ПАНО соответствует такой интенсивности мышечной деятельности, при которой кислорода уже явно не хватает для полного энергообеспечения, резко усиливаются процессы бескислородного (анаэробного) образования энергии за счет расщепления веществ, богатых энергией (креатинфосфата и гликогена мышц), и накопления молочной кислоты. Таким, наиболее важным фактором, определяющим и лимитирующим величину максимальной аэробной производительности, является кислородтранспортная функция крови, которая зависит от кислородной емкости крови, а также сократительной и “насосной” функции сердца, определяющей эффективность кровообращения. Не менее важную роль играют и сами “потребители” кислорода - работающие скелетные мышцы. По своей структуре и функциональным возможностям различают два типа мышечных волокон - быстрые и медленные. Быстрые (белые) мышечные волокна - это толстые волокна, способные развивать большую силу и скорость мышечного сокращения, но не приспособленные к длительной работе на выносливость. В быстрых волокнах преобладают анаэробные механизмы энергообеспечения. Медленные (красные) волокна приспособлены к длительной малоинтенсивной работе - за счет большого числа кровеносных капилляров, содержания миоглобина (мышечного гемоглобина) и большей активности окислительных ферментов. Состав мышечных волокон в основном генетически обусловлен.

Запасы гликогена в скелетных мышцах у нетренированных людей составляют около 1,4 %, а у мастеров спорта - 2,2 %. Связь между аэробными возможностями организма и состоянием здоровья впервые была обнаружена американским врачом Купером (1970) . Он доказал, что люди, имеющие уровень МПК 42 мл/мин/кг и выше, не страдают хроническими заболеваниями и имеют показатели артериального давления в пределах нормы. Имеются данные, что величина аэробных возможностей может служить весьма информативным критерием прогнозирования смерти. Абсолютные значения МПК зависят от массы тела, поэтому у женщин эти показатели на 20-30 % ниже, чем у мужчин. Однако при сравнении относительных показателей на 1 кг массы тела эти различия в значительной степени нивелируются. Представляют интерес данные о величине максимальной аэробной мощности у населения стран с различным уровнем двигательной активности. Наиболее высокие значения МПК отмечаются у жителей Швеции (58 мл/кг) - страны с традиционно высоким уровнем развития массовой физической культуры. На втором месте-американцы (49 мл/кг) . Самый низкий показатель аэробной производительности у населения Индии (36,8 мл/кг) , большая часть которого склонна к пассивному, созерцательному образу жизни. Таковы результаты исследований, выполненных в рамках Международной биологической программы. Наиболее информативным является тест PWC170 - физическая работоспособность при пульсе 170 уд/мин. Испытуемому предлагаются две относительно небольшие нагрузки на велоэргометре (по 5 мин каждая, с интервалом отдыха 3 мин). При массовом обследовании лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой, величину МПК и уровень физического состояния можно определить при помощи 1,5-мильного теста Купера в естественных условиях тренировки. Для выполнения этого теста необходимо пробежать с максимально возможной скоростью дистанцию 2400 м (6 кругов по 400-метровой дорожке стадиона). Важнейшей задачей отечественного здравоохранения является обследование всего взрослого населения с целью диагностики УФС и его повышения с помощью средств оздоровительной физической культуры.

Выводы.

1. Основным физиологическим критерием здоровья следует считать энергопотенциал биосистемы.
2. Максимальная величина аэробных возможностей организма также является основным критерием физического здоровья и жизнеспособности.
3. Важным фактором по своей структуре и функциональным возможностям являются мышечные волокна - быстрые и медленные.
4. Мышечное потребление кислорода также играет большую роль в физиологическом критерии здоровья.

Список литературы

1. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 152 с.
2. Волоков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. — Киев: Здоров'я, 1984. — 143 с.
3. Джонсон П. Периферическое кровообращение: Пер.с англ. /Под ред. Г.И.Косицкого. — М.: Медицина, 2000. — 440 с.
4. Дойзер Э. Здоровье спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1980.— 137 с.
5. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тесты в спортивной медицине.— М.: Физкультура и спорт, 1988.—208с.
6. Першин Б.Б., Кузьмин С.Н., Левандо В.А.и др. Иммунологическая реактивность спортсменов // Иммунология.— 2001. — №3.— С. 13-17.
7. Тхоревский В.И. Регуляция кровообращения при мышечной деятельности человека //Кровообращение и окружающая среда: Труды Крым. Мед. ин-та.— Симферополь, 1989. — С. 157-163.

Всеукраїнський громадський дитячий рух "Школа безпеки"

А.О. Негрієнко

*Міністерство з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи України,
Всеукраїнський громадський дитячий рух "Школа безпеки"*

*Головним скарбом життя є здоров'я.
І щоб його зберегти, потрібно багато чого знати.*

Авіценна

Проблема здоров'я залишається актуальною в усі часи, незважаючи на зовнішні та внутрішні проблеми країни. Ця істина відома всім, адже для забезпечення майбутнього держави повинна зростати здорова нація. Екологія, комп'ютеризація, заміна одвічних цінностей новими, не завжди прийнятними, складність та напруженість життя, шалені ритми призводять до того, що проблема безпеки та здоров'я відходить на другий план. Але безпека не може існувати на задвірках, бо саме життя тоді вносить корективи, і не завжди на краще.

Статистика свідчить, що останнім часом знижується рівень фізичного здоров'я молоді, зростає кількість молодих людей, які вживають наркотики, зловживають спиртними напоями. Як свідчить аналіз нещасних випадків в Україні та в області серед шкільної молоді, особливо при пожежах, на воді, з вибухонебезпечними предметами, під час грози, отруєння грибами, на льоду, на дорозі, кількість їх не зменшується з року в рік.

В Україні протягом останніх років набула популярності робота з дітьми та молоддю з виховання особистості, здатної до грамотних і впевнених дій у різноманітних надзвичайних ситуаціях з метою впровадження нових методів у роботу громадських організацій, які працюють у напрямку освітніх і практичних програм основ безпеки життєдіяльності людини.

З метою популяризації та пропаганди здорового безпечного способу життя в Україні у квітні 1999 року був створений та діє Всеукраїнський громадський дитячий рух «Школа безпеки» (ВГДР «Школа безпеки»). Девіз Руху: «Знати, щоб передбачити, передбачити, щоб діяти».

Функцію «знати» повинні взяти на себе дорослі, адже саме вони мають донести до дитячого розуму істину, що їхня безпека залежить від них самих, що їхнє життя є безцінним та унікальним. Досвід роботи обласних осередків Руху «Школа безпеки» різноплановий, багатогранний, тож вважаю за необхідне поділитися ним з усіма небайдужими людьми, тими, хто має стосунок до справи виховання молоді.

Всеукраїнський громадський дитячий рух «Школа безпеки» створено з метою оновлення форм і методів пропаганди правил особистої безпеки, підготовки учнів до безпечної поведінки в екстремальних ситуаціях та пропаганди професій, пов'язаних з порятунком людини.

Основна проблема в питаннях дитячої безпеки – незнання правил особистої безпеки, невміння передбачати небезпеку, по можливості й уникнути, при необхідності діяти.

Причина такого катастрофічного стану справ у тому, що наявна система профілактики дитячої безпеки надзвичайно слабка, діє епізодично і безадресно.

Батьки і педагоги часто самі не володіють правилами особистої безпеки, діють інтуїтивно. Більшість дітей і дорослих упевнені в тому, що трагедія може статися з ким завгодно, але тільки не з ними. Не вдається домогтися необхідного рівня взаємодії в організації і забезпеченні профілактичної роботи.

Основна мета сьогодення - сформувані свідоме і відповідальне ставлення до питань особистої та громадської безпеки в дитячому середовищі.

Основні зусилля спрямувати на розробку і впровадження цілісної системи, що дозволяє інформаційно, інструктивно-методично, організаційно, практично допомогти у вирішенні питань дитячої безпеки.

Завдання Руху „Школи безпеки” – через систему адресних і конкретних дій і заходів максимально знизити можливість потрапляти дітей, підлітків, батьків в ситуації, що загрожують їхньому життю і здоров'ю, навчити правильно діяти у надзвичайних і екстремальних ситуаціях.

Діяльність „Школи безпеки” передбачає:

1. Сформувані свідоме і відповідальне ставлення до питань особистої та громадської безпеки.

2. Навчити правильно діяти у надзвичайних і екстремальних ситуаціях.

3. Надання інструктивно-методичного, організаційно-практичного, медико-психологічного та іншого забезпечення вирішення питань дитячої безпеки на рівні сучасних вимог.

4. Навчання правилам і методам особистої безпеки, психологічної готовності до небезпеки, вміння їй протидіяти, надавати само- і взаємодопомогу в екстремальних ситуаціях.

5. Підготовку робочого місця відповідального за питання дитячої безпеки, охорону життя і здоров'я дітей і підлітків в установах освіти, юридичного і соціального захисту дітей.

6. Пропаганду і втілення передового досвіду роботи з питань дитячої безпеки, пов'язаних з газом, вогнем, водою, електрострумом, вибухонебезпечними предметами, отруйними речовинами, правилами техніки, дорожнього руху, санітарно-гігієнічними і медичними вимогами, отруєннями, наркотиками, алкоголем, тютюном, особистою безпекою і виживанням.

7. Пропаганда знань з охорони життя дитини, сім'ї.

8. Проведення індивідуально-групових, масових заходів, конкурсів, тренінгів, вікторин, конференцій, семінарів, навчань, наукових досліджень; підготовка і апробація програм, робота гуртків, випуск літератури і наочності з питань дитячої безпеки.

9. Захист юридичних і соціальних прав дітей і підлітків, ведення індивідуально-групової і сімейної безпеки.

10. Підготовка волонтерів і спеціалістів з питань дитячої і сімейної безпеки.

В Україні діють понад тисяча гуртків, осередків «Школи безпеки», «Юний рятувальник», активісти Руху беруть участь у багатьох представницьких заходах, пропагують здоровий спосіб життя та цікаве дозвілля.

Для допомоги фахівцям з питань безпеки дитини Координаційною радою Руху підготовлено методичний посібник, у якому зібрані матеріали щодо роботи з дітьми та молоддю у напрямку навчання їх основ безпечної поведінки в разі виникнення надзвичайних ситуацій, а саме: бесіди, вікторини, сценарії, уроки, тести, інші класні та позакласні форми роботи.

Ми всі маємо пам'ятати, що безпека в житті – це життя в безпеці!

Якщо ви, ваші вихованці, інші діти хочуть більше дізнатися про нас та діяльність Руху «Школа безпеки», ласкаво просимо у світ захоплень, здоров'я, подорожей, нових вражень, друзів, знайомств, у світ, де пріоритетним є здоровий спосіб життя, мужність,

відвага, сміливість, де є місце подвигу. Про нашу діяльність більше та краще ви зможете дізнатися на сайті МНС та Інституту державного управління у сфері цивільного захисту: osvtps@tail.ru та на сайті ВГДР "Школа безпеки" shkola-bezpeki@ukr.net

Вплив Всеукраїнського громадського дитячого руху "Школа безпеки" на здоровий спосіб життя

А.О. Негрієнко, голова ВГДР «Школа безпеки»

Про безпеку можна говорити багато. І майже нікого не треба переконувати у її важливості, значимості. Можливо, ви вже знаєте про нашу діяльність, досягнення та здобутки, а, можливо, чуєте про це вперше. Пропонуємо невеликий екскурс в історію Руху.

ВГДР «Школа безпеки» було створено з ініціативи Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи. Рішення про його створення було прийняте на Всеукраїнській установчій конференції 16 квітня 1999 року та зареєстровано у Міністерстві юстиції 20 квітня 2000 року за №1413.

Протягом 10 років Рух розвивався та міцнів. До його лав долучається все більше молоді, ним цікавляться люди, яким не байдуже майбутнє країни. Відділення Руху створені в усіх регіонах України. Про діяльність Руху знає вже міжнародне співтовариство. Вся діяльність Руху «Школа безпеки» спрямована на навчання молоді діяти в умовах виникнення надзвичайних ситуацій, пропаганду професії рятувальника. Керує Рухом «Школа безпеки» Координаційна рада, до складу якої входять і дорослі, і діти. Вони спільно організовують та проводять різноманітні заходи: польові табори, «круглі столи», семінари, тренінги, конкурси, навчально-тренувальні збори, збори-змагання. Вдале поєднання спортивних змагань та здорового дозвілля, конкурсів робить Рух усе популярнішим серед молоді.

З 2006 року збори-змагання юних рятувальників «Школи безпеки» набули статусу міжнародних. У різні роки в них брали участь юні рятувальники з Росії, Білорусі, Казахстану, Польщі, Угорщини. Лідерами Руху «Школа безпеки» є команди Волинської, Луганської, Миколаївської, Хмельницької, Чернігівської областей, які впродовж кількох років показують високий рівень підготовки дітей до дій у разі виникнення надзвичайних ситуацій і є справжньою кузнею кадрів для рятувальних служб. До речі, найкращі юні вихованці «Школи безпеки» отримують рекомендації до вступу у вищі навчальні заклади системи МНС і стають їх курсантами.

У 2008 році юні рятувальники, активісти Руху «Школа безпеки» брали участь у VI міжнародному та XI республіканському зльоті юних рятувальників-пожежних у Республіці Білорусь. Дебют українських юних рятувальників був вдалим - додому вони повернулися срібними призерами. Україну в цих змаганнях представляла команда з Луганської області, яка є членом ВГДР «Школа безпеки».

У минулому році виступи юних рятувальників України також були дуже вдалим.

Якщо ви, ваші вихованці, діти хочуть більше дізнатися про нас та діяльність Руху «Школа безпеки», ласкаво просимо у світ захоплень, здоров'я, подорожей, нових вражень, друзів, знайомств, у світ, де пріоритетним є здоровий спосіб життя, мужність, відвага, сміливість, де є місце подвигу. Про нашу діяльність більше та краще ви зможете дізнатися на сайті МНС та Інституту державного управління у сфері цивільного захисту: osvtms@tail.ru

Реалізація прикладної функції фізичного виховання шляхом профільної фізичної підготовки

Л.О. Нікітіна, викл.
*Кіровоградський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка*

Прикладна функція фізичного виховання майбутнього вчителя реалізується в основному у формі професійної фізичної підготовки. Профільна фізична підготовка забезпечує успішне й надійне формування професійних знань і навичок динамічного здоров'я, високої працездатності й творчого довголіття, що є морально-психологічною основою майбутньої професійної діяльності. Тому професійно-прикладна фізична підготовленість є важливою та обов'язковою частиною підготовки випускника.

Бадьорість, педагогічна культура, життєрадісність – важливі якості вчителя. Вони повинні формуватися в системі занять фізичною культурою та спортом і бути результатом міцного здоров'я й фізичної підготовленості. Учні шкіл цінують тих студентів - старшокурсників, які на практиці, крім уроків зі спеціальності, можуть організувати роботу спортивних секцій, провести гру на місцевості, організувати туристичний похід тощо.

Професія вчителя не вимагає від людини виснажливих фізичних зусиль. Але її специфіка пов'язана з постійною напруженою увагою, проявом швидкої реакції при виникненні нових форм втоми у процесі трудової діяльності.

У пригніченому стані втома відчувається сильніше й з'являється раніше, ніж у стані спокою. Втомі властиві такі симптоми: млявість, сонливість, неуважність, головний біль тощо. У збудженому стані втома відчувається слабкіше й виявляється згодом.

Стан нервового напруження виникає від відчуття труднощів у роботі. 63 % опитаних учителів назвали нервово-емоційне напруження провідним фактором перевтоми сучасного шкільного вчителя. Нервове напруження відчувають більше вчителі початкової школи. 30 % учителів проводять робочий день у відносно спокійному стані, решта відчувають або невелике збудження, або пригніченість.

Практичний досвід та педагогічна практика засвідчують, що стан здоров'я не завжди дає змогу вчителям повністю реалізувати свій професійний потенціал. Багато з них нестійкі до простудних захворювань, їх долають неврози, серцево-судинні захворювання тощо. Це суттєво позначається на якості навчально-виховного процесу.

Класні керівники рідко використовують фізкультурно-спортивну діяльність для загартування учнівського колективу, формування позитивних рис і характеру учнів.

Пропагандистська діяльність учителів у галузі фізичної культури, як завжди, поодинокі, тому що втрачена особистісна переконаність такого підходу. Причиною негативного ставлення до фізичного виховання можна пояснити наступним чином: студенти знають, що активні заняття фізичною культурою і спортом приведуть до зміцнення здоров'я і фізичної досконалості, але водночас не вважають за потрібне займатися фізичним вдосконаленням. Основним мотивом занять фізичною підготовкою студентів часто є формальна необхідність отримання позитивної оцінки. Тому в умовах перебудови вищої школи одним із завдань є гуманізація освіти та нові підходи до оцінки всіх сторін діяльності майбутніх вчителів.

Якщо ми не виховаємо у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, свідомого розуміння, що фізична культура – це органічна частина загальної культури людини, то стан справ у фізичному вихованні студентів не зміниться.

Анкетування студентів-практикантів факультету іноземних мов IV курсу денної форми навчання свідчить, що загалом вони позитивно сприймають профільну фізичну підготовку у виші, але інколи відповіді були недостатньо вичерпні. Так, на питання «Чи впливає фізична підготовка на якість роботи вчителя?» тільки 50 % відповіли ствердно.

На думку провідних фахівців оздоровчої фізичної культури, рухова активність - це невід'ємна життєва потреба організму й умова його нормального функціонування, фактор зміцнення здоров'я і досягнення доброго самопочуття. Тому підвищення фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів як основи зміцнення здоров'я актуальне й сьогодні.

З анкети слід виділити емоційний стан студентів-практикантів під час проведення уроку: впевненість - 64%, невпевненість - 28,5%, страх - 7,1%. Самопочуття: нормальне - 71,4 %, пригнічене - 14,3%, піднесене - 14,3%.

Таким чином, педагогічна практика показала, що фізична культура для більшості студентів ще не стала особисто цінною, не знаходить належного відображення в їхньому способі життя, не розглядається як фактор педагогічної культури. Студенти повинні усвідомити, що прийшов час, коли будь-якому підприємству чи організації стало не вигідним мати хворого спеціаліста, який внаслідок слабкого здоров'я не в змозі виконувати службові обов'язки.

Сучасна система педагогічної освіти закликає суттєво змінити якість підготовки вчителя, забезпечити її орієнтування і спрямованість на школу. Для успішного розв'язання цих завдань необхідно використовувати різноманітні засоби й методи професійно спрямованої фізичної підготовки. Навчання у виші сприяє підвищенню інтересу до занять фізичною культурою і спортом, що у свою чергу формує знання, вміння та навички професійно важливих переконань і якостей майбутнього вчителя.

Оздоровительные возможности психофизических упражнений хатха йоги

А. Ожигов (aozhigov@mail.ru)

Кировоградская общественная организация «Простір освіти»

Ганс Селье сказал когда-то: «Жить следует не менее интенсивно, но более разумно». Сегодня быт культурного человека, независимо от расы, нации и возраста непременно должен включать в себя личные усилия по сохранению здоровья. В больших городах одним из наиболее выгодных и эффективных способов для этого является хатха йога. Наше собственное тело – абсолютно уникально и требует ежедневного внимания и профилактики.

Сохранение хорошего уровня здоровья, несмотря на возраст, требует систематического вложения сил и времени. Хатха йога даёт нам определённые выгоды по сравнению с другими системами:

- отпадает необходимость в спортивных снарядах и тренажерах, то, с чем идет работа, это собственное тело, которое есть у каждого;
- нет затрат времени на транспорт, заниматься можно дома;
- необходим минимум площади - два квадратных метра;
- происходит восстановление не только тела, но и психоэмоциональной сферы;
- метод выверен тысячелетиями и, в отличие от множества новомодных, безопасен.

Существует взаимосвязь между организмом и психикой человека. В середине XX века В. Райх, У.Джеймс, А.Лоуэн, Д. Эберт и другие ученые выявили, что психика человека проецируется на его физическое тело в виде конституционных особенностей, мышечных зажимов и суставно-мышечных контрактур (ограничение подвижности в суставах и уменьшение активизации механизма сокращения мышечных волокон), отражаясь на его физическом развитии. Верно также и обратное: воздействуя на физическое тело определенным образом, можно изменить психологическое и физиологическое состояние человека. Хатха йога – это работа с сознанием посредством тела.

Более подробно остановимся на физиологических механизмах влияния элементов хатха йоги. В работах Д.Эберта, В.Райха, А.Сафронова, Р.Минвалеева и других ученых выявлено позитивное влияние элементов хатха йоги на основные физиологические системы: нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую, мочеполовую, эндокринную, пищеварительную и на систему опорно-двигательного аппарата.

Исследования физиологических аспектов хатха йоги Д.Эбертом (1986) показали, что одним из механизмов влияния на деятельность физиологических систем организма является изменение гидростатического давления в различных его полостях при выполнении упражнений хатха йоги.

Кроме гуморального механизма в работах Г.Захарьина и Г.Геда (1883) также был выделен и рефлекторный механизм, суть которого заключается в компенсаторном усилении кровообращения после растяжения или сжатия зон физического тела, а также кожно-висцеральных и моторно-висцеральных рефлексах, позволяющих напрямую влиять на функции различных органов. Их существование основано на том, что чувствительные нервы внутренних органов, участков кожи (зоны Захарьина-Геда) и мышц пересекаются на уровне сегментов спинного мозга. Как следствие, напряжение определенных мышц и

стимуляция определенных участков кожи воздействует на внутренние органы (А.Сафронов, 2005).

Кроме этого, можно выделить также: стрессовый (Л.Гаркави), психосоматический (В.Райх, У.Джеймс, А.Лоуэн), гормональный (Р.Минвалеев) и энергетический (Д.Эберт, А.Сафронов) механизмы влияния элементов хатха йоги на организм человека.

Также необходимо подчеркнуть механизм механического влияния элементов хатха йоги на организм человека за счет специфических деформаций формы тела, благодаря чему оказывается механическое воздействие не только на мышечную систему, но и на внутренние органы, а также на различные участки вегетативной нервной системы, которая принимает участие в регуляции деятельности всех внутренних органов и желез, а также обмена веществ.

На основе выше приведенных исследований становятся очевидными результаты занятий хатха йогой. Благодаря занятиям достигается общая рекреация организма. Регулируется вес, нормализуется психоэмоциональное состояние, сон, повышается работоспособность, активизируются иммунные функции организма, улучшается иннервация и кровоснабжение внутренних органов, развивается физиологическая адаптационная реакция организма, гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата, происходит тренировка внутренней мускулатуры и коррекция позвоночника.

Хатха йога складывается из трех основных составляющих: особых физических упражнений - «асан», дыхательных упражнений - «пранаям», работы с сознанием в виде концентрации - «медитативные техники». С точки зрения современной медицины хатха йогу можно назвать «психофизической гимнастикой».

Освоение техник хатха йоги начинается с освоения пранаям. Механизм воздействия пранаям на организм основан на следующих принципах:

1. Изменение соотношений концентрации кислорода и углекислого газа в организме (А.Сафронова, Л.Гаркави, С.Павленко);

2. Задействование в процессе дыхания различных групп мышц (В.Райх, А.Лоуэн, У.Джеймс);

3. Рефлекторное воздействие на мозг посредством активизации обонятельных и других рецепторов (П.Анохин, П.Симонов, Н.Макарчук, А.Калуев);

4. Гидравлический массаж мозга и внутренних органов (Д.Эберт, Р.Минвалеев);

5. Рефлекторное воздействие на симпатическую и парасимпатическую нервную систему (А.Сафронов, А.Вейн).

Основным дыхательным упражнением является полное дыхание йогов (ПДЙ). Основываясь на результатах проведенных физиологических исследований (Д.Эберт) ПДЙ не имеет противопоказаний и может быть использовано на занятиях как в оздоровительных группах, так и со здоровыми людьми.

Асаны - единственный в своем роде вид физической активности, целенаправленно воздействующий на внутренние органы путем придания телу необычных положений (форм). Любая поза йоги действует на организм в целом и локально - на отдельные звенья, кроме того, весь его объем подвергается специфической гравитационной «обработке» массой крови. Асаны обеспечивают попеременное ритмичное сжатие, растяжение и скручивание тела. Уддиана и Мула бандхи способствуют удалению застойной крови из зон плохой микроциркуляции, облегчая венозный отток и «освежая» кровообращение в соответствующих участках тканей и органов. По интенсивности физическая нагрузка условно подразделяется на четыре категории, хорошо известные в лечебной физкультуре: слабая, умеренная, сильная, очень сильная. Физиологический эффект первой проходит бесследно и быстро, умеренная - стимулирует жизнедеятельность, сильная - угнетает, очень сильная -

разрушает. Традиционная хатха йога реализуется только в области нагрузок умеренных и слабых.

Асаны основаны на законе Арендта-Шульца: «Слабые раздражения поднимают жизненные силы, большие раздражения тормозят их, а самые сильные - разрушают». Во-вторых, воздействие асан базируется на принципе циркуляции, открытом Августом Виром: «Любое положение тела имеет целью вызвать приток крови к желаемому органу или части тела». В-третьих, речь идет о принципе доктора Ганемана, согласно которому (в связи с первыми двумя законами) «клин вышибают клином» - посредством оживляющих дозировок раздражения» [1]

Основным механизмом воздействия асан на внутренние органы является их стимуляция за счет специфичных деформаций опорно-двигательного аппарата. Однако существуют и другие механизмы, описанные выше. Рассматривая гуморальный механизм, необходимо отметить, что все асаны связаны с определенным изменением внутриполостных давлений. Поэтому скорость входа в асаны и выхода из них должна быть такой, чтобы внутриполостные давления (это совокупность давлений различных систем организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, эндокринной, пищеварительной и т.д.) успевали стабилизироваться, т.е. входить и выходить из асаны надо достаточно медленно, а пребывать в ней достаточно долго (А.Сафронов).

Ф.Капра исследовал множество культур и традиций, пытаясь определить фундаментальные параметры здоровья, и пришел к выводу, что их всего два: гибкость позвоночника и умение глубоко расслабляться, оба этих качества обеспечивает йога. [15]

Список литературы

1. Б.Сахаров «Йога из первоисточников».
2. Вундт В. Очерки психологии / В. Вундт. - М.: Московское книгоиздательство, 1912. - 299 с.
3. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. - Ростов-на-Дону, изд-во РГУ, 1979. - 119 с.
4. Джеймс У. Многообразие религиозного опыта / У.Джеймс. - Репринт. изд. - М.: Наука, 1993. - 431 с.
5. Дубогай О.Д., Завацький В.И., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О.Д.Дубогай., В.И.Завацький, Ю.О.Короп. - Луцьк: «Настир'я», 1995. - 3-15с.
6. D.Ebert. Physiologische Aspekte des Yoga / перевод с немецкого Минвалеева, 1999.
7. Лоуэн А. Физические основы динамики характера. - М., 1998.
8. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - Киев:Здоров'я, 1989. - 245с.
9. Макаrchук Н.Е., Калуев А.В. Обоняние и поведение / Н.Е.Макарчук, А.В.Калуев. - Киев: КСФ, 2000. - 134 с.
10. Райх В. Функция оргазма / В.Райх. - Спб. ; М.: Университет. кн. , 1997. - 302 с.
11. Райх В. Психология масс и фашизм / В.Райх. - Спб. ; М.: Университет. кн. , 1997. - 379 с.
12. Сафронов А.Г. Религиозные психопрактики в истории культуры / А.Г. Сафронов; Монограф. - Х. ХГАК, 2004. - 304 с.
13. Сафронов А.Г. Йога: физиология, психосоматика и биоэнергетика / А.Г. Сафронов; монография. - Х.С.А.М., 2005. - 250 с., ил.
14. Соньки В.Д. Энергетика оздоровительных упражнений // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №2. - 32-39с.
15. Ф. Капра, Дао физики, Санкт – Петербург, 1994 г

Здоров'я людини – досягнення стану гармонії

І.О. Осташик, практичний психолог
Спеціалізована загальноосвітня школа
I-III ступенів № 14 Кіровоградської міської ради

*В здоровому тілі здоровий дух-
Це гасло лунає навкруг.
Здоров'я – це сила і воля,
Така усім щаслива доля.
Щоб таку волю мати -
Треба труднощі здолати :
Перша сходинка така –
Ранком встань, зроби зарядку.
Друга сходинка проста –
На тебе чека вода,
Біг на свіжому повітрі,
Під промінням сонячного світла.
Третя сходинка цікава,-
В ній уся фруктова забава.
Фрукти і овочі корисні всім,
І дорослим, і малим.
Файні будуть соки –
Від салатів і фруктових соків.
Наостанок – сон корисний.
Цей рецепт усім потрібний.
(Осташик Тетяна. Вірш 2001 р.)*

Формування здорового способу життя, збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я – головне завдання педагогічного колективу СЗОШ I-III ст.№14.

Серед учнів 2-10 класів у 2009 р. проводилось опитування - вияв зайнятості дітей у післяурочний час (гурткова робота):

- хореографічні-10%;
- музичні-5%;
- художнього напрямку-5%;
- спортивного-80%.

Здібності учнів: фізичні-56%; комунікативні-37%; організаційні-25%; артистичні-24,7%; художні -24%; філологічні -19%; констр.-технічні -14,6%; математичні -14%; музичні -13%.

Важливою ланкою цих досліджень є з'ясування природи обдарованості. На жаль, багато дітей не реалізують своїх можливостей через різні перешкоди: місце проживання, ближнє оточення, відсутність мотивації.

Щодо реалізації формування навичок здорового способу життя цікавими формами роботи є залучення педагогів, учнів, батьків до виховних заходів: день здоров'я; конкурси плакатів, участь у конкурсі-фестивалі «Молодь обирає здоровий спосіб життя»; класні години; спортивні свята та інші заходи.

За визначенням статуту ВООЗ здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів. Здоров'я

людини – проблема, розв'язання якої полягає у досягненні нею стану гармонії, її розвитку й утриманні оптимального психічного здоров'я на все життя. Східна філософія вже давно пов'язала фізичні страждання людини з порушеннями на рівні думки, поведінки, моралі, ставленням до людей і навколишнього світу. Не дарма, один з висловів медицини Тибету свідчить: «40 тисячам захворювань відповідає 40 тисяч згубних станів свідомості». «Здоровому все здорово». - говорить в одному народному прислів'ї. В іншому - стверджується: "Без здоров'я і сили й світ немилий".

Спокон віків правила хорошого тону зобов'язували запитувати про здоров'я рідних, близьких, знайомих. Зичимо здоров'я з нагоди різних свят та урочистостей. Ми настільки звикли до цього слова, що навіть не задумуємось, який то великий дар - наше здоров'я, що без нього людина не може бути щасливою.

У житті кожної людини постає чимало проблем, для подолання яких потрібні чималі зусилля. Сила і витривалість у народі високо цінуються .

Ці риси батьки прагнуть виховувати у своїх дітях. Вдалий фізичний розвиток дитини сприяє виробленню таких життєво необхідних рис як відвага, рішучість, наполегливість, чесність, дисциплінованість, працьовитість, впевненість у своїх можливостях, здатність до подолання усіх труднощів. Багато відомих людей дають своє трактування відповідності хвороби людини її психологічному, душевному і духовному станам. Фізичне виховання тісно поєднується у педагогіці з розумовим і моральним. Про це свідчить велика кількість народних висловів:

Сила без голови шаліє, а розум маліє.

Сила та розум - краса людини.

В здоровому тілі - здоровий дух.

Щоб працювати, треба силу мати.

Здоров'я – це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не на віки, його треба берегти. Здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від способу життя, умов праці, харчування, звичок та духовності.

Компоненти здорового способу життя:

1. Заняття спортом, висока рухова активність.
2. Збалансоване харчування та дотримання режиму харчування.
3. Загартовування, яке особливо цінне в дитячі та юнацькі роки.
4. Сприятливий психологічний клімат у стосунках з людьми (тобто збереження психічного здоров'я, що є основою духовного життя).
5. Бережливе ставлення до природи.
6. Улюблена робота.
7. Відмова від шкідливих звичок.

Нереалізовані потреби відображаються на фізичному здоров'ї. Якщо організму не вистачає води, кисню, їжі, або організм одержує щось непридатне для асиміляції – високу або низьку температуру, радіацію, токсичні речовини, то все це відображається на здоров'ї – це матеріальні потреби. Інформаційні потреби: тіло завжди бере участь у розумовій діяльності. Повне розслаблення тіла відбувається лише при виключенні внутрішнього діалогу. Людина думає, відчуває, усвідомлює всією своєю істотою, а не тільки мозком. Тіло і свідомість - єдине, думки і відчуття відображаються в тілесних подіях. Варто спробувати зусиллям волі утримати яку-небудь частину свого тіла в незмінному стані достатньо довго, при цьому відчувається біль. Якщо дійсно погодитися з тим, що психосоматичні захворювання виникають як прояв незадоволених або «не так задоволених потреб», то можна прийти до висновку, що повноцінна орієнтація в світі людських потреб сприятиме одужанню людини. Що є орієнтиром у морі різних потреб? Різні відчуття, емоції і деякі відчуття. Емоції є суб'єктивною формою вираження потреб. Організм реагує весь: людина відчуває дефіцит певної потреби – її стан міняється, вона

відчуває збудження – пізнає збудження, як певну емоцію – усвідомлює свою потребу – діє з метою її задоволення – знижує збудження; – цикл саморегуляції. Потреба часто залишається неусвідомленою. Люди не намагаються усвідомити потребу, а стараються позбудуться емоції. Організм терпить подвійний збиток. Перший збиток – неусвідомлена потреба залишається незадоволеною, вже це може стати причиною хвороби. Другий збиток – якщо потреба не задоволена, то енергія, збудження організму, яка усвідомлюється як емоція, зберігається. Якщо в організмі є хронічне вогнище збудження – це теж може бути причиною хвороби. Оскільки люди звикли не відповідати за свої емоції, а також за задоволення своїх потреб, вони природним чином не відповідають за свої захворювання. Протягом усього життя потреби людей змінюються, і тому їх неможливо усвідомити раз і назавжди. Стан здоров'я людей визначається не тільки потребами окремих громадян, але і потребами макросистем.

А як ви вважаєте, чи комфортно почуває себе сонечко за хмарами? Щоб звільнити його від хвороб, що нам потрібно робити? Звичайно ж, дотримуватися здорового способу життя.

Список літератури

1. Анцупов А.Я., Мальшев А.А. Введение в конфликтологию. – К., 1996.
2. Гусев В.А. Лечение болезней средствами психотерапии. Симферополь Терра-Таврика.- 2004 – 148с.
3. Загашев И. Как решить любую проблему. М. «Олма-Пресс» 2002 – 128с.
4. Лисицын Ю.П. Здоровье человека - социальная ценность. Москва «Мысль»1999.
5. Пірен М.І. конфліктологія: Підручник. – К.: МАУП. – 2003. – 360 с.
6. Практическая психология конфликта /под ред. Г.В.Ложкин. -К. 2002-256с.
7. Цепцов В.А. переговоры: психология, воздействие, практика. – М., 1996.

Духовное здоровье – надежническая характеристика целевой модели специалиста XXI столетия, основа здорового образа жизни

П.П. Пархоменко, доц.

Государственная лётная академия Украины

В наше «разломившееся время», время крушения идеалов, «обессиливания человеческого духа», разложения общества, развращения и падения нравов проблема духовности является одной из основных в плане подготовки специалистов в XXI веке. Эта проблема имеет глубокие корни, уходящие в проблему сохранения нашей цивилизации вообще.

В книге Аструм «Что ждет нас в XXI веке?» указывается, что сейчас «...Широко освещаются и обсуждаются должны не политические, экономические программы, а истинное положение вещей о космических процессах на планете, которые ставят сегодня перед всеми нами вопрос о самом существовании человека на Земле»

Сегодняшнее поведение людей несет в себе дисгармонию. Оно преступно. Деяниями рук человека разрушено то, что им не создавалось, - сама Природа.

Создание же бездуховных, заменивших человека «технических шедевров», отрицание мира невидимого, мира тонких энергий, дало односторонний материалистический подход к ключевым вопросам Мироздания, что повлекло за собой кризис всех аспектов нашей жизни, включая воспитание, образование, официальное здравоохранение, положившее в основу лечебной деятельности физическое тело человека без учета аспекта Духа, управляющего этим телом.

Планета Земля, как и вся Вселенная, эволюционирует по законам любви, доброты, взаимопомощи, терпимости, творчества, активного созидания. Эти законы - заповеди даны нам в Библии как руководство на жизненном пути. И если человек не развивает в себе доброе начало, не воспитывает в себе духовность, он становится патологией на теле планеты Земля и со временем гибнет. Вот почему прогрессируют тяжелые заболевания. Вот почему физический и психофизиологический потенциал народа пошел на убыль: осталось 20% психически и физически здоровых людей, а 90% наших детей нездоровы. Из десяти классов «первоклашек» только один класс здоров. Рождаются всего 3% здоровых детей.

Многие люди курят, заражены алкоголизмом, наркоманией. Они не способны родить здоровое поколение, им суждено умереть, чтобы разрушать планету дальше. В Германии, Дании, Швеции и других странах Европы узаконены на уровне правительств однополые браки. Но истории уже известны случаи гибели городов Содомы и Гоморры и целой цивилизации Атлантиды. Это расплата за бездуховное, безнравственное воспитание в угоду физическому телу, которое составляет лишь небольшую часть человеческой сути. Основа же этой сути - энергоинформационные структуры, к которым относится и Душа человека - частичка Бога. Совершенствование Души, эволюция Духа человека - основа основ его земного существования. Известно крылатое выражение «в здоровом теле - здоровый дух». Но можно сказать и иначе: без здорового Духа не может быть здорового тела. В ближайшее время человечество будет вынуждено осознать это и понять смысл и содержание понятия «духовное здоровье», признать примат духовного в мировой цивилизации.

Светлые умы нашего времени, например, один из них генерал-майор летчик, врач академик Пономаренко Владимир Александрович, давно уже откликнулись на призыв, требование жизни и времени, издав книги: «Психология духовности профессионала», Москва, 1997 год и «Авиация, человек, дух», Москва, 1988 год. Вот несколько мыслей из этих книг:

1. Любой специалист «... без соответствующей духовной культуры профессионалом в широком смысле этого слова быть не может».

2. «Совершенствование для летных экипажей есть путь к духовным высотам, а уже потом к профессиональным».

3. «Конечно, немислимо вернуть историю назад, но вполне мыслимо вернуться на круги своя доминантности духовного в развитии цивилизации».

Мы можем в ВУЗе обучить, подготовить специалиста, знающего свое дело, но если он будет духовно нищим, - он будет просто неполноценным. Если мы говорим, что специалист духовно богат, то сразу подразумеваем, что это человек высокой культуры, интеллигентности, носитель высоких нравственных идеалов, человек чистых помыслов, высокой одухотворенности и, конечно, высочайшего профессионализма.

Так что же все-таки такое «духовность» - предмет наших тезисов?

Анализ литературы показал, что все авторы рассматривают ее по-своему. И не удивительно: духовность - очень емкое понятие. Не станем разбирать их определения. Приведем наше понятие: «Феномен емкого, как говорит Пономаренко В.А. (4), «соборного» понятия «духовность» личности - это совокупность моральных, этических, нравственных, эстетических и других качеств, а также общечеловеческих ценностей,

характеризующих внутренний мир человека и проявляемых человеком во всех сферах жизни и деятельности: в общении, в труде, учебе, личной жизни, по отношению к живой и неживой природе и по отношению к родителям, к Родине, цели и смыслу жизни и т.д.

Мы понимаем «духовность» как проявление уровня развития духовной культуры человека. Проявление «духовности» - это реализация наработанного багажа за многие годы работы над собой, совершенствование себя. Удивительным образом внутренний свет души, внутреннее богатство влияет на качество специалиста. Более того, если личность считается системообразующим фактором в целевой модели профессионала, то опытные специалисты давно уже считают духовность надежностной характеристикой профессионала. Если добавить в известное определение надежности человеческого звена в системе «оператор-машина» духовный компонент, то определение будет звучать так: «Надежность специалиста - это уровень стабильности интеграции мотивационных, духовных, эмоциональных, интеллектуальных, физических и психофизиологических компонентов деятельности, направленных на эффективное обеспечение профессиональных функций в экстремальных режимах в заданное время» (Р.Н. Макаров, 1980г.).

Как же обстоит дело с духовностью в ВУЗах?

Известно 5 сторон воспитания личности человека: умственное, физическое, трудовое, эстетическое, нравственное, составляющее основу духовности. Что касается «физического воспитания» (как предмета), то оно воспитывает физическое, динамическое, психическое и духовное здоровье. Если мы подвергаем глубже анализу вопросы воспитания, то, как ни странно, окажется, что хуже всего в ВУЗах обеспечено и поставлено нравственное воспитание, особенно нравственно-духовное воспитание. В летной академии кураторство вводится периодически, осуществляется без единых планов, командиры рот и курсов чаще всего без педагогического образования. Есть в учебных заведениях физическое воспитание, но почему нет нравственного воспитания? Вместе с тем вопрос нравственного воспитания решен в школе России и частично Украины.

А что же в высшей школе - уже не надо нравственно, духовно расти и совершенствоваться? Правда, у нас в (техническом вузе!) введена кафедра авиационной педагогики и психологии, читаются небольшие курсы, но этого, по нашему мнению, мало. Если мы действительно хотим воспитать высококлассных профессионалов в академии, то нужен курс настоящего этико-нравственно-морально-духовного воспитания. Курс этот должен быть отдельным, серьезным и комплексным. То есть, нравственному воспитанию, духовности во время 5-летнего учебного процесса должно уделяться внимание от входной до целевой модели. Кстати, при поступлении «пропадает» личность: не оценивается её этико-нравственный параметр. Набираются, собственно, «коты в мешке». Выпускникам надо дать сумму знаний в плане духовно – нравственного совершенствования, которую они могли бы использовать и после окончания академии; привить вкус к духовному совершенствованию, точно так как прививается вкус к зарядке, индивидуальным физическим занятиям, здоровому образу жизни. Кстати, чтобы привить вкус к здоровому образу жизни, необходимо побудить в человеке мотивацию к нему. А для этого нужно, чтобы человек имел мечту, цель жизни, осознал своё предназначение и понимал смысл жизни. И, конечно, надо иметь веру. Если это будет – личность будет духовно здорова, и она просто не сможет не следовать здоровому образу жизни.

И, заканчивая, хочется сказать, что, говорят, человек рождается дважды: один раз как биологическое существо, второй раз - как личность. По нашему мнению, человек рождается и третий раз, а именно когда к нему приходит духовное прозрение. XXI век будет веком науки о человеке, веком духовного прозрения человечества. В этом нам видится спасение настоящей цивилизации.

Таким образом... «Духовность» это проявление лучших черт, присущих человеку, в форме действий, слов и даже невидимых излучений. Да, - именно невидимых излучений! Духовно богатый человек светится изнутри, жестами, речью, дыханием, глазами он невольно излучает свое внутреннее богатство, доброту, кристальную честность, порядочность, любовь ко всему окружающему его. Духовность – есть внутреннее достоинство. Её, обычно, не выражают – она проявляется сама в нужное время и в нужном месте, исподволь подчеркивая духовное здоровье личности.

Нам представляется (и это дело недалекого будущего), что жизнь, действительность и практика подготовки кадров неумолимо заставит все же сделать необходимые нововведения. В век рыночной экономики никому не нужны будут «ущербные» специалисты. И жизнь возьмет свое. И если сейчас на 5-ом курсе принимается теоретический и практический экзамен, оценивающий физическое здоровье, то (хочется верить!) в недалеком будущем будет оцениваться и «духовное здоровье личности профессионала» - выпускника академии, да и любого ВУЗа.

Наше государство, человечество вынуждено будет волей-неволей осознать, что духовное здоровье определяет и физическое здоровье, они взаимосвязаны. И на это не должно быть жалко ни усилий, ни времени, ни денег.

Ділова гра в організаціях як засіб формування психологічного комфорту

*А.С. Печена, практичний психолог
Громадська організація «Простір освіти»*

Кожен має усвідомлювати, для чого він живе на цій Землі. Так само, коли ми приходимо щодня на роботу, ми маємо розуміти, навіщо і заради чого ми щось робимо саме на цьому робочому місці, саме у цьому колективі, у цій організації. Без цього ми не відчуватимемо ні власної значущості ні цінності своїх колег. Першоосновою цього має стати усвідомлена місія діяльності колективу, стратегія і тактика. Саме при наявності всього цього формується позитивний психологічний комфорт в колективі, без якого неможливий успішний процес.

Основний принцип, на якому побудована управлінська підготовка, — навчитися чомусь можна, тільки роблячи це. А це означає, що вчитися не можна тільки слухаючи лекції. Для того, щоб освоювати управлінську підготовку, потрібен не предметний, а дисциплінарний підхід.

Ми всі маємо багаторічний досвід предметної підготовки. У школі на уроках нам передавали систему предметних знань (фізика, хімія, філологія, фізкультура, суспільствознавство і багато інших). Призначення предметно організованої системи знань полягає в тому, щоб дати перепустку у відповідне співтовариство. Ви складаєте іспит на знання філології, щоб філологи могли вам сказати: «Ну тепер ти наш! Ти тепер точно такий, як і ми...». Предметні значення мають більшою мірою соціальний сенс, оскільки з погляду вживання, вони ніде, окрім навчання (входження у співтовариство), не можуть

бути використані як цілісна система. А ось у справі, по життю, завжди вживаються окремі, вихоплені із системи фрагменти, інструменти, конструктивні елементи. Предметний підхід:

- вибудовується поверх трансляції системи знань, які дозволяють вам бути прийнятним у співтовариство відповідних професіоналів;

- стосовно предметних знань діє поняття «багаж» (тобто їх можна спокійно здати в «камеру схову»);

- предметні знання завжди відчужені від діяльності і вимагають спеціальних занять (практичні і лабораторні роботи) для розуміння і вживання.

На відміну від предметного, дисциплінарний підхід фокусується на

- техніці;

- способах діяльності;

- позиції і цілях користувача.

Суть дисциплінарного підходу полягає у виховній здатності людини підпорядковувати себе певній нормі мислення (дії) і слідувати їй. Підпорядкування тим, хто перебуває вище - безпосередній прояв дисципліни.

Здатність підпорядковувати себе нормі не вивчається, а освоюється у справі.

Сьогодні основні освітні інститути переважно влаштовані як підприємства з передачі учням системи предметних знань, і тут працює локальна дисципліна відвідування, поведінки на уроках і складання іспитів. Отримати діяльнісну дисциплінарну підготовку можна тільки поза сферою освіти.

Відомо немало прикладів, коли великі люди, не маючи статусних дипломів, уміють робити щось набагато краще за інших. Вони набували здатності виконувати певну роботу в справі. Самостійно, займаючи найефективнішу життєву позицію - «учень».

Ділова гра – форма комплексного використання інтерактивних технологій навчання.

Мета ділової гри - поглибити та розширити діапазон знань, формувати діловий стиль спілкування в діяльності. Така форма роботи дозволяє не тільки засвоїти отриману інформацію, а й на практиці «зіграти» ту чи іншу ситуацію, самостійно вирішити всі питання, які в ній виникли.

Форми роботи під час гри

Установка. Для початку кожного нового етапу робіт під час гри необхідною умовою є установка. Вимоги до установки:

Відновлення цілого. Перед початком гри відновлюються цілі і завдання, призначення робіт, що проводяться під час гри. Також підводяться підсумки попереднього етапу робіт. Колектив повинен розуміти, що було зроблено, що необхідно зробити і що необхідно отримати в результаті.

Функціональне розділення. Починається загальна план-карта робіт і відбувається розподіл завдань на роботу кожної групи в грі.

Методологія робіт. Для виконання колективом поставлених завдань пропонуються і обговорюються методи виконання робіт.

Організація. Під час установки вирішуються організаційні питання (аудиторії, регламент роботи і таке інше).

Робота в групах.

Для вирішення поставлених на установці завдань колектив працює в малих групах. Група повинна обговорити власне завдання, спосіб його виконання, зробити роботу і оформити її результати.

Підведення підсумків.

Результати своєї роботи виносять на підведення підсумків - на місце для зіткнення груп, що представляють різні позиції (протилежні, протирічні одна одній, конкуруючі).

Входження в гру і вихід з гри.

Ігрове поле — віртуальний майданчик, на який організатори повинні ввести колектив, а після закінчення гри - вивести.

Входження колективу в тему гри.

Якщо колектив учасників не має ніякого уявлення про майбутню тему гри, не має досвіду роботи в цій сфері і таке інше, то колектив швидко включається у роботу, оскільки проектувати і міняти щось легко саме тоді, коли на тобі «не сидять» старі схеми.

Але перед початком гри необхідно скласти уявлення про майбутній об'єкт роздумів і зрозуміти необхідність змін.

Рефлексія гри.

Завершує гру рефлексія сумісних дій організаторів і учасників гри.

Рефлексія - осмислення подій - проводиться для появи розуміння і виділення (накопичення) досвіду.

Фокуси і напрями рефлексії можуть бути або визначені кожним самостійно, або запропоновані організаторами. Те, що учасники гри зможуть відрефлексувати, те у них і залишиться як результат гри.

Современные тенденции в методике развития двигательной выносливости

В.Н. Подкопайло, ст. препод.

Государственная летняя академия Украины

С выносливостью обычно отождествляют способность спортсмена к длительному выполнению мышечной работы. В спортивной литературе можно встретить характеристики многих форм проявления выносливости. Например, выделяют выносливость статическую и динамическую, скоростную и силовую, локальную, региональную и глобальную, сердечно-сосудистую и мышечную, общую и специальную, эмоциональную и психическую, и т.д. (С.Челиковский, 1978).

Мы ограничились рассмотрением выносливости как фактора, определяющего скорость циклических локомоций.

В связи с появлением принципиально новых сведений, представленных в последнее время физиологией и биохимией, очевидна необходимость ревизии традиционных взглядов на дистанционную выносливость.

Выносливость традиционно связывалась с необходимостью борьбы с утомлением и повышением устойчивости по отношению к неблагоприятным сдвигам внутренней среды организма спортсмена.

Считалось, что выносливость развивается лишь тогда, когда в процессе занятий занимающиеся доходят до необходимых степеней утомления. Отсюда, вольно или невольно, складывалось пассивное отношение к развитию выносливости. Последнее выражалось в формировании мотивированной установки «терпеть» и преодолевать неотвратимые неблагоприятные ощущения, сопутствующие развитию утомления, вместо того, чтобы активно искать и эффективно использовать такие средства и методы

тренировки, которые способствуют уменьшению степени утомления, отодвиганию момента его наступления и снижению его тяжести.

Ограничение работоспособности в видах спорта, требующих выносливости, преимущественно связывалось с рабочей гипоксией мышц и, как следствие, с повышением уровня концентрации лактата и других продуктов анаэробного метаболизма в крови, что ведет к снижению сократительных свойств мышц. Лучшая выносливость к субмаксимальной работе объяснялась более высоким МПК (максимальным потреблением кислорода) и повышенным поступлением крови и кислорода в работающие мышцы. Отсюда сложились односторонние и весьма примитивные представления о выносливости, как функции в основном дыхательной и сердечно-сосудистой систем, обеспечивающих доставку кислорода к работающим мышцам («вегетативная тренированность» по В.М.Зациорскому, 1966). Основным показателем вегетативной тренированности считалась аэробная мощность (МПК), а в качестве фактора, лимитирующего потребление кислорода, - мощность сердечной мышцы и минутный объем крови (МОК). И поскольку эти функциональные показатели эффективно развиваются различными видами длительной мышечной работы, то основная роль в совершенствовании выносливости отводилась дистанционным средствам. Девиз «для того, чтобы бегать, надо бегать» долгие годы довлел над творческим мышлением тренеров. Все остальные средства, в том числе и силовые, причислялись к ОФП, дополнительным или вспомогательным, и, по существу, малозначимым для развития выносливости. Считалось, что «перенос» тренированности по вегетативным функциям может происходить в широком диапазоне видов двигательной деятельности (В.М. Зациорский, 1969; Р.Е. Матылянская и др., 1969).

Совершенствование выносливости виделось главным образом в повышении МПК. И даже несмотря на появление обширных экспериментальных данных, свидетельствующих о том, что в соревновательном сезоне МПК, как правило, снижается, а его корреляция со спортивным результатом уменьшается, и что одинаково высокие результаты могут показывать спортсмены с разным МПК, и, наконец, что за последнее десятилетие рост спортивных результатов не сопровождается повышением МПК выдающихся спортсменов.

Если обратиться к современным достижениям физиологии и биохимии, то можно сделать основной принципиальный вывод, что выносливость определяется не только и не столько количеством кислорода, доставляемого к работающим мышцам, сколько адаптацией самих мышц к длительной напряженной работе. Именно в этом главная суть морфофункциональной специализации организма при тренировке выносливости, конкретно выражающаяся в повышении возможностей мышц как аэробному, так и анаэробному метаболизму. Высокие достижения в циклических видах спорта – это либо следствие естественной селекции спортсменов с генетически заданным высоким уровнем «дыхательных способностей» мышц, либо результат рациональной тренировки, эффективно развивающей эти способности.

Выводы

1. В связи с появлением принципиально новых сведений, представляемых в последнее время физиологией и биохимией, очевидна необходимость ревизии традиционных взглядов на дистанционную выносливость.

2. Выносливость определяется не только и не столько количеством кислорода, доставляемого к работающим мышцам, сколько адаптацией самих мышц к длительной напряженной работе.

3. Явления перекрестной адаптации, играющие определенную роль для лиц, тренирующихся с целью укрепления здоровья, не могут рассматриваться в качестве фактора, обеспечивающего рост тренированности у квалифицированных спортсменов.

Список литературы

1. Платонов В.Н. Адаптация в спорте – Киев: «Здоровье» 1988.
2. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной деятельности – М: «Физкультура и спорт» 1991.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М: «Физкультура и спорт» 1981.
4. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека – М: «Физкультура и спорт» 1997.

Лао-тайские боевые искусства, как путь к здоровому способу жизни

Д.А. Поляченко, президент
Кировоградской Федерации лао-тайских боевых искусств «Лао Муэй»

Кировоградская Федерация лао-тайских боевых искусств «Лао Муэй» входит в состав Европейской федерации «Лао Тай» (ЕФЛТ), филиалы которой существуют во многих городах Украины, в крупных городах России, Беларуси, Казахстана, Прибалтики, Германии и даже Нью Йорке (несмотря на европейский статус). Центром ЕФЛТ является Храм Воинских Искусств в г. Черкассах, который внесен в «Золотую Подкову» - список значимых мест Украины.

Тезисы опираются на публикации настоятеля этого Храма, президента ЕФЛТ, профессора философии В.И. Скубаева.

Задача ЕФЛТ - привлечение молодежи к здоровому образу жизни через такие методы как тайский бокс – Муай Тай, кунг фу лао – тайской группы и оздоровительной практики Юддха йоги.

Согласно общей философии боевых искусств востока человек тесно связан с окружающей нас природой, все процессы в которой протекают благодаря пяти элементам - это воздух, вода, земля, огонь и энергия (ци). Соответственно правильное обращение с каждой стихией и правильное понимание их взаимодействия является залогом здоровья и долголетия человека. Разберем важность каждой стихии для здоровья человека:

Воздух – каждую минуту мы совершаем определенное количество вдохов и выдохов, наше дыхание - это часы нашей жизни. Обратите внимание, где живут долгожители, в подавляющем большинстве - в горных районах, и чем выше, тем дольше. В чем загадка? В высокогорных районах, в зависимости от высоты, уменьшается насыщенность воздуха кислородом, кислород всегда считался источником жизни, благодаря которому внутри нас происходит «горение» (биохимические реакции, благодаря которым наше тело работает), но в то же время, поглощая много кислорода, мы преждевременно «сгораем». В «Ша Фут Фань», стержневой школе кунг фу ЕФЛТ, есть методы для перестройки дыхания на темп 3 – 4 раза в минуту, что позволяет увеличить срок жизни, при этом, соблюдая определенный образ жизни, сохранять все это время высокую жизнеспособность. Кроме того, зачастую человек использует в работе треть или половину своих легких, поэтому часто происходит износ и перегрузка работающих и

атрофирование нерабочих частей легких. Методики дыхательных упражнений также направлены на полное включение легких. На сегодняшний день стало модным заниматься по книгам дыхательными практиками, неправильно понятое упражнение или переданное некомпетентным человеком может привести к серьезным осложнениям со здоровьем. Пример – выполнение однотонного определенного дыхательного упражнения более 108 раз может привести к передаче дыхания из рефлекторной деятельности тела в сознательную, попросту говоря, вы можете задохнуться, если забудете дышать.

Также практически все боевые и релаксативные (йогические) упражнения и техники в школе «Ша Фут Фань» направлены на настройку тела на более экономные режимы жизни и уменьшение расходов энергии.

Кроме того, человек способен получать из воздуха энергию, которую древние называли прана или ци, в зависимости от традиции.

Огонь – в нашем теле каждую минуту происходит процесс «горения», благодаря которому происходит взаимодействие всех остальных элементов. Свидетельство этому – температура нашего тела отличается от температуры окружающей среды, мы поглощаем кислород – то, благодаря чему в природе происходит процесс горения. Как мы выше упомянули, задача в работе с этим элементом – замедлить свое горение за счет дыхательных и других упражнений.

Земля – этот элемент человек поглощает через пищу. О здоровом питании существует много литературы, поэтому коснемся его поверхностно. Пища должна быть преимущественно из той же местности, что и сам человек. На усвоение пищи человек затрачивает много энергии – выработка ферментов для ее переваривания и т.п. Поэтому, как правило, приходит сонливость после приема пищи и если человек засыпает, замедляется биоритм и соответственно процесс переваривания, может даже начаться брожение. В связи с этим полезно иногда поголодать, дать внутренним пищеварительным органам отдохнуть, так же, как мы даем отдохнуть рукам и ногам. И выходить из голодания постепенно, ни в коем случае не набрасывайтесь на еду сразу. Не начинайте прием пищи в плохом расположении духа – можете сами накормить себя ядом, язвы и гастриты - от нервов, плохое питание только способствует этому.

Вода – свыше восьмидесяти процентов человеческого организма вода. Теперь обратите внимание, что мы пьем – вода из кранов и даже бутылок биологически мертвая. Более того, любая вода энергетически имеет три слоя, условно назовем их тяжелым, средним и легким. Человек, как и все живое на этой планете, использует среднюю воду (живую) остальную отторгает, соответственно наш организм выполняет много лишней работы. Есть методы добычи такой воды путем заморозки, но наиболее просто использовать соки, они состоят уже из этой воды, отобранной для вас самой природой.

Также очень важна физическая активность человека – посмотрите на горную реку и стоячее болото, здесь комментарии излишни.

Энергия – в основе каждого человека лежит энергетический шаблон, благодаря которому он имеет две руки, ноги и т.д. Благодаря этой энергии, происходят все реакции в теле человека. Благодаря этому шаблону человек красивый или нет, сильный или слабый. Этот шаблон влияет на человека, но и человек изменяет его своей волей и своим желанием, у одних получается хорошо, у других не очень. На этом шаблоне отражается образ жизни человека. Позитивное мышление и активный образ жизни улучшает его и наоборот. В целом об этом элементе и механизме его реализации можно рассказывать долго, поэтому ограничимся изложенным выше.

Kir.muaytai@mail.ru

Організаційні і медико-економічні аспекти соціальної реабілітації

**З.М. Прокопчук, ст. викл., Є.В. Миценко, ст. викл.,
Є.О. Зозуля, В.О. Шпильова, ст.
ВНЗ КІРоЛ «Україна»**

Актуальність теми. В наш час ця тема є актуальною, тому що соціокультурна трансформація сучасного українського суспільства тісно пов'язана з розширенням сфери соціальної політики, одним із пріоритетів якої є забезпечення повноцінного функціонування суспільства, яке неможливе без створення умов для самореалізації кожної окремої людини. Метою статті є аналіз теоретико-практичних підходів до визначення сутнісних характеристик процесу соціальної реабілітації, враховуючи міжнародний та вітчизняний досвід.

Об'єктом дослідження стають різноманітні групи населення, що потребують специфічних підходів та методів роботи.

Виклад основного матеріалу. Поняття соціальної реабілітації неодноразово торкалися у своїх працях такі відомі дослідники та науковці як Г. Беккер, П. Бергер, І. Гофман, Н. Васильєва, Е. Дюркгейм, Т. Лукман, Т. Парсонс, В. Сайфулін, П. Сорокін, Т. Черняєва, А. Шевцов, П. Штомпка та ін. Відповідно у сучасній науці існує кілька підходів до розуміння вищезгаданого поняття [2, с. 323].

Практичні аспекти соціальної реабілітації. Варто зазначити, що окрім теоретичних підходів до визначення сутності соціальної реабілітації, поняття про соціальну реабілітацію формувалося і в ході практичної реалізації цього процесу. Виникнення такого процесу на практиці пов'язано із розвитком надання соціальних послуг у США, де основна мета реабілітації розумілася як інтеграція людей у суспільство. Проблеми соціальної реабілітації на індивідуальному рівні торкалися, насамперед, питань дискримінації та влади [1, с. 672].

Щодо формального визначення поняття, то воно сформувалося значно пізніше і зазнало суттєвих змін у часі. Організація заходів у царині реабілітації у міжнародному масштабі розпочалася 1958 роки, коли відбулося перше засідання експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) з медичної реабілітації. У 1960 році було організаційно оформлене Міжнародне товариство з реабілітації інвалідів, що є членом ВООЗ і сьогодні працює в тісному контакті з Організацією об'єднаних націй (ООН), Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ), ООН з питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО) і Міжнародним робітничим бюро (МРБ). У визначенні ВООЗ передбачалося, що сутність соціальної реабілітації полягає в тому, щоб «не лише повернути людину до її попереднього стану, але й розвивати її фізичні та психологічні функції до оптимального рівня. Таким чином, спочатку брався до уваги лише медичний аспект. Очевидно, що такий підхід до реабілітації застосовувався у роботі з людьми з особливими потребами і досі широко розповсюджений у світі [2, с. 60].

Інші елементи соціальної реабілітації пропонує російська дослідниця Черняєва Т., що описує їх на прикладі роботи з «нетиповими» дітьми (діти, які є або обдарованими, або мають функціональні порушення). До таких складових належать: нормалізація (менстрімінг), включення (інклюзія), інтерація. При цьому під поняттям нормалізації мається на увазі співвідношення з нормою, загальноприйнятою соціальною моделлю, основним напрямом життєдіяльності суспільства. Включення тісно пов'язане з теорією сімейних систем та програмами раннього втручання. Передбачається, що саме сім'я є

головним ресурсом абілітації та реабілітації людини. Соціальна інтеграція передбачає готовність соціальних інститутів. Мається на увазі, що будь-яка людина вважається цінністю, а соціум створює умови, в яких індивідуальні особливості кожної людини можуть максимально розвиватися та проявлятися. Тобто, йдеться про використання соціальних ресурсів, що сприяє реалізації важливого принципу соціальної роботи та соціальної політики – розширення можливостей особи та її сім'ї [3, с. 478].

Насамкінець варто звернутися до ситуації, що склалася із соціальною реабілітацією в Україні. Сьогодні ми можемо говорити про розвиток соціальної реабілітації для різних груп населення, а саме: для людей з особливими потребами; людей, що повернулися з місць позбавлення волі; наркозалежних осіб; а також про соціальну реабілітацію дітей та молоді тощо. До того ж, виділяються і різні форми соціальної реабілітації, зокрема рання соціальна реабілітація, комплексна реабілітація і т. д. Але проблемним аспектом залишається визначення напрямків подальшого розвитку цього процесу, співвідношення його складових тощо. Оскільки суспільство зазнає трансформації у процесі свого розвитку, відповідно змінюються і підходи до соціальної реабілітації окремих груп населення. Як наслідок, методи і форми соціальної реабілітації перебувають на етапі свого становлення, що підтверджується виданням численних нормативно-правових актів зі згаданої проблематики, посиленням роботи державних інституцій та недержавних організацій, створенням мережі центрів медико-соціальної реабілітації тощо [4, с. 60].

В Україні найбільш активно розвивається соціальна реабілітація дітей з особливими потребами (за законодавством – дітей-інвалідів). Так, в країні протягом тривалого часу формується державна система соціальної підтримки таких дітей, яка організаційно розподілилася між Міністерством освіти і науки України, Міністерством охорони здоров'я України, Міністерством праці та соціальної політики України, Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту. Правові засади задоволення особливих потреб дітей з обмеженими фізичними та психічними можливостями у соціальному захисті, навчанні, лікуванні, соціальній опіці та громадській діяльності відображені у численних нормативно-правових актах [5, с. 44].

До того ж, у державі розпочато створення системи ранньої соціальної реабілітації дітей-інвалідів. Зокрема, з 1994 року така робота здійснюється в Миколаївській області, де організовано і діють 16 центрів ранньої соціальної реабілітації дітей-інвалідів [6, с. 462-467].

Висновки. Таким чином, практичний досвід соціальної реабілітації показує, що в роботі з різними групами клієнтів з різними проблемами акцент має робитися на різних аспектах соціальної реабілітації. Аналіз теоретичного доробку щодо сутності реабілітаційного процесу та практики соціальної реабілітації показав, що між ними існує тісний взаємозв'язок. Зокрема, теорія пояснює проблему та вказує на результат, якого потрібно досягти, а практика визначає, яким чином це можна зробити за існуючих суспільних умов. Теоретичні концепції розширюють можливості практичної соціальної роботи з окремими групами клієнтів, даючи для цього теоретичне обґрунтування проблеми, особливостей соціальної групи тощо. Хоча існують і певні розбіжності: теоретики, наприклад, більше схиляються до визначення індивідуального аспекту, наголошують на взаємодії окремої особи та суспільства, а практика показує значимість суспільних змін, а саме готовність соціальних інститутів до інтеграції реабілітованих осіб, відновлення соціального статусу особистості, зміну існуючих суспільних цінностей тощо. Але, безумовно, лише поєднання теоретичних та практичних підходів може дати цілісне уявлення про соціальну реабілітацію, її основні складові та поняття [7, с. 213].

Підсумовуючи, можна визначити, що соціальна реабілітація є процесом, що має на меті відновлення важливих функцій життєдіяльності людини і суспільства через соціалізацію та адаптацію до існуючих соціальних умов, інтеграцію та реінтеграцію

людини у суспільство та їх взаємовплив, розвиток людського капіталу та зміну існуючих суспільних стереотипів. При цьому використовується комплекс або система заходів медичної, психологічної, трудової, технічної, педагогічної, освітньої та соціальної реабілітації. До того ж, соціальна реабілітація повинна вирішувати проблеми на індивідуальному, сімейному, суспільному рівнях.

Список літератури

1. Беккер Г.С. Человеческое поведение: экономический подход (избранные труды по экономической теории).- М.: Высшая школа, 2002. – 672 с.
2. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания. – М.: «Медиум», 2007. – 323 с.
3. Закон України «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю» від 21.06.2006 р. № 2558-III // Відомості Верховної Ради, 2008. - № 42. – С. 213.
4. Ковалієнко Н.В. Динамічні аспекти соціальної стратифікації: специфіка соціальної мобільності // Український соціум. – К.: 2007. - №1 (18). – С. 7-16.
5. Парсонс Т. Понятие общества: компоненты и их взаимоотношения // Американская социологическая мысль. - М.- 2005.- С. 494-526.
6. Парсонс Т. Система координат действия и общая теория систем действия: культура, личность и место социальных систем // Американская социологическая мысль. - М.- 2006. – С. 462-478.
7. Постанова Кабінету Міністрів України від 12.10.2000 р. № 1545 «Про схвалення Концепції ранньої соціальної реабілітації дітей-інвалідів» // Офіційний вісник України, 2006. - № 42. – С. 60.

Мотивація як чинник відповідальності школярів за результатами фізкультурної діяльності

Я.В. Радіонов, викл.

Державна льотна академія України

З'ясувати психолого-педагогічну сутність відповідальності як якості особистості можна лише на основі наукового уявлення про відповідальність як складний соціальний процес відносин між людьми, з характерною для них взаємозалежністю в сумісній суспільно-значущій діяльності. У філософському словнику відповідальність є категорія етики й права, яка відображає особливі соціальні й морально-правові відносини особистості з суспільством, що характеризується виконанням свого морального обов'язку й дотриманням правових норм. Для формування відповідальності учнів вчителі фізичного виховання повинні добре розуміти, як відбувається процес її формування, що ми маємо на увазі під терміном відповідальність за результати власної фізкультурної діяльності, оволодіти методикою її формування.

Проведене нами опитування серед учнів дозволяє виявити найсильніші мотиви, які спонукали учнів до відповідальності. Респонденти оцінювали визначені мотиви за 7-бальною шкалою. Розподіл відповідей наведений у таблиці 1.

На основі аналізу таблиці 1 можна зробити висновки, що найсильнішими мотивами, які спонукали учнів до відповідального ставлення до фізкультурної діяльності, виявились: прагнення не підвести товаришів (M = 5,43), почуття обов'язку (M = 5,12). Вказані мотиви за своєю суспільною значущістю є широкими соціальними й

колективними мотивами. Разом з тим звертає на себе увагу, по-перше, низька частка таких мотивів як: прагнення зробити свій внесок у загальну справу (M = 3, 75); прагнення приносити більше користі суспільству (M = 3,18); висока питома вага вузько особистих мотивів у загальній структурі мотивації відповідальності, які не збігаються з інтересами суспільства, шкільного колективу, а суперечать їм і мають індивідуальний характер (уникнути порушень, стягнень (M = 5,89); прагнення відзначитися, заслужити подяку (M = 4,77) тощо. Це зумовлено тим, що на формування мотивації відповідальності впливають некеровані чинники, які випливають із реальності сьогодення, коли особистість учня потрапляє у поле психологічної напруги між сутнісним та дійсним. Це, відповідно, стає причиною головної суперечності – між потребою у відповідальному ставленні до фізкультурної діяльності та відсутністю достатньої підтримки в реальному сьогоденні.

Таблиця 1 – Мотиви відповідального ставлення до фізкультурної діяльності

№ п/п	Мотиви	M
1	Почуття обов'язку, бажання виконати те, що доручено	5,12
2	Прагнення не підвести товаришів	5,43
3	Усвідомлення необхідності приносити більше користі суспільству	3,18
4	Прагнення зробити свій внесок у загальну справу	3,75
5	Уникнення порушень, стягнень	5,89
6	Прагнення відзначитися, заслужити подяку	4,77

Вчитель фізичної культури має враховувати, що розв'язання зазначеної суперечності повинно здійснюватися насамперед на основі зміщення вузько особистих мотивів на мету діяльності з формування широких соціальних й колективних мотивів, підвищення їх питомої ваги в загальній мотивації відповідальності. На основі аналізу досліджень з проблеми формування мотивації В.Г. Асєєва, О.П. Макаровича, Х.Хекхаузена, П.М. Якобсона, практики формування відповідальності в учнів ми дійшли висновку, що по-перше, для формування мотивів емоційного компонента відповідальності за результати фізкультурної діяльності в учнів необхідно, спираючись на наявні потреби учнів, так організувати фізкультурну діяльність, щоб вона викликала у них емоційне задоволення. Коли такі почуття в учнів тривалі, то у них виникає нова потреба в цій діяльності, і, отже, у загальній мотивації учнів закріплюється новий стійкий мотив відповідальності.

По-друге, результатом діяльності з формування мотивів фізкультурної діяльності має стати засвоєння учнями спонукань, цілей, ідеалів, змісту спрямованості особистості, які на думку вчителя, повинні в них закріпитися, і які самі учні повинні перетворити із зовнішньо зрозумілих на внутрішньо сприйняті й реальні щодо свого функціонування. В основному ця діяльність пов'язана з методами переконання, пояснення, інформування, прикладу. Особливу роль тут відіграє особистість вчителя фізичної культури, колектив, соціальне середовище, у якому живе учень, погляди, переконання, традиції, які притаманні цьому середовищу. Коли учень бачить, що його товариші й вчителі ставляться до того чи іншого об'єкта (наприклад, до виконання ранкової гімнастики, ведення здорового способу життя) як до особливої цінності й спрямовують свою діяльність на оволодіння цим об'єктом, то й учень переймає такий погляд на об'єкт. Відповідно, у нього виникає особливе ставлення до цього об'єкта як до певної деякої цінності і потреби оволодіння ним. Таким чином, виникають нові стійкі мотиви відповідальності.

По-третє, повноцінне формування мотивації відповідальності в учнів має включати в себе обидва механізми, які навіть при стихійному формуванні переважно діють спільно.

Отже, формування виявлених у дослідженні мотивів відповідальності за результати фізкультурної діяльності є однією з головних складових методики, оскільки саме мотивація спонукає діяльність учня на розв'язання суперечностей процесу формування відповідальності.

Список литературы

1. Асеева.В.Г. Мотивация поведения и формирования личности.- М., 1976.-158с.
2. Макарович О.П. Мотиваційне підґрунтя регуляції власної поведінки особистості: Навчально-методичний посібник.-К., 2000.-96с.
3. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Т.1. Пер. с нем....: Под ред. Б.М. Величковского.- М., 1986. – 423с.
4. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. – М., 1969.-171с.

Реабилитация подростков с синдромом Дауна в рамках программы «Специальная олимпиада»

А.А. Редозубов, председатель Кировоградской областной федерации спорта инвалидов с нарушением умственного и физического развития ГЛАУ, г. Кировоград

Мировая статистика свидетельствует, что число инвалидов с умственными нарушениями в несколько раз больше суммарного числа инвалидов всех остальных видов и составляет от 1 до 2 % населения. Самая распространенная из всех форм умственной отсталости - болезнь Дауна. Описанный в 1866 г. Лангдоном Дауном, как самостоятельная нозологическая форма, синдром до сих пор вызывает большой интерес ученых. В настоящее время только в Кировоградской области насчитывается детей-инвалидов с болезнью Дауна 63 человека (Н.А.Мельникова).

Существует немало тестов, которые можно использовать в качестве частичной оценки действий лиц с заболеванием Дауна в программах развития физической активности. Эти тесты обычно относятся к одному из двух типов: тестам, ориентированным на нормы, и критериально-ориентированным тестам. Большинство людей знакомы с более конкретными тестами, но в случае индивидумов-Даунов они имеют следующие недостатки:

1. Поскольку тесты обычно ориентированы на слишком общие умения, информация редко бывает достаточно специфической, чтобы служить в обучении отправной точкой.
2. Такие тесты часто не связаны с учебными программами и поэтому вмещают минимальную информацию для планирования программы.
3. Поскольку эти тесты ориентированы на слишком общие умения, они являются не чувствительными к небольшим, но реальным улучшениям в овладении навыками.
4. Эти тесты могут быть слишком тяжелыми для лиц с нарушениями развития, поэтому показатель «ноль» говорит нам очень мало.

Если нормативно-ориентированный показатель индивида необходимо сравнивать с показателями других индивидуумов того же возраста и пола (т.е. с нормами), то

критериально-ориентированный показатель в абсолютно точных описаниях действий отображает то, что смог выполнить этот индивид. Критерием успеха служит стандартное выполнение действий, например, комбинация на гимнастическом снаряде, оцениваемая в 10 баллов. Целью критериально-ориентированного теста есть различие индивидуумов. Успешно выполнить такой тест может каждый.

В нашей работе мы применяли критериально-ориентированное тестирование, являющееся основой программы «Специальная Олимпиада». Определяя уровни выполнения задания, мы на каждой стадии имели четкий критерий успешности выполнения действий. Если индивид способен выполнить действие на уровне 2, преподаватель знает, что умения, которыми он будет овладевать в ближайшее время, относятся к уровню 3. И, если нормативно-ориентированные тесты обычно применяются в начале и в конце программы обучения, то критериально-ориентированное тестирование представляет собой кумулятивный процесс, связанный с обучением и понижает всю программу обучения.

Взяв за основу программу «Специальной Олимпиады», используя средства спортивной гимнастики, мы разработали специальную программу с целью улучшить физическое состояние и социально-психологическую адаптацию в обществе подростков с синдромом Дауна.

В 1963 году одна из наиболее влиятельных спортивных организаций — «Special Olympics International», в состав которой входит 151 Национальная Федерация, участвует один миллион спортсменов и имеет цель занятия спортом и физическим воспитанием людей с отклонениями в умственном и физическом развитии, начала проведение соревнований, именуемых сейчас «Специальная Олимпиада». Основанная семейством Кеннеди-Шрайвер педагогика этого направления была поддержана известными общественными и политическими деятелями и бизнесменами. Специальная Олимпиада - это шаг к воплощению мечты о грядущем тысячелетии, когда лица с умственной отсталостью смогут реализовать свой потенциал и получать признание не только как спортсмены, но и как уважаемые члены общества.

Проводятся местные, региональные, национальные и международные соревнования. Наша секция работает с 1997 года. Исходные данные: физическое развитие детей было слабое, мышцы «рыхлые», движения крайне не координированные. Они с трудом выполняли циклические движения, опасались незнакомых элементов, связанных с вращениями, переворотами. Сложно координированные упражнения вызывали реакцию непонимания и нежелания их выполнять, иногда попытки выполнения таких упражнений вводили детей в ступорозное состояние.

Методика работы с детьми основывалась на общепринятых дидактических принципах и с учетом специфики заболевания. Уклон делался в сторону позитивных обратных связей (похвала, одобрение, переживание успеха) от самой деятельности изучения незнакомых движений, вследствие чего усиливалась внутренняя мотивация.

Можно с уверенностью сказать, что в результате занятий мы добились существенных успехов в физической, психологической и социальной реабилитации подростков с синдромом Дауна. Они сформировались в морфологическом плане, приобрели спортивные, подтянутые фигуры, преобразился их внешний вид. В значительной степени развились координационные способности, комбинации на гимнастических снарядах дети выполняют уверенно, на достаточном техническом уровне. С психологической точки зрения подростки-Дауны осознают прогрессивные изменения в своем физическом развитии, в значительном расширении своих двигательных возможностей, проявляют интерес к изучению новых упражнений. Они радуются собственным успехам в овладении физическими упражнениями, получают удовлетворение от общения с миром спорта. С точки зрения социальной адаптации полезным явилось то,

что расширились их спортивные и социальные контакты. Наши подопечные, кроме регулярных тренировочных занятий на гимнастических снарядах, испытывают себя и в других видах спорта: легкой атлетике, настольном теннисе, футболе, плавании, лыжных гонках. Весомые спортивные достижения, например, победы на Европейских и Всемирных Специальных Олимпийских играх в разных странах мира (Нидерландах, США, Венгрии, Италии, Китае) сформировали у наших спортсменов чувство гордости и собственного достоинства.

Можно сделать вывод, что тренировочные занятия и участие в соревнованиях оказывают положительное воздействие на многие стороны жизни спортсмена, имеющего нарушения в состоянии здоровья, а именно:

1. Усиление уверенности в себе и улучшение социальных навыков.
2. Повышение готовности к устройству на работе.
3. Лучшая подготовка к самостоятельному проживанию.
4. Улучшение умения принимать личные решения.
5. Укрепление дружеских и семейных отношений.
6. Формирование представлений о здоровом образе жизни.
7. Перенос пользы от приобретенных навыков и умений на свою повседневную жизнь дома, в школе, на работе и по месту проживания.

И в завершение следует отметить, что продолжительность жизни у людей с заболеванием Дауна увеличивается. Это обстоятельство также должно привести к новым представлениям о программировании физической активности, представлениям, которые соответствуют потребностям людей с синдромом Дауна в занятиях физическими упражнениями и спортом.

Рухова активність і здоров'я – біологічні основи здорового способу життя

В.В. Савченко, викл.

Кіровоградський національний технічний університет

Однією з найважливіших соціальних проблем сучасності є погіршення здоров'я населення. Останніми роками збільшується кількість хворих з функціональними порушеннями діяльності серцево – судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату, органів зору, відхиленнями в нервово-психічній сфері та інших захворювань.

У розв'язанні цієї проблеми одна з провідних ролей належить фізичній культурі: добре відомо, що рівень здоров'я людини залежить від її рухової активності. Оптимальна рухова активність є могутнім оздоровчим чинником, що підвищує функціональні можливості фізіологічних систем організму.

Рухова активність – це невід'ємна частина способу життя і діяльності людини, яка визначається соціально-економічними і культурними чинниками, а також залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку.

Важливу роль у формуванні рухової активності грає система освіти, що існує в країні, місце і роль фізичного виховання і спорту в цій системі, спортивні традиції, наявність сучасних програм фізичного виховання та їх виконання кваліфікованими викладачами.

Протягом життя людини рухова активність грає різну роль. У дитячому віці вона визначає нормальне зростання і розвиток організму як найповнішу реалізацію генетичного потенціалу та підвищує опірність до захворювань. У літньому віці рухова активність при регулярних заняттях фізкультурою надає позитивний ефект, який проявляється, перш за все, в економізації та стимуляції функцій організму.

При занятті фізичними вправами збільшується працездатність, знижується таке явище, як стомлення, підвищується швидкість реакції, спритність, гнучкість, витривалість, тим самим сприяючи підготовці до високопродуктивної праці.

З давніх часів у різних народів здоров'я розглядалося як відсутність хвороб, особливо в ті часи, коли життя людини не було таким тривалим і не захворюти вважалося успіхом. З покращенням умов життя у людей формувалося прагнення до вищого рівня благополуччя.

В 1940р. Комітет експертів Всесвітньої Організації Здоров'я визначив, що здоров'я означає відсутність хвороб у поєднанні із станом повного фізичного, психічного і соціального благополуччя. Втрачаючи здоров'я, людина починає шукати порятунку у медикаментах, недооцінюючи силу позитивної дії на організм таких високоефективних чинників, як гартування, раціональне харчування, повноцінний сон, що є невід'ємними компонентами здорового способу життя.

Вивчення чинників, що впливають на здоров'я людини, показує, що 50% складають чинники, які характеризують спосіб життя людини, 20% - генетичність, 20% - спадковість і лише 10% залежить від медицини. Отже, спосіб життя займає провідне місце в збереженні здоров'я і, змінюючи спосіб життя, людина сама може впливати на своє здоров'я.

Раціональну рухову активність, відсутність шкідливих звичок, нормальне харчування, гартування, правильне поєднання праці і відпочинку, дотримання гігієни, профілактика стресу належать до чинників здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – це форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які приводять до вдосконалення резервних можливостей організму, успішного виконання соціальних і професійних функцій, сприяють профілактиці найбільш поширених захворювань.

Для нормальної життєдіяльності організму постійно потрібна не тільки рухова діяльність, але і в оптимальних обсягах фізичне навантаження. Величина навантаження повинна бути адекватною стану здоров'я і фізичній підготовленості людини.

Найбільш об'єктивними показниками реакції організму на фізичне навантаження є ЧСС, оскільки серце грає ключову роль при виконанні м'язової роботи. Якщо навантаження мале, частота пульсу зростає трохи і оздоровчий ефект такої рухової активності буде мінімальним. Максимальне навантаження може бути небезпечним для здоров'я. Оптимальне навантаження відображається в певних показниках ЧСС, що досягається в процесі фізичної роботи. Обчислити ці показники можна таким чином.

Спочатку визначається ЧСС при максимальному навантаженні в конкретної людини. Для цього з числа 220 віднімається вік. Потім від отриманого результату визначається 70-85% максимального ЧСС, що і визначатиме верхню і нижню межу частоти пульсу при оптимальному фізичному навантаженні.

Норма фізичного навантаження у дитячому віці така, яка повністю задовольняє біологічні потреби в рухах, відповідає можливостям організму, що росте, і сприяє його розвитку та зміцненню здоров'я.

Відносно норми рухової активності дорослих людей існує декілька думок. Згідно з однією точкою зору доросла людина повинна щодня витратити, крім основного обміну, на м'язову роботу, мінімум 1200-1300 ккал., що забезпечує нормальне функціонування організму, необхідну працездатність та оберігає від детренованості. Якщо фізична активність менше норми, виникає своєрідний «дефіцит» м'язової діяльності, який необхідно компенсувати за рахунок спеціально організованих занять фізичними вправами, норма рухової активності для кожної людини індивідуальна.

Таким чином, рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, але має загальнобіологічне значення, яка робить тонізуючий вплив на центральну нервову систему і сприяє досконалішому і «економічному» пристосуванню до навколишнього середовища. Тоді, коли при обмеженій руховій активності знижуються захисні механізми організму до несприятливих дій навколишнього середовища, створюється схильність до різних захворювань людини.

Список літератури

1. Круцевич Т.Ю. т.2. Теория и методика физического воспитания.- Киев. Олимпийская литература. 2003.
2. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. – Київ. Олімпійська література, 2003.
3. Волков Н. И., Несен Э.Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н., Биохимия мышечной деятельности. Киев. Олимпийская литература. 2000.

Поняття та правила загартування

*А.В. Сало, ст. гр. ФК 08-2, Р.Л. Дейкун, викл.
Кіровоградський національний технічний університет*

Народна медицина знає безліч способів лікування від різних недугів. Але найдієвішим засобом майже проти всіх хвороб здавна вважалось загартування, а надто - водою.

Загартовування організму — це формування й удосконалення функціональних систем, спрямованих на підвищення імунітету організму, що в остаточному підсумку приводить до зниження «простудних» захворювань. Можна також без перебільшення сказати, що науково обґрунтовані методи загартовування є невичерпними джерелами зміцнення здоров'я дітей різного віку.

Під загартуванням розуміють підвищення стійкості організму до впливу коливань температури повітря і води, вологості повітря, атмосферного тиску, сонячного випромінювання та інших фізичних чинників навколишнього середовища. У фізіологічному сенсі загартування розглядають як адаптацію, що досягається багаторазовим тренуванням, впливом того чи іншого загартовувального чинника або комплексом чинників.

Загартування підвищує адаптаційні можливості організму не тільки до погодних, а й до інших несприятливих (фізико-хімічних, біологічних, психологічних) чинників, знижує чутливість до респіраторних та інших заразних захворювань, підвищує працездатність, сприяє формуванню позитивних психофізіологічних реакцій.

З давніх часів використовувалися і зараз залишаються основними і найдійовішими засобами загартовування природні сили природи: сонце, повітря і вода.

Історія зимового плавання сягає глибини століть. І пов'язана вона з одним із шановних християнських свят - Водохреще. Після того, як Ісус Христос прийняв водохрещення, вода набула особливих властивостей: вона змиває гріхи і оздоровлює. Не дивно, що відзначаючи Водохреще 19 січня, люди йшли до найближчих водоймищ і наповнювали посудини цілющою вологою. Найсміливіші ж занурювалися в ополонку, щоб очиститися від гріхів і відчутти бадьорість духу.

Цілющі і загартовуючі властивості холодної води були відомі не тільки на Русі, вони широко використовувалися й іншими народами світу. Стародавні індуські мудреці вважали, що зимове плавання дає десять переваг: ясність розуму, свіжість, бадьорість, здоров'я, силу, красу, молодість, чистоту, приємний колір шкіри і увагу гарних жінок.

Говорячи про загартовування як засіб фізичного виховання, маємо на увазі не тільки пристосування організму, що відбувається під впливом несприятливих умов. Загартовування треба розглядати як свідоме застосування у визначеній системі заходів, що підвищують опірність організму, виховують здатність швидко і без шкоди для здоров'я пристосовуватися до різних умов зовнішнього середовища. Загартовування варто починати з самого раннього дитинства і продовжувати протягом усього життя, видозмінюючи форми і методи його застосування в залежності від віку. Оздоровче значення повітряних, сонячних ванн, водяних процедур безсумнівне. (1)

При зануренні людини в холодну воду відбувається викид гормону надниркових залоз - адреналіну. Його ще називають гормоном стресу, він відповідає за пристосування до екстремальних умов. Адреналін знижує больову чутливість, прискорює серцебиття, поліпшує кровонаповнення внутрішніх органів і мозку, активізує імунну систему, запускає механізм вироблення тепла. Важливо, що люди, які загартовуються, занурюються у воду лише на короткий час (не більше кількох хвилин), тому організм просто не встигає переохолодитися. За одну-дві хвилини перебування в ополонці загартувальники не тільки не зазнають холоду, але й відчувають внутрішній жар. Таким чином тренується імунна система і терморегуляція. Проте якщо процедуру моржування продовжити, то вже через 10 хвилин людина виснажить теплові ресурси і настане небезпечне переохолодження.

Не треба забувати про те, що регулярні впливи холоду врешті рещт зношують організм. Він починає потребувати постійного стресового підживлення, щоб підтримувати себе у формі. Багато лікарів відзначають, що у завзятих загартувальників виробляється залежність, потреба в холодних процедурах. Якщо ж зробити тривалу перерву, то розвивається депресія, апатія, послаблюється імунна система. В результаті багаторічного перевантаження надниркових залоз можуть виникнути розлади гормональної функції. Саме тому лікарі-скептики не радять привчати дітей до моржування: гормональна система, яка ще не склалася, може дати збій. В будь-якому разі перед тим, як почати моржування, краще проконсультуватися з лікарем.

Але не зважаючи на це, статистика показує, що в Україні бажаючих пірнути в ополонку з кожним роком все більше. Залишається сподіватись, що наша нація буде здоровою і стійкою до хвороб.

Варто проаналізувати також такий вид загартування, як повітряні ванни. Повітряні ванни - це дозований вплив повітря на тіло людини, цілком чи частково оголене. Систематичний і правильний прийом таких ванн тонізує нервову систему, підвищує несприйнятливості організму до захворювань. У лікувальній практиці на курортах, особливо дитячих, повітряні ванни знайшли широке застосування. Однак до них потрібно підходити обережно з огляду на індивідуальні особливості організму, і суворо виконувати призначення лікаря.

Повітряні ванни благотворно діють на людину. Завдяки ним людина стає більш урівноваженою, спокійною. Непомітно зникає підвищена збудливість, поліпшується сон, з'являються бадьорість і життєрадісний настрій. Позитивно впливають повітряні ванни на серцево-судинну систему - сприяють нормалізації артеріального тиску і кращій роботі серця.

Отже, у процесі загартовування повітрям відбувається підвищення працездатності всіх систем, що забезпечують терморегуляцію. Стосовно судинної системи це значить, що чим швидше судини після охолодження (звуження) повернуться до свого нормального стану, тим краще наш організм пристосовується до холоду.

Вплив повітряних потоків на людський організм різнобічний. Це вплив і температури повітря, і його вологості, і швидкості руху, і наявності аерозолей. Основний фактор, що впливає на людину, - температура повітря. Повітряна ванна може бути загальною, якщо впливу повітря піддається вся поверхня тіла, або частковою, коли оголюється тільки його частина (тулуб, шия, руки, ноги).

Вплив повітряних потоків, що гартує, зв'язаний насамперед з різницею температур між ними і поверхнею шкіри. Шар повітря, що знаходиться між тілом і одягом, звичайно має постійну температуру (близько 27-28 °С). Різниця між температурою шкіри одягненої людини і навколишнім повітрям, як правило, невелика. Тому-то віддача тепла організмом майже непомітна. Але як тільки тіло людини звільняється від одягу, процес віддачі тепла стає інтенсивнішим.

Не зважаючи на корисність повітряного загартовування, цей спосіб підвищення імунітету та профілактики не так прижився на Україні, як загартовування водою. Можливо це пов'язано з надмірним домінуванням християнської релігії, де воді надають священні, цілющі властивості. Будемо сподіватись, що методи прийому сонячних чи повітряних ванн знайдуть своє місце в житті українців досить скоро, а на сьогодні не слід забувати про ті надбання, що вже маємо. Загартовувати організм безсумнівно необхідно, але знаючи при цьому міру та основні правила, аби не отримати результат обернений до очікуваних сподівань.

Список літератури

1. Енциклопедія здоров'я. - К., 2000.
2. Сайт українських соціалістів «Товариш». Любов ІСАКОВА - плюси і мінуси загартовування. Практичні поради.

“Заради здоров’я дитини”. Система роботи дошкільних навчальних закладів зі зміцнення здоров’я дітей

Л. Самаріна, завідувач, С. Сичова, практичний психолог
ДНЗ № 47 «Горобинка»

«Поглянь, нас троє: Я, ти і хвороба. Тому, якщо ти будеш на моєму боці, то нам буде легше подолати її одну, але якщо ти перейдеш на її бік, я один не взмогі буду подолати вас обох...». Так говорив стародавній східний філософ Авіценна. Коли недуг завдає удару, ми надіємося на ліки, не розуміючи, що джерело оздоровлення міститься в середині нас. Природа забезпечила людей надійною внутрішньою оздоровлюючою силою, нам потрібно лише вчасно піклуватись про неї.

Сьогодні педагоги і лікарі переконані в тому, що розумне й раціональне використання фізичних вправ і сучасних методів лікування, а також застосування досвіду народної медицини приведе до стійких, надійних результатів одужання.

Чим найчастіше хворіють наші діти ?

Відповідь завжди однакова: застудними захворюваннями. До речі, чим менша дитина, тим частіше батьки жаліються на те, що їх малюки «знову кашляють, знову чхають, знову страждають від високої температури». Як правило, причинами цього є нежить, ангіна, бронхіт, пневмонія, тобто найбільш поширені захворювання органів дихання.

Часто хворіюча дитина відстає у фізичному розвитку, вона бліда, схудла і батьки починають оберегати дітей від фізичних навантажень і від перебування їх на свіжому повітрі.

Зберегти здоров'я юного покоління, прищепити дітям навички здорового способу життя – сьогодні це завдання актуальне як, мабуть, ніколи раніше. Адже постійне погіршення екології, накопичення в організмі людини токсинів, різного роду бактерій, вірусів, вплив хімічних факторів, електромагнітних полів призвели до того, що внутрішнє середовище організму дитини нині суттєво відрізняється від природного.

З проблемою збереження здоров'я дітей зіштовхувався і колектив нашого ДНЗ.

Наш дошкільний навчальний заклад № 47 «Горобинка» - єдиний в Кіровоградській області дитячий садок, в якому в трьох групах виховуються діти-інваліди з проблемами нервово-психічної системи. Загальна кількість дітей за списком на 01.03.2010 року - 260 дітей в ясельних групах – 92, в садових групах – 168, в спеціальних групах для дітей – інвалідів – приводимо порівняльні таблиці за 2008 і 2009 роки. Перед колективом і батьківським комітетом постала проблема, як збільшити відвідуваність і покращити фізичний стан дітей.

Проаналізувавши наші можливості, ми вирішили об'єднати зусилля медичних працівників, вихователів і інструктора з фізичної культури.

Система оздоровлення, розроблена нашим колективом, охоплює цілий комплекс заходів, що їх потрібно здійснювати за такими напрямками:

- природна детоксикація організму;
- фітопрофілактика;
- колективні методи оздоровлення дітей;
- робота з родиною.

Разом із колегами, ми ретельно опрацювали методичну літературу з реабілітації хворобливих дітей і вирішили застосувати комплекси з реабілітації із використанням:

1) дієтичного харчування з виключенням фруктів, соків, вітамінізованих компотів, висівкового хліба, висівок, вживання очищеної води;

2) кисневих коктейлів;

3) продуктів бджільництва, зокрема біологічно активної харчової добавки виробництва фірми «Інтерпом» серії «Полізім», зокрема Полізім- 4 і Полізім – 11;

4) дихальної гімнастики за методикою Б.С. Толкачова.

Для приготування кисневих коктейлів використовуємо сироп солодкового кореню, сироп шипшини, сироп смородини і малини. В роботі використовуємо кисневий коктейлер. Кисневі коктейлі синтезують моторні, ферментативні і секреторні функції шлунково-кишкового тракту, нормалізують мікрофлору кишечника, а значить, покращують перетравлення продуктів і прискорюють засвоєння корисних речовин. Такі якості коктейлю допомагають в профілактиці хвороб шлунку і кишечника. При регулярному вживанні коктейлю підвищується імунітет і покращується фізичний стан. У нашій практиці застосовується циклічність вживання: 10 днів сироп смородини, або малини, сироп солодкового кореню є одним із кращих імуномодифікаторів, сироп шипшини є жовчогінним і вітамінним засобом. Сироп смородини і малини – вітамінні засоби.

Використання кисневих коктейлів в оздоровчих цілях:

1) підвищує опір організму до вірусних і інфекційних захворювань;

2) активізує роботу імунної системи;

3) покращує працездатність, підвищує фізичні і розумові показники дитини;

4) активізує роботу головного мозку;

5) знімає розумову і загальну втоми.

Виробникам серії «Полізім» вдалося гармонійно об'єднати регулятивні спроможності ферментів, лікувальні властивості кримських трав та консервуючі властивості меду. «Полізім» - 4 (комплексна поліферментна формула виробляється на основі натуральних ферментів і лікарських рослин Криму (безсмертник, глід, люцерна, вербина).

Препарат показаний при порушеннях імунітету, захворюваннях органів дихання, порушеннях обмінних процесів, хворобах органів травлення, серцево-судинної, нервової та ендокринної систем. Препарат використовується по ½ чайної ложки 2 рази на день за 20-30 хвилин до вживання їжі (ранок-обід). Вживати протягом 8 тижнів восени (жовтень-листопад), навесні (березень-квітень). Дітям після захворювань бронхітом та запалення легень призначаємо Полізім -11 (дитяча формула). Препарат виготовляється на основі натуральних ферментів та лікарських трав Криму (смородина, ожина, горіх, лопух, люцерна, дика морква).

Препарат тонізуючий та загальнозміцнюючий. Підвищує імунітет і опір організму проти інфекцій і алергій. Має протизапальну та дезінтоксикаційну дію. Полізім-11 вживається дітьми до 7 років по ¼ чайної ложки 2 рази на день (ранок-обід) курсом 8 тижнів, 2 рази на рік (осінь-весна). Та як реабілітаційний засіб після перенесення хвороб.

У середині 80-х років ХХ століття Б.С. Толкачевим був розроблений оригінальний, дуже простий, але в той же час дуже дієвий метод боротьби з респіраторними захворюваннями – метод дихальної гімнастики. Це підтвердилось результатами медичних досліджень. Застосовуючи на практиці вправи, розроблені Б.С. Толкачевим, у нашому ДНЗ, нам вдалося суттєво зменшити кількість респіраторних захворювань, грипу, бронхіту і запалення легенів. Інструктор з фізкультури і вихователі використовують елементи вправ, які можуть виконувати діти самі, без сторонньої допомоги.

Діти виконують наступні вправи:

Вправа № 1 (вижимання повітря лежачи на спині)

На рахунок «один» - щільно притиснуть стегна до грудей, обхопивши руками гомілки (одночасно розпочавши глибокий видих). На рахунок «два - сім» з великою силою, притискаючи руками гомілки до грудей, продовжити і завершити видих на його верхній межі. На рахунок «вісім» повернутись у вихідне положення: максимально видуваючи діафрагмальним вдихом, глухо кашлянувши.

Вправа № 2 (вижимання повітря з легень стоячи).

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях під прямим кутом, передпліччя охоплюють нижні ребра і діафрагму (щільно). Кисті руки притисну до боків.

На рахунок «один» глибоко нагнутися вперед, закругливши спину, упертись передпліччями в стегна, злегка присівши: голова при цьому на рівні колін, погляд направлений вниз – назад (одночасно почати глибокий видих).

На рахунок «два-сім» продовжувати і на межі завершити видих, руки розслаблено опустити, роздути діафрагмальним вдихом живіт і глухо кашлянути. Повторити вдих і кашлянути ще два рази. На рахунок «вісім» повернутись у вихідне положення, діафрагмальним вдихом вип'ячуючи живіт.

Вправа № 3 (діафрагмальне дихання під час бігу)

Ця вправа виконується під час тренувальних пробіжок – одночасно, або серіями по 3-4 вдихи-видихи без кашлю, чергуючи виражене діафрагмальне дихання з природним диханням з інтервалом 30 секунд. При цьому дуже важко навчитись виконувати видих на 6-8 пар кроків, утримуючи живіт найбільш витягнутим силою м'язів брюшного пресу. На видиху живіт потрібно тримати вип'яченим на 1-3 пари кроків. Досвід показує, що при повсякденних заняттях діафрагмальні м'язи набувають сили, як у оперного співака.

Вправа № 4 (діафрагмальне дихання під час ходіння).

Вправа виконується наступним чином: починаючи рух, одразу ж прискорюємо глибокий видих, використовуючи силу м'язів черевного пресу і виконуючи 6-8- пар кроків, доводимо видих до максимуму. Знову зупиняємось, стоячи в положенні легкого нагинання вперед - робимо вдих і одразу глухо кашляємо – тільки животом. Повторюємо ще 1-2 рази вдих і кашель. Потім продовжуємо ходьбу в звичайному режимі.

Після 3-6 діафрагмальних видихів робимо коротку паузу і виконуємо самомасаж грудної клітки. Самомасаж виконується в положенні сидячи, з опорою на спинку стільця. При цьому виконується легке погладження правою рукою, починаючи від нижнього краю грудина, вгору і в сторону, до лівої під пахвової впадини.

Потім лівою рукою масажується права половина грудної клітки. Далі напівзігнутими пальцями правої руки потрібно робити кругові рухи, розтираючи шкіру. Аналогічні рухи необхідно виконувати другою рукою на протилежній стороні грудної клітини.

Виконуючи дихальну гімнастику, ми досягаємо очищення легень і бронхів від харкотиння і слизу, покращується мікроциркуляція в кровоносних судинах. Щоб оцінити результативність заходів, які ми проводимо, ознайомтеся з таблицею відвідуваності.

Місяці	2008 рік	2009 рік
Січень	2701	2925
Лютий	3075	3479
Березень	3360	3488
Квітень	3247	3648
Травень	3401	3820
Червень	3094	3229
Липень	3333	3504
Серпень	2429	2732
Вересень	3723	3935
Жовтень	3167	4016
Листопад	2715	2938
Грудень	3353	3218
Всього:	37598	40932

Підрахувавши, встановлюємо, що відвідуваність дітей збільшилась на 3334 дітоднів або на 8,87%. Вивчивши структуру захворюваності, отримаємо такі результати:

	2008 рік	2009 рік
Кількість випадків захворювань на ГРВІ, бронхіти	362	335
Кількість дітоднів пропущених по хворобі	1593	1412

З таблиці видно, що в абсолютному перерахуванні на 27 випадків менша захворюваність і на 181 дітодень пропущено менше через хвороби дітей або на 11,34%.

Висновок: Використовуючи комплекси профілактичного та реабілітаційного оздоровлення, ми досягли збільшення відвідуваності на 8,87% і зменшення захворюваності на 11,34%.

Нетрадиційні технології здоров'я

Щоб зняти нервово-психічне напруження, забезпечити психологічний комфорт дітей, особливо в період адаптації в дитячому садку, впродовж дня можна проводити пісочну терапію. Методична служба ДНЗ спільно з психологом розробили методичні рекомендації та ігри-вправи з піском. Для урізноманітнення занять можна використовувати кольоровий пісок. У пісочниці акцент робиться на тактильній чутливості, «мануальному інтелекті» дитини.

Отже, використання піскотерапії в педагогічній практиці дає комплексний навчально-терапевтичний та оздоровчо-профілактичний ефект. На заняттях практичний психолог та педагоги також використовують елементи звукотерапії та кольоротерапії.

Невід'ємною складовою оздоровчої діяльності є робота з родиною.

Головне завдання персоналу дошкільного закладу і батьків – сформувати в дітей усвідомлене ставлення до свого організму, з раннього дитинства прищепити їм необхідні санітарно-гігієнічні навички. Педагогічний колектив дитячого садка орієнтує батьків на культивування в родині здорового способу життя, акцентує увагу батьків на тому, що саме батько і мати мають бути прикладом для дітей, заохочувати їх до про соціальної поведінки.

Физические упражнения как средство повышения работоспособности

*А.В. Семикина, ст. гр. ЕП 07-2, Л.М. Липчанская, препод.
Кировоградский национальный технический университет*

Функциональная активность организма человека характеризуется различными двигательными процессами и способностью поддерживать высокий уровень психических функций при выполнении напряженной интеллектуальной (умственной) деятельности.

Утренняя гимнастика закаляет человека физически, резко уменьшает простудные и другие заболевания, способствует активной трудовой деятельности. Непременное условие для утренней гимнастики – регулярные ежедневные занятия. В теплое время года рекомендуется проводить их на свежем воздухе, а зимой – в хорошо проветриваемом помещении. Все знают, как нелегко порой после пробуждения сбросить утреннюю сонливость и вялость. Утренняя гимнастика помогает включиться в привычный ритм, активизировать работу органов и систем организма, восстановить работоспособность. Необходима она для того, что восполнить дефицит движений.

При выполнении физических упражнений от чувствительных нервных окончаний, находящихся в мышцах, суставах, коже, к мозгу устремляются потоки импульсов, быстро повышающих готовность центральной нервной системы к активной деятельности. Иными словами, возникшие во время сна изменения под влиянием утренней зарядки устраняются, повышается мышечный тонус. На активный рабочий режим переключаются сердечно-сосудистая и дыхательная система. Ускоряется поток межтканевой жидкости.

Доказано, что систематические занятия физическими упражнениями оказывают существенное положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности. Результаты многочисленных исследований по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе производительной деятельности у адаптированных и не адаптированных к систематическим физическим нагрузкам лиц убедительно показывают прямую зависимость всех названных параметров умственной работоспособности от уровня физической подготовленности. Способность к выполнению умственной деятельности в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если в процессе ее выполнения целенаправленно применять средства и методы физической культуры, (например, физкультурные паузы, активный отдых и т.п.).

Учебный день студентов насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. В совокупности с вынужденной рабочей паузой, при которой значительное время в напряженном состоянии находятся мышцы, удерживающие туловище в определенном положении, частые нарушения рационального режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки могут приводить к нежелательным явлениям, служить причиной утомления, которое, в свою очередь, может накапливаться и переходить в переутомление. Для того чтобы этого избежать, один вид деятельности должен сменяться другим, или необходим отдых. Наиболее эффективен активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

В теории и методике физического воспитания разрабатываются методы направленного воздействия не только на отдельные мышечные группы, но и на определенные системы организма. Однако сохранение активной деятельности головного мозга человека требует особых подходов, внимания, методов сочетания физических

нагрузок и их целенаправленного воздействия на функцию центральной нервной системы. Изменение умственной работоспособности и сенсомоторики студентов под влиянием занятий физкультурой зависит от времени их проведения в режиме учебного дня. Занятия с 8 до 10 и с 12 до 14 ч в большей степени способствуют повышению умственной работоспособности, скорости сенсомоторных движений, а координация микродвижений при этом снижается. Наибольшее повышение умственной работоспособности и скорости движений отмечается в начале и в конце учебной недели, то есть это два периода наиболее эффективного влияния занятий по физическому влиянию на умственную работоспособность студентов.

В любом виде труда наблюдаются три фазы: вработываемость, стабильная работоспособность, снижение работоспособности. Это объясняется особенностями работоспособности центральной нервной системы. В начале работы требуется определенное время на переключение внимания человека от домашних и прочих забот на работу, восстановление памяти рабочих движений, их ритма. Продолжительность этого периода зависит от характера труда и бывает от 10-20 мин до 1 ч. При простых движениях он короче, при сложных, связанных со значительным напряжением внимания - длиннее.

Длительность фазы стабильной работоспособности также зависит от характера труда и длится от 2 до 6 ч. При простых разнообразных рабочих движениях она длиннее, при напряженном труде, с большими требованиями к безошибочности движений - короче. При тяжелом физическом труде она также короче. В основе лежит утомление центральной нервной системы, мышц, глаз и прочих рабочих органов. В зависимости от продолжительности фаз стабильной работоспособности в ряде профессий в течение рабочего дня наблюдаются два цикла: три фазы четко прослеживаются в первой половине рабочего дня - до обеда и после обеденного перерыва. Эта цикличность видна как по изменению физиологических показателей (скорость реакции, точность движений, количество допускаемых ошибок и пр.), так и по часовому выходу продукции.

Научная организация труда призвана уменьшить периоды пониженной работоспособности, т.е. уменьшить фазу вработываемости и фазу пониженной работоспособности. Это достигается разумным чередованием работы и отдыха, организацией рабочих мест, использованием функциональной музыки, средств производственной гимнастики.

Оздоровительный эффект физкультурных пауз достигается с помощью упражнений, вовлекающих в работу ранее бездействовавшие части тела, и упражнений на расслабление утомленных мышц. Методическое воплощение оздоровительного воздействия физкультурных пауз зависит от подбора упражнений для больших коллективов людей одной и той же профессии. Трудовая деятельность накладывает отпечаток и на физическое развитие человека.

Занятия физическими упражнениями оказывают на организм человека необычайно сильные, сложные и многообразные воздействия. Только правильно организованные занятия под наблюдением врача, с соблюдением принципов спортивной тренировки укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность организма, способствуют росту спортивного мастерства. Неправильная организация занятий, пренебрежение методическими указаниями, выполнение объема и интенсивности физической нагрузки без учета состояния здоровья и индивидуальных особенностей занимающихся, отсутствие регулярного медицинского контроля могут нанести вред здоровью.

Список литературы

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын Физическая культура Москва 2000
2. В.И. Ильинич., М.Л. Виленский. Физическая культура для работников умственного труда Москва 1983

Регіональні аспекти збереження та розвитку трудового потенціалу

М.В. Семикіна, проф., д-р екон. наук
Кіровоградський національний технічний університет

Прискорення темпів соціально-економічного та інноваційного розвитку регіонів України безпосередньо залежить від підвищення продуктивності людської праці на основі піднесення ролі новітніх знань, зростання професійної майстерності. Це є неможливим без збереження та розвитку трудового потенціалу населення, який має характеризуватися міцним здоров'ям, високим рівнем загальної та професійної освіти, схильністю до безперервного навчання та інновацій, професійною мобільністю. Разом з тим вітчизняні вчені і фахівці з тривогою констатують, що в регіонах України спостерігаються негативні процеси у розвитку людських продуктивних сил, зокрема, кількісне скорочення та руйнація якості трудового потенціалу, загострення проблем ефективного використання та розвитку трудового потенціалу, що, у свою чергу, гальмує подальші позитивні зрушення в економіці регіонів, необхідні для забезпечення якісного людського розвитку. За таких умов виникає об'єктивна потреба в науковій оцінці стану трудового потенціалу в кожному регіоні та визначенні оптимальних шляхів його збереження і розвитку.

Серед українських дослідників вагомий внесок у вивчення цієї багатогранної проблеми належить О.Амоші, С.Бандуру, Д.Богині, О.Грішновій, Б.Данилишину, М.Долішньому, Т.Заяць, С.Злупку, Є.Качану, А.Колоту, В.Куценко, Е.Лібановій, О.Новіковій, В.Онікієнку, В.Приймаку, С.Пиріжкову, В.Стешенко, Л.Семів, А. Чухно, Л.Шаульській, Л.Шевчук та ін. Водночас, не зважаючи на значне коло досліджень, можна з впевненістю стверджувати, що поки не створено дієвого механізму збереження та розвитку трудового потенціалу в Україні загалом і на рівні регіонів зокрема. Прояв негативних тенденцій у стані розвитку трудового потенціалу диктує нагальну потребу у продовженні наукових досліджень у цьому напрямі.

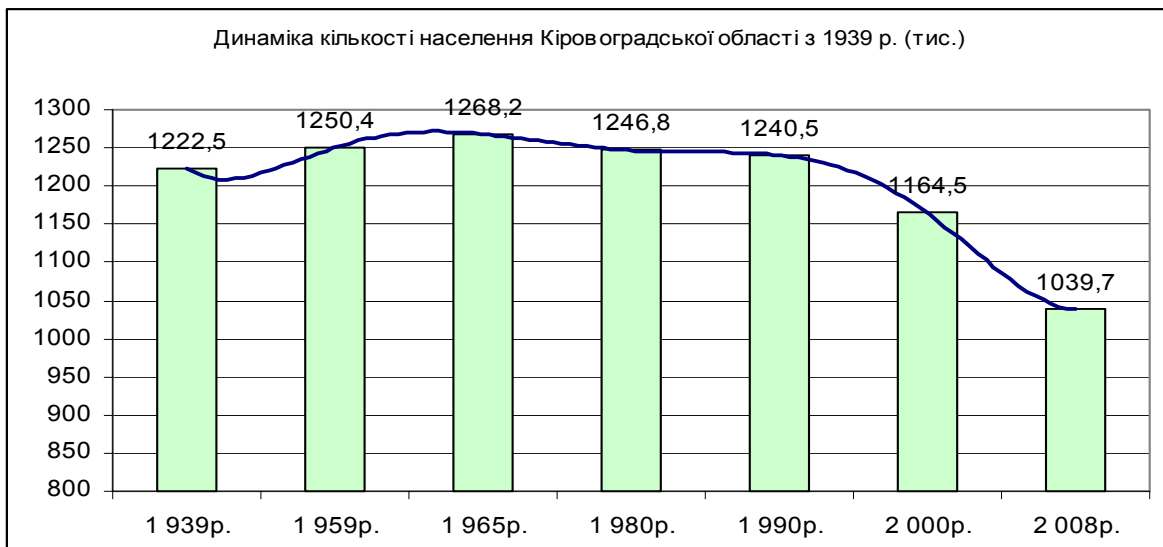
Мета статті полягає у висвітленні результатів аналізу стану формування та використання трудового потенціалу Кіровоградської області та визначенні напрямів його збереження та якісного розвитку в інтересах зростання конкурентоспроможності економіки регіону.

Розвиваючи відомі з літератури теоретичні підходи [1, с. 695; 2, с.83], доцільно трактувати трудовий потенціал регіону як інтегральну сукупність властивостей та можливостей працівників підприємств та організацій регіону продуктивно реалізувати і розвивати у праці свої здібності, знання, досвід і професіоналізм з метою створення конкурентоспроможної продукції (робіт, послуг) для задоволення особистих, колективних та суспільних потреб.

Іншими словами, під трудовим потенціалом регіону можна розуміти ту частину його населення, яка здатна за віком, здоров'ям, освітою, професійними навичками та здібностями працювати в економіці регіону. Виходячи з таких уявлень, трудовий потенціал регіону кількісно охоплює осіб працездатного віку і старше (від 15 до 70 років), які працюють або шукають роботу в регіоні. З якісної точки зору трудовий потенціал регіону відображає сукупність таких важливих характеристик, без яких неможлива продуктивна праця, як стан здоров'я працівників, освітньо-професійний рівень, кваліфікація, трудова та інноваційна активність, здатність та прагнення до ефективної праці, безперервного навчання, освітньо-професійного розвитку.

Підвищення конкурентоспроможності економіки, реалізація завдань прискорення соціально-економічного та інноваційного розвитку регіонів і, зокрема, Кіровоградської області, у величезній мірі залежать від позитивної динаміки кількісних та якісних характеристик трудового потенціалу.

Наше дослідження засвідчило, що формування, розвиток і використання трудового потенціалу області відбувається в несприятливих соціально-економічних умовах. Економічні зрушення, які мали місце в регіоні останніми роками, майже не позначились на стані добробуту населення, соціального та демографічного розвитку, більше того, за 1999–2007рр. і за показниками регіонального людського розвитку. За сучасних умов трудовий потенціал області не лише скорочується кількісно, а й руйнується якісно, не використовується ефективно та раціонально, частина його залишається в резервному, прихованому стані, не працюючи на інтереси економічного та інноваційного розвитку регіону. Розглянемо окремі результати аналізу.



Малюнок 1 – Динаміка кількості населення Кіровоградської області у 1939–2008 рр.

За період ринкових реформ (1990-2008 рр.) Кіровоградська область кількісно втратила населення у 10 разів більше, ніж за попередні 50 років. Це стало результатом прояву медико-демографічної кризи, довготривалої економічної кризи 90-х років, недосконалої соціальної політики, що обумовило падіння рівня життя, стрімке зростання рівня захворюваності та смертності, зменшення народжуваності, збільшення міграцій за межі регіону.

Особливо швидко скорочується кількість населення в сільській місцевості. Внаслідок більш складних соціально-економічних умов життя, нерозвинутої соціальної інфраструктури, обмеженого доступу до лікування, в селах спостерігається більш високий рівень захворюваності, смертності населення, ніж у містах, а також вплив молоді в міста (ці тенденції характерні з радянських часів). Порівняно із 1939 р. частка сільського населення в області зменшилася удвічі. За нашими оцінками ці тенденції триватимуть і надалі, якщо зберігатимуться істотні відмінності в умовах життя і праці в місті і на селі, організації охорони здоров'я, соціальній інфраструктурі.

За період 1990–2008 рр. захворюваність дорослого населення зросла на 50%, дітей – на 22%. Захворюваність жителів області на туберкульоз за цей же період зросла утричі (за рівнем захворюваності на туберкульоз область є одним із лідерів серед інших регіонів), сифіліс – вдвічі, ВІЛ/СНІД – у 400 разів. У структурі хвороб всіх без винятку вікових груп населення вагому питому вагу займають хвороби органів травлення та дихання. Крім того,

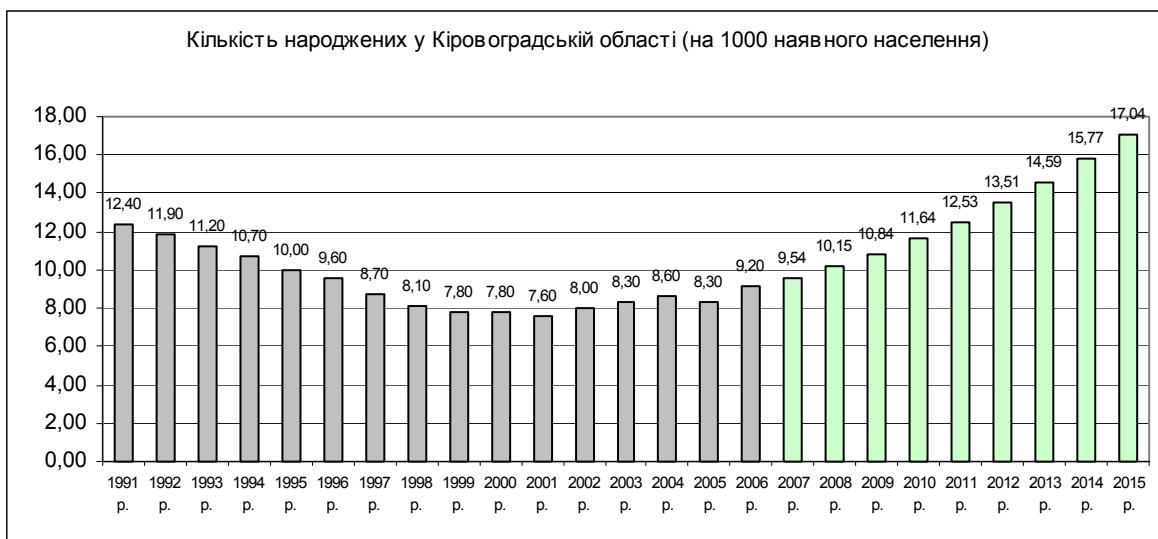
серед дорослого населення особливо поширеними є хвороби системи кровообігу, серед підлітків – хвороби ендокринної системи, серед дітей – інфекційні захворювання. Вкрай небезпечних тенденцій набувають темпи зростання показників захворюваності дітей на новоутворення та хвороби, пов'язані з вродженими аномаліями. Найшвидшими темпами зростає в області кількість вперше зареєстрованих серед дітей хвороб крові, ендокринної, сечостатевої та кістково-м'язової систем: тільки упродовж 1991–2006 рр. вона зросла відповідно на 38, 32, 54 та 35%. Водночас у зазначеному періоді більш, ніж утричі підвищилася кількість новоутворень, вперше зареєстрованих серед дитячого населення. Аналіз засвідчив вражаючі факти: у 2006 р. смертність дітей у віці від народження до 4-х років перевищила загальноукраїнські показники на 37%, у віці від 5-ти до 9-ти років – на 50%, від 10-ти до 14-ти років – на 33%.

Погіршення стану здоров'я населення області призвело до підвищення показників смертності на всій її території. Тільки за 1991-2006 рр. смертність населення області зросла на 18%, у 2006-2007рр. вона була однією з найвищих по Україні. Внаслідок надмірної смертності область втрачає майже щорічно 19 тис. осіб (для порівняння, такою є середня чисельність мешканців одного районного центру).

Слід підкреслити, що для перспектив використання трудового потенціалу в економіці області дуже тривожним є той факт, що найшвидшими темпами на Кіровоградщині зростає смертність населення трудоактивного віку. Упродовж 1991-2007 рр. смертність осіб у віці 20-29 років підвищилася на 41%, 30-39 років – на 50%, 40-49 років – на 30%, 50–59 років – на 20%. Це свідчить про низьку якість життя і незадовільний стан здоров'я працюючих в економіці регіону, який неналежним чином фіксується медичною статистикою. Втрачено, на жаль, колишню увагу до утвердження здорового способу життя, занять фізкультурою, всеохоплюючої медичної діагностики та профілактики захворювань, контролю за умовами праці, її безпекою.

З іншого боку хворі працівники не звертаються до медичних закладів через обмеження коштів на ліки та побоювання втратити роботу. І тільки високі показники передчасної смертності, особливо чоловіків, засвідчують поганий стан здоров'я багатьох працюючих, а також тяжкі умови праці, які часто не відповідають санітарно-гігієнічним нормам. До речі, 42% 20-річних чоловіків області не доживає до 60 років, ризик померти у працездатному віці у чоловіків втричі вищий, ніж у жінок.

На мал. 2 наведені фактичні та прогнозні дані, що стосуються динаміки народжуваності в області у 90-ті роки. Можна побачити різке зниження народжуваності, яке відбулося в результаті економічної кризи, падіння рівня життя, – так звану «демографічну яму». Її пік припадає на 1998-2001 рр. Через 15–18 років (починаючи з 2013-го року) економіка області має особливо гостро відчути наслідки «піку» демографічної кризи як гострого дефіциту працездатних осіб серед молоді.



Малюнок 2 – Народжуваність у Кіровоградській області у розрахунку на 1000 осіб (фактичні дані і прогноз до 2015 року)

Зауважимо, що наведені прогнозні очікування зростання народжуваності (у розрахунку на 1000 осіб) відображають досить оптимістичний варіант розвитку подій до 2015 р., що враховує збільшення державної допомоги матерям, які народжують дітей, зростання доходів, стипендій, соціальної допомоги безробітним. Однак він не враховує можливі наслідки глобальної фінансової кризи для економіки України, які можуть призвести до зниження рівня народжуваності і зростання смертності в результаті того, що окремі верстви населення за умов інфляції не зможуть купувати необхідні ліки, забезпечувати себе якісним харчуванням, планувати народження дітей (у такому разі, зрозуміло, буде можливий інший, песимістичний варіант розвитку подій у сфері демографічних процесів).

Окреслені демографічні тенденції та прогнозні оцінки щодо їх подальшого розвитку для економіки Кіровоградської області означатимуть загострення проблеми формування трудового потенціалу, передусім, старіння населення, нестачу молодшої робочої сили, необхідність більш ефективного використання наявного трудового потенціалу області.

Таблиця 1– Населення Кіровоградської області за показниками економічної активності (тис. осіб)

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2007 рік відносно 2000 року
Економічно активне населення	511,1	507,2	517,8	504,4	499,3	501,5	500,2	503,2	0,98
працездатного віку	493,3	489,4	480,1	471,6	467,7	460	460,1	461,3	0,94
старше працездатного віку	17,8	17,8	37,7	32,8	31,6	41,5	40,1	41,9	2,35
Зайняте населення	435,2	429,3	470	454,9	444,5	457,5	458,9	462,4	1,06
працездатного	419	412	433,3	422,1	413,7	416	418,8	420,5	1,00

віку									
старше працездатного віку	16,2	17,3	36,7	32,8	30,8	41,5	40,1	41,9	2,59
Безробітне населення (за методологією МОП)	75,9	77,9	47,8	49,5	54,8	44	41,3	40,8	0,54
працездатного віку	74,3	77,3	46,8	49,5	54	44	41,3	40,8	0,55
старше працездатного віку	1,6	0,6	1,0	–	0,8	–	–	–	
Економічно неактивне населення	319,8	315	301,9	311,8	314,1	308,4	303,7	292,7	0,92
працездатного віку	156,2	164,1	164,3	171	172	173,4	168,6	161,1	1,03
старше працездатного віку	163,6	150,9	137,6	140,8	142,1	135	135,1	131,6	0,80

З огляду на дані таблиці 1 можна побачити, що трудовий потенціал Кіровоградської області останніми роками швидко зменшується (так, у 2000 р. в економіці області було офіційно зайнято 511,1 тис. осіб, у 2007 р. статистика показує зменшення офіційно зайнятих до 503,2 тис.). Причини такого скорочення – наслідки демографічної кризи, загального зменшення кількості населення, перехід частини працюючих у тіньову (незарєєстровану) економіку, вплив частини осіб працездатного віку за межі регіону (трудова міграція). Поряд із кількісним зменшенням трудового потенціалу можна побачити, що в його складі у 2,4 рази зросла частка осіб старше працездатного віку, тобто тих, хто старше 70 років і вимушений працювати заради більшої соціальної захищеності. Якщо у 2000 р. кожен 28-носій трудового потенціалу був старше працездатного віку (за методологією Міжнародної організації праці таким вважається вік від 15-ти до 70-ти років), то у 2007 р. – вже кожен 12-й. Можна очікувати, що наступними роками (до 2015 р.) у кількісному складі трудового потенціалу зменшуватиметься частка молодих людей і збільшуватиметься частка людей похилого віку.

До позитивних змін у складі трудового потенціалу слід віднести зменшення кількості безробітних осіб майже у 2 рази (з 75,9 тис. осіб у 2000 р. до 40,8 тис. осіб у 2007 р.). Такий результат відображає процеси поживлення економічної діяльності підприємств у регіоні саме в цей період та підвищення ефективності діяльності служб зайнятості.

Між тим, аналізуючи використання трудового потенціалу, можна побачити загрозливу тенденцію – за цей же період на 3% або на 4,9 тис. осіб зросла кількість економічно неактивного населення працездатного віку, тобто людей віком від 15 до 70 років, які можуть працювати, проте не зайняті в офіційній економіці області. Цей факт може викликати занепокоєння, оскільки трудовий потенціал цієї частини населення недовикористовується в офіційному секторі економіки і не тільки за рахунок продовження навчання у вищих навчальних закладах, а й по причині наявності тіньової (незарєєстрованої) зайнятості або маятникової трудової міграції (праця протягом тижня і більше в Києві, Дніпропетровську, інших містах та регіонах, інших країнах).

Аналіз галузевих пропорцій зайнятості населення дає підстави констатувати, що структурна перебудова економіки Кіровоградської області за своєю результативністю та

змінами увійшла в протиріччя з вимогами завдань інноваційного розвитку. Розподіл зайнятих за секторами і галузями не можна вважати ефективним.

Так, найбільша кількість зайнятих в області зосереджена у сільському господарстві (у 2007 р. – 31,53%). Більше половини з них зайняті в особистих селянських господарствах, функціонування яких ґрунтується переважно на простій фізичній праці з низькою продуктивністю. Другою за обсягами зайнятості є сфера торгівлі, ремонту автомобілів, побутових виробів та предметів особистого вжитку, діяльність готелів та ресторанів (16,76 %). Третьою за обсягами зайнятості є промисловість (14,04 %). Незважаючи на те, що останніми роками в багатьох інших регіонах розпочала формуватися нова система відтворення виробництв наукомісткої, високотехнологічної продукції, в Кіровоградській області зрушення в структурі зайнятості все ще не набули сучасної постіндустріальної спрямованості (в результаті деіндустріалізації питома вага промисловості області у загальній зайнятості населення становить лише 14,5%). Отже, наявний трудовий потенціал області не використовується раціонально та ефективно.

Враховуючи низку проблем, пов'язаних з диспропорціями у взаємодії розвитку ринку праці та ринку освітніх послуг, згортанням підготовки кадрів на багатьох підприємствах, занепадом професійно-технічної освіти в області, можна очікувати, що через 5 – 8 років економіка області відчуватиме надзвичайно гостру обмеженість трудового потенціалу (кадрову кризу на багатьох підприємствах), збільшення серед працівників частки осіб похилого віку і одночасно скорочення частки молодих працівників. При цьому за умов низької середньої заробітної плати порівняно з іншими регіонами України можна очікувати зростання обсягів трудової міграції за межі області. Для регіону це означатиме, передусім, втрату молодих, освічених, кваліфікованих фахівців і робітників.

Таким чином, результати дослідження засвідчили необхідність прийняття термінових заходів на макро- та мезоекономічному рівнях в інтересах збереження та розвитку трудового потенціалу. Враховуючи вплив глобальної фінансової кризи, необхідність комплексних багаторівневих заходів та потребу в залученні різноманітних економічних, фінансових, соціальних, організаційних важелів має бути створена державна стратегія збереження та розвитку трудового потенціалу регіонів. Ключові значення, на наш погляд, мають такі заходи:

- кардинальне поліпшення стану охорони здоров'я, проведення всеохоплюючої діагностики та профілактичних заходів щодо збереження здоров'я та утвердження здорового способу життя, вдосконалення стимулювання праці медичних працівників;
- соціально-економічна підтримка в області молодих сімей (пільгові кредити на житло, сприяння у працевлаштуванні, гарантії місця в дитячих садках);
- заохочення людей похилого віку до активної трудової діяльності, створення для цього сприятливих умов і режиму праці;
- більш повне використання трудового потенціалу осіб з обмеженими фізичними можливостями;
- максимальне залучення працездатного населення до легальної трудової діяльності в економіці області; ефективно та раціональне використання наявного трудового потенціалу на основі реструктуризації економіки;
- зменшення розміру податків на фонд заробітної плати з метою зниження тінізації зайнятості;
- вдосконалення законодавчої бази самостійної зайнятості та створення розгалуженої інфраструктури малого бізнесу;
- забезпечення керованості освітньо-професійним розвитком населення з урахуванням потреб регіонального ринку праці та перспектив інноваційних зрушень в економіці; реформування системи профтехосвіти;

- модернізація існуючих та створення нових привабливих робочих місць;
- соціальна підтримка молодих працівників, стимулювання їх зайнятості в регіоні; гарантії першого робочого місця для випускників навчальних закладів.

Вважаємо, що більш активне залучення трудового потенціалу області в її офіційну економіку та скорочення зайнятих у тіньовій економіці можна очікувати лише в разі створення привабливих робочих місць. Йдеться про ті робочі місця, які забезпечені гідною оплатою праці та сприятливими умовами трудової діяльності, перспективами заробітку для купівлі житла. При цьому принципове значення має залучення інвестицій для створення конкурентних робочих місць, які б за рівнем оплати та умов праці мали б конкурентні переваги порівняно з іншими регіонами, що сприяло б збереженню кваліфікованої робочої сили в межах області. Вкрай важливою справою має стати оптимізація податкового законодавства, адже прагнення уникнути високого оподаткування фонду оплати праці породжує систему отримання заробітку у конвертах. Одночасно необхідним є відчутне зростання розміру пенсій та їх більша диференціація в залежності від трудового стажу, це зацікавить найманих працівників у сплаті внесків у Пенсійний фонд і спрацює на користь офіційної зайнятості в регіоні.

Список літератури

1. Економічна енциклопедія. У трьох томах. Т. 3 – К.: Видавничий центр “Академія”, 2002. – 951с.
2. Грішнова О.А. Економіка праці та соціально-трудові відносини: Підручник. – К.: Знання, 2004. – 535 с.
3. Трудовий потенціал Кіровоградської області: стан та перспективи розвитку (колективна монографія) / За ред. М.В. Семикіної. – Кіровоград: ВАТ Кіровоградське видавництво, 2008. – 304 с.
4. Статистичний щорічник Кіровоградської області за 2007 р. – Кіровоград, 2008. – 512 с.

Удосконалення методики проведення занять з фізичного виховання зі студентами основного відділення

Л.В. Сиділо, ст. викл.
Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Постановка проблеми. Більшість студентів Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка відвідує заняття з фізичного виховання основного відділення, тому вдосконаленню процесу фізичного виховання на цьому відділенні повинна приділятися особлива увага.

Багаторічні спостереження засвідчують те, що значна частина студентів при виконанні контрольних програмних нормативів показує низькі результати.

Мета дослідження. Ми провели дослідження, основною метою яких було встановлення впливу занять із фізичного виховання з різним розподілом часу на навчання техніки фізичних вправ та розвитку фізичних якостей на організм студенток основного навчального відділення.

Мета та організація дослідження. У педагогічному експерименті брали участь три групи студенток основного відділення: природничо-географічного, факультету філології та журналістики, психолого-педагогічного факультету педагогічного університету протягом 2008-2009 навчального року. Заняття з фізичного виховання проводились один раз на тиждень по I год. 20 хвилин.

Завдання дослідження. Перша група (50 студенток) відвідували заняття фізичного виховання, на яких близько 50 % часу приділялось розвитку фізичних якостей. У другій групі (47 осіб) близько 30 % часу відводилося формуванню рухливих навичок, а розвитку фізичних якостей – близько 70 %. Половину часу, виділеного на розвиток фізичних якостей, займали вправи, які розвивають швидкість, в інший час виконувалися вправи, що сприяли оволодінню іншими фізичними якостями. Третя група (50 осіб) працювала за розкладом другої групи, однак з більшим акцентом на розвиток витривалості.

Результати дослідження. Програмний матеріал опанували всі три групи, але при плануванні для II і III груп зменшився час вивчення різних вправ порівняно з I групою і збільшився час, що затрачався у II групі для бігу на короткі дистанції, на стрибки в довжину з розгону, а в III групі - біг на середні дистанції, кросовий біг, біг тест Купера.

При аналізі занять з фізичного виховання, проведених з досліджуваними групами, встановлено, що загальна їх щільність у I групі дорівнювала 90 %, у II групі - 94 % і в III групі 96 %, моторна щільність занять у I групі в середньому була меншою, ніж у II і III групах (відповідно 56 %, 73 %, 76 %). Поясненню і показу в I групі приділялось 17 % часу занять, у II групі - 8 % і в III групі - 5 %. На перешикування і простій більше часу використали студентки I групи (18%), ніж II і III груп (відповідно 10 % і 7 %). Це пов'язано з тим, що на заняттях зі студентками II і III груп менше уваги приділялось вивченню техніки фізичних вправ. Крім цього, більша частина вказівок і пояснень давалась під час виконання фізичних вправ.

Фізична підготовленість студентів усіх трьох груп підвищувалась нерівномірно й неоднаково успішно. Швидкісні якості досліджуваних нами студенток виявились дуже низькими: наприкінці II курсу норматив з бігу на 100 м не могли виконати 95 % студенток I групи, 46 % - II групи і 48 % - III групи.

Фізична підготовленість, працездатність при одноразових заняттях з фізичного виховання на тиждень підвищується швидше в тих студенток, які на цих заняттях близько 70% часу приділяють розвитку фізичних якостей і близько 30% – формуванню рухових навичок. Найефективнішими вважаємо вправи, котрі розвивають витривалість.

Висновки. Таким чином, у ряді випадків фізична підготовленість студенток, особливо швидкісні якості, відстають від програмних нормативів. При одноразових заняттях на тиждень у ВНЗ вона розвивається мало. Очевидно, більше часу розвитку швидкості необхідно приділяти в шкільному віці.

На заняттях з фізичного виховання зі студентками основного відділення близько 70% часу, на нашу думку, треба було б відвести на розвиток фізичних якостей. Кількість вправ, що потребують складного технічного виконання, доцільно зменшити.

Мотивація до рухової активності як важливий фактор фізичного виховання студентів

Н.Г. Собко, доц., канд. пед. наук

Кіровоградський державний педагогічний університет імені В. Винниченка

Актуальність. Останніми роками спостерігається тенденція зниження обсягу рухової активності студентів. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, зокрема до занять з фізичного виховання як академічних, так і самостійних, і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності.

Протягом останніх років науковці зверталися до теми формування інтересу студентів щодо процесу фізичного виховання і підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

Багато авторів вивчали проблему формування мотивації до рухової активності і досвід роботи вищих навчальних закладів в цьому напрямі. Виявлені протиріччя між необхідністю забезпечення процесу формування мотивації студентів у ході занять з фізичного виховання, з одного боку, і недостатньою розробленістю цього питання - з іншого. Наявність цього протиріччя зумовила необхідність розв'язання завдань з формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання.

Для вивчення мотивів та інтересів студентів до різних видів рухової активності й оцінки їхньої думки з питань ефективності процесу фізичного виховання було проведено анкетування студентів денної форми навчання неспеціальних факультетів КДПУ ім. В. Винниченка.

В результаті анкетування були визначені наступні групи мотивів, що спонукають студентів до занять фізичними вправами:

- соціальний - 17,6% (познайомитися з новими людьми, спілкування з друзями);
- спортивний - 6,7% (досягти певного результату в обраному виді спорту);
- естетичний - 29,3 % (навчитися красиво рухатися, поліпшити поставу, зовнішній вигляд, усунути дефекти фігури);
- розважальний - 3,3% (розважитися, позбавитися нудьги, одержати позитивний емоційний заряд);
- оздоровчий - 32% (прагнення поліпшити стан здоров'я, знизити захворюваність, схуднути);
- особистий - 16% (прагнення виділитися, самостверджуватися в своєму середовищі, добитися авторитету, підняти свій престиж, бути першим, досягти якомога більшого);
- належності - 59,3% (необхідність відвідувати заняття з фізичного виховання, виконувати вимоги навчальної програми);
- наслідування - 6,67% (прагнення бути схожим на тих, хто досяг певних успіхів у фізкультурно-спортивній діяльності або володіє особливими якостями і гідністю, набутими в результаті занять);
- інші-1,67%.

Основними причинами, що спонукають до занять, є наступні: знання про користь фізичних вправ (34%), передачі по телебаченню (26,33%), поради друзів (13%). Такі фактори, як поради батьків (4,3%) і викладачів (6,0%), не є значущими для студентів.

Нами були виділені фактори, що перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами. Серед них головними є:

- особливості вольової сфери (лінощі, слабкий вольовий потенціал, байдужість);
- відсутність відповідальності за своє здоров'я;
- низький рівень знань про позитивний вплив занять фізичними вправами;
- переоцінка значення звичної рухової активності для здоров'я;
- незадоволеність професійним і культурним рівнем фахівців (викладачів);
- нераціональне використання вільного часу;
- наявність шкідливих звичок. Так, нами виявлено, що 38,7% юнаків і 41,1% дівчат мають шкідливі звички (куріння);
- недостатнє матеріально-технічне забезпечення занять;
- дискомфорт місць проведення занять.

Проведені дослідження лягли в основу вивчення структури зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою, закономірностей їх впливу на рівень рухової активності студентів і стан здоров'я, що дозволило виявити стимули до фізичного вдосконалення в системі організованих і самостійних занять у процесі фізичного виховання.

Список літератури

1. Герасимчук А. Ю., Українець І. В. Теоретичні підходи до методики формування потреб до занять фізичною культурою і спортом у студентів педагогічних вузів // Слобожанський науково - спортивний вісник, 2005. - № 8.-С. 72-73.
2. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - № 2- С. 50-53.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2006. - 512 с.
4. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. - К.: ІЗМН, 1999. - 270 с.
5. Круцевич Т., Нестеренко О. Ставлення студенток до предмету „Фізичне виховання" у вищих навчальних закладах // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2004. - № 7. - С. 57 - 59.

Вектор активності в руховій діяльності студентської молоді

С.Г. Собко, доц., канд. пед. наук
Кіровоградський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

Вектором, завдяки якому молода людина керує своїм власним розвитком з урахуванням загальнолюдських цінностей та вимог суспільства, є її активність. О.М.Коберник розглядає категорію "активність" як найбільш загальне і широке поняття, у межах якого забезпечується психолого-педагогічна інтерпретація феноменів фізичного, психічного, соціального й духовного розвитку особистості, яке узагальнює багатоаспектні рівні функціонування людини як по вертикалі, так і по горизонталі.

Використання модифікованої нами методики В.Е.Мільмана дозволило виявити деякі стійкі тенденції особистості, зокрема її активності, та створити уявлення про робочу (ділову) спрямованість особистості.

За результатами діагностування активності особистості виявили низьку її оцінку у 25,0% (113) досліджуваних, середню - у 52,7% (258), високу - у 22,3% (101).

Для оцінки обсягу рухової активності студентської молоді нами була використана Фремінгемська методика.

З метою визначення рівня рухової активності студентів проводився аналіз добової рухової активності, в результаті якого виокремлювались декілька позицій часових витрат: навчальна діяльність, сон, їжа, особиста гігієна, відпочинок лежачи, перегляд телепередач, робота за комп'ютером, читання літератури, відвідування кінотеатрів, праця в домашніх умовах, заняттях фізичною культурою і спортом.

Дослідження показали, що 79 - 81% часу від загального обсягу добової рухової активності складає звична рухова активність, тобто всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини, а також навчальна діяльність. Спеціально організована м'язова діяльність (всі види фізичних вправ, пересування пішки і так далі) складає в загальному обсязі рухової активності лише 5 - 6%. Інші 10 - 13% складають працю в домашніх умовах і всі види пасивного відпочинку.

Слід зазначити, що затрати часу на різні види добової рухової активності у юнаків і дівчат практично не відрізняються. Виняток становить лише пасивний відпочинок і заняття фізичними вправами, тривалість яких дещо вища у юнаків.

Структура добової рухової активності студентів складається з базового рівня - 9,2 години, сидячого рівня - 4,2 години, малого рівня - 8,3 години, середнього - 2,1 години і високого - 0,35 години.

Оптимальний показник індексу фізичної активності за Фремінгемського методичного - 42 бали, що передбачає 8 годин на базовому рівні, 8 годин - на сидячому, 2 години - на рівні малої фізичної активності і 3 години - на рівні високої фізичної активності.

Базовий рівень рухової активності досліджуваного контингенту складає в середньому 564 хв. (9,4 години), що відповідає 9,4 бала індексу фізичної активності (ІФА). Сидячий рівень рухової активності досліджуваного контингенту складає в середньому 240 хв. (4 години), що відповідає 4,4 бала ІФА. Індивідуальні коливання на цьому рівні - від 30 хв. до 450 хв. Найбільше часу студенти приділяють малому рівню рухової активності - 510 хв. (8,5 годин), що оцінюється в 12,6 бала ІФА.

Показники середнього і особливо високого рівня рухової активності зовсім незначні. Так, середній рівень рухової активності складає 115 хв. (4,6 бала ІФА -8%), а у 18 студентів цей рівень не зафіксований зовсім. Рухова активність на високому рівні відмічена всього у 17 студентів (від 10 хв. до 150 хв.), що всього складає 1,1% від добової рухової активності студентів (1,3 бала ІФА).

Таким чином, добова рухова активність складає 32,3 бала ІФА. Від 38 до 42 балів ІФА зареєстрований у 4 студентів, від 34 до 38 - у 24 осіб, від 30 до 34 балів ІФА - у 45 досліджуваних. У 27 студентів цей показник був нижчий 30 балів.

Відтак, за результатами дослідження визначено середній рівень загальної активності та недостатній об'єм рухової активності студентської молоді, що є наслідком нераціонального розподілу ними часу в режимі дня. Це, в свою чергу, підтверджує висунуте раніше нами твердження про те, що активність особистості не є незмінною, вродженою якістю людини, потребує формування і розвитку; організація діяльності студентської молоді вимагає необхідності включення в режим дня заходів, що сприятимуть збільшенню їх рухової активності.

Список літератури

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2000. - 508 с.
2. Коберник О.М. Життєва активність учнів сільської школи: зміст, складники та індикатори // Педагогіка і психологія. - 2000. - №4. - С. 51 - 60.

3. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. - К.: Олимпийская литература, 2005. - 195 с.
4. Раевский Р.Т., Канишевский С.М., Рыбковский А.Г. Совершенствование двигательной активности студенческой молодежи в XXI веке: стратегия, проблемы и пути их решения // 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.

Обласний теоретично-практичний семінар "Школа безпеки" як оновлена форма роботи з дітьми та підлітками в позаурочний час з основ здорового та безпечного способу життя Кіровоградського відділення всеукраїнського дитячого руху "Школа безпеки"

Н.Я. Суздальцева

*Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Кіровоградської області,
Кіровоградське відділення Всеукраїнського дитячого руху "Школа безпеки"*

У березні 2010 року на базі навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Кіровоградської області в рамках обласного теоретично-практичного семінару "Школа безпеки" як оновлена форма роботи з дітьми та підлітками в позаурочний час з основ здорового та безпечного способу життя" силами Кіровоградського відділення Всеукраїнського дитячого руху "Школа безпеки", педагогічного колективу навчально-методичного центру проведено семінар для викладачів загальноосвітніх навчальних закладів області з предметів "Основи захисту Вітчизни", фізичної культури, педагогів позашкільних закладів, керівники та тренери районних та міських осередків КВ ВГДР "Школа безпеки. Одним із важливих, є питання роботи позашкільного закладу з батьками з профілактики дитячого травматизму.

Попередження дитячого травматизму вихованців багато залежить від сім'ї. Життєвий досвід батьків, їхній авторитет у сім'ї надає велику допомогу в профілактиці травматизму.

Робота закладу освіти з батьками в цьому напрямі може бути дуже ефективною, оскільки інтереси сім'ї і позашкільного закладу в збереженні здоров'я учня співпадають.

Організатором цієї роботи повинен бути педагогічний колектив закладу.

Види цієї роботи різноманітні і визначаються досвідом та ініціативою педагогів:

- розширення кругозору батьків щодо створення здорових і безпечних умов навчання, праці, відпочинку дітей;
- залучення батьків до активної профілактики травматизму дітей;

- визначення спільних взаємодоповнюючих заходів контролю за навчанням, відпочинком учнів;
- одержання керівниками гуртків додаткових відомостей про особливості фізичного розвитку вихованця, стану його здоров'я;
- навчання батьків надавати першу долікарську допомогу травмованій дитині у побутових умовах.

Цю роботу проводять на батьківських зборах: виступи перед батьками спеціалістів - працівників служби охорони праці, освіти, охорони здоров'я, пожежної охорони, юристів тощо.

Батьки ознайомлюються з психофізіологічними особливостями дитячого організму, з обмеженнями при піднятті та перенесенні вантажів.

При пропаганді вимог правил пожежної безпеки не слід пом'якшувати можливі тяжкі наслідки випадків необережного користування вогнем, щоб батьки пережили цю біду в своїй уяві.

Батьки повинні знати, що під час хвороби дитини порушуються функції всього організму, а тому вірогідність травматизму зростає. Наприклад, при простудній хворобі порушується діяльність вестибулярного апарата, що знижує здатність утримувати рівновагу. Висока температура може стати причиною порушення роботи мозку, тому батьки повинні повідомляти вихователя про хворобу дитини, про відхилення в здоров'ї, про хвороби, які діти перенесли раніше.

Однією з причин побутового травматизму є адаптація дітей до небезпеки. Діти звикли до техніки, яка їх оточує. Постійно взаємодіючи з пральною машиною, газовою плитою, телевізором, дитина перестає боятися небезпечних факторів, в той же час не знає про масові нещасні випадки, які пов'язані з газом, електрикою та іншими обставинами.

Обов'язок батьків - постійно проводити профілактичну роботу, звертати увагу дітей на небезпечні фактори, виявляти і усувати причини, які викликають нещасні випадки.

Батькам необхідно сповіщати про стійкі фактори, які приводять до нещасних випадків. Це особливості темпераменту, слабкість нервової системи, емоційна неврівноваженість. До таких же факторів належать недисциплінованість, неакуратність, неуважність, відсутність зацікавленості до роботи і т.п. Вади зору, слуху, які є причиною травмування, також можливо виявити батьками якомога раніше.

При підготовці до бесіди з батьками вихователю, методисту необхідно старанно вивчити відповідні правила безпеки, підібрати необхідні наочні посібники, ознайомитись із статистикою травмування в області, районі, закладі освіти, з деякими конкретними випадками. Якщо є можливість, організувати перегляд діафільмів, короткометражних кінофільмів з питань безпеки життєдіяльності.

Важливий напрямок спільної роботи позашкільного закладу та батьків з профілактики травматизму - виховання безпечної поведінки дитини за будь-яких обставин, як у педагогічному процесі, так і в побуті.

Добрих результатів можна досягти шляхом посилення мотивації вихованця до безпечного поводження в побуті та в закладі, що досягається при допомозі бесіди, розповіді, розгляду, обговорення нещасних випадків з дітьми, та випадків на виробництві.

Слід уникати загальних закликів типу "не стій в небезпечному місті", "не лізь на дерево" тощо.

Завдання закладу освіти в спільній роботі з батьками полягає в наданні їм методичної допомоги в створенні позитивного ставлення, настрою до питань з безпеки життєдіяльності.

На батьків покладається завдання попередження дітей про можливу небезпеку по шляху в заклад і назад, під час спортивних змагань, екскурсій, походів тощо. В усіх цих

випадках вони повинні попереджувати дітей, а заклад, у свою чергу, також проводити відповідну роз'яснювальну роботу серед вихованців.

В роботі з батьками з профілактики дитячого травматизму необхідно використовувати досвід деяких батьків, запрошувати їх для виступу на батьківські збори, для надання закладу допомоги в оформленні стендів з безпеки життєдіяльності.

Систематична робота батьків і закладу з профілактики дитячого травматизму знижує дитячий побутовий травматизм.

Більш детальну інформацію про діяльність Кіровоградського відділення Всеукраїнського дитячого руху "Школа безпеки" ви зможете дізнатися на сайті ГУМНС kirovohrad.mns.gov.ua та навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності nmckr.org.ua.

Філософські аспекти підходу до формування здорового способу життя

В.А. Сухенко, викл.

Кіровоградський національний технічний університет

Соціально-політичні й економічні зміни, що відбуваються в нашій країні, поставили педагогів перед гострою необхідністю критичної переоцінки науково-теоретичних основ системи виховання, орієнтованості їх на формування духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартування, здорового способу життя школярів та студентів.

У державних документах (Закон України "Про загальну середню освіту" (1999 р.), Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті (2001 р.), Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту на 2005-2008 роки (2004 р.) звертається увага на необхідність покращення духовного і фізичного здоров'я нації.

Проблема формування здорового способу життя належить до вічних в історії людства. Теоретичним підґрунтям розвитку фізичного виховання є роботи відомих учених: А. Волошина, О. Духновича, А. Макаренка, С. Русової, С. Сірополка, В. Сухомлинського, К. Ушинського та інших. Аналіз науково-методичних джерел свідчить про те, що для оптимізації процесу формування здорового способу життя молоді та підлітків фізичне виховання повинно займати у навчальних закладах одне з провідних місць.

Інтерес до проблеми збереження здоров'я з боку вчених викликаний не тільки погіршенням фізичного, психічного і морального здоров'я молоді, але і новою ідеєю – ідеєю відродження України.

Для розуміння цієї дефініції варто виділити наступні положення: "здоров'я" – це здатність до самозбереження і збільшення життєвих сил людини, а також здатність поліпшувати можливості, властивості і здібності свого організму; "здоров'я" – це здатність протистояти ушкодженням, хворобам й іншим формам деградації, воно перебуває в залежності від здоров'я оточуючих людей; "здоров'я" – галузь людської культури і здатність робити, підтримувати і зберігати культурні, духовні та матеріальні цінності; "здоров'я" – це результат власної діяльності та здатність збільшувати тривалість

повноцінної життєдіяльності; "здоров'я" – це здатність творити адекватну самосвідомість, морально-етичне ставлення до себе і свого оточення.

М. Амосов звертав увагу на те, що здоров'я організму визначається його кількістю, яку можна оцінити максимальною продуктивністю органів при збереженні якісних меж їхніх функцій [1: 63-70]. П. Капіца тісно пов'язував здоров'я з "якістю" людей відповідної суспільної формації, про яке можна судити за тривалістю життя, за скороченням захворювань, злочинності й наркоманії [2: 495]. Таким чином очевидно, що здоров'я – один із найважливіших показників "якості" людини і суспільства.

Численні дані вітчизняних і закордонних учених підтверджують, що здоров'я на 50-55% залежить від способу життя.

Спосіб життя – біосоціальна категорія, що інтегрує уявлення про визначений тип життєдіяльності людини. Спосіб життя значною мірою обумовлений соціально-економічними умовами, але багато в чому залежить від мотивів діяльності, особливостей психіки, стану здоров'я конкретної людини. Цим, зокрема, спричинене різноманіття варіантів способу життя різних людей. Це поняття включає три категорії: рівень життя, якість і стиль життя.

Категорія "спосіб життя" має пізнавальну цінність не тільки для науки, але і на рівні повсякденної свідомості у життєвому світорозумінні. Вона дозволяє людям аналізувати й оцінювати своє становище в суспільстві, свою життєву позицію, свої бажання і можливості. У загальному вигляді спосіб життя людей можна визначити як спосіб організації ними своєї життєдіяльності в соціокультурному середовищі.

Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виражається в понятті "здоровий спосіб життя" (М. Амосов [1: 63-70], І. Брехман [4: 3-88]).

Здоровий спосіб життя поєднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість діяльності особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Спосіб життя – категорія ціннісна, тому що людина усвідомлено прагне до визначеного стилю життєдіяльності, що відповідає її бажанням і потребам.

Прагнення людини до задоволення потреб, імовірно, головна рушійна сила суспільного прогресу і певною мірою позитивна. Потреби тісно пов'язані з цінностями.

Отже, найважливішим педагогічним завданням є формування у школярів такої системи поглядів на життя, у якій здоров'я було б найважливішою цінністю.

Дійсно, більшість людей знають, що палити, вживати алкоголь та наркотичні засоби шкідливо, але дуже багато дорослих залежні від цих звичок. Ніхто не сперечається з тим, що треба рухатися, гартуватись, але більшість дорослих людей ведуть малорухомий спосіб життя. Неправильне, нераціональне харчування призводить до збільшення числа людей з надлишковою вагою і всіма наслідками, що впливають. Труднощі сучасного життя залишають дуже небагато місця для позитивних емоцій.

В умовах сучасної кризової ситуації в Україні, пов'язаної з пріоритетами основних цінностей, ні придушення, ні компроміс не можуть активізувати новий розвиток суспільства, поки не відбудеться зміна ціннісних орієнтирів. Це положення є принципово важливим не тільки для розвитку суспільства в цілому, але і для формування здорового способу життя людини.

Ціннісні орієнтації – моральний і культурний стрижень особистості. За ступенем сформованості ціннісних орієнтацій можна судити про рівень розвитку особистості, її зрілості й соціальної позиції.

Саме з дитинства необхідно учити дітей не знижувати генетичний потенціал роду, закладений природою в здоров'ї особистості.

Людське життя є вищою цінністю суспільства, тобто сукупність властивостей, якостей, станів людини є цінністю не тільки її самої, але і суспільства. Саме це перетворює здоров'я кожного індивіда у суспільну цінність.

Педагогічний аспект проблеми полягає в тому, щоб об'єктивні цінності стали суб'єктивно значимими, стійкими життєвими орієнтирами особистості, її ціннісними орієнтаціями.

У нашому розумінні здоровий спосіб життя повинен усвідомлюватися як цінність і переживатися як потреба. Тільки тоді ці цінності будуть мотивувати поведінку, причому не тільки у нашому сьогоденні але і в майбутньому.

Список літератури

1. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. 2-е изд., переработанное и дополненное. – М., 1990. – С. 3-88.
2. Отрут В.А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности / Методологические проблемы социальной психологии. – М., 1975. – С. 100.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 63-70.
4. Капица П.Л. Эксперимент, теория, практика / Статьи, выступления. 3-е издание, дополненное. – М.: Наука, 1981 – 495 с.

Характеристика соціального компоненту здорового способу життя старших підлітків з ослабленим здоров'ям

О.І. Сухоручко, магістрант
*Кіровоградський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка*

Здоров'я особистості потрібно розглядати не тільки з медико-біологічної і психолого-педагогічної точки зору, але і брати до уваги особливості існуючого середовища і діяльності людини, його соціальне значення. Здоров'я індивіда може бути визначене як стан організму людини, яка забезпечує повноцінне і ефективне виконання нею соціальних функцій.

Ряд учених (Г.Л. Апанасенко [1], Д.Д. Венедіктов [2], Д.А.Ізуткін [4], Ю.П. Лісичин [5], В.М.Пономаренко [6], Л.П. Сущенко [7]) характеризує здоров'я, як інтеграцію чотирьох його складових: фізичне, психічне, духовне і соціальне здоров'я.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда зі структурними одиницями соціуму (сім'єю, друзями, організаціями), з якими створюються соціальні зв'язки: робота, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку, які властиві головним областям суспільного життя в певному середовищі – економічною, політичною, соціальною, духовною. Ці складові тісно взаємопов'язані, вони в сукупності визначають стан здоров'я людини.

Виконання індивідом його біосоціальних функцій є проявом здоров'я. І чим вище здатність людини виконувати ці функції, тим вищий рівень здоров'я. На це впливають психічні якості і духовність особистості. Критерії соціального здоров'я індивіда доповнюються оптимальною працездатністю і соціальною активністю. Гарне здоров'я є головним ресурсом соціального, економічного і індивідуального розвитку, а також важливим параметром якості життя. Збереження і підтримка здоров'я в повсякденному житті здійснюється самою людиною і зовнішнім біологічним і соціальним оточенням [3].

Ефективна реалізація соціальної функції людини, її потенційних можливостей і творчих планів значною мірою залежать від її фізичного, психічного і духовного здоров'я. Відповідний соціальний статус людини дозволяє створити оптимальні умови для формування, збереження і зміцнення здоров'я, істотно відбивається на її емоційному благополуччі [8].

Основним механізмом формування здорового способу життя є створення умов для окремих осіб, груп людей, суспільств, можливості позитивно впливати на проблеми здоров'я. Створення засобами формування здорового способу життя того розуміння, що тільки власне особистостям (групам, суспільствам) у першу чергу, а не державі або спеціальним інституціям належить право вибору поведінки (право ініціатив, рішень, дій), істотно підвищує контроль за власною життєдіяльністю і, відповідно, збільшує потенції позитивних впливів на проблеми власного здоров'я.

Розвиток персональних навичок переважно направлений на інформаційну і освітню діяльність, яка має мету збільшувати можливість людей робити правильний вибір, підсилювати контроль за здоров'ям, вчитися умінням і навичкам направляти зусилля на власне здоров'я і здоров'я своїх дітей.

Особлива проблема на сучасному етапі розвитку суспільства – це збільшення соціально залежних хвороб. За останні п'ять років більш ніж на 38% виросла захворюваність туберкульозом і сифілісом у дітей підліткового і юнацького віку. Загрозливою стає поширеність серед підлітків алкоголізму, токсико- і наркоманій, нікотинової залежності. Негативна динаміка спостерігається у ще повністю не сформованому репродуктивномуц здоров'ї дітей середнього шкільного віку. У віці 15-ти років різні гінекологічні хвороби мають біля 77% дівчат, а до 17 років вже в 92%. Швидке статеве дозрівання і ранній початок статевого життя привели до появи феномена “підліткового материнства”, що негативно відображаються як на здоров'ї новонароджених, так і на здоров'ї самих підлітків.

Підлітковий вік є одним з найважливіших етапів життя людини, він нестабільний, ранимий, важкий. Він більший, ніж інші періоди становлення особи і залежить від реалій оточення. Найближчим соціальним оточенням підлітка є батьки і друзі-однолітки. За достатньо сприятливих умов життя старшого підлітка в сім'ї, шкільному середовищі і серед друзів відбувається інтенсивне формування самостійності, оволодіння прийомами самовиховання, вольової поведінки. Проте, відсутність сприятливих умов розвитку вольових якостей може викликати появу в цей період негативізму, упертості, неорганізованості, імпульсної поведінки, які характеризують іншу сторону особи, – слабовілля. Негативізм старших підлітків виявляється в непокірності, небажанні брати до уваги зауваження або вимоги дорослих. Основною причиною появи у деяких підлітків негативізму є серйозні вади у ставленні до них дорослих, які виявляються в неповазі до особи підлітка, придушенні його прагнення до самостійності і самоствердження.

У підлітковому віці взаємостосунки з дорослими формуються під впливом переживання нових відчуттів, які пов'язані з прагненням до самостійності, дорослості і самоствердження. Росте значущість для старших підлітків нових референтних груп, що неухильно відображається на контактах з батьками. Підлітки починають більше часу проводити поза сім'єю, одночасно у них знижуються готовність бути слухняними і

слідувати вказівкам дорослих. Це обумовлено тим, що в їх уявленнях батьки все більше втрачають виняткові властивості, якими вони раніше володіли в очах своїх дітей.

Залежно від батьківських уявлень і очікувань щодо власної дитини процес автономності і самостійності може бути прискорений або загальмований. Не існує конфліктів у взаєминах там, де батьки вважають дитину здібною до автономії і сприймають її як сильну, здатну “стояти на власних ногах”. Навпаки, батьки, які вважають дитину дуже несамотійною і залежною, приписують їй нездатність створювати нові взаємини, успішно знаходити друзів і всіляко перешкоджають її самостійності. Такий стиль виховання частіше спостерігається в сім'ї дітей з відхиленням у стані здоров'я, яке перешкоджає їй соціально особовому зростанню.

Основним змістом спілкування учнів середнього шкільного віку з дорослими стають питання соціальних проблем, взаємин між людьми, моральних оцінок подій і вчинків навколишніх, особових взаємин між хлопцями і дівчатами, проблема вибору ціннісних орієнтацій і самоствердження себе як особи. Серед партнерів по спілкуванню ними виділяються вчителі, батьки, близькі родичі, однолітки, друзі. Старший підліток у взаєминах з дорослими різними засобами намагається привернути їхню увагу, перемкнути її на себе.

Існують достатньо емпіричних даних, які підтверджують ідею, що група однолітків, а точніше, референтна група, набуває для старшого підлітка найістотнішої значущості. При всій орієнтації на утвердження свого “Я” серед однолітків, деякі старші підлітки відрізняються особовим конформізмом.

Конформні діти залежні від інших і прагнуть виконати все, на що їх штовхає референтна група. Це явище частіше зустрічається серед старших підлітків з ослабленим здоров'ям і заниженою самооцінкою, невпевнених у собі. Проте, при незадоволенні особовими взаєминами в групі, підліток прагне до пошуку іншого колективу, якщо той більше відповідає його запитам.

Таким чином, соціальне оточення школярів підліткового віку істотно впливає на спосіб їхнього життя. Тому основним завданням школи, батьків, громадських організацій та дитячо-юнацьких позашкільних закладів є виховання основ здорового способу життя учнів середнього шкільного віку.

Список літератури

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: МГП "Петрополис", 1992.
2. Венедиктов Д.Д. Социально-философские проблемы здравоохранения //Вопросы философии, 1980. – №4. – С.137–139.
3. Диагностика эмоционально-нравственного развития. /Ред. и сост. И.Б.Дерманова. – СПб.: Издательство “Речь”, 2002. – 176с.
4. Изуткин Д.А., Степанов А.Д. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования //Сов. здравоохранение. – 1981. – № 5.– С.24–26.
5. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М.: Знание, 1982. – 40с.
6. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи. /Заг. ред. В.М.Пономаренко. – Тернопіль: Укрмедкнига, 999. – 68.
7. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. – 308с.

Оцінка рівня розвитку силових здібностей хлопчиків молодшого шкільного віку

А.А. Тігаренко, викл.
*Кіровоградський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка*

Актуальність. Проблема розвитку силових здібностей хлопчиків 7 – 10 років, а також підбір інформативних тестів для визначення рівня розвитку цих здібностей і засобів при раціональному застосуванні є найважливішою в теорії і практиці сучасного фізичного виховання в школі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково – методичної літератури засвідчує, що в теорії фізичного виховання дослідженню розвитку окремих компонентів рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку присвячено багато робіт. Дослідники розглядають вікові зміни рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку в аспекті становлення рухової функції.

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку багатьох рухових здібностей, а накопичення сили м'язів є основою для розвитку інших рухових здібностей, особливо швидкості і витривалості. За відсутності рухової активності, не забезпечується відповідний розвиток опорно – рухового апарату, що перешкоджає успішному вирішенню завдань фізичного виховання з розвитку інших рухових здібностей.

Аналіз результатів дослідження вікової зміни силової підготовленості хлопчиків молодшого шкільного віку засвідчує, що у цей віковий період піддається розвитку відносна і швидкісна сила (А.А. Тігаренко, 2008).

В молодшому шкільному віці методи силової підготовки мають свої особливості, використання вправ у різних режимах є найбільш продуктивним, при виборі вправ треба віддавати перевагу вправам, що сприяють розвитку більш слабких м'язових груп.

В свою чергу кожна з видів сили розвивається в наступних режимах скорочення м'язів (О. М. Худолій, 2007): ізометричний, концентричний, ексцентричний, пліометричний, ізокінетичний, режим перемінних опорів.

Отже, накопичення сили різних м'язових груп у молодших школярів проходить нерівномірно, індивідуально, а найефективніше силові здібності розвиваються при комплексному накопичення всіх м'язових груп.

Метою нашої роботи є спроба послідовного представлення матеріалу про визначення розвитку силових здібностей хлопчиків 7 – 10 років.

У зв'язку з метою дослідження в роботі вирішувалися такі завдання:

1. Визначити вікові зміни силової підготовленості хлопчиків молодшого шкільного віку;
2. Навести найбільш інформативні тести, які використовуються для визначення окремих видів силових здібностей;
3. Підбір вправ для сприяння розвитку силових здібностей.

При проведенні тестування серед хлопчиків молодшого шкільного віку необхідно дотримуватися таких положень:

- діти повинні чітко бути проінформовані про мету проведення контрольних випробувань;
- після кожної спроби має бути точна інформація про досягнутий результат, яка сприяє підтриманню мотивації і корекції його рухових дій;

- контрольні випробування необхідно проводити на початку основної частини уроку;
- контрольні вправи, їх модифікації, можна використовувати як спеціальні вправи для сприяння розвитку силових здібностей.

Наводимо декілька найбільш інформативних тестів, які використовуються для визначення рівня розвитку силових здібностей хлопчиків молодшого шкільного віку (А.А.Титаренко, 2008):

Тест 1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кі-ть раз);

Тест 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість;

Тест 3. З положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с.;

Тест 4. З положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с.;

Тест 5. Стрибок у довжину з місця (см).

Методом колового тренування забезпечується комплексна дія на різні м'язові групи. Вправи проводяться по станціях і підбираються так, щоб кожна подальша серія включала в роботу нову групу м'язів. Число вправ, що впливають на різні групи м'язів, тривалість їх виконання на станціях залежать від завдань, що вирішуються, віку і підготовленості тих, що займаються. Ми пропонуємо комплекс вправ з використанням неграничних обтяжень повторювати 1—3 рази по колу. Відпочинок між кожним повторенням комплексу повинен складати не менше 2—3 хв., під час якого виконуються вправи на розслаблення.

Прикладом для розвитку силових здібностей хлопчиків 7 – 10 років методом колового тренування може бути спеціально підібрані вправи в наступних режимах скорочування м'язів: динамічному - I, максимальних зусиль - II, ізометричному - III, повторних зусиль - IV.

Висновки. Для визначення рівня розвитку силових здібностей необхідно добирати такі вправи, які дозволяють з найбільшою точністю дати комплексну оцінку силовим проявам, оскільки єдиного критерію для контролю за розвитком цих здібностей не існує, що пов'язано з багатофакторною структурою силових здібностей. Найефективніше силова нарощується при цілеспрямованому, комплексному розвитку всіх м'язових груп, що доцільно застосовувати методом колового тренування.

Подальш дослідження в цьому напрямку пов'язані з вивченням інших аспектів розвитку силових здібностей хлопчиків молодшого шкільного віку.

Кіровоградщина – найсприятливіший для здоров'я білої людини край

Ф.П. Топольний, проф., д-р біол. наук, Ю.І. Кривошей, ст. викл.
Кіровоградський національний технічний університет

За умовами проживання населення, як інтегральному показнику благополуччя території, в Україні виділяють 6 категорій або зон: катастрофічна (територія 30 – кілометрової зони ЧАЕС), напружена, погіршена, задовільна, помірно сприятлива і

сприятлива. Найбільш заселена частина області а саме: Кіровоград, Олександрія, Світловодськ, Знам'янка, Долинська віднесені до напруженої категорії.

Ці об'єктивні критерії характеризують Кіровоградщину як край, далеко не кращий для проживання людей.

За захворюваністю населення, тобто кількістю вперше зареєстрованих випадків на 100 тис. населення в рік, територія України поділяється на 5 груп:

- незначна захворюваність – до 60 тис. чол.;
- помірна захворюваність – до 60-65 тис. чол.;
- підвищена захворюваність - до 65-70 тис. чол.;
- висока захворюваність - до 70-75 тис. чол.;
- дуже висока захворюваність – більше 75 тис. чол.

За цим показником Кіровоградська область належить до першої групи із незначним рівнем захворюваності. Наведена інформація характеризує 1980 – 1990 роки. За період з 2001 по 2006 роки відома більш детальна інформація про рівень захворюваності у розрізі областей. Для Кіровоградщини цей показник склав 54, 88 тис. чол. на 100 тис. населення, що є другим показником в Україні, поступаючись лише Сумській області (52,68 тис. чол.).

Для узгодження протиріччя між умовами проживання і рівнем захворюваності більш детально зупинимось на чиннику, який поки що практично не враховується при оцінці умов проживання людей. Таким чинником є клімат.

Кіровоградщина розташована на стику двох кліматичних областей. Північно-західна частина краю належить до помірно вологої атлантико-континентальної кліматичної області. Клімат цієї території характеризується переважаючим впливом помірно вологих повітряних мас з Антлантики. Тут можливі часті перепади атмосферного тиску не лише зимою, а й літом під час переміщення циклонів із заходу на схід. Це не зовсім сприятливий з погляду впливу на здоров'я чинник, оскільки зниження атмосферного тиску негативно впливає на людей, які мають проблеми із серцево-судинною системою, а підвищена вологість повітря сприяє поширенню хвороб органів дихання.

Південна і південно-східна частини області належать до північного Степу. Клімат Степу формується під переважаючим впливом континентальних повітряних мас. Атмосферне зволоження в цій зоні недостатнє. Умови для ведення рослинницької галузі несприятливі із-за посушливості клімату.

Південна частина Кіровоградщини, приблизно до лінії Бобринець-Долинська-Петрове, зазнає впливу Чорного моря, який проявляється в деякому зростанні кількості опадів, вологості повітря і конденсаційному помутнінні атмосфери. Це часткове пом'якшення клімату під впливом чорноморських циклонів не спричиняє помітного впливу на вологозабезпечення сільськогосподарських культур, проте знижує позитивний терапевтичний ефект степового клімату на самопочуття і здоров'я людей.

Центральна частина області також входить до континентальної кліматичної області, але не зазнає впливу циклонічної діяльності чорноморських циклонів. Це найбільш західна територія Євразійського континенту, де представлений класичний степовий континентальний клімат. Оскільки унікальність клімату цієї території ще не в повній мірі досліджена і тим більше не усвідомлена з позиції його рекреаційного використання, зупинимось на цьому більш детально.

В області, крім Кіровограда, є метеостанції на північному сході, півночі, заході, півдні і південному сході від обласного центру. Проте найменша кількість опадів відмічається в Кіровограді (499 мм). Ця кількість є меншою, ніж у Дніпропетровську (514 мм), Запоріжжі (510 мм), Сімферополі (505 мм). Ще більша унікальність клімату центральної частини Кіровоградщини проявляється при порівнянні сум опадів холодного періоду (з листопада по березень включно). Для Кіровограда ця величина складає 167 мм або 33% від річної суми, тоді як на всіх інших метеостанціях як Кіровоградської, так і

суміжних Черкаської, Полтавської Дніпропетровської, Миколаївської областей цей показник вищий як в абсолютному, так і у відносному виразі.

Унікальністю теплового періоду є відсутність циклічної діяльності, особливо в період з травня по вересень включно. Атмосферні опади в цей період випадають в основному з хмар вертикального розвитку. Це короткотривалі зливові дощі значної інтенсивності. Вони часто зумовлюють значну ерозію на ріллі і погано засвоюються рослинністю. Проте завдяки дуже малій кількості опадів у холодний період року і зливовому їх характеру в теплий період тут найбільш сухе приземне повітря. По причині сухості над центральною частиною області відзначається максимальна прозорість атмосфери порівняно з іншими регіонами України. Ця особливість має і негативне з позиції рекреації значення.

В складі сонячних променів через прозору атмосферу надходить більша, порівняно з іншими територіями держави, частка ультрафіолетових променів. А надмірне опромінення ультрафіолетовими променями часто негативно позначається на стані здоров'я, зокрема на нервовій, серцево-судинній і інших системах. Відзначається пряма залежність між активністю ультрафіолетових променів і рівнем захворювання на рак шкіри. З метою запобігання негативному впливу ультрафіолетових променів, необхідно уникати потрапляння їх на відкриті частини тіла в денні години (з 10 до 17). Також слід пам'ятати, що для дітей сонячна засмага є необхідною, для молодих людей допустимою, а для 40-50 річних і старших – шкідливою. Особливо небезпечно засмагати людям з білою шкірою, голубими очима і світлим волоссям – їхній організм має мінімальний захист проти ультрафіолетових променів.

Понижена циклонічна діяльність у центральній частині області забезпечує незначну міждобову мінливість температури повітря, що також досить позитивно впливає на самопочуття людей.

Такі особливості клімату Кіровоградщини сприятливо впливають на стан здоров'я людей. Саме завдяки цій особливості клімату область входить у групу найсприятливіших територій України.

Сприятливим кліматом пояснюються одні з найнижчих по Україні рівні захворюваності органів дихання і системи кровообігу – 20,58 і 4,53 тис. на 100 тис. населення при середньодержавних показниках 27,94 тис. і 5,00 тис. відповідно.

Поширене твердження про максимально високу захворюваність області онкохворобами, причиною чього є нібити уранодобувна промисловість, не підтверджується фактами. Дійсно в області в середньому за 2001-2006 роки виявлено 860 онкохворих на 100 тис. населення при середньодержавному показнику 770 хворих. Проте у сусідніх з Кіровоградською Дніпропетровській, Миколаївській, Черкаській областях ці показники дорівнюють 1080, 970, 930 онкохворих на 100 тис. населення відповідно. Якщо ж проаналізувати місця виникнення злоякісних новоутворень за окремими локалізаціями, то виявляється, що на першому місці стоїть рак шкіри – 17%. А це захворювання зумовлюється надмірною сонячною засмагою.

Висновок. Кіровоградщина володіє унікальним, не перемішуваним ресурсом, який надає їй перевагу і шанс стати оздоровницею європейського масштабу. Цим ресурсом є найзахідніша на Євразійському континенті територія класичного степового клімату, який є досить сприятливим для оздоровлення людей із захворюваннями органів дихання і серцево-судинної системи.

Засоби масової інформації як особливий чинник впливу на формування здорового способу життя МОЛОДІ

А.Л. Турчак, доц., канд. пед. наук
*Кіровоградський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка*

В сучасних умовах ми вже не можемо уявити собі життя без засобів медіа та комунікаційних технологій. Зростання ролі засобів масової інформації призводить до підвищення вимог до їх значущості в суспільному житті. Встановлено, що ЗМІ є найважливішими прийомами соціалізації особистості на сучасному етапі розвитку суспільства. Впливу мас-медіа інформації на становлення особистості, формування її світогляду, способу та стилю життя присвячено безліч вітчизняних та зарубіжних досліджень.

ЗМІ – один із соціальних інститутів, що тією чи іншою мірою виконують замовлення суспільства та окремих соціальних груп щодо певного впливу на населення в цілому, в тому числі й на окремі вікові та соціальні категорії. Важливо визначити два аспекти такого впливу. По-перше, засоби масової інформації істотно сприяють засвоєнню людьми різного віку широкого спектра соціальних норм та формуванню у них ціннісних орієнтацій у сфері політики, економіки, здоров'я, права тощо. По-друге, ЗМІ фактично є своєрідною системою неформальної освіти та просвіти різних категорій населення. При цьому користувачі засобів масової інформації здобувають досить різнобічні, суперечливі, несистематизовані знання, відомості з різних питань суспільного та політичного життя.

Проблеми засобів масової комунікації вивчають соціологи, психологи, педагоги, представники інших наук. У масовому, а не лише в науковому обігу, з'явилися такі поняття, як «медіа грамотність», «медіа культура», що означають нові якості й нові здатності як окремої людини, так і всієї спільноти, що ефективно взаємодіють в умовах інформаційного суспільства.

ЗМІ використовують майже всі канали сприйняття. Завдяки цьому вони відіграють велику роль у культурному обміні, у вихованні молоді, а також у процесах управління різними галузями соціальної сфери.

Популярність медіа визначається такими факторами: використання терапевтичної, компенсаторної, рекреативної, естетичної, пізнавальної, інформаційної, комунікативної, моральної, соціальної, катарсичної та інших функцій фізкультурно-спортивної діяльності; опора на видовищно-розважальні жанри, стандартизацію, серійність, сенсаційність, систему «емоційних перепадів», що дозволяє «розряджати» нервову напругу глядачів; гіпнозизм, угадування бажань публіки, інтуїцію тощо.

На жаль, у молодіжному середовищі спостерігається бездумне, «всеїдне» поглинання інформації, яка надходить з телеекранів, комп'ютерних моніторів та з радіоприймачів. Молодь віддає перевагу розважальним шоу, «мильним операм», серіалам, жанровим і комп'ютерним іграм тощо. Занурюючись у віртуальний світ, молоді люди часто не вдумуються у зміст того, що сприймається. Так поступово притупляється потреба в надбанні знань, в духовно-естетичному збагаченні. Для молоді, що належить до так званого всеїдного типу глядачів і слухачів, медіамистецтва виконують лише розважальну або релаксаційну функцію. У зв'язку з цим педагогами й психологами введений спеціальний термін – інформаційна криза, тобто неможливість осмислити інформацію,

знайти і відібрати з величезного її потоку найактуальнішу, яка б сприяла духовному збагаченню кожної особистості.

Відомо, що медіа можуть бути і потужним джерелом знань, і серйозною завадою у навчанні та вихованні, і добрим засобом розвитку, і його гальмом. Засилля низькопробної в художньому і змістовому сенсі продукції кіно- і відеоринку, сцени насильства – все це вимагає посилення уваги педагогів до виховання засобами медіа, уміння на ретельно відібраному матеріалі розвивати високий рівень художнього сприйняття, пізнавальні інтереси і творчі можливості особистості.

Наразі численні медійні канали створюють особливе інформаційне поле, під впливом якого формуються соціальні, моральні, художні, естетичні цінності та інтереси. Екранні медіа, до яких відносять кіно, телебачення, відео, інтернет тощо, впливають на глядача значно ефективніше, ніж традиційні друквані тексти. Медіаінформація одночасно впливає і на слух, і на зір, синтезуючи практично всі притаманні людству способи спілкування.

Здоровий спосіб життя повинен бути невід’ємною частиною світогляду кожної молодої людини. Проте, не зважаючи на гасла типу “молодь обирає здоровий спосіб життя!”, ми всі розуміємо, що це лише гасла. Як це не прикро визнавати, та досить мала частка сучасної молоді обирає здоровий спосіб життя.

Процес формування ціннісних орієнтацій молоді опосередкований багатьма соціально-психологічними та психолого-педагогічними чинниками: матеріальними умовами життєдіяльності, індивідуально-типовими рисами особистості, її нахилами, здібностями, комунікативними вміннями, якістю виховного впливу школи, сім’ї та інших інституцій соціалізації [2, 112]. Численні соціально-психологічні дослідження свідчать про те, що зміни у соціальній сфері суспільства, які оголошують саме засоби масової інформації, неминуче викликають зміни у світогляді студентської молоді. Наприклад, «ринкова орієнтація», «світ конкуренції» породжує прагнення до слави, до переваги над іншими, а пропагування «культу грошей» викреслює всі людські моральні цінності та розповсюджує вседозволеність при певному матеріальному статку.

Відповідаючи на соціальні очікування і ціннісні орієнтації, ЗМІ є каталізатором соціальних процесів і змін. Сучасний медіапростір, як і суспільство в цілому, характеризується загальним станом «переоцінки цінностей», кризою аксіонормативної системи суспільства, відсутністю об’єднуючої культурної ідеї. Культурна і політична кризи привели до того, що засоби масової інформації перестали виховувати, центрувати і формувати моральну і естетичну свідомість молоді. Разом з цим вони (ЗМІ) втратили і свою ключову функцію - забезпечення соціально-інтеграційної єдності. Ідеологічний і ціннісно-нормативний вакуум юнацької свідомості заповнюється, образно кажучи, «підручними засобами», і в цьому процесі не останню роль відіграють ЗМІ [1, 54-61].

Рівень розвитку суспільства зумовлює кількісний та якісний зміст потреб, а спрямованість визначає соціальну і моральну цінність молоді. Через спрямованість ціннісні орієнтації знаходять свій реальний вияв, а в активній формі набувають характеру стійких мотивів спілкування і діяльності та, пройшовши складний діалектичний шлях, перетворюються в переконання. Саме тому ефективна соціалізація може розглядатися як процес набуття, засвоєння та формування такого набору і такої ієрархії потреб молодої людини, які найсприятливіші для розвитку суспільства та особистості в усьому багатстві та розмаїті їхніх потенційних можливостей.

В цілому можна назвати найважливіші психологічні чинники соціалізації молоді: соціально-психологічні (характеризують мікросередовище, його інституції соціалізації, норми, цінності; ефективні умови взаємодії, взаєморозуміння, сприйняття людьми один одного; механізми впливу на особистість, розвиток її потреби у спілкуванні тощо); психолого-педагогічні та соціально-педагогічні (проявляються у вибірково-активному

ставленні молоді до сфери спілкування, яка переважає, до педагогічних впливів сім'ї, суспільних інституцій, соціально-моральних цінностей і норм, які представлені на мікрорівні) [3, 33].

В незрілому віці соціалізація здебільшого проходить під впливом інформації, яку молодь не завжди отримує з якісних, перевірених джерел.

Серйозність проблеми полягає в тому, що джерелами інформації з проблематики щодо здорового способу життя є молодіжний соціум (тобто ровесники), що не завжди є бажаним джерелом, та засоби масової інформації, що частіше за все мають сумнівну якість. Тут може негативно виявлятися і особистісний вплив (скажімо, сильної, але не позитивної особистості), і опосередкований вплив небажаного середовища. В цей же час інформацію, якою володіє молодь стосовно здорового способу життя, вона отримує стихійно, випадково, до того ж неповну, а досить часто у викривленій інтерпретації. Тому такий стан сьогодні неприпустимий.

Фізичне середовище спільноти і суспільства можуть бути відображенням їхнього ставлення до здоров'я. До індикаторів середовища відносять: доступність сфери охорони здоров'я, сприятливість середовища, в якому ми живемо, працюємо. Впливи мас-медіа на ці фізичні середовища ще не досить розкриті, хоча зміни в них можуть суттєво впливати на здоров'я людей (наприклад, наявність здорових продуктів у супермаркетах). Хоча сьогодні мало що відомо про вплив мас-медіа на індикатори здоров'я на суспільному рівні, проте можна говорити про зв'язок між мас-медіа та іншими індикаторами суспільного рівня. Можливості впливу мас-медіа на індикатори здоров'я на суспільному рівні є досить значними.

Таким чином, можна стверджувати, що засоби масової інформації спроможні впливати на здоров'я людей на різних рівнях організації суспільства. Проте, медіа це лише один сет стратегії втручання. ЗМІ можуть впливати на всіх рівнях організації, оскільки зростає розуміння суспільством і урядовими структурами держави щодо значущості використання мас-медіа чимдалі зростає, а відтак поширюється розуміння людської поведінки у соціальних системах.

Список літератури

1. Киричук А.В. Формирование у учащихся активной жизненной позиции. – К.: Рад. школа, 1997. – 136 с.
2. Клименченко О.А., Галета С.О. Авторитет без авторитаризма. – Кировоград: «КОД», 2006. – 176 с.
3. Мудрик А.В. Социализация и воспитание подрастающих поколений. М.: Знание, 1990. – 39 с.

Некоторые аспекты повышения профессиональной надежности будущих пилотов средствами физической подготовки

Я.О. Фурдуй, старший преподаватель
Государственная летная академия Украины

Влияние научно-технического прогресса на развитие авиации в корне изменило характер деятельности авиационного специалиста. Развитие современного общества, обновление его политической и социально-экономической сферы, а также решение научно-технических задач в авиации тесно связано с проблемами формирования профессиональной надежности авиационного специалиста, решение которых существенным образом влияет на безопасность полетов и надежность человеческого фактора в авиации. Значение профессиональных знаний, навыков и умений, и, как результат, профессиональной надежности, а также психофизиологической устойчивости пилота современного воздушного судна для авиации трудно переоценить.

Проблема человеческого фактора тесно связана с уровнем профессиональной подготовленности летного состава. Данные анализа авиационных происшествий за последние 50 лет позволяют сделать вывод о том, что человеческий фактор в проблеме безопасности полетов устойчиво держится на отметке 70% с незначительными колебаниями. А в начале третьего тысячелетия этот процент возрос и составляет около 90%. В 75-80% случаев человеческий фактор выступает непосредственной причиной инцидентов на производстве. За последние пять лет каждое восьмое авиaproисшествие произошло именно из-за недостатков в профессиональной подготовке авиаспециалистов. В этой связи профессиональная надежность выступает как критерий соответствия авиационного специалиста требованиям времени. На повестку дня встает проблема качества профессиональной подготовки пилота современного воздушного судна.

Особую роль в формировании профессиональной надежности пилотов играет уровень профессионально важных качеств, которые определяют устойчивость пилота к деятельности в экстремальных условиях полета.

Проведенный анализ авиационных происшествий и предпосылок к ним показывают, что такие факторы, как низкий коэффициент использования средств наземной подготовки, неритмичность летной работы, упущения и недостатки в организации руководства полетами и методике обучения летного состава, ошибки в технике пилотирования и эксплуатации авиационной техники, нарушение работоспособности пилотов в полете и недисциплинированность определяют общий уровень аварийности, а причины, их обуславливающие, характерны своей повторяемостью.

Также следует отметить, что в основе авиационных происшествий и ошибочных действий, совершенных по вине пилота, лежит недостаточный уровень профессиональных знаний, навыков и умений, а также физических качеств, психофизиологических, например, эмоциональная устойчивость, качеств внимания, памяти, способности экстраполировать развитие ситуации, способность работать в лимите и дефиците времени, осуществлять коммуникацию деятельности, устойчивость мышления, устойчивость к шумам и вибрации, вестибулярная устойчивость, устойчивость к гипоксии, гиподинамии и др. Поэтому в большей степени безопасность полетов зависит от уровня профессиональной надежности летного состава, который определяется сформированными

в ходе педагогического процесса профессиональной подготовки физическими и психофизиологическими качествами.

Такая ситуация вызывает необходимость совершенствования системы организации полетов и методики подготовки летного состава к полетам.

Для обеспечения надежности летной деятельности особую необходимость приобретает физическая тренированность как один из факторов совершенствования механизмов управления. Исследованиями (В.Г.Кузнецов, В.Ф.Жерनावков, Р.Н.Макаров, 1973г.) установлено, что у физически тренированных пилотов психофизиологические качества, определяющие профессиональную надежность, находятся на более высоком уровне. К таким качествам относят умение выполнять дополнительную работу на фоне основной; быстро изменять структуру действия в зависимости от создавшейся ситуации; адекватно действовать в сложной обстановке; преодолевать трудности, возникающие в особых условиях полета (совершенствование эмоциональной устойчивости); устойчивость к перегрузкам, укачиванию, пространственную ориентировку; тонкое мышечное чувство и др.

Как показывают многочисленные исследования (В.Л.Марищук, 1967; В.Л.Марищук, Г.Н.Хилов, 1970; В.Л.Марищук, Р.Н.Макаров, 1969, 1971; Р.Н.Макаров 1972, 1973, 1974 и др.), физическая подготовка формирует практически все психофизиологические и физические качества, которые определяют надежность летчика в тяжелых и экстремальных условиях деятельности. Чем более тренирован и физически развит пилот, тем ниже уровень эмоциональных реакций на отказы пилотажно-навигационных приборов и систем самолета, а действия по пилотированию самолетом увереннее и четче, что говорит о строгой дифференцировке нервно-эмоциональных и психофизиологических реакций на отказ. Все вышесказанное свидетельствует о том, что в любых ситуациях, возникающих в полете, физически тренированные пилоты профессиональнее и грамотнее перерабатывают основную и дополнительную информацию по сравнению с физически нетренированными.

При возникновении особых случаев в полете от пилота, управляющего воздушным судном, требуется устойчивость нервно-психических процессов, умение правильно оценить обстановку и быстро принять решение, способность четко действовать в создавшейся ситуации, что невозможно было бы осуществить без сформированных в процессе специальной физической подготовки качеств, таких, как высокий уровень морально-волевой готовности, подвижности и устойчивости нервных процессов, уверенности в своих силах, силы воли.

Летный труд характеризуется высоким уровнем напряжения психических и психофизиологических процессов, которые выливаются на практике в стойкие эмоциональные переживания, связанные с безвыходностью из конфликтных ситуаций, оказывая патогенное влияние на соматические и вегетативные функции организма, воздействуя на них избирательно в зависимости от степени подверженности их эмоциональным воздействиям. Физическая подготовка в этом случае способствует совершенствованию механизмов адаптации к проявлению психических воздействий, что чрезвычайно важно в летной деятельности.

Для лиц операторского профиля важность физических упражнений состоит в оказании ими положительного влияния не только на физиологические системы организма, но и на функционирование психической деятельности, что впоследствии обеспечивает устойчивость умственной работоспособности, как в простых так и в сложных условиях деятельности.

Для летного состава такая устойчивость имеет особое значение, так как пилот постоянно находится в высоком эмоциональном и стрессовом режимах деятельности. Физические упражнения и высокая мотивированная потребность к деятельности являются

основными факторами высокой работоспособности. Практика показывает, что интеллектуальный и нервно-эмоциональный характер труда оператора требует профилактических мышечных воздействий для снятия всех отрицательных последствий деятельности, а также специальной тренировки психофизиологических механизмов адаптации к летной деятельности.

Физические упражнения являются своего рода рычагом, воздействие которого проявляется в развитии мышечного аппарата, ускорении обмена веществ, и, как следствие этого – надежности функционирования важнейших систем организма.

Благодаря физической тренированности происходит быстрая адаптация к новым видам деятельности, которые возникают в реальной летной обстановке, а гибкая координация вегетативных процессов позволяет тренированному организму уменьшать время вратывания, снижает энергетические затраты на выполнение работы. Все вышесказанное дает основание говорить о том, что физическая тренированность является залогом обеспечения повышения неспецифической устойчивости к различным неблагоприятным факторам, которые возникают в полете: перегрузкам, вибрации, качиванию, пониженному барометрическому давлению и др.

Как показывает практика, существует разрыв между двумя мощнейшими средствами профессиональной подготовки, которые формируют профессионально важные психофизиологические качества пилота – тренажерной и физической подготовкой. Отсутствие межпредметных связей двух важных средств профессиональной подготовки – тренажерной и физической ведет к тому, что пилот при выходе на реальную летную деятельность не имеет сформированных психофизиологических качеств, которые способствуют в дальнейшем высокому уровню летной деятельности и профессиональной надежности пилота.

Вследствие такого положения в системе профессиональной подготовки летного состава возникла большая педагогическая проблема научного обоснования и практической разработки межпредметных связей двух ведущих средств профессиональной подготовки – тренажерной и физической, решение которой приведёт к повышению уровня профессиональной надежности авиаспециалистов.

Роль и место специальной физической подготовки в общей системе тренировки спортсменов различной квалификации

И.Е. Худяков, ст. препод.

Государственная летная академия Украины

С тех пор, как сложились существующие методические положения специальной физической подготовки (СФП) прошло много лет. За это время значительно углубились и расширились представления о физических механизмах спортивной работоспособности. Прояснились особенности адаптации организма к напряжённой мышечной деятельности. Наконец, накопился богатый практический опыт подготовки спортсменов высшей

квалификации, включающий такие уникальные сведения о предельных напряжениях функциональных возможностей и резервах организма человека, которые ранее были просто неизвестны.

Всё это в целом определяет необходимость уточнения традиционных представлений о принципах, задачах, средствах и методах СФП, приведения их в соответствие с современными знаниями и требованиями спортивной практики.

В прошлом задачи СФП обычно ограничивались развитием так называемых физических качеств – силы, быстроты, выносливости и др., необходимых во всех видах спорта.

Считалось целесообразным дифференцированно развивать их с помощью узконаправленных средств и затем интегрировать в некую структуру при выполнении спортивного упражнения. Средства СФП подбирались в основном по внешнему, формальному (биохимическому) сходству с последним, сводились преимущественно к специальным силовым упражнениям и зачастую использовались в виде добавки к решению других, более важных задач тренировочного процесса. По мере изучения закономерностей процесса становления спортивного мастерства и морфофункциональной специализации организма спортсмена в ходе многолетней тренировки появились основания к изучению взглядов на СФП. Становится всё более очевидным, что её функции различаются не в развитии физических качеств, а в интенсификации мышечной работы в специфическом для каждого конкретного вида спорта двигательном режиме с целью активизации процесса адаптации организма к условиям спортивной деятельности. Отсюда особую значимость обретает необходимость объединения средств СФП в относительно самостоятельную систему с конкретно выраженной целевой предназначённостью. Последняя является органической частью общей системы подготовки спортсменов и должна занимать в ней строго определённое место.

Одна из основных задач СФП заключается в повышении реальных функциональных возможностей организма человека к эффективному выполнению конкретной мышечной деятельности.

В основе приобретения и повышения специальной работоспособности лежит механизм долговременной адаптации организма спортсмена к условиям тренировочной и соревновательной деятельности, что внешне выражается в его морфофункциональной специализации (МФС). Последняя понимается как избирательное приспособительное совершенствование тех функциональных возможностей организма, которое имеют преимущественное значение для данной спортивной деятельности, и развитие таких морфологических перестроек, которые выступают в качестве материальной основы специализированной гиперфункции.

Программирование тренировочного процесса начинается с определения его содержания, т.е. состава средств, выбираемых на основании предварительной оценки по двум критериям – специфичности тренирующего воздействия и тренирующему потенциалу.

Под специфичностью тренирующего воздействия средств понимается степень их соответствия условиям соревновательной деятельности как в двигательной структуре, так и в режиме работы моторного аппарата и механизме его энергообеспечения. На основании этого критерия принято выделять средства специальной и общей физической подготовки (СФП и ОФП). Средства СФП преимущественно обеспечивают повышение уровня специальной работоспособности организма. Средства ОФП используются для общей (разностороннего физического развития спортсмена) активизации восстановительных процессов.

Средства СФП должны быть максимально приближены по динамическим характеристикам и режиму работы организма к условиям спортивной деятельности. Это

требование выражается в так называемом принципе динамического соответствия, который предусматривает в качестве критериев сходства тренировочных средств с основным спортивным упражнением такие показатели, как амплитуда и направление движения, акцентированный участок рабочей амплитуды, условия и время его проявления, режим работы мышц (Ю.В. Верхошанский, 1963, 1970).

Каждый вид спорта располагает достаточным количеством средств СФП, соответствующих основному спортивному упражнению по тем или иным критериям. Однако важно подчеркнуть, что необходимость сохранения тренирующего потенциала нагрузки (особенно для высококвалифицированных спортсменов) требует присутствия в её составе средств не только соответствующих, но и превышающих соревновательные условия по значениям максимума усилия, времени его развития и мощности метаболических процессов, обеспечивающих работоспособность организма. Отсюда легко заключить, что удовлетворения этого требования связано с совершенствованием силового компонента движения. Тем самым подчёркивается значение силовых или, точнее, специализированных силовых упражнений в системе средств СФП.

Прежде всего надо указать, что роль силовых упражнений в подготовке спортсменов далеко не ограничивается «накачкой» мышц, как иногда считается.

Средства СФП следует вводить в тренировку с определённой последовательностью, постепенно повышая абсолютную силу тренирующих воздействий на организм и соблюдая при этом логическую преемственность, в соответствии с которой предыдущие средства обеспечивают благоприятные условия для использования последующих. Правильно оценить тренирующий потенциал выбираемой нагрузки и тем самым обеспечить тот её тренировочный эффект, который объективно необходим на конкретном этапе подготовки – одно из главных требований в программировании нагрузок СФП.

В масштабе годового цикла СФП должно способствовать планомерному выведению возможностей организма на тот уровень специальной работоспособности, который необходим для успешного выступления в соревнованиях.

В свете прежних представлений о комплексной структуре тренировочного процесса решались сразу несколько больших задач. Они решались параллельно с помощью узконаправленных средств и методов. Затем путём так называемой интегральной тренировки достигнутые результаты объединились в единое целое. Однако на уровне современных требований к тренировке высококвалифицированных спортсменов параллельное решение этих задач нерационально, поскольку создаёт ситуацию погони «за двумя зайцами», в которой решение одной задачи с учётом тех требований и, главное, объёма нагрузок, присущих спортсменам высокой квалификации, осложняет решение других задач. Отсюда, каждая задача требует особого внимания и времени, что и вызывает необходимость установления целесообразной последовательности и преемственности как в постановке, так и преимущественном внимании к решению этих задач.

Для практической реализации этой логической цепочки был разработан и апробирован в практике так называемый принцип суперпозиции нагрузок различной преимущественной направленности (Ю.В. Верхошанский, 1978, 1985). Идея принципа заключается в таком распределении нагрузок в годовом цикле, которое предусматривает последовательное наложение действий на адаптационные следы предыдущей работы. Комплексное решение задач СФП эффективно при работе с начинающими спортсменами, а также при тренировке спортсменов средней квалификации. Для повышения уровня специальной работоспособности спортсменов высокой квалификации более эффективной является сопряженно-последовательная форма организации нагрузок.

Выводы:

1. По мере изучения закономерностей процесса становления спортивного мастерства и морфофункциональной специализации организма спортсмена в ходе многолетней тренировки появились основания к изучению взглядов по СФП.

2. Функция СФП заключается не в развитии физических качеств, а в интенсификации мышечной работы в специфическом для каждого конкретного вида спорта двигательном режиме с целью активизации процесса адаптации к условиям спортивной деятельности.

3. Средства СФП должны быть максимально приближены по динамическим характеристикам и режиму работы организма к условиям спортивной деятельности.

4. Средства СФП следует вводить в тренировку с определённой последовательностью, постепенно повышая абсолютную силу тренирующих воздействий.

5. Специализированная силовая тренировка на этапе СФП, повышение моторного потенциала спортсмена, становится основной задачей СФП, а не «добавкой» к решению других, более важных задач.

6. В зависимости от квалификации спортсменов изменяется и форма организации нагрузок СФП.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки – М.: «Физкультура и спорт», 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки – М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека – М.: «Физкультура и спорт», 1987.
4. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – Киев: «Здоровье», 1988.
5. Фомин Н.А. Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной деятельности. – М.: «Физкультура и спорт», 1991.

Гуманістична спрямованість як необхідна складова діяльності реабілітолога

О.Д. Царенко, ст. викл., І.С. Крамар, ст. ВНЗ КІРол «Україна»

Постановка проблеми умотивована тим, що соціально-економічні і політичні процеси, які переживаються українським суспільством на сучасному етапі, супроводжуються зміною підходів до виховання і освіти, суттю яких є поворот до людини, визнання цінності її особи.

Актуальність обраної теми обумовлюється інноваційним характером фізично-реабілітаційної освіти, пріоритетністю цього напрямку в досягненні здоров'я нації.

Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань передбачається використати такі методи дослідження:

– вивчення та аналіз психолого-реабілітаційної, філософської, педагогічної літератури, теоретичний аналіз праць видатних вчених, наукових досліджень, програм з проблеми;

- узагальнення та систематизація наукових фактів;
- накопичення та аналіз емпіричних даних (вивчення продуктів педагогічної діяльності, спостереження, анкетування, інтерв'ювання, бесіди; узагальнення та аналіз масового педагогічного досвіду);
- якісна перевірка створеної методичної системи в аспекті виявлення рівня гуманістичної спрямованості майбутнього реабілітолога;
- методи статистичної обробки експериментальних даних, їх узагальнення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування гуманістичної спрямованості знайшла своє розкриття в працях видатних вітчизняних мислителів, педагогів Г. Сковороди, М. Максимовича, М. Пирогова, К. Ушинського, А. Макаренка, В. Сухомлинського [1, с. 34].

Спираючись на структуру педагогічної діяльності, Н.В. Кузьміна простежує механізми та послідовність розвитку педагогічних та реабілітаційних здібностей та майстерності реабілітолога в системі його підготовки. Головним завданням гуманістичного виховання майбутніх фахівців, на її думку, є формування в них реабілітаційної спрямованості [2, с. 33].

Виклад основного матеріалу. Всі складові гуманістичної спрямованості реабілітолога при високому рівні її сформованості несуперечливо взаємодіють між собою. Практичне розв'язання завдань щодо формування інтелектуально розвиненої, духовно багатой та гуманної особистості, які висунуло перед реабілітологом сучасне суспільство, вимагає від самого педагога бути гуманістично зорієнтованою особистістю. Для розв'язання проблеми формування гуманістичних цінностей майбутніх реабілітологів необхідно розглянути такі питання, як структура поняття «гуманність», зміст її компонентів, критерії оцінки гуманістично спрямованої діяльності, рівні її сформованості у майбутніх реабілітологів [3, с. 5].

В структурі формування гуманності ми виділяємо такі компоненти: пізнавально-когнітивний, мотиваційний, діяльнісно-поведінковий, регулятивний, емоційно-вольовий [7, с. 45].

Пізнавально-когнітивний компонент (світогляд, моральні знання, переконання) включає в себе систему гуманітарних знань про навколишнє середовище, людське суспільство. Процес формування гуманності включає в себе теоретичне й духовно-практичне засвоєння світу, формування поглядів, переконань, ідеалів, містить у собі знання про світ, ставлення до нього [6, с. 45]. В основі мотиваційного компонента гуманності лежать гуманні мотиви, які і обумовлюють поведінку та вчинки людини. В якості мотиву завжди виступають особистісно-значущі для індивіда переживання. Мотивація не може бути без потреб. Але не кожні потреби мають однакову цінність для особистості людини. Найбільшу значимість у становленні гуманності, як зазначав К.В. Гавриловець [4, с. 126], належить таким потребам, як потреба в емоційному спілкуванні, потреба в дружбі, у повазі оточення, залученні до духовного світу інших особистостей. Ці потреби є основою для розвитку істотно вищої гуманної потреби в творчій самовіддачі. Задоволення цих потреб є поштовхом до гуманістично спрямованої діяльності особистості.

При розробці критеріїв сформованості гуманістичної спрямованості для оцінки результатів експерименту ми керувались теоретичними положеннями Д.М. Мацько, який визначив рівні сформованості гуманістичних цінностей майбутніх реабілітологів. У відповідності з вказаними критеріями, які в повній мірі розкривають сутність компонентів гуманістичної спрямованості, здійснювалося планування нашого дослідження та вибір методів дослідження [5, с.21].

На основі теоретичного аналізу ми виділили професійні знання та вміння, також розглянули та порівняли рівні сформованості гуманістичної спрямованості майбутніх

реабілітологів до та після проведення лекцій необхідні гуманному реабілітологу, для реалізації гуманістично спрямованої діяльності та провели своє дослідження за допомогою анкетування.

Таблиця 1 – Рівні сформованості гуманістичної спрямованості до проведення лекцій у майбутніх реабілітологів I та IV курсу

До проведення лекцій						
Компоненти гуманістичної спрямованості	I курс			IV курс		
	Рівень гуманістичної спрямованості (%)			Рівень гуманістичної спрямованості (%)		
	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
Пізнавально-когнітивний	0%	12%	88%	0%	71%	29%
Емоційно-ціннісний	5%	78%	17%	36%	59%	5%
Діяльнісно-поведінковий	50%	47%	3%	50%	43%	7%

Висновки. По-перше, навчальна програма підготовки фахівців з фізичної реабілітації потребує обґрунтування та експериментальної апробації різних концепцій щодо її досконалого змісту. Слід шукати варіант «золотої середини», в якому б урахувався неабиякий організаційний досвід, напрацьований у системі вищої освіти, де спеціальні експертні ради допомагають уникнути помилок (особливо на стадії становлення фахової спеціалізації з гуманістичним напрямком), які ведуть до примітивізації змісту навчання у вузькому професійному полі.

По-друге, подальші тенденції професіоналізації фізично-реабілітаційної освіти мають сконцентруватися на засвоєнні таких основоположних дисциплінах як лікувальна фізкультура, кліматологія, фітотерапія, мануальні тілесно-орієнтовані практики. Інших видів реабілітації, природно-оздоровчих технологій студентів слід навчати на спецкурсах і факультативах, щоб доповнити основні розділи загального курсу «Теорія і методика фізичної реабілітації», проектування і апробація якого ще тільки-но розпочинається.

Список літератури

1. Балл Г.О. Гуманізація загальної та професійної освіти: суспільна активність і психолого-педагогічні орієнтири // Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи // За ред. І.А. Зязюна. – К.: Віпол, 2000. – С. 134-157.
2. Балл Г.О. Гуманістичні засади педагогічної діяльності // Педагогіка і психологія. – 2004. – №2. – С. 3-11.
3. Бобко Л.О. Особистісно орієнтована програма «Я – Людина» та методичні рекомендації до її виконання. – Львів: ЛДФЕІ, 2000. – 76 с.
4. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: Наук. видання. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
5. Бех І.Д. Цінності як ядро особистості // Цінності освіти та виховання: Наук. – метод. зб. – К., 2007. – С. 8-12.
6. Гавриловец К.В. Воспитание человечности: Кн. для учащихся. – Мн.: Нар. асвета, 2005. – 183 с.
7. Мацько Д.С. Рівні сформованості гуманістичних цінностей майбутніх учителів // Гуманізація навч.-вих. процесу: Наук.-метод. зб. (Випуск XXXIII) / За заг. ред. В.І. Сипченка - Слов'янськ: Видавн. центр СДПУ, 2006.–С.52 – 61.

Використання психогігієнічних засобів відновлення як невід'ємної частини нормального функціонування організму

В.В. Цолиган, ст. гр АГ 08, Л.М. Липчанська, ст. викладач
Кіровоградський національний технічний університет

Психогігієна спорту - одна з гілок медичної психології, яка вивчає умови та передумови забезпечення психічного здоров'я спортсменів. Чітко вираженими є зв'язки психогігієни спорту з соціальною психологією спорту, психологією особистості, психотерапією, психофармакологією, психопрофілактикою. Психогігієна спорту розглядає вікові передумови, вплив специфічних умов спортивної діяльності, а також комплекс заходів, які спрямовано на зміцнення та збереження психічного здоров'я спортсменів. У сучасному спорті навантаження на психічну сферу спортсменів є дуже великим. Змагаючись у багатьох випадках на межі людських можливостей, у спорті рівних перемагають ті, у кого міцніші нерви, краща емоційно-вольова підготовка, хто здатний більш якісно відновлювати свою психічну працездатність, усувати надмірну нервову напругу. У міру підвищення результатів змагальної діяльності зростають і вимоги до психічної сфери, змушуючи людину діяти іноді на межі можливостей. Перемогу одержують ті, хто зможе проявити потрібну швидкість реакції, витримку, волю, хто навчиться долати стресові стани, контролювати та використовувати свої емоції, ті чи інші психічні процеси, хто вміє швидко відновлювати духовні та фізичні сили. До цього слід додати, що спортсмени, побоюючись можливості не потрапити до складу команди, пропустити змагання, виявити свою невідповідність, часто приховують від тренера свої переживання та несприятливі для спорту стани і тим самим утруднюють перебудову психіки, її адаптацію до тренувального процесу та участі в змаганнях

Стрес - це широке коло станів людини, які виникають у відповідь на екстремальні впливи (інформаційне перевантаження, дефіцит часу, небезпеку, загрозу, несправедливість, високий темп роботи, велику відповідальність тощо). Відновлення психічної працездатності побудовано на використанні можливостей відновлювальної функціональної системи організму, яка одержала назву трофотропної. Дія цієї системи залежить від рівня бадьорості. Розрізняють такі рівні бадьорості:

Активний стан, коли людина зайнята якоюсь справою. Пасивний, коли розслаблені м'язи, заплющені очі і людина ні про що не думає, з'являється сонливість. Дрімотливий, коли сонливість є чітко вираженою, у будь-який момент людина може заснути, але ще не спить. Сон середньої глибини, коли людина спить, але спить досить чутливо, здатна реагувати на середні за інтенсивністю подразники (так званий "черговий сон"). Глибокий сон, коли настає повне відключення від денних турбот, людина здатна реагувати лише на досить інтенсивні подразники. Розвиток процесу гальмування у відповідності з названими рівнями (від активного стану до глибокого сну) призводить до поступового наростання ефективності відновлювальних процесів у нервовій системі. На перший погляд простота відновлення психічної працездатності розбивається, як хвиля об скелю, через неможливість просунутись хоча б на сходинку вище в розвитку гальмування, не кажучи вже про здатність заснути. Це явище добре знайоме спортсменам. Для забезпечення відновлення психічної працездатності спортсменів використовуються три групи методів: навіювання в стані бадьорості, гіпноугестія, апаратурні методи. Навіювання в стані бадьорості передбачає формування усвідомленого ставлення до арсеналу

використовуваних прийомів змагальних дій з позицій оцінки їх ефективності та раціонального використання енергії, вияв специфічних можливостей конкретного виду спорту для відновлення працездатності та "заощадливих технологій" ведення змагальної боротьби. Як правило, у формі довірливої бесіди спортсмен та тренер обмінюються думками про причини невдач під час змагань та аналізують умови подолання недоліків. Найчастіше такими умовами можуть бути: забезпечення емоційної розрядки (дренаж емоцій), відволікання або свідоме переключення уваги на інший об'єкт, а також формування спеціального стилю поведінки, який дозволяє демонструвати суперникам наявність запасу сил та психічної активності. Однією з важливих умов навіювання в стані бадьорості є прагнення спортсмена до подолання недоробок та набуття необхідних навичок психічної реабілітації. У командних видах спорту такі бесіди можуть закінчуватись розробкою спеціальних словесних формул, які приймаються усіма гравцями і стають своєрідними законами їхньої поведінки на полі, майданчику, корті.

Гіпноугестія є здатність спортсмена переходити до особливого сноподібного стану, який характеризується довірою до особи, яка проводить сеанс. У гіпноугестії одночасно використовуються як властивості трофотропної функціональної системи, такі можливості другосигнальної (за допомогою мови) регуляції психіки. Завдяки цьому ефект відновлення може бути вищим, ніж під час сну або при навіюванні в період бадьорості. Проте вираження здібності до гіпноугестивних впливів у людей є досить індивідуальним, тому і застосування цієї групи методів не завжди є виправданим.

Апаратурні методи застосовуються в тих випадках, коли ефективність словесних та гіпноугестивних методик виявилась недостатньою або ступінь психічної напруги не дозволяє надіятись на успіх відновлення психічної працездатності. До числа цих методів відносять: електроанальгезію, електромасаж, електропунктуру.

Психофармакологічні засоби в психогігієні

Психофармакологічні засоби в сучасному спорті використовуються для психогігієнічних цілей у трьох основних напрямках: для профілактики небажаної психодинаміки, корекції станів та десенсибілізації (пониження чутливості до стресових факторів). При застосуванні психофармакологічних засобів багато різних проблем пов'язано з морально-етичною стороною, із застосуванням цих засобів без необхідного лікарського контролю, з передозуванням, із звиканням організму до препаратів, які постійно використовуються, з недостатністю вивчення супутніх явищ при застосуванні психотропних засобів, з утворенням певної залежності спортсмена від застосування деяких лікарських форм і з можливістю значних змін психіки в період закінчення вживання препаратів, а також з корекцією тренувальних та змагальних навантажень в умовах психофармакологічного втручання. Розрізняють п'ять основних груп психофармакологічних препаратів, які застосовуються в спортивній практиці.

Транквілізатори (анксиолітичні речовини) застосовуються для пониження тривожності, страху, психічної напруги, можливих вегетативних розладів; роблять заспокійливий вплив.

Антидепресанти (тімолептики) призначаються у депресивних станах, апатії, в'ялості, при тривожних депресіях; підвищують настрій унаслідок заспокоєння або підвищення активності.

Психостимулятори призначаються при астенії, перевтомі, тривалому застосуванні нейролептиків (при звиканні до цих препаратів); вибірково активізують мотиви діяльності, яка здійснюється в період прийому препарату.

Ноотропи (препарати метаболічної дії) призначаються при пониженні розумової активності, отруєннях, розладах свідомості при порушеннях мозкового кровообігу; в спорті використовуються супутні ефекти ноотропів при необхідності "очищення" рухових

навичок від зайвої напруги м'язів-антагоністів (економізація), а також у період акцентованого розвитку витривалості.

Адаптогени (в основному рослинні препарати) призначаються в ситуаціях звикання до навантаження, при зміні часових поясів, кліматичних зон, при тренуваннях та змаганнях із зміною висоти над рівнем моря, різких змінах характеру навантажень; викликають прояви адаптаційного синдрому. Ефект проявляється в адекватному реагуванні на навантаження та помірному підвищенні мотивації.

Отже основним завданням психогігієни спорту є :

1. відновлення нормальної психічної працездатності;
2. формування сприятливого психологічного клімату;
3. управління психічними станами;
4. психічна десенсибілізація та активація;
5. використання психофармакологічних засобів.

Список літератури

1. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. - К.: Вища школа, 1985.
2. Данилина Л.Н., Плахтиенко В.А. Проблемы психической надежности в спорте. - М.: ГЦОЛИФК, 1980.
3. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
4. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. - М.: ФиС, 1979.
5. Дойзер Э. Здоровье спортсмена. - М.: ФиС, 1980.
6. Допинговый монстр. - Р.Д. Сейфулла, И.А. Анкундинова. - М., 1996.
7. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987.
8. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. - М.: ФиС, 1984.

Методологічні аспекти дослідження емоційної депривації у дітей молодшого шкільного віку

Н.В. Цумарєва, методист

Центр методичної та соціально-психологічної служби гуманітарного департаменту Кіровоградської міської ради

Постановка проблеми. Вивчення емоційного розвитку дитини в умовах емоційної депривації завжди було однією з актуальних проблем психології. Хоча цю проблему досліджували багато вітчизняних і зарубіжних дослідників, багато питань, пов'язаних з розвитком та дослідженням емоційної сфери дитини в умовах інтернатного закладу надалі залишаються відкритими. Особливу актуальність в наш час отримала проблема усиновлення. Усиновлювачів хвилюють питання про те, що ж саме порушується в емоційній сфері дитини, яка виховувалася з народження в інтернаті або в несприятливій сімейній атмосфері та проблема оберненості наслідків емоційної депривації.

Зв'язок проблеми з важливими завданнями. Проблема подолання наслідків емоційної депривації у дітей пов'язана з рядом завдань, які ставляться у Державній цільовій соціальній програмі реформування системи закладів для дітей-сиріт та

дітей, позбавлених батьківського піклування, затверджені постановою Кабінету Міністрів України від 17.10.2007 № 1242.

Аналіз основних наукових праць з теми дослідження. В психології розвитку термін «депривація» використовується для позначення недостатності стимулів, що призводить на певних етапах онтогенезу до уповільнення, спотворення емоційного та інтелектуального розвитку дитини. Емоційна депривація - будь-яка ситуація, коли індивід позбавлений емоційних реакцій, які відходять від інших людей [3]. Цей термін використовується майже виключно відносно дітей, які ростуть в ситуації відсутності любові, прихильності і контактів.

Дослідження цього феномену було записаний ще Коменським Я.А., пізніше Ітаром Ж., Гезеллом А., які аналізували спроби виховання дітей, тривалий час відірваних від соціуму через екстремальні обставини. Всесвітню популярність набули проведені в 40-х р. ХХ ст. дослідження про несприятливі умови інтернатних установ (Боулбі Дж., Шпіц Р.), ефект уповільнення і спотворення їх розвитку отримав назву госпіталізму [4]. Проблемам депривації присвячена монографія чеських авторів Лангмейера І. та Матейчека З. «Психічна депривація в дитячому віці» [2], виділили основні компоненти, які необхідні для повноцінного емоційного розвитку дитини: стимули зовнішнього середовища, задовільні умови для навчання і набуття різних навичок, соціальні контакти та можливість здійснення суспільної самореалізації. Обмеження цієї можливості викликає депривацію.

Російська дослідниця Стребелева В.А. [1] виділила складові емоційної характеристики «звичайної дитини» (адекватна реакція на різні явища навколишньої дійсності; диференціація і адекватність інтерпретації емоційного стану інших людей; широта діапазону емоцій, що розуміються і переживаються, інтенсивність і глибина переживань, рівень передачі емоційного стану в мовному плані; термінологічна насиченість мови; адекватні прояви емоційного стану в комунікативній сфері) і писала про те, що за їх відсутністю можна судити про наявність емоційної депривації.

Основна мета статті. В цій статті ми розглянемо особливості проведення психодіагностичного дослідження наслідків емоційної депривації у дітей молодшого шкільного віку. Адже саме порушення раннього емоційного розвитку дитини призводять до глибоких емоційних розладів на етапах дорослішання, затримки і спотворень всієї емоційно-особової сфери.

Виклад основного матеріалу з повним обґрунтуванням отриманих результатів. Проаналізувавши літературу з теми дослідження, ми дійшли висновку, що єдиної методики, яка б дозволяла виявити наявність або ж оцінити ступінь вираженості емоційної депривації у дітей молодшого віку досі не розроблено. Крім того, ускладнює проведення психодіагностичного дослідження ряд таких факторів: складність розмежування наслідків деприваційних впливів і уражень іншої етіології; важкість виокремлення наслідків емоційної депривації в «чистому» вигляді через вплив одразу кількох видів психічної депривації; наявність психотравмуючих факторів та подій, які мали місце при проживанні у несприятливій сімейній атмосфері; спонтанна компенсація емоційної депривації та врахування вторинних та супутніх розладів особистості.

Тому для проведення психодіагностичного дослідження доцільним буде використання системи взаємодоповнюючих методів – спостереження, тестування, опитування, метод експертних оцінок, проєктивні методи та ін. Так, для психодіагностичного дослідження можна використати такі методики: проєктивна методика «Неіснуюча тварина», проєктивна методика «Будинок-дерево-людина», тест Люшера, методика виявлення страхів А.І.Захарова, шкала кольорового діапазону настрою А.Н.Лутошкіна, методика дослідження емоційної стійкості, тест фрустрації Розенцвейга

(дитячий варіант), шкільний тест тривожності Філіпса, карта спостереження Скотта, методика дослідження емоційного відгуку та ін.

Використання комплексу таких взаємопов'язаних методик дасть можливість виділити ряд симптомокомплексів, які вказують на наявність порушень в емоційній сфері дитини, а, отже і на наявність емоційної депривації. Такими симптомокомплексами можуть бути: неадекватність емоцій тим стимулам, якими вони викликані, на похвалу і зауваження; часта зміна настрою; підвищена тривожність, схильність до страхів; нестабільність емоційних контактів; надмірна імпульсивність у вигляді гніву або підкресленої впертості, образи, «ревнощів»: один до одного, до улюбленого вихователя чи вчителя; відсутність емпатії і т.д. На основі методики полярних профілів, показниками якої стануть виділені симптомокомплекси можна за співвіднесенням сумарного балу з ключем визначити рівень емоційної депривації кожного досліджуваного – надзвичайно високий, високий, вище середнього, середній та низький. Тут необхідно врахувати один важливий момент – ступінь вираженості емоційної депривації залежить від віку дитини, а також від досвіду проживання в сім'ї. Чим більше дитина перебувала в несприятливих умовах – тим більша вірогідність виявлення високого ступеню емоційної депривації. До того ж при ранніх стадіях емоційної депривації при вираженому загальному психічному недорозвиненні спостерігається емоційна незрілість.

Висновки з дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Таким чином, ми можемо констатувати, що дослідження особливостей емоційної сфери дітей, які перебували тривалий час в умовах емоційної депривації – питання актуальне. Проведення цього дослідження ускладнене причиною відсутності єдиної методики, яка б дозволяла виявити наявність або ж оцінити ступінь вираженості емоційної депривації у дітей молодшого шкільного віку. Вирішити це питання допоможе використання взаємодоповнюючих методик дослідження емоційної сфери дітей, на основі яких можна виявити певні порушення та розлади. Виділений ряд симптомокомплексів, співвіднесений з нормативними показниками розвитку емоційної сфери цього віку буде вказувати на наявність емоційної депривації та ступінь її вираженості.

Список літератури

1. Дети-сироты. Консультирование и диагностика развития / Под ред. В.А. Стребелевой. - М.: Полиграф сервис, 1998.- 329 с.
2. Лангмейер Й., Матейчек З. Психическая депривация в детском возрасте. – Прага: Авиценум, 1984.- 335 с.
3. Ребер А. Большой толковый психологический словарь в 2-х т. – Т.2. - М: Вече, 2000. - 592 с.
4. Роль эмоциональной депривации в развитии психосоматических заболеваний у детей /Л. В. Зурбанова, В.В. Долгих, М.С. Мельгунова. - Бюл. Вост.-Сиб. науч. центра Сиб. отд-ния Рос. акад. мед. наук. - 2001.- Т 1, № 1. - С. 29-32.

Ціннісні орієнтації і здоровий спосіб життя як пріоритети у формуванні професійної спрямованості і компетентності молоді

К.Л. Чурпій, канд. мед. наук, А.І. Новицька, К.М. Демченко, ст. ВНЗ КІРоЛ «Україна»

Постановка проблеми. Втілення умов, засобів, механізмів розвитку освіти в цілому, переходу її з одного якісного стану в інший, а також поєднання освіти та здорового способу життя.

Аналіз останніх публікацій у викладенні основного матеріалу. Проблема якості освіти завжди перебувала в полі зору як педагогічної теорії, так і практики освіти. Однак на сучасному етапі суспільного розвитку вона набула нового звучання. Якість освіти сьогодні розглядається як найважливіший фактор стійкого розвитку країни, її технологічної, економічної, інформаційної і моральної безпеки.

Навчання тісно взаємопов'язане з вихованням - процесом впливу вихователя на вихованця з метою формування в нього совісті, честі, людяності, правдивості та інших рис характеру, які визначатимуть особистість школяра, студента як майбутнього громадянина незалежної країни [1, с. 26-27]. В умовах швидко змінюваної соціальної обстановки та інформаційного середовища загальна середня школа призвана зіграти неоднозначну і вирішальну роль у процесі розвитку учнів. Останні досягнення в сфері комунікаційних технологій надають можливість не тільки для розробки нових методів накопичення інформації, а також і для перегляду традиційних підходів до процесів навчання і викладання [7, с. 5-6].

При навчанні та вихованні слід використовувати диференційний підхід, який забезпечує: досягнення кожним учнем соціально-необхідного рівня загальноосвітньої підготовки не нижчого від державного стандарту; задовольняє індивідуальні запити дітей, батьків у диференційованому навчанні, поглибленому оволодінні знаннями, ранній допрофесійній спеціалізації та обраній профільній підготовці створенням оптимальних умов для самореалізації особистості [2, с. 31].

Сучасний етап розвитку системи освіти в Україні характеризується освітніми інноваціями, спрямованими на збереження досягнень минулого і водночас на модернізацію системи освіти відповідно до вимог часу, новітніх надбань науки, культури і соціальної практики [5, с. 120].

У ході теоретичного аналізу останніх досліджень з'ясовано, що сучасними принципами реформування освіти є принципи демократизації, гуманізації, інтенсифікації, національної спрямованості, інтеграції, валеологізації, відкритості, інноваційності [3, с. 220-221].

Багато науковців виявляють підвищений інтерес до вивчення питання застосування сучасних освітніх технологій. З чим же пов'язаний всезростаючий інтерес до освітніх технологій?

По-перше, це необхідність впровадити в педагогіку системно-діяльний підхід.

По-друге, потреба забезпечення оптимальної спільної діяльності викладача та студента, яка буде спрямована на реалізацію навчального процесу з обов'язковою вимогою:

- забезпечення комфортних умов викладання і навчання;
- забезпечення орієнтації на особистість студента.

По-третє, можливість вилучити з навчання малоефективні вербальні способи передачі знань.

На ефективність процесу застосування сучасних освітніх технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців впливають такі фактори:

- стан соціально-психологічного клімату в студентському колективі, соціальна важливість професії;
- рівень професіоналізму педагогічного колективу навчального закладу;
- наявність науково обґрунтованого, професійно спрямованого плану навчально-виховної роботи;
- індивідуальні здібності студентів;
- здатність викладачів до ефективного впровадження сучасних освітніх технологій;
- дидактична орієнтація на вироблення позитивного мотивованого ставлення студентів до нового;
- аналіз схеми управління впровадженням сучасних освітніх технологій у підготовці майбутніх фахівців [4, с. 183-185].

Фундаментальними джерелами розвитку й зміцнення здоров'я є: реалізація природних нахилів і задатків як основа задоволення та щастя, успіху дитини в побутовій, навчальній, трудовій, спортивній, професійно орієнтованій діяльності. Міцність духу як підґрунтя для подолання труднощів і знегод повсякденного життя. Любов - як прагнення до життя та неперервного вдосконалення фізичного, соціального, психічного здоров'я людини [6, с. 258-259].

В аспекті нашого дослідження методика - це сукупність рекомендацій, указівок, методичних принципів організації та проведення оздоровчого процесу. Педагогічна технологія характеризується двома принциповими моментами - високою вірогідністю досягнення кінцевого результату та процедурністю проектування процесу формування здоров'я й здорового способу життя школярів [7, с. 24-26].

Висновки. Отже, розглядаючи педагогічні умови застосування сучасних освітніх технологій, я дійшла висновку, що вирішення певних протиріч сучасної освіти можливе завдяки інтенсивному реформуванню її відповідно до вимог часу. Важливо усвідомити, що кожного разу потрібно шукати більш ефективні методи навчання. Якщо не удосконалювати освітні технології, то система освіти не зможе забезпечити підготовку фахівців з активною життєвою позицією та конкурентно спроможного на сучасному ринку праці.

Список літератури

1. Бех І. Принципи інноваційної освіти // Освіта і управління - 2005. - Т.8.- С. 7-21.
2. Бондарева К.І., Козлова О.Г. Педагогічний аналіз інноваційної діяльності вчителя: Науково-методичний посібник. – Суми, 2006.
3. Гуревич Р.С. Теоретичні та методичні основи організації навчання у професійно-технічних закладах: Монографія / За ред. С. У. Гончаренко. – К.: Вища школа, 2006. – 229 с.
4. Домінський О.С. Практико-орієнтована освіта // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методи навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: Зб. наук. праць /. – Вінниця: ДОВ Вінниця, 2008. – 197 с.
5. Зимняя И.А. Компетентностный подход в образовании (методолого-теоретический аспект) // Проблемы качества образования: Материалы XIV Всероссийского совещания. Кн. 2. - М., 2007.
6. Зязюн І.А. Інтелектуально-творчий розвиток особистості в умовах неперервної освіти // Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи. – К., 2007.
7. Кремень В. Деякі питання формування особистості професіонала в контексті вимог сучасного суспільства // Професійне становлення особистості: проблеми і перспективи: Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції. – Хмельницький: Авіст, 2007. – С. 3-6.

Силовая тренажерная тренировка при травмах спины

*А.А. Шаповал, тренер
Фитнес-клуб «Атлетико»*

Позвоночный столб формируется вокруг спинного мозга, защищая его от внешних воздействий. Помимо этого, позвоночный столб является опорой для органов и тканей туловища: поддерживает голову, участвует в образовании стенок грудной и брюшной полостей таза. То есть, понятно, что из всего скелета по степени важности с позвоночником может сравниться разве что череп.

Все травмы позвоночника можно разделить на врожденные, приобретенные в процессе тренинга или приобретенные помимо тренинга в повседневной жизни. Что касается последних, то они являются как бы платой за прямохождение и рано или поздно возникают у всех. Травмы позвоночника характеризуются смещением (выпадением) межпозвоночных дисков; сместившееся диски могут пережимать кровеносные сосуды (особенно это характерно для шейной области, в результате нарушается кровоснабжение головного мозга, что выражается в частых головокружениях, головных болях и т. д.) либо воздействовать на нервные окончания, что становится причиной болей, иногда просто невыносимых. Наиболее часто травмы позвоночника касаются поясничной и шейной области, реже грудной. Травмы поясничной области зачастую обуславливаются доминированием разгибателей спины над мышцами, стабилизирующими поясничный отдел позвоночника - в результате позвонки поясничного отдела как бы выдавливаются вперед. О том, как бороться с этой бедой, мы поговорим ниже.

Что касается тренинга с отягощениями, то здесь травмы позвоночника возникают, в основном, при выполнении становых тяг, приседаний со штангой, жимов лежа, сидя и стоя.

Интересно, что при выполнении становых тяг и приседаний не спасает даже правильная техника выполнения упражнений - эти упражнения обеспечивают такую нагрузку на позвоночник, с которой ему справиться весьма тяжело.

Если же брать жимы сидя и стоя, то здесь причиной травм может стать слишком большой вес отягощения, вынуждающий обратиться к читингу. В результате возможен подвывих позвонков или частичное смещение межпозвоночных дисков. Проблемы могут возникнуть также при активном использовании моста в жимах лежа, особенно, если от скамьи отрывается поясница.

Помимо травм, серьезные неприятности может доставить такое весьма распространенное заболевание, как остеохондроз - разрушение межпозвоночных дисков. В результате соседние позвонки как бы спаиваются, позвоночник теряет подвижность. Увы, это еще не все - остеохондроз может сопровождаться грыжами межпозвоночных дисков, что приводит к давлению на нервные окончания и возникновению болевых ощущений. Поясничный остеохондроз, как правило, вызывает боль в нижних конечностях, шейный - в руках и голове, грудной — во внутренних органах.

Общие вопросы тренинга

Если вы тренируетесь при проблемах с позвоночником, на первое место для вас выходит правильная техника выполнения упражнений. Особенно это касается базовых упражнений, таких как приседания со штангой, жим лежа, становая тяга (последнее, впрочем, делать и так не стоит, а при травмах позвоночника и подавно). Это значит, что упражнение должно делаться без рывков, перекосов туловища. Старайтесь не крутить

головой во время выполнения приседаний и не выпячивать живот. Ни в коем случае не используйте вес отягощения, с которым вы не можете справиться «чисто».

Читинг должен быть исключен из обихода полностью. Все фазы движения должны выполняться подконтрольно, независимо от того, с какой скоростью выполняете упражнение. Перед выполнением каждого упражнения обязательна разминка - она позволит настроиться мышцам на выполнение упражнения наилучшим образом.

Вертикальная нагрузка на позвоночник

Здесь далеко не все однозначно. Естественно, на стадии реабилитации вертикальной нагрузки на позвоночник следует избегать. Но по мере тренированности можно потихоньку включать и приседания со штангой, и жимы сидя, правда с определенными ограничениями, о которых будет сказано ниже, (пример Андрея Табалова).

Пресс

Очень важным является хорошее развитие мышц пресса - в данном случае эти мышцы (вернее мышца) выполняют стабилизирующую функцию, предохраняя позвоночник от излишнего прогиба в поясничной области. По сути сильные мышцы пресса единственная страховка против травм поясничной области позвоночника. При тренировке пресса укрепляется и собственно позвоночник. Развитию мышц пресса должно уделяться внимание, если не на каждой тренировке, то минимум два раза в неделю. Но при травмах позвоночника тренинг пресса имеет свои особенности исключаются все полноамплитудные упражнения (подъемы туловища на наклонных и горизонтальных лавках) в этом случае предпочтения отдаются всевозможным скручиваниям, при которых позвоночник фиксируется.

Низ спины

Слабый низ спины - тоже плохо. Ведь именно разгибатели позвоночника принимают на себя часть нагрузки, если с ней не справляется позвоночный столб. Основное упражнение для развития мышц разгибателей - наклоны со штангой, сидя или стоя при минимальном весе на снаряде. Еще одним упражнением является гиперэкстензия.

Подтягивания, висы на перекладине и тренажере Евминова

Важной частью тренинга являются подтягивания, висы (перекладина, тренажер Евминова). Собственно говоря с висов нужно начинать каждую тренировку и ими же заканчивать. На более «продвинутом» уровне вводятся перекруты, которые выполняются подконтрольно, исключая всякую инерцию, постепенно увеличивая амплитуду.

А теперь перейдем непосредственно к рекомендованным программам тренировок отдельных мышечных групп.

Тренинг мышц груди

Многие знают, кто тренируется в зале, первый вопрос: «Сколько ты жмешь» Жим лежа - действительно самое популярное упражнение тренажерных залов. Но при травмах спины техника этого упражнения имеет свои особенности - должны быть исключены всевозможные прогибы, таз всегда должен плотно прижат к скамье (мы в зале практикуем жим ноги на лавке чтобы исключить прогиб). Самым оптимальным упражнением для тренинга груди является жим в тренажере «Хаммер» с плотно прижатой спиной.

Программа тренинга мышц груди

Жим в тренажере «Хаммер»

Жим ноги на лавке

Разведение гантелей на плоской лавке

Тренинг ног

Акцент здесь стоит делать на разгибаниях и сгибаниях ног в комплексе с тренингом поясницы, на продвинутом этапе можно вводить приседания со штангой .

пізше можна вводити гак-приседи и выпади с гантелями, но только в конце тренировки и с небольшими весами, с большим количеством повторений в 1-2 сетах.

Программа тренінга ног

Разгибание ног

Приседания с пустым грифом

Сгибание ног

Румынский подъем, либо гиперэкстензия

Икроножные

Тренинг плечей

Вертикальные жимы должны быть исключены напрочь. Основой тренировочной программы должны стать всевозможные подъемы гантелей вперед и через стороны, тяги блоков

Тренинг трапеций

Должны быть исключены из программы все виды шраг, выполняемые стоя. Фактически единственным правильным упражнением являются шраги в положении лежа лицом вниз на наклонной скамье.

Я думаю, на этом свой экскурс в тренировочные принципы можно закончить

Не бойтесь идти в тренажерный зал, когда у вас болит спина. Начинайте тренироваться — боль постепенно уменьшится, а то и вовсе исчезнет. Тренинг с отягощениями можно считать универсальным средством избавления от очень многих болезней. Только не забывайте: во всем надо знать меру - излишества в тренинге также могут повредить. Тренируйтесь с умом следуйте указаниям тренера, и здоровье никуда от вас не денется.

Оптимізація фізичного розвитку школярів засобами змагальної діяльності художньої гімнастики

О.В. Шевченко, доц., канд. пед. наук, А.О. Шевченко, ст.
*Кіровоградський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка*

Подолання вад фізичного розвитку дітей – процес складний і багатоплановий, він має передбачати застосування активних засобів фізичного, психічного і емоційно-вольового виховання [1]. Значною мірою це стосується дівчаток, оскільки їхня фізіологічна конституція більш складна, тонка і легко піддається негативним подразникам. Позитивний вплив на розвиток організму дівчаток, на наш погляд, можуть справляти заняття художньою гімнастикою[4].

Художня гімнастика відповідає особливостям жіночої моторики, здатності виконання м'яких, гнучких рухів, танцювальних за характером. Різноманітність, широкий діапазон дозволяє застосовувати їх як у роботі з учнями ДЮСШ, так і загальноосвітніх шкіл [2]. На нашу думку, навчання учнів елементам гімнастики могло б ефективно здійснюватись за умови формування у них стимулів і змагальної організації діяльності, особливо фізичної.

В процесі вирішення загальних завдань ми працювали над дослідженням специфічних, які полягали у:

- встановленні характеру і форм змагань, що відповідають умовам загальноосвітньої школи;
- визначенні шляхів впливу змагань з художньої гімнастики на розвиток позитивних якостей особистості дитини;
- вивченні впливу змагань на рівень оволодіння учнями необхідними знаннями, уміннями і навичками.

Кожен період змагальної підготовки відповідав певному етапу навчання гімнастичним вправам дітей і будувався з урахуванням їхніх вікових особливостей і посиленості змісту і характеру фізичного виховання.

Перший етап полягав у створенні правильного уявлення про змагальні взаємини, формуванні умінь адекватно реагувати на різні ситуації суперництва, які виникають у процесі навчання музично-ритмічним вправам та художній гімнастиці. Основним видом діяльності на цьому етапі була гра. Особливу увагу в організації гри ми приділяли формуванню навичок індивідуального суперництва.

Обов'язковою умовою введення спеціальних змагальних завдань стала опора на практичний багаж дівчаток, придбаний ними на уроках фізичної культури, тренувальних і самостійних заняттях в позаурочний час.

Після того, як у дівчаток на нескладному матеріалі в звичайних ситуаціях виховувалась здатність адекватно і своєчасно реагувати на певні стимулюючі впливи педагога, починалась робота з розвитку елементів їх ініціативи. Досягненню цієї мети сприяли такі види гімнастичних завдань, при виконанні яких учні спроможні були самостійно вносити в організацію тренувальних вправ елемент гри, перемоги. І тільки після цього в заняття вводились комунікативні завдання, виконання яких супроводжувалось мовними діями і оціночними міркуваннями в запрограмованій змагальній ситуації.

Таким чином, в перших структурних компонентах нашої роботи здійснювалось формування певних змагальних умінь. Проте зусилля могли виявитись марними, якби в структуру і зміст навчання художній гімнастиці ми одразу б не вводили реальних чи уявних партнерів, у змаганні з якими формувалось бажання перемогти або від якого б випромінювався потяг до суперництва. Основною одиницею навчання явно чи потаємно виступала єдність протиборства, суперництва. Це дозволило перейти до завершального виду роботи на I-му етапі, який ми умовно назвали етапом змагальних взаємин.

II-й етап викликав необхідність переходу до більш складних форм суперництва, яке забезпечувало включення дітей у колективне змагання з послідовною підготовкою їх до умов командної боротьби. Позитивним фоном на II-му етапі стала активізація внутрішньошкільного змагання. Оскільки змагання були доступні для учнів, то спрощувалась проблема залучення їх до активної участі в дослідній роботі. Більше того, вони розуміли, що виконання конкретних вимог значною мірою залежало від них самих.

Особливу актуальність цієї проблеми ми відчули в процесі підготовки до змагань, які входили за рамки навчального закладу. У цих випадках посилювався контроль змісту оцінки, більш чітким визначався метод контролю і особлива увага приділялася його стійкості [3].

Оцінюючи систему спеціального психолого-педагогічного стимулювання учнів загальноосвітньої школи до участі в змаганнях, ми прийшли до висновку, що за рахунок використання внутрішніх (емоційних), а також введення зовнішніх додаткових педагогічних стимулів значно активізується участь дітей у змаганнях, а також позитивно змінюється їхній змагальний статус.

Для корекції негативних емоцій (почуття пригніченості під час невдалого виконання вправ, боязні, невпевненості в своїх силах, сором'язливості) на тренувальних заняттях (особливо перед змаганнями) нами створювались нестандартні умови, де діти вчилися долати перешкоди, а саме, збільшувалось навантаження, ліквідувалася страховка з боку тренера, підвищувався темп виконання комбінацій та інше.

На заключному етапі поряд з традиційними шкільними змаганнями проводились міські, обласні та Всеукраїнські чемпіонати. Виходячи з цього ми визначили основні завдання цього етапу формування контрольно-оцінювальних дій, які полягали у:

а) виявленні рівня сформованості гімнастичних навичок в учнів та уміння визначати ступінь їхньої майстерності;

б) порівнянні фізичної підготовленості;

в) перевірці критичності мислення дітей в процесі змагань;

г) виявленні рівня засвоєння гімнастично-хореографічних знань та вимог щодо їх виконання;

д) умінні складати план-схему змагальної діяльності.

Завдання заключного етапу навчання змагальній діяльності здійснювалось на кожному тренувальному занятті. Так, дівчатка за виконання гімнастично-хореографічних вправ отримували оцінку і потім самі вчилися оцінювати результати діяльності своїх подруг, аналізуючи виконання вправ. Такий методичний прийом дозволив дітям більш вдумливо ставитись до виконання комбінацій і критично до своєї програми.

Участь у змагальній діяльності дозволила учням змінити ставлення до себе інших дітей, викладацького складу, адміністрації школи, професорсько-викладацького складу базового університету (Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка).

Крім виховання потреби в заняттях фізичною культурою та спортом, запропонована нами змагальна діяльність з художньої гімнастики сприяла формуванню у дівчаток критичності оцінки та самооцінки, активізації форм і методів фізичного виховання, стимулювала пошук шляхів неформального зближення учнів школи між собою, поліпшила їхній розумовий, інтелектуальний та фізичний стан.

Список літератури

1. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку.: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 64с.
2. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232с.
3. Поліщук В.М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістовні модулі, інформаційне забезпечення): Навчально-методичний посібник. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. – 330с.
4. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К., 1998. – 45 с.

Модернізація позааудиторної фізкультурної діяльності студентів медичного коледжу

І.О. Шостак, викладач

Кіровоградський базовий медичний коледж ім. Є. Й. Мухіна

В статті розглядається і досліджується проблема та перспектива розвитку позааудиторної фізкультурної діяльності студентів медичних коледжів.

Тут надані експериментальні дані, які підтверджують факт наявності залежності між педагогічним експериментом та очікуваним результатом, доповнюють механізми цих залежностей.

Україна чітко визначила орієнтири на входження в освітній та науковий простір Європи, здійснює модернізацію освітньої діяльності у контексті європейських вимог, щоразу наполегливіше працює над практичним приєднанням до Болонського процесу.

Входження у Болонський процес передбачає вагоме збільшення частки самостійної та індивідуальної роботи студентів у навчальному процесі, а здобуті самостійно знання повинні будуть відзначатися міцністю, креативністю, тобто дієвістю, здатністю до практичного застосування.

Самостійна робота є основним засобом застосування студентом навчального матеріалу в час, вільний від обов'язкових навчальних занять, тобто здійснюється в позааудиторній роботі також.

Вивчення практики самостійної та індивідуальної роботи у медичних коледжах України показало, що вона не має системного характеру. Особливо це стосується позааудиторної фізкультурної діяльності, яка недостатньо пов'язана з навчальним процесом і побудована переважно на окремих, разових заходах й епізодичній взаємодії колективів медичних коледжів із соціальними інститутами і характеризується низькою активністю студентського самоврядування та недостатнім організаційно-педагогічним забезпеченням.

Досвід різних країн світу з маркетингової діяльності федерацій із зимових видів спорту

С.В. Щербина, доц., канд. пед. наук

Кіровоградський національний технічний університет

Враховуючи характерні особливості галузі фізичної культури і спорту (ФКС), дослідники визначають маркетинг як особливий вид соціальної роботи; інтегровану технологію соціально-культурних нововведень; філософію та теорію і практику управлінської діяльності суб'єктів ринку ФКС. Маркетинг допомагає адаптувати діяльність різних фізкультурно - спортивних організацій (ФСО) до умов ринку і таким

чином є запорукою їх ефективного функціонування. Спортивні федерації (СФ) широко застосовують маркетинг для забезпечення діяльності з виконання своїх статутних завдань. Практика доводить - у структурі майже кожної СФ сьогодні* функціонують служби, підрозділи або штатні одиниці, що виконують маркетингові функції; чи малі СФ мають визначені принципи, плани та програми маркетингової діяльності. Ринок ФКС являє собою сферу обігу специфічних товарів та сукупність відносин із приводу їх купівлі та продажу, де СФ виступають як посередники та виконують такі функції: участь у визначенні стратегічних напрямів розвитку галузі виду спорту та маркетингової діяльності суб'єктів відповідного ринку послуг; участь у розробці й реалізації нормативно-правового забезпечення галузі, організації спеціальної і маркетингової підготовки кадрів; управління інформацією про кон'юнктуру ринку, координація та консолідація діяльності інших суб'єктів; організація сприятливої суспільної думки (зв'язки з громадськістю); формування каналів збуту продуктів галузі виду спорту; участь у фінансуванні та інших формах матеріальної, ресурсної, кадрової підтримки виробників та споживачів у галузі виду спорту, координація відносин між ними та інші. Таким чином, СФ координують дії усіх учасників ринку для досягнення спільної мети - розвитку та становлення культури видів спорту. Головним завдання їхньої маркетингової діяльності є формування прихильності масового контингенту споживачів до регулярного споживання ФСП видів спорту, які вони культивують.

Практично усі СФ прагнуть підвищити якість ФСП, зокрема спортивно-видовищних та спортивно-тренувальних послуг (СВП та СТП) шляхом забезпечення процесу інформаційного обміну та постійного підвищення кваліфікації усіх категорій фахівців - спортсменів, тренерів, інструкторів, суддів, менеджерів, керівників; запровадження національних або прагнення дотримання міжнародних стандартів проведення спортивних заходів, у тому числі щодо місць проведення змагань - стадіонів, трас, ковзанок тощо. Априорі високу якість ФСП забезпечують заходи міжнародного рівня, що також стає одним з головних завдань та напрямів діяльності СФ різних країн.

Одним з найбільш вагомих факторів залучення та стимулювання процесу споживання ФСП залишається їхня вартість. З метою забезпечення доступності ФСП для різних груп населення СФ є ініціаторами та посередниками з виробниками ФСП у запровадженні диференційованого підходу до формування цінової політики. У першу чергу це стосується дітей та учнівської молоді, оскільки споживання ФСП певного виду спорту не лише сприяє зміцненню здоров'я та раціональній організації дозвілля цих демографічних груп, а й виступає передумовою формування стійкої прихильності саме до цього виду спорту, а отже - збільшення споживання ФСП у майбутньому, і також залучення до цього процесу широкого кола друзів, батьків та родичів.

На відміну від товарного ринку, де провідну роль відіграє реклама, у політиці просування СФ головне значення посідають зв'язки з громадськістю ("public relations"). Встановлення та управління контактами із суспільством забезпечує підвищення рівня обізнаності населення стосовно виду спорту, діяльності СФ та інших організацій у цій галузі та дозволяє створити імідж виду спорту, сформуванню прихильності до споживання відповідних послуг, тобто створити той самий маркетинговий "актив" спорту взагалі та СФ зокрема, який є найбільш привабливим чинником для представників бізнесу.

Визначним елементом просування є брендинг-технологія, що дозволяє створити емоційний зв'язок зі споживачем, ідентифікувати СФ та її маркетинг серед товарів інших виробників та спростити процедуру вибору покупцем, гарантуючи йому певний асортимент характеристик, якостей товару та результатів його споживання.

Фахівці констатують, що сьогодні багато вітчизняних фірм-спонсорів вже не бажають вкладати кошти у будь-який вид спорту взагалі, а прагнуть спонсорувати певний

спортивний захід, спортсмена або спортивний проект, тобто виступати спонсором на тимчасовій основі.

Розвиток ринкових відносин у галузі ФКС обумовлює збільшення різноманітності та появи нових видів спорту, посилення між ними конкуренції, що ставить нові завдання поперед керівництвом відповідних СФ. Досвід діяльності СФ із зимових видів спорту різних країн світу доводить ефективність застосування маркетингу для забезпечення досягнення мети у ринкових умовах. На ринку ФСД вони є активними учасниками ринкових відносин, виконуючи функції координаторів-посередників та об'єднуючи дії усіх зацікавлених учасників ринку.

Список літератури

1. Джексон Р. Руководство по спортивному администрированию. - Минск, 2006.-С. 33-37.
2. Котлер Ф., Армстронг Г., Сондерс Д., Вонг В. Основы маркетинга. - М; СПб; К.: издательский дом «Вильямс», 2003. - 944 с.
3. Мичуда Ю.П. Особенности маркетинга физкультурно-оздоровительных клубов Украины в современных условиях в олимпийском спорте. Спец, выпуск «Спорт для всех». -2000.-С.48 - 51.
4. Мичуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності і функціонування та розвитку. - К. : Олімпійська література, 2007 - С. 216.
5. Олімпійський маркетинг: міжнародний досвід в Україні // Олімпійська арена. - 2006. - № 3 - 4. - С. 10 - 13.

Розвиток підприємництва у сфері спорту для всіх

Р.Г. Щербина, *ст. гр. ФК 09-1*, **В.О Ковальов**, *доц.*
Кіровоградський національний технічний університет

Головна соціальна функція підприємництва полягає у створенні сприятливих передумов для збереження та зміцнення здоров'я людей, залучення різних груп населення до здорового способу життя. Це накладає відбиток і на його економічні функції та організаційні форми практичного здійснення.

На практиці підприємництво у сфері спорту для всіх у конкретних країнах здійснюється по-різному. Це залежить від багатьох чинників : історичних та культурних традицій, рівня економічного розвитку, суспільної психології, обраної моделі розвитку сфери фізичної культури і спорту, тощо. З урахуванням цього, можна стверджувати, що на початок нинішнього століття у країнах, які належать до цивілізації західного типу, культивуються два головні різновиди підприємництва – західноєвропейський та американський. Обидва різновиди базуються на загальних принципах підприємництва. Однак між ними є і досить помітні відмінності.

Принциповим моментом організації західноєвропейського різновиду підприємництва є основне положення про те, що формування та розвиток національного ринку СОП (спортивно-оздоровчі послуги) є об'єктом уваги усього суспільства. З економічної точки зору це означає, що підприємництво має бути організоване таким чином, аби наслідком його діяльності було створено ринкову пропозицію такого спектра послуг, які були б доступними практично для усіх груп населення країни. У Спортивній

хартії Європи (1992) відмічається, що заняття спортом з метою проведення дозвілля чи отримання задоволення, зміцнення здоров'я чи підвищення спортивної майстерності мають заохочуватись серед усіх груп населення шляхом надання відповідних споруд та програм усіх типів, а також послуг кваліфікованих інструкторів та керівників. Створення умов для фізичних вправ на робочому місці має розглядатись як складова частина збалансованої політики у сфері сорту.

Відповідно до цього повинна формуватися і система суб'єктів підприємництва.

Їх має бути не лише достатня кількість, аби покрити сукупний попит на СОП, вони мають бути структуровані сегментами, кожний з яких виробляв би оздоровчі послуги для відповідних груп населення з урахуванням, насамперед, фінансових можливостей представників кожної з них.

Сьогодні у країнах Європи у сфері спорту для всіх об'єднує три групи суб'єктів: I – підприємці, що належать до приватного сектора економіки; II – до громадського сектора економіки; III – до державного сектора економіки.

Особливістю західноєвропейського різновиду підприємництва у сфері спорту для всіх є те, що організаційно-правовою формою функціонування переважної більшості суб'єктів підприємництва, незалежно від того, до якого сектора економіки вони належать, є спортивний клуб.

В економічному сенсі спортивні клуби західноєвропейського зразка виявились досить гнучкими організаційними структурами, які змогли швидко сприйняти ідеологію підприємництва і адаптуватися до вимог сучасного ринку СОП.

Як правило, спортивні клуби, що належать до державної(муніципальної) або громадської форми власності, є некомерційними, а приватні клуби – комерційними. Приватні спортивні клуби більшою мірою адаптовані до умов ринку. Вони більше орієнтовані на вивчення та задоволення потреб населення у послугах високої власності, залучення різноманітних джерел фінансування. Тому закономірним є те, що саме приватні клуби стали організаційною основою започаткування нового напрямку підприємництва у сфері спорту для всіх – культури – фітнес-індустрії.

Слід відмітити, що фітнес-індустрія – це економічний феномен, батьківщиною якого є США.

Характерними ознаками фітнес-індустрії є:

- надання ФОП та СОП високої якості, розраховані на різні групи споживачів;
- забезпечення споживачів різноманітними додатковими та супутніми послугами;
- активна маркетингова політика, оперативне реагування на зміну попиту на ринку, впровадження нових послуг;
- диференціація цін на послуги;
- поєднання індивідуального підходу та масовості в обслуговуванні клієнтів;
- активне економічне стимулювання споживчих послуг;
- створення мережі фітнес-клубів під одним брендом, які поєднані однією ідеологією;

– застосування інтенсивних технологій виробництва послуг, обслуговування великої кількості споживачів, що дає можливість отримувати прибуток.

Приватні фітнес-центри у різних країнах практично не відрізняються як за внутрішньо. Організацією, так і за номенклатурою послуг. Це пояснюється тим, що у процесі формування мережі фітнес-клубів застосовується франчайзинг. Вона передбачає безпосередню участь головної компанії (франчайзера) у створенні нових клубів (операторів), які мають увійти до мережі. Франчайзер укладає угоду з оператором, згідно з якою він передає право користуватися брендом мережі, а також надає комплекс послуг, пов'язаних зі створенням нового клубу (вивчення особливостей місцевого ринку СОП, складання бізнес-плану, здійснення інженерною експертизи майбутніх спортивних

споруд, підбір відповідного обладнання, допомога в організації продажу, надання коштів на проведення рекламних заходів тощо). Франчайзер має право вимагати від створеного з його допомогою клубу дотримання певних стандартів надання послуг, контролює його діяльність.

Разом із приватними фітнес-центрами активними учасниками фітнес-індустрії є підприємці, що належать до громадського та державного секторів економіки. Співвідношення між ними залежить від обраної у країні ідеології підприємництва у сфері оздоровчої фізичної культури.

Подальший розвиток підприємництва у сфері спорту для всіх обумовлений якісними змінами, що відбуваються на ринку СОП. Зростання популярності масового спорту та потреб населення у високоякісних СОП робить усе більш актуальним формування фітнес-індустрії як дієвого напряму підприємницької діяльності фізкультурно-спортивних організацій. Цей напрям підприємництва набув зрілої форми у США. Його активне впровадження відбувається у країнах Західної Європи. В Україні підприємництво у сфері спорту для всіх перебуває на стадії формування.

Список літератури

1. Гуськов С.И. Спортивный маркетинг – К.: Олимпийская литература, 1996. – 296 с.
2. Макаренкова А. Фитнес: российская гонка преследования //http://www.atlant.ru/sport/stati_4508.htm.
3. Талатай К. Фабрика здоровья для деловых людей //www.bizreality.com.ua/200501/proekt.
4. Сичка С. Украинский Фитнес: экономические тенденции и перспективы // Фитнес-ревью. – 2003. - №20.- С.20-23.
5. Проскурякова Ю. Здоровье на продажу //www.rg.ru/bussines/rinky.

Символіка та атрибутика Олімпійських ігор

Я.В. Рудь, ст. гр. ОА 08-2, **В.Ф. Зубенко**, викл.
Кіровоградський національний технічний університет

28 лютого 2010 року перегорнуто ще одну сторінку спортивної слави, мужності, витривалості – звершено XXI зимові Олімпійські ігри. «В істинно спортивному дусі, - як сказано в олімпійській клятві, - на славу спорту і в ім'я честі своїх команд» у найбільших комплексних змаганнях сучасності взяли участь 82 країни-учасниці.

Ідеали, покладені в основу Олімпійських ігор Стародавньої Греції, дуже важливі для людства. Ці ідеали не лише дозволили відродити Олімпійські ігри, а й зробили олімпійський рух благородним і популярним явищем, що охоплює всі континенти і країни, які перетворили олімпійський спорт у свято миру, дружби і прогресу, гармонії тіла й духу, величі розуму і справедливості.

Виникнення Олімпійських ігор сягає в таку глибочність століть, що навіть пам'ять історії неспроможна була зберегти точну дату цієї події. Перші згадки про Олімпійські ігри знаходимо в легендах та міфах. За одним переказом, ці ігри заснував Зевс на честь перемоги над своїм батьком Кроносом та іншими титанами. У них брали участь усі боги. Поширеною була також легенда, за якою Олімпійські ігри своїм виникненням зобов'язані Гераклу.

Та хоч якими поетичними й привабливими є міфи й перекази, вони не можуть замінити історичних даних про справжню дату виникнення Олімпійських ігор. Офіційним початком їхнього літочислення вважають 776 рік до нашої ери. Відтоді ці спортивні змагання стали святом, що проводилося раз на чотири роки, і це вже засвідчено історичними джерелами. Ігри були однією з найвизначніших культурних подій давньої Греції, форум згоди між усіма грецькими державами, арени чесного змагання найкращих з-поміж спортсменів і митців, вчених і державних діячів, поетів і філософів.

Перші Олімпійські ігри тривали один день, пізніше – п'ять. Глядачами могли бути тільки чоловіки. Жінок не допускали через їхнє бесправне становище в рабовласницькому суспільстві. Дивитися на ігри дозволялося чужинцям, іноді – навіть і рабам. Керував змаганнями оргкомітет із числа відомих громадян. Під його наглядом за 30 днів до початку ігор проводилися тренування учасників. Комітет проводив суддівство, оголошував переможців, пильнував за виконанням правил і збереженням священного миру.

Перед початком ігор учасники склали присягу, запевняючи, що дотримуватимуться правил і змагатимуться чесно і що вони нічим не заплямували себе в житті. Останню вимогу в наш час не відновлено. Греки ж надавали їй виняткового значення. Заради Олімпіади греки відкладали війни, а в наші часи бувало й навпаки.

Олімпійські ігри давньої Греції лишили яскравий слід у світовій культурі. Тому у різні часи робилися спроби їх відродження.

Але тільки видатному французькому просвітителю та гуманісту XIX ст. барону П'єру де Кубертену вдалося реалізувати ідею відродження Олімпійських ігор. П'єр де Кубертен звернувся до спорту не лише як до засобу фізичного виховання людини, а й як до фактора зміцнення миру і взаєморозуміння між народами. У червні 1894 року Кубертен скликав у Парижі Міжнародний конгрес для відновлення Олімпійських ігор. 79 делегатів із 49 спортивних організацій з 12 країн світу одностайно ухвалили провести такі Ігри в Афінах у 1896 році. Ігри отримали підтримку уряду Греції, який профінансував будівництво олімпійського стадіону в Афінах на руїнах античного фундаменту. 6 квітня 1896 року король Греції у присутності 70 тисяч глядачів оголосив Ігри I Олімпіади відкритими. 245 атлетів з 14 країн світу змагалися з 9 видів спорту: греко-римська боротьба, велосипедний спорт, гімнастика, легка атлетика, плавання, стрілецький спорт, теніс, важка атлетика, фехтування. Звідси починається новий відлік Олімпіад.

Нагороджувалися атлети лавровим вінком і оливковою гілкою, зрізаною у священному гаю Олімпії. На честь переможця виконувався національний гімн і піднімався державний прапор. Ці ритуали стали традиційними.

Зимові олімпійські ігри вперше офіційно були проведені 1924 року в Шамоні (Франція). У них взяли участь 258 спортсменів з 16 країн світу. Зимові олімпійські ігри регулярно проводяться один раз на чотири роки. З 1994 року зимові та літні ігри проходять з інтервалом у 2 роки.

Олімпійські ігри мають свою символіку: олімпійські кільця, олімпійський прапор, олімпійське гасло, олімпійська емблема, олімпійський гімн, олімпійський вогонь та олімпійський смолоскип.

Офіційний логотип (емблема) Олімпійських Ігор складається з п'яти зчеплених між собою кілець або кілець. Цей символ був розроблений засновником сучасних Олімпійських ігор бароном П'єром де Кубертенем в 1913 році під враженням від подібних символів на старогрецьких предметах. Немає підтверджень, що Кубертен пов'язував число кілець з числом континентів, але вважається, що п'ять кілець – символ п'яти материків (Європи, Азії, Австралії, Африки і Америки). Олімпійські кільця мають синій, жовтий, чорний, зелений і червоний колір і переплітаються зліва направо. Кольори верхніх трьох кілець – синій, чорний і червоний. Нижче – жовте і зелене кільця. Вся

фігура є правильною трапецією. Олімпійські кільця символізують толерантність і дружбу між усіма, хто бере участь в Олімпійських іграх з усіх п'яти континентів нашої планети. На прапорі будь-якої держави є, принаймні, один колір з представлених на олімпійських кільцях.

Спеціальним гаслом Олімпійських ігор є три слова: Citius-Altius-Fortius. Ці слова латиною означають – швидше, вище, сильніше. Олімпійське гасло закликає всіх учасників олімпійського руху до вдосконалення та гармонії відповідно до духу олімпізму. Вважають, що гасло придумав П'єр де Кубертен. Але ці слова належать французькому священику Анрі Дідону. Ця мудра людина, одна з перших зрозуміла позитивний вплив спорту на душі людей, особливо молоді. Під час відкриття змагань у коледжі він спробував визначити словами сенс чесної боротьби: сїтіус – альтіус – фортіус.

П'ять кольорових кілець на білому полотнищі – це олімпійський прапор. Він урочисто підіймається в Олімпійському місті на високій щоглі олімпійського стадіону, там, де майорять прапори всіх держав-учасниць Олімпійських ігор.

Вогонь – важливий символ Олімпійських ігор. Під час літнього сонцестояння учасники змагань і організатори, прочани і вболівальники давніх грецьких ігор віддавали пошесті богам, запалюючи вогонь на вівтарях Олімпії. Переможець змагань з бігу удостоювався честі запалити вогонь для жертвопринесення. У відблисках цього вогню відбувалося суперництво атлетів, конкурс художників, укладалась угода про мир посланцями від міст і народів. От чому була відновлена традиція запалювання вогню, а пізніше й доставки його до місця проведення змагань. Щоразу священне полум'я починає свій шлях з Олімпії в Греції до міста Олімпійських ігор. Там запалюється смолоскип. Потім його несуть через увесь світ, від країни до країни. Коли він переходить від бігуна до бігуна, то ніби передає почуття миру і дружби. Його фінішна зупинка – Олімпійський стадіон під час церемонії відкриття ігор.

Уперше олімпійський вогонь спалахнув на амстердамському стадіоні у день відкриття Ігор 1928 року. Проте знавці олімпійського руху не знаходять підтвердження тому, що цей вогонь був доставлений, як диктує традиція, естафетою з Олімпії. Початок смолоскиповим естафетам, що доставляють священний олімпійський вогонь з Олімпії до міста проведення Олімпійських ігор, було покладено у 1936 році (Берлін, Німеччина). Відтоді церемонії відкриття Ігор збагатилися хвилюючим видовищем – запаленням вогню на головному олімпійському стадіоні від смолоскипа, що був пронесений естафетою.

Кожна країна, де проходять Олімпійські ігри, прагне обрати спеціальний символ – талісман, який би розповів про її культуру, традиції. Переважно обирають звірятко, яке символізує національні риси та особливості країни. Вперше талісман з'явився на зимових Олімпійських іграх у 1968 році в Греноблі – це був гірськолижник шус, а на Іграх Олімпіади в Мехіко – червоний ягуар, але ці талісмани були неофіційними. Першим талісманом, офіційно визнаним МОК, став песик Валді (Мюнхен, Німеччина, 1972 р.). Талісмани збагачують олімпійську символіку, привносять у неї національні особливості та колорит.

Наприклад, символ ХХІ зимових Олімпійських ігор був представлений 23 квітня 2005 року. На ньому зображена статуя-інукшук на ім'я Іланаак, що в перекладі з мови інуктітут означає «друг». Зображення було взято зі скульптури, що стоїть на березі Англійської затоки у Ванкувері. Талісманами ігор були три тварини: миті – вигаданий морський ведмідь, куатчі – бігфут, що походить із канадських лісів і суми – «дух тварин», у ньому поєднані багато представників фауни канадського тихоокеанського узбережжя.

Але основні символи і атрибути залишаються незмінними – це п'ять олімпійських кілець та олімпійський вогонь.

Олімпійський спорт України багато років був складовою частиною олімпійського руху колишнього СРСР. А з 1992 року українські спортсмени виступали у складі Об'єднаної команди співдружності незалежних держав.

У 1994 році команда України вперше виступала на зимових олімпійських іграх у Ліллекхаммері. За 1996 – 2004 роки спортсмени України здобули на Іграх Олімпіад 74 медалі різного гатунку, з яких 26 – золоті.

На жаль, на XXI зимових Олімпійських іграх наші спортсмени не здобули жодної медалі. Сподіваємося, що нинішня політика України буде спрямована на розвиток олімпійського спорту і наступна Олімпіада для українських спортсменів буде більш результативною. Адже не дарма вперше в історії українського олімпійського руху в нашої команди з'явився талісман. Честь бути символом-охоронцем отримала пара симпатичних лелеченят. Відтепер наші спортсмени будуть під пильним наглядом цих мудрих птахів, які є особливим символом в українській культурі, бо за давнім повір'ям лелека приносить щастя. Хай щастить нашим спортсменам на Олімпійських іграх!

Список літератури

1. Енциклопедія олімпійського спорту України / За ред. В. М. Платонова та І. Р. Мацишина. – К. : Олімпійська література, 2005. – 463 с.
2. Твій перший олімпійський путівник / За заг. ред. М. М. Булатової – Видання 2-ге, доп. – К. : Олімпійська література, 2007. – 104 с.
3. Про затвердження Концепції з формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. – Наказ Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 року № 605.

Актуальні проблеми фізичного виховання в українській пресі 20-х років ХХ ст.

О.В. Яцун, ст. гр. ФК 08-2, Р.Л. Дейкун, викл.
Кіровоградський національний технічний університет

З історичної точки зору стан системи фізичного виховання обумовлюється економічними, політичними, соціальними, культурними чинниками, а також ефективністю поставлених завдань, організаційних форм, змісту та педагогічних умов, які забезпечують якісне її функціонування.

Щоб зрозуміти усю повноту галузі фізичного виховання, потрібно вийти за рамки розуміння зв'язку фізичного виховання з навколгалузевими питаннями, тобто зі всім тим, що на нього впливає, доповнює, окреслює напрямки діяльності тощо.

Ми розглянемо, як на сторінках української преси 20-х років ХХ сторіччя аналізувалися питання фізичного виховання та вказувалось на їхню суть та значимість.

Метою роботи є ретроспективний аналіз становлення і розвитку молоді спортивної періодики України в 20-х роках ХХ сторіччя та аналіз на її шпальтах питань із фізичного виховання та спорту.

У літературі середини 20-х років переважали праці з описом рухливих ігор та інших видів фізичних вправ. Це були, як правило, невеликі за обсягом і форматом

видання, які однак користувалися неабиякою популярністю, оскільки масових видань такого типу потребували у той час самодіяльні гуртки фізкультури, інструктори та вчителі. З цього приводу варто відзначити одеське видання, яке підготував етнограф Ф.Вовк "Гра. Пісні та ігри для дітей дошкільного віку" (1922); праці харківських дослідників В.Бляха і М.Голобородька "Игры в мяч" (1924); В.Тараскіна "Подвижные игры для взрослых" (1925); Ю.Карпинського "Систематичний збірник масових гімнастичних вправ без приладів" (1928) та одну із перших теоретико-методичних праць М.Голобородька "Подвижные игры: Краткое теоретическое и практическое руководство для инструкторов физической культуры" (1927).[3]

Окрім збірників з описами рухливих ігор, починають з'являтися також правила змагань з ігрових видів спорту, що істотно вплинуло на популяризацію, географію поширення спортивних занять та збільшило кількість їх прихильників. Серед перших видань були правила з гандболу (Херсон, 1925), футболу (Харків, 1926), хокею (Харків, 1926), водного поло (Харків, 1927) тощо [1].

Роль і значення фізичного виховання в 1917-1930 роки висвітлювалося на сторінках журналів "Новая школа" (1918-1919), "Педагогическая мысль" (1918-1924), "Шлях освіти", "Радянська освіта", "Учитель". У цих журналах розкривалися не лише досвід роботи, але й різні аспекти фізичного виховання молоді. З метою пропаганди та роз'яснення декретів партії, уряду про школи і вищі навчальні заклади, висвітлення питань нової педагогіки і розвитку освіти з'явився в 1917 році "Журнал Министерства народного образования" (з 1918 року він виходить під назвою "Народное просвещение"), що став суспільно-політичним, педагогічним і науковим органом.[4]

В Україні видавалися інші фізкультурні журнали зокрема "Красний спорт" (у Харкові), де розглядалися питання військового спорту, "Катеринославский спорт" (орган Катеринославського спорттовариства), "Динамо" (орган Всеукраїнської ради правління Харківського товариства "Динамо"), "Журнал спорту і Всеобучу" (орган ЧОП і РФК м. Полтави) та ін. Однак випуск цих журналів носив нерегулярний характер, часто вони виходили у вигляді спецвипусків, додатків, бюлетенів, але, не зважаючи на це, вони відігравали позитивну роль у розвитку фізкультури і спорту в Україні [2].

Спортивна тематика поступово посідала місце на сторінках центральних, обласних і місцевих газет. Якщо в перші роки радянської влади були поодинокі замітки, то надалі на газетних шпальтах виділялися окремі відділи і рубрики. Так, 4 листопада 1924 року на засіданні малої Президії ВУЦВК було ухвалено відвести особливу рубрику в часописі "Селянська правда" з питань фізкультури на селі [5].

З метою достовірності висвітлення спортивних питань 4 листопада 1925 року ВУЦВК та РНК ухвалили: усі матеріали з питань фізичної культури, що йдуть до друку, мають бути попередньо погоджені з місцевими РФК.

Про це наголошувалося також і в листі голови ВРФК А.І.Буценка від 9 березня 1928 року з проханням, щоб література з фізкультури, що поступає до друку, була погоджена із ВРФК [6].

З 1930 року починають виходити спеціальні фізкультурні газети. Харківська міськрада фізкультури випускає газету "Готовий до праці та оборони", київська – "Фізична культура", дніпропетровська – "Фізкультурник Дніпропетровщини", одеська – "Фізкультурник-ударник", кіровоградська – "За фізичну культуру", херсонська – "Рупор фізкультурника", запорізька – "Фізкультурник Запоріжжя" та ін. Також випускаються фізкультурні газети на заводах, зокрема "Паровозник" (у Харкові), "Ленкузня" (у Києві), "Січневий" (в Одесі) та ін.

Порівняно з 1926 роком у 1930 році кількість назв книг зросла в 16 разів, а їх обсяги - більше ніж у 20 разів, що свідчило про турботу уряду, науково-педагогічних працівників про покращення фізичного виховання молоді.[7]

Аналіз літератури з проблеми, що досліджується, дозволив констатувати наявність праць, присвячених: розкриттю ролі і значення фізичного виховання у формуванні особистості, а також у підготовці майбутніх спеціалістів; виявленню механізмів формування потреб у людей займатися фізичною культурою і спортом; зазначенню теоретико-методичних засад організації фізичного виховання, спортивного тренування в школах, позашкільних закладах та вищих навчальних закладах. тенденції зростання кількості видань науково-методичної літератури з питань фізичного виховання.

На основі аналізу вищенаведених праць, можна зробити висновок, що вони були актуальними, і метою їх було вирішення певних педагогічних завдань та проблем, а саме: підвищити зацікавленість молоді фізичним вихованням, залучити її до спортивних гуртків, сприяти усвідомленню потреби самовдосконалення тощо.

Список літератури

1. Вацеба О. Зародження та формування науково-методичної думки в галузі теорії і методики спортивних і рухливих ігор в Україні в 20-30 роки ХХ ст. // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди: Випуск 3. – Переяслав-Хмельницький, 2002. – С. 193-194.
2. Ландарь А. М. Роль прессы в развитии физкультурного движения на Украине (1922-1941 гг.) // Всеукраинская научная конференция. – Минск, 1971. – С. 49-51.
3. ЦДАВОВУ. – Ф. 1, оп. 2, спр. 1825. Виписи з протоколів засідань Донецької губернської адміністративно-територіальної комісії. – Арк. 6.
4. Комсомолець України. Орган ЦКЛКСМУ та Харківського Округжому // 1928. – 28 листопада. – С. 6.
5. ЦДАВОВУ. – Ф. 1, оп. 2, спр. 1566. Протоколи засідань Президії ВУЦВК № 43/133 – 53/189. – Арк. 192.
6. ЦДАВОВУ. – Ф. 166, оп. 6, спр. 10875. Матеріали про викладання фізкультури в учбових закладах. Програми, протоколи 1926/30рр. Арк. 47.
7. Блях В. А., Привіс С. Л. Десятиріччя радянської фізкультури на Україні. – К.: Радянське будівництво і право, 1935. – С.92.

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ ВИКЛАДАЧІВ, СТУДЕНТІВ ТА МАГІСТРАНТІВ НА ВСЕУКРАЇНСЬКІЙ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНІЙ КОНФЕРЕНЦІЇ**

*Підписано до друку 25.05.2010
Ум друк.арк. 11,875. Тираж 100 прим.*

*© МОВ КДТУ, м.Кіровоград, пр.Університетський, 8.
Тел. 390-323, 390-380, 555-057, 390-436.*