

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



Матеріали II Всеукраїнської конференції:

**«Здоровий спосіб життя – здорова нація –
здорове суспільство»**



Кіровоград 2011

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

**Матеріали II Всеукраїнської конференції
«Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство»
7 - 8 квітня 2011 р.**

Кіровоград 2011

Матеріали II Всеукраїнської конференції “Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство
7 - 8 квітня 2011 року. – Кіровоград: КНТУ, 2011.– 219 с.

- Голова оргкомітету - Черновол М.І., д.т.н., професор, член кореспондент УААН, ректор КНТУ;
- заступник голови оргкомітету - Кропівний В.М., к.т.н., професор;
- відповідальний секретар - Ковальов В.О., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання КНТУ, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, голова відділення НОК України в Кіровоградській області;
- члени оргкомітету :
- Барно О.М., д.п.н., професор, ректор Кіровоградського інституту розвитку людини «Україна»;
 - Бондаренко С.В., к.п.н., доцент, завідувач кафедри теорії і методики олімпійського і професійного спорту Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В.К.Винниченка;
 - Давосир І.З., головний лікар Кіровоградського обласного лікарсько-фізкультурного диспансеру;
 - 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 і психофізіологічної підготовки ДІАУ;
 - Пестунов В.М., к.т.н., професор кафедри металорізальних верстатів та систем КНТУ;
 - Семикіна М.В., д.е.н., професор, завідувач кафедри економіки та організації виробництва КНТУ;
 - Сидоренко П.І., к.мед.н., доцент, заслужений лікар України, директор Кіровоградського медичного коледжу ім. Мухіна;
 - Собко С.Г., к.п.н., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури КДТУ ім. В.К. Винниченка;
 - Сухомлин Г.М., к.мед.н., головний лікар КЗ «Обласний кардіологічний диспансер»;
 - Турчак А.Л., к.п.н., професор, декан факультету фізичного виховання Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В.К. Винниченка;
 - Тимофєєва Т.Л., директор Кіровоградської громадської організації „Простір освіти”;
 - Шевченко О.В., начальник Кіровоградського обласного управління фізичного виховання і спорту Комітету фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України;

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

ЗМІСТ

1. С.С. Бірець, І.Л. Кондруцов, О.В. Терещенко, Ю.В. Бохан <i>Сучасні методи дослідження основних технологічних показників фосфоліпідних продуктів</i>	8
2. В.В. Бабий, Н.В. Маликов <i>Изучение динамики физической подготовленности мальчиков и девочек среднего школьного возраста в процессе систематических занятий теннисом</i>	12
3. М.М. Балан <i>Творчі підходи до впровадження фізичної культури в активну діяльність учнів при співпраці сім'ї і школи</i>	13
4. О.М. Барно <i>Роль фізичного виховання при підготовці спеціаліста</i>	16
5. А.В. Белов <i>Идея воспитания и духовного здоровья в философии И.И. Ильина</i>	20
6. С.В. Бондаренко <i>Проблеми шкільної фізичної культури в контексті сьогодення</i>	24
7. Ю.Ю. Бондаренко <i>Вплив ЛФК та фітотерапії на соціально-психологічну адаптацію першокурсників</i>	26
8. Я.О. Бричка, В.В. Махно <i>Идеальное життя спортсменів: міф чи реальність?</i>	33
9. А.Н. Бурьяноватый <i>Определение уровней физической подготовленности и вестибулярной устойчивости у детей среднего школьного возраста (12-13 лет) на занятиях в специализированной группе по военно-спортивному многоборью</i>	35
10. В.М. Вовк <i>До питання оцінки радіоекологічної ситуації на території міста Кіровограда та Кіровоградської області</i>	36
11. Г.В. Волкова, Л.К. Святенко <i>Ингибиторы Ca^{2+} - АТФази</i>	39
12. А.А. Волювач, Т.Є. Мотузенко <i>Історичні аспекти виникнення атлетизму</i>	42
13. І.Р. Гетьман <i>Від здорового способу життя до олімпійських рекордів</i>	43
14. С.В. Гетьманцев, О.В. Сокол, В.Л. Богуш, О.И. Резниченко <i>Функциональная характеристика физического состояния</i>	47
15. І.Л. Гордієнко, Ю.В. Бохан <i>До проблем якості питної води Кіровоградщини</i>	49
16. В.О. Гребенюк <i>Академія IMG – школа вищої майстерності</i>	53
17. Н.О. Дарзинська <i>Проблеми дослідження пристосування організму до аеробних навантажень у початковий період навчання студентів-першокурсників КДПУ ім. В. Вінниченка</i>	56
18. Я.О. Дар'єва, В.В. Савченко <i>Вплив навколишнього середовища на фізичний розвиток та здоров'я людини</i>	58

19.	А.О. Демішонкова, Л.М. Липчанська <i>Вплив фізичної культури на соціальний захист населення</i>	60
20.	М.В. Дутчак <i>Рухова активність у здоровому способі життя: стан та перспективи</i>	64
21.	Н.П. Еременко <i>Здоровий образ життя як соціально педагогічне явлення</i>	67
22.	О.В. Захарова <i>Виховна роль краєзнавчого туризму у поглядах Казимира Денека</i>	70
23.	А.О. Зубалій <i>Дошкільна освіта, гармонійний та різнобічний розвиток дитини. Вплив розвивального життєвого простору дошкільного навчального закладу на формування здорового способу життя.</i>	76
24.	Т.В. Іванова, Л.М. Липчанська <i>Засоби фізичної культури як шляхи успішної адаптації студентів до навчального процесу</i>	78
25.	О.В. Карпухіна <i>Ставлення студентів до здорового способу життя</i>	81
26.	Д.М. Квятковська, Т.Є. Мотузенко <i>Інформаційні технології у фізичному вихованні студентської молоді</i>	84
27.	В.В. Кисильов, П.І. Сокурєнко <i>Поняття здорового способу життя</i>	86
28.	Я.В. Клименко, В.Ф. Зубенко <i>Необхідність використання засобів фізичної культури для підтримання нормального функціонування організму людини</i>	89
29.	С.Г. Коваль <i>Раціональне харчування як один із чинників здорового способу життя</i>	92
30.	В.О. Ковальов <i>Здоровий спосіб життя, фізична культура і спорт: філософські, історичні та соціально-економічні аспекти</i>	96
31.	А.А. Ковальов, Ю.А. Ковальова <i>Використання екстремальних вправ для підвищення рівня швидкісно-силових здібностей у стрибунів у висоту з розгону</i>	100
32.	С.М. Кодацька <i>Загальна характеристика гнучкості, як рухової здібності людини</i>	103
33.	В.П. Коломієць <i>Актуальні проблеми фізичного виховання початкової школи</i>	106
34.	М.Г. Коробов <i>Формування виробничої функції вчителя фізичної культури засобами діагностики компонентних складових</i>	109
35.	С.В. Косівська <i>Теоретико-методичні засоби побудови оздоровчо-розвивальної роботи з дітьми-сиротами дошкільного віку на основі використання засобів адаптивного фізичного виховання</i>	112
36.	В.П. Кузьменко <i>Про вікові зміни в організмі людини і її функціональні можливості</i>	115
37.	М.Ю. Курган <i>Роль дерматовенерологічної служби в формуванні здорового способу життя</i>	117
38.	Г.А. Лещенко	119

<i>Оценка факторов риска и их роль в формировании устойчивости к кислородной недостаточности у курсантов ДЛАУ</i>	
39. Л.М. Липчанская	
<i>Учет индивидуальных особенностей студентов для эффективного выбора содержания и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	122
40. Т.В. Маленюк	
<i>Оздоровча спрямованість шейпінгу</i>	126
41. О.В. Маркова	
<i>Фізкультурно-художнє свято як позакласна форма роботи зі старшими підлітками з ослабленим здоров'ям</i>	129
42. К.Н. Марченко	
<i>Во имя жизни</i>	132
43. В.В. Махно	
<i>Спорт як індексатор якості життя</i>	137
44. Х.М. Мірошніченко, Ю.А. Трохименко	
<i>Соціальний вплив фізичних занять на стан здоров'я майбутнього фахівця</i>	141
45. С.В. Мішин	
<i>Підготовка юного футболіста 17-18 років не спеціальних факультетів за 2 роки навчання у ВНЗ</i>	145
46. О.М. Молчанова	
<i>Моральні знання та переконання як основа морального розвитку особистості в юнацькому віці</i>	146
47. Ю.М. Мусевич, Є.І. Євдокимов	
<i>Вплив фізичних вправ на перебіг хронічного гастриту</i>	150
48. В.С. Науменко	
<i>Влияние социально-психологических факторов на выполнение функциональных обязанностей летчиков</i>	151
49. Л.О. Нікітіна	
<i>Формування адекватного ставлення до здорового способу життя</i>	156
50. В.М. Пестунов	
<i>Здоровье нельзя купить, но им можно расплатиться</i>	159
51. В. М. Пестунов, В.А. Ковалев	
<i>Гармония физического и духовного развития человека</i>	162
52. В. М. Пестунов, В.А. Ковалев	
<i>Физическое здоровье и продолжительность жизни человека</i>	164
53. В.М. Пестунов, О.С. Стеценко, К.П. Дьомін	
<i>Екологія душі і навколишнє середовище</i>	167
54. Н.В. Підгорна, Л.М. Липчанська	
<i>Взаємозв'язок розумової та фізичної праці для забезпечення нормального функціонування організму студента</i>	170
55. Т.С. Плачинда	
<i>Фізична активність – запорука здорового способу життя</i>	175
56. В.Н. Подкопайло	
<i>Утомление и восстановление при физических нагрузках</i>	177
57. Я.В. Радионов	
<i>Лечебная физкультура как средство профилактики болезней</i>	179
58. А.А. Редозубов	

<i>О соблюдении прав детей-инвалидов с нарушением интеллекта на реализацию здорового образа жизни, физическую реабилитацию и социальную адаптацию в обществе</i>	182
59. Є.О. Редозубова <i>Оздоровче значення занять стрибковими видами легкої атлетики у підлітковому віці</i>	185
60. А.А. Савостина <i>Духовность образовательного пространства и глобализация</i>	189
61. А.А. Савостина <i>Духовность как содержание личности</i>	196
62. Н.И. Савченко <i>Современные подходы к психологической подготовке спортсменов высокой квалификации</i>	202
63. Л.В. Сиділо <i>Проблема дослідження типової зорової працездатності в період підвищення навчальних навантажень у студентів КДПУ ім. В. Вінниченка</i>	204
64. Н.С. Ситникова <i>Восстановительные мероприятия в тренеровочном процессе легкоатлетов-спринтеров 10-16 лет</i>	206
65. М.М. Скорик <i>Гімнастика в системі освіти України</i>	210
66. Ю.С. Снісаренко, Ю.В. Бохан <i>Екоаналітичний моніторинг вмісту нітратів у овочевій продукції Кіровоградщини</i>	214
67. Н.Г. Собко <i>Динаміка показників фізичної і розумової працездатності студентів неспеціальних факультетів педагогічного ВНЗ</i>	217
68. С.Г. Собко <i>Розв'язання завдань збагачення структури рухової активності студентської молоді засобами футболу</i>	220
69. О.В. Соколова, Н.В. Маликов <i>Использование средств степ-аэробики в оптимизации функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов высших учебных заведений</i>	224
70. Ю.С. Стрючок, Ю.В. Бохан <i>Тест-контроль пеніцилінів у лікарських формах та біосередовищах на основі кольорових реакцій із солями купруму</i>	225
71. Г.М. Сухомлин <i>Проблема здоров'я, фактори ризику в сучасному суспільстві</i>	227
72. С.Н. Таран <i>Изменение функционального состояния зрительного анализатора на занятиях спортивными играми и его роль в формировании профессиональных качеств будущих авиаспециалистов</i>	229
73. Р.К. Тараненко <i>Валеология – стратегічно важлива наука</i>	232
74. І.В. Тарбеєва <i>Виховна діяльність майстра виробничого навчання у формуванні здорового колективу учнівської групи</i>	235

75. Ф.П. Топольний <i>Довкілля і здоров'я людини</i>	237
76. Р.А. Топоров, В.В. Махно <i>Психологія личности и авторитета в деятельности тренера</i>	239
77. А.Л. Турчак <i>Формування соціальної потреби студентів до систематичних занять фізичними вправами</i>	241
78. В.Н. Фарионов, А.А. Раевский <i>Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе</i>	244
79. Я.О. Фурдуй <i>Формирование физических и психофизиологических качеств у девушек средствами аэробики и атлетической гимнастики</i>	247
80. И.Е. Худяков <i>Закономерности адаптации организма при мышечной деятельности</i>	249
81. В.П. Черній <i>Історичні витоки проблеми формування здорового способу життя школярів</i>	252
82. О. В. Шевченко <i>Експериментально-педагогічні умови запровадження занять художньою гімнастикою в загальноосвітній школі</i>	257
83. В. Шерета, С.Кодацька <i>Педагогічні умови організації спортивно-масової роботи в підготовці студентів до самостійних занять фізичними вправами</i>	260
84. І.О. Шостак <i>Формування у студентів потреби у фізичному самовдосконаленні</i>	263
85. О.С. Шумайлова, Ю.В. Бохан <i>Експрес-контроль вмісту нітрат- і -іонів у природних водах Кіровоградщини</i>	266
86. Н.І. Щербатюк <i>Виховання рухових якостей школярів різного віку</i>	270
87. Р.Г. Щербина, В.А. Ковалев <i>Образ жизни студента и спорт</i>	274
88. С.В. Щербина <i>Из истории английского футбола</i>	276
89. В. Юхимчук, О. Вацеба, Ю. Майборода <i>Роль олімпійської освіти у процесі формування особистості школяра</i>	279
90. О.В. Яцун, Р.Л. Дейкун <i>Здорове серце – запорука активного довголіття та успіху</i>	286
91. А.С. Яцунский, Д.А. Харько, С.Б. Белобаба, А.А. Раевский <i>Взаимосвязь анализаторной системы с техническими действиями спортсмена</i>	289

Сучасні методи дослідження основних технологічних показників фосфоліпідних продуктів

С.С. Бірець, *ст. гр. 33*, **І.Л. Кондруцов**, *ст. гр. 53*,
О.В. Терещенко *ст. вик., канд. хім. наук*, **Ю. В. Бохан**, *доц., канд. хім. наук.*
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка, м. Кіровоград

Україна посідає одне з провідних місць серед держав сусіднього зарубіжжя у вирощуванні жиро-олійних культур. Основною олійною культурою є соняшник, який займає близько 93% усіх площ під олійними культурами. В умовах ринкових відносин попит населення на жирові продукти є вирішальним у формуванні товарних ресурсів торгівлі. Разом з тим при формуванні структури асортименту жирів необхідно враховувати норми раціонального і збалансованого харчування, що розроблені вітчизняними і зарубіжними вченими. Жири повинні бути доброякісними, екологічно чистими, відповідати вимогам стандартів і санітарно - гігієнічним нормам. Тому сировину і жири, що з неї виробляються, необхідно перевірити на відповідність встановленим показникам якості, а також на вміст продуктів окислення, пестицидів, важких металів, мікотоксинів. Вважають, що усі види олії повинні підлягати обов'язковому рафінуванню, а сировина - санітарно-гігієнічному контролю вмісту цих речовин.

Аналіз складу та якості фосфоліпідних продуктів вимагає трудомістких та тривалих процедур, використання дорогого хроматографічного обладнання та високої класифікації персоналу. Фізико-хімічні показники, що характеризують якість харчових жирів, визначаються традиційними хімічними способами, що при сучасному розвитку науки є суттєвим обмеженням і тягне за собою багато проблем та недоліків. Розв'язування цих проблем можливо тільки при впровадженні у промислову практику сучасних прецизійних інструментальних методів, що дозволяють отримати більш швидко точну інформацію про якість продукту [1,2].

Фізико-хімічні показники фосфоліпідних продуктів мають велике значення для розуміння їх потенційних технологічних властивостей. Визначення фізико-хімічних параметрів лежить в основі контролю якості рослинних олій, дозволяє проводити ідентифікацію домішок, виключаючи можливість фальсифікації або невідповідності критеріям безпеки. Сучасний розвиток науки і техніки дозволяє усунути багато вад, пов'язаних з точним, швидким, правильним визначенням показників якості продукту шляхом впровадження в промислову практику високоточних комп'ютеризованих приладів, які потребують мінімального втручання людини в процес перевірки. Прикладом таких приладів є ЯМР аналізатори ряду MQC-23 та експрес-аналізатор масової частки фосфоліпідів АМДФ-1А, які й були використані у експериментальних дослідженнях у рамках цієї роботи. Відомо, що в силу об'єктивності, високої точності та можливості автоматизації вимірювань, аж до створення гнучких вимірювальних установок і систем, метод ЯМР-спектроскопії та кондуктометричний метод є кращими і повинні застосовуватися завжди, коли це можливо і економічно виправдано [3,4].

Робота пов'язана з комплексними дослідженнями сировини та продуктів фосфоліпідного характеру на молекулярному рівні. Метою дослідження є моніторинг якісних характеристик фосфоліпідовмісних продуктів із застосуванням комплексу фізико-хімічних методів аналізу для визначення показників якості сировини та

продукції виробництва олійно-жирової промисловості, а також встановлення відповідності їх нормам державних стандартів.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання: опанувати методика кількісного та якісного визначення показників якості олії соняшникової та сировини для її виробництва звичайною технікою “мочної” хімії та у порівнянні проконтролювати масову частку фосфоліпідів (основний показник якості) у кінцевому продукті виробництва методом ЯМР - спектроскопії та кондуктометричним методом; з'ясувати відповідність одержаних експериментально показників якості досліджуваних аналітів нормам державних стандартів; порівняти результати визначення масової частки фосфоліпідів, отримані хімічними та сучасними прецизійними методами – ЯМР -спектроскопія та кондуктометричний метод (за допомогою експрес-аналізатора АМДФ–1А) [5,6].

Дослідження проводилося на фосфоліпідовмісних продуктах вітчизняного виробництва - олії соняшниковій нерафінованій, вимороженій, пресовій, першого гатунку, двох різних марок та на олії, придбаній на стихійному ринку, та сировині для її виготовлення.

Як методи для порівняння масової частки фосфоліпідів у досліджуваних аналітах були взяті: 1. колориметричний та кондуктометричний (на основі експрес-аналізатора АМДФ-1А) методи визначення; 2. гравіметричний метод та метод ЯМР-спектроскопії застосовувались при визначенні вмісту жиру в соняшковому насінні.

Контроль масової частки фосфоліпідів у рослинній олії здійснюється за допомогою експрес-аналізатора АМДФ–1А. Час проведення аналізу не перевищує 15 хвилин. Для порівняння: стандартна методика (колориметричний метод) визначення масової частки фосфоліпідів у оліях (ГОСТ 7824-80) займає 6-8 годин. На відміну від традиційних методів аналізу, кондуктометричний метод аналізу з застосуванням експрес-аналізатора АМДФ–1А, не вимагає додаткового обладнання, використання хімічних реактивів, здійснення попередньої підготовки зразка, побудови калібрувальної кривої, спеціальної підготовки лаборанта. Мінімальна межа достовірного виявлення фосфоліпідів становить 0,02%. Відносна похибка визначення не перевищує 8%. Базове програмне забезпечення передбачає можливість визначення масової частки фосфоліпідів у соняшковій олії. За бажанням прилад може бути відкалібрований для аналізу соєвої, кукурудзяної, лляної та ріпакової олій. Експрес-аналізатор визначає масову частку саме фосфоліпідів і, на відміну від інших методів, не чутливий до неліпідного фосфору, що виключає похибку при аналізі олій, які зазнали обробки фосфатною кислотою [7].

На першому етапі роботи була проведена перевірка основних показників якості рослинних олій задля отримання більш достовірних результатів, за якими можна судити про якість продукції. Дані, отримані при дослідженні фізико-хімічних показників якості зразків фосфоліпідовмісних продуктів, наведені в таблиці 1.

Таблиця 1 - Фізико-хімічні показники якості зразків фосфоліпідовмісних продуктів

Показник якості	Досліджувані зразки фосфоліпідовмісних продуктів			Метод вимірювання	
	«Суббота»ЗАО«Креатив» №1	«Золото Таврії» ООО «Экобиотек Украина»№2	Олія, придбана на стихійному ринку №3		
Прозорість	Прозора, без осаду		Наявний осад	Прозора, без осаду	ГОСТ 5472

Запах та смак	Притаманні олії соняшниковій, без стороннього присмаку, гіркоти та запаху				ГОСТ 5472
Колірне число, мг йоду, не більше ніж	15	15	20	не більше ніж 25	ДСТУ 4568
Кислотне число, мг КОН/г,	0,77	0,94	1,61	не більше ніж 4,0	ДСТУ 4350
Перекисне число, 1/2 О ммоль/кг,	5,7	7,1	12,8	не більше ніж 10,0	ДСТУ 4570
Масова частка фосфоровмісних речовин, %, — в перерахунку на стеароолеолецитин	0,149	0,182	0,190	не більше ніж 0,4	ДСТУ 7082
Масова частка неліпідних домішок, %,	відсутні	відсутні	відсутні	відсутні	ДСТУ 5063
Масова частка вологи та летких речовин, %,	0,06	0,09	0,1	не більше ніж 0,15	ДСТУ 4603

З даних табл. 1 видно, що за фізико-хімічними показниками та вмістом продуктів окиснення вітчизняні фосфоліпидовмісні продукти відповідають вимогам до сировини для виробництва харчових функціональних продуктів. Лише ринкова олія має підвищене перекисне число, що може вказувати на несвіжість продукту.

При дослідженні зразків олій на вміст масової частки фосфоровмісних речовин кондуктометричним методом з застосуванням експрес-аналізатору АМДФ-1А та колориметричним методом (стандартна методика згідно з ГОСТ 7824-80), були отримані дані, наведені в таблиці 2 (для прикладу, наведені результати зразка №1) [8].

Таблиця 2 - Результати визначення вмісту фосфоліпідних речовин, % (зразок №1)

	1	2	3	4	5	x	S ²	S	Sx
Колориметричний метод	0,15 5	0,14 8	0,15 0	0,14 5	0,14 8	0,14 9	1,38*10 ⁻⁵	3,71*10 ⁻³	1,66*10 ⁻³
Кондуктометричний метод	0,14 6	0,14 7	0,14 6	0,14 4	0,14 5	0,14 6	1,59*10 ⁻⁶	1,23*10 ⁻³	5,49*10 ⁻⁴

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що розсіяність результатів аналізу відносно середнього значення нижча; ймовірність випадкової помилки значно знижується, як і стандартне відхилення від середнього результату під час використання кондуктометричного методу аналізу з застосуванням експрес-аналізатора АМДФ-1А у порівнянні з класичним методом згідно з ГОСТом при контролі вмісту фосфоліпідних речовин. Достовірність одержаних результатів підтверджується їх кореляцією за умов використання різних способів вимірювання.

При дослідженні сировини для виготовлення олії (соняшникове насіння) на вміст масової частки жиру двома різними методами: гравіметричним та ЯМР-спектроскопічним були отримані наступні результати, які наведені в таблиці 3.

Таблиця 3 - Результати визначення масової частки жиру (%) у насінні соняшника (виробник АФ “Лісова”, с. Лозуватка)

	1	2	3	4	5	x	S ²	S	Sx
Гравіметричний метод аналізу	49,7 5	49,6 4	49,9 1	50,1 5	50,0 8	49,9 1	0,046	0,215	0,096
ЯМР-спектроскопія	49,9 2	49,9 6	49,8 9	50,0 2	50,0 1	49,9 6	0,003	0,056	0,03

Результати дослідження показали, що використання методу ЯМР-спектроскопії при контролі масової частки жиру в насінні соняшника дає нижчу розсіяність результатів аналізу відносно середнього значення, а також меншу ймовірність випадкової помилки при зменшенні стандартного відхилення середнього результату. В цілому спостерігається покращення метрологічних характеристик аналізу, підвищуючи чи зберігаючи відтворюваність результатів визначень масової частки жиру у порівнянні зі стандартною гравіметричною методикою. Достовірність одержаних результатів підтверджується їх кореляцією за умов використання різних способів вимірювання.

Визначені фізико-хімічні показники вітчизняних продуктів та сировини олійно-жирової промисловості підтверджують її якість та відповідають вимогам для виробництва харчових функціональних продуктів. Використання сучасних інструментальних методів у технологічному контролі дозволило не тільки підвищити оперативність перевірок, але й привести показники якості та безпеки у відповідність до міжнародних вимог [8, 2]. Використання спектральних методів аналізу є ефективним при ідентифікації ліпідів і може бути широко використане при вивченні структурних особливостей цих сполук. Проведені дослідження і розрахунки засвідчили безсумнівні переваги інструментальних методів при контролі якості фосфоліпидовмісних продуктів, підкреслюючи їх сучасність та актуальність, більшу точність та експресність.

Використання ЯМР – спектроскопії дозволяє виконувати прискорений аналіз фосфоліпидовмісних продуктів щодо їх якості та складу, уникаючи похибок і неточностей при тривалих лабораторних дослідженнях.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з виявленням залежностей між зміною складу фосфоліпідів при фракціонуванні та зберіганні продукції на їх основі з використанням як спектрометричних, так і інших сучасних інструментальних методів щодо оцінки показників якості і безпечності харчових фосфоліпидовмісних продуктів і біологічно-активних добавок на їх основі.

Література:

1. Рудаков О. Б., Пономарев А. Н., Полянский К. К., и др. Жиры. Химический состав и экспертиза качества.— М.: ДеЛи принт, 2005.— 312 с.
2. Осейко М.І. Технологія рослинних олій: Підручник. - К: Варта. - 2006. -280 с.
3. Руководство по методам исследования, теххимическому контролю и учету производств в масложировой промышленности: В 6 т. / Под ред. Ржехина В.П., Сергеева А.Г. – Л.: ВНИИЖ , 1967. – Том I. Общие методы исследования жиров и жиросодержащих продуктов (книга первая и вторая) – 1054 с.
4. Руководство по методам исследования, теххимическому контролю и учету производств в масложировой промышленности: В 6 т. / Под ред. Ржехина В.П., Сергеева А.Г. – Л.: ВНИИЖ , 1967. – Том III. Специальные методы анализа и теххимический контроль в рафинации и гидрогенизации жиров и масел и в производстве пищевых жиров. – 494 с.

5. Арутюнян Н.С., Корнена Е.П. Фосфолипиды растительных масел.- М.: Агропромиздат, 1986. - 256 с.
6. Манк В.В., Пешук Л.В., Радзієвська І.Г. Використання інфрачервоної спектроскопії ближнього діапазону для аналізу жирів та їх сумішей // Харчова промисловість. – 2008. - № 6 – С. 31-34
7. Анализатор массовой доли фосфолипидов АМДФ-1А. Руководство по эксплуатации. МЕРА.414311.003 РЭ. 2009.
8. Ливинская С.А., Владимирский П.В., Паронян В.Х. Идентификация сопутствующих веществ растительных масел и продуктов окисления спектрометрическими методами // Масложировая промышленность. – 2005. - № 3. – С.26-27.

Изучение динамики физической подготовленности мальчиков и девочек среднего школьного возраста в процессе систематических занятий теннисом

В.В. Бабий, Н.В. Маликов

Запорожский национальный университет

Оценка динамики физической подготовленности спортсменов различного возраста, специализации и квалификации на различных этапах учебно-тренировочного процесса имеет важное значение для повышения его эффективности. Особое значение данная проблема приобретает при работе с начинающими спортсменами, в частности, в связи с незавершенностью морфофункционального развития их организмов.

В связи с этим целью настоящего исследования стало изучение особенностей изменения физической подготовленности мальчиков и девочек 12-14 лет в процессе систематических занятий большим теннисом. Все школьники, принявшие участие в исследовании, были разделены на контрольную (18 мальчиков и 21 девочка) и основную (19 мальчиков и 23 девочки) группы. Представители контрольной группы занимались по школьной программе физической культуры, а школьники основной группы дополнительно в школьных секциях по большому теннису.

В начале и через 8 месяцев после начала исследования у мальчиков и девочек обеих групп определяли уровень их общей физической работоспособности с использованием субмаксимального теста $aPWC_{170}$ ($aPWC_{170}$, кгм/мин и $oPWC_{170}$, кгм/мин/кг), аэробные возможности их организма на основе расчета величин максимального потребления кислорода ($aMПК$, л/мин и $oMПК$, мл/мин/кг), а также уровни общей (ОВ), скоростной (СВ) и скоростно-силовой (ССВ) выносливости в баллах с использованием современной компьютерной программы экспресс-диагностики физической подготовленности и функционального состояния организма «ШВСМ».

Результаты предварительного тестирования мальчиков и девочек обеих групп позволили констатировать их относительную однородность.

Для мальчиков контрольной и основной групп были характерны практически одинаковые значения величин $aPWC_{170}$ и $oPWC_{170}$, абсолютных и относительных

значений максимального потребления кислорода, а также всех видов выносливости. Аналогичные межгрупповые соотношения были зарегистрированы в начале исследования и для девочек 12-14 лет.

Повторное тестирование всех школьников, принявших участие в исследовании, было проведено через 8 месяцев.

Полученные результаты показали, что к окончанию исследования для мальчиков основной группы были характерны достоверно более высокие ($p < 0,05$) в сравнении с их сверстниками из контрольной группы величины прироста общей физической работоспособности (соответственно $22,41 \pm 1,40\%$ и $7,8 \pm 1,47\%$), аэробных возможностей их организма ($11,41 \pm 1,92\%$ и $3,81 \pm 1,41\%$), а также общей выносливости ($26,83 \pm 1,29\%$ и $8,10 \pm 1,47\%$), скоростной ($14,22 \pm 1,52\%$ и $4,6 \pm 1,45\%$) и скоростно-силовой выносливости ($17,08 \pm 1,54\%$ и $5,23 \pm 1,45\%$).

Среди девочек для представительниц основной группы были характерны также статистически значимо более высокие ($p < 0,05$), чем среди школьниц контрольной группы, значения прироста общей физической работоспособности (соответственно $17,41 \pm 1,37\%$ и $5,9 \pm 1,46\%$), максимального потребления кислорода ($8,46 \pm 1,53\%$ и $2,19 \pm 1,43\%$), общей ($12,98 \pm 1,52\%$ и $6,12 \pm 1,46\%$), скоростной ($18,09 \pm 1,54\%$ и $4,02 \pm 1,44\%$) и скоростно-силовой ($11,13 \pm 1,41\%$ и $5,73 \pm 1,46\%$) выносливости.

В целом полученные в ходе исследования экспериментальные материалы позволили говорить о том, что включение в программу школьных занятий по физической культуре систематических занятий теннисом способствует существенной оптимизации физической работоспособности, аэробных возможностей и двигательной подготовленности мальчиков и девочек среднего школьного возраста.

Творчі підходи щодо впровадження фізичної культури в активну діяльність учнів при співпраці сім'ї і школи

М.М.Балан, доц.

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

В різні епохи розвитку людського суспільства на думку видатних вчених-гуманістів людина майбутнього повинна мати неабияке здоров'я, бути фізично розвиненою, гармонійно поєднувала в собі духовну і фізичну культуру. Прекрасне і красиве в людині не мислиме без уяви про гармонійний розвиток організму і здоров'я. На нинішньому етапі розбудови нашої держави одним із пріоритетних завдань всіх гілок влади піклування про здоров'я населення шляхом створення для цього всіх необхідних умов. Відповідно до статті І Закону України "Про фізичну культуру і спорт" фізична культура – "це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості".

Не потребує доведень і теза, що добре здоров'я, відчуття повноти та невичерпності фізичних сил – найважливіше джерело життєсприймання, оптимізму та готовності подолати труднощі.

Ряд авторів (М.П.Козленко, 1977; В.Н.Качашкін, 1972; В.Г.Яковлев, 1968; Л.В. Волков, 1980) в своїх публікаціях у певній мірі подають теоретичні розробки та методичні поради щодо питань зміцнення здоров'я та розвитку фізичних здібностей дітей.

Видатний теоретик фізкультурної освіти Б.Г.Шиян у своїх наукових працях звертає увагу на те, що здійснюючи процес фізичного виховання «пам'ятаймо, що ми формуємо тих, хто покликаний змінювати існуюче буття, тому виховання не повинно наслідувати лише тенденції існуючого буття. Воно повинно орієнтуватись на найближче майбутнє, в якому будуть жити наші учні». В процесі ознайомлення з науковими дослідженнями стану здоров'я і фізичного розвитку дітей, ми звернули увагу на більш поглиблене вивчення таких проблемних питань, як: творча співпраця школи і сім'ї при формуванні та розвитку фізичних здібностей школярів та підвищення їх активної діяльності в навчальний та позанавчальний час. Як відомо, учні, особливо молодших класів – це малі живі істоти, їх мозок найтонший і найніжніший орган, до якого необхідно ставитись дбайливо і обережно як батькам, так і вчителям. “Найбільш повноцінне суспільне виховання – це, як відомо, шкільно-сімейне...”, як зазначив видатний педагог, наш земляк В.О.Сухомлинський.

Школа – це головна складова “Тріади” (вчителі, учні, батьки) організовує освіту батьків з організаційних, методичних, практичних питань з покращення здоров'я і фізичної підготовленості дітей. Фізіологічні дослідження свідчать про те, що при виконання дітьми різноманітних рухів і дій під час гри позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну, нервову та інші системи організму; покращується зорове, слухове, дотикове сприймання, посилюються обмінні процеси. Непідкупна рухова активність, емоційне піднесення та великий інтерес учнів до виконання рухових дій в ігровій ситуації – все це зосередило нашу увагу на ігровій формі проведення уроку з фізичної культури.

Оскільки шкільна програма з фізичної культури для молодшого шкільного віку відводить належне місце розвитку швидкісних, швидкісно-силових та силових здібностей, ми вибрали саме ці вищезазначені фізичні здібності, щоб простежити за їх змінами під час наших експериментальних досліджень.

Фахівці фізичної культури з наукових позицій стверджують закономірну залежність фізичної якості швидкості від швидкості перебігу фізіологічних процесів у нервово-м'язовому апараті і відділах центральної нервової системи. Швидкість рухів у процесі фізичного виховання розвивають, збільшуючи швидкість одиночних простих рухів і частоту (темп) рухів, які повторюються. Сила - це здатність людини долати зовнішній опір, або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. У дітей семирічного віку більше розвинуті м'язи тулуба, ніж рук та ніг. У період з 8 до 9 років помічається швидкий приріст сили згиначів кисті і передпліччя, розгиначів передпліччя, розгиначів передпліччя і литкових м'язів. У наших експериментах дослідження на базі 25, 29, 34 загальноосвітніх шкіл зі школярами 3-4х класів змістовну основу складала спеціальні та бігові, стрибкові, металні, комбіновані вправи, які виконувались у вигляді естафетних та конкурсних завдань. Крім цього, на кожне заняття були підібрані рухливі ігри, спрямовані на розвиток швидкісних, швидкісно-силових та силових здібностей.

Перед початком наших досліджень в експериментальних класах були проведені батьківські збори спільно з класовими, вчителями фізичної культури та учнями. На батьків було покладене завдання створити належні умови для виконання учнями домашнього завдання та здійснення контролю за його виконанням, яке передбачалось умовами експерименту.

У відповідні терміни проводили контрольні зрізи показників швидкісних та силових здібностей учнів в експериментальних та контрольних класах. Дані порівняльного аналізу показали, що результати тестових показників значно вищі в експериментальних класах, ніж у контрольних. Так, у дівчаток покращення результатів спостерігалось на 18-20%, а у хлопчиків на 25-30%. Переконавшись на нашу думку є те, що для розвитку швидкісних, швидкісно-силових, силових здібностей та підвищення активності учнів молодшого шкільного віку на заняттях вчителям фізичного виховання слід використовувати найбільш прийнятні, цікаві, змістовні фізичні вправи, комплекси фізичних вправ тощо. І одне з головних завдань у цьому напрямку полягає в тому, що вчителям необхідно систематично здійснювати творчий пошук рухливих ігор. При проведенні занять в ігровому варіанті слід враховувати:

1. Визначення місця проведення гри та наявність необхідного інвентаря.
2. Вміння регулювати навантаження різноманітними методами.
3. Емоційне захоплення та активну діяльність дітей.
4. Переважаючий вид рухів у грі.
5. Контроль за фізіологічним навантаженням дітей (по ЧСС).

У плані творчої співпраці і взаємодопомоги сім'ї і школи хотілося б акцентувати увагу батьків на такі моменти:

1. Створення належних матеріальнотехнічних умови для занять дітей вдома;
2. Здійснення контролю за виконанням домашніх завдань учнями, а також дотриманням режиму дня, правил особистої гігієни, загартування, перебування на свіжому повітрі;
3. Особистий приклад участі у змаганнях сімейних команд; в днях здоров'я; туристичних походах та інших оздоровчих спортивних заходах;
4. Активна участь в організації та проведенні змагань і спортивних свят серед школярів.

Все це дасть позитивний наслідок для зміцнення здоров'я, покращення розвитку фізичних здібностей та активної діяльності дітей на уроках фізичної культури. Крім цього, наші спостереження і дослідження свідчать про те, що навчальний процес з фізичного виховання є ефективним при умові коли викликає і організовує психічну і фізичну активність учнів, а виконання фізичних вправ дає їм насолоду і стає потребою в їх повсякденному житті.

На нашу думку, викладацьким колективам ЗОШ слід звернути якомога більшу увагу творчій співпраці сім'ї та школи для здійснення спільних завдань впровадження фізичної культури і спорту в побут дітей молодшого шкільного віку.

Література:

1. Волков Л.В. Розвиток фізичних здібностей – К.: “Радянська школа”, 1980.–23 с.
2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” – м. Київ, 1993.
3. Козленко М.П. Фізичне виховання учнів молодших класів – К.: “Радянська школа”, 1997. – 128 с.
4. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М.: Просвещение, 1978.–175 с.
5. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: УСТ – К.: “Рад. школа”, 1977, – Т.4. – с.143.
6. Шиян Б.М. “Теорія і методика фізичного виховання школярів” ч. I – Тернопіль. Навчальна книга – Богдан, 2003, с.11.
7. Яковлев В.Г. Игры для детей. – М.: ПО “Сфера” им. А.С.Пушкина, 1992.–80 с.

Роль фізичного виховання при підготовці спеціаліста

О.М. Барно, проф., д-р пед. наук
м. Кіровоград

У статті розкрита роль фізичної культури в формуванні духовно-моральних та морально-естетичних якостей, які сприяють досягненню гармонійного розвитку особистості через гармонію духовного та фізичного виховання. Результати проведених досліджень дозволяють дати декілька практичних рекомендацій, які сприяють підвищенню активності студентів на заняттях з фізичного виховання.
здоров'я, вільний час, мотиви дій, фізична культура, фізичне навантаження

Протягом всієї своєї еволюції людина використовувала фізичну культуру не тільки для фізичного вдосконалення, але й для підготовки до різних видів діяльності.

На сучасному етапі розвитку нашої держави, що характеризується оновленням всієї соціокультурної сфери, виникає проблема підвищення рівня навчально-виховного процесу на всіх його напрямках. У цих умовах оновлення вищої школи виокремлюється основний напрямок розвитку всіх сфер діяльності – гуманізація та гуманітаризація освіти й виховання гармонійної особистості студента, спрямування його діяльності на розвиток творчих можливостей, відродження як суб'єкта культури життєдіяльності. Мета фізичного виховання в університеті полягає в гармонійному розвитку особистості студента, який направлений на досягнення фізичної досконалості. Фізична досконалість – важлива складова частина формування прекрасної людини. Вона повинна розглядатися крізь призму примноження духовних цінностей, підвищення фізичного та духовного розвитку, який буде сприяти гармонійному розвитку особистості [3, 4, 5].

Відсутність сформованості духовно-фізичних якостей накладають відбиток на всі сторони життя. Гармонійний розвиток цих якостей особистості не може відбуватися стихійно, самопливом. Він обумовлений рядом об'єктивних та суб'єктивних факторів. Одним з таких дійових факторів є фізична культура. Як частина культури вона чинить великий вплив на виховання особистості, на підготовку її до життя та професійної діяльності, по суті на духовну культуру.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В області педагогіки питання взаємозв'язку фізичного та духовного, краси тіла та духу, були об'єктом пильної уваги Сократа, Аристотеля, Платона, Д. Локка, Ж.Ж. Руссо, Я.А.Коменського та інших. В нинішній час це А.Ф. Лосев, Г.П. Шевченко, А.Б. Щербо, І.І. Столович та інші.

Результати наукових досліджень надають можливість стверджувати, що фізична культура має великий вплив на формування особистості студента.

Фізична культура, відмічав Ю.М. Ніколаєв, це не тільки робота з тілом людини, а це перш за все робота з духом людини, його внутрішнім, а не зовнішнім світом [5]. Духовний розвиток людини, за словами Бутовського, завжди оснований на «хорошо воспитанной и упражненной физической природе».

Взаємозв'язок фізичного та духовного виховання С.К. Архангельський визначає через красоту тіла та красоту рухів, через розвиток духовно-моральних та морально-естетичних якостей, культуру вчинків [2]. Через розвиток цих якостей ми розглядаємо можливості гармонійного розвитку особистості студента, тобто саме духовно-фізичний розвиток є основою життя та формою суспільної свідомості. З допомогою розвитку духовно-моральних та морально-естетичних якостей відбувається відображення

студентами духовного світу в красі рухових дій, в красі поведінки, вчинків, дій, можливості сприймати прекрасне.

Результати досліджень

Для тих, хто займається фізичною культурою, характерною рисою і нормою поведінки є працелюбство, сміливість, рішучість, чесність, совість та благородство. Вона благотворно діє як на біологічну, так і на соціальну природу особистості, сприяє не тільки зміцненню здоров'я та підвищенню працездатності людини, але й активно діє на формування духовно-моральних та морально-естетичних якостей особистості.

Досягнення гармонії духовного та фізичного в кожній людині через гармонійний розвиток особистості складає основне завдання формування фізичної культури.

Однак сьогодні вузівське навчання не прикладає зусиль для притягнення студентів до систематичних занять фізичною культурою, як до ефективного універсального засобу фізичного та духовного розвитку. Проведене нами анкетування серед 120 опитаних студентів показало, що більше половини студентів до занять фізичною культурою байдужі (65%).

За даними, отриманими методом спостережень, які фіксувалися в педагогічній карті кожного студента, було встановлено, що та частина студентів (33%), які регулярно відвідують заняття з фізичної культури, духовно багатші. Вони енергійні, життєрадісні, легкі, прагнуть бути кращими у всьому, ніж та частина студентів (85%), у яких переважає апатія, стомленість, знижений тонус життєвого рівня.

Проведене нами вивчення думок студентів про співвідношення загальної і фізичної культури в їх особистісному і професійному самовизначенні показує, що 26% вагається у визначенні своєї позиції. Визнаючи велике значення фізичної культури і спорту для життєдіяльності людини, 64% студентів вагаються у визначенні гуманітарного статусу предмету “фізична культура”. Ці дані свідчать про домінування “рухової” складової фізичної культури в ціннісному усвідомленні студентів і відсутності орієнтацій на її гуманітарні цінності. Серед основних причин “ізолюваності” фізичної культури від загальної культури людини визначальним є стереотип ставлення до фізичної культури, який склався в суспільстві, в освітньому просторі ВНЗ, а також дефіцит гуманітарної культури у змісті фізичного виховання.

Набуття фізичною культурою статусу гуманітарної складової освіти дозволяє розглядати її зміст з позиції людинознавчого предмету. В основі її змісту, як справедливо відзначають М.Я.Віленський та В.В. Черняєв, лежить цілісність знань про людину, її можливості, розуміння значущості її життєвих цінностей, усвідомлення свого місця в світі культури, який розвивається, розвиток культурного самоусвідомлення, яке забезпечує вільну орієнтацію в різноманітних соціокультурних ситуаціях, сформованість здібностей і можливостей для перетворювальної культурної діяльності, саморозвитку [3, с. 15]. Реалізація такого потенціалу її змісту можлива лише в атмосфері звернення до гуманітарно-особистісного і тілесно-духовного розвитку студента.

На думку фахівців вищої школи методичною вадою істотних навчальних дисциплін є відсутність у них цілісного педагогічного змісту, який забезпечує управління і самоуправління формуванням у студентів потреби і вміння використовувати “апарат” дисциплін як методологічний, теоретичний і технологічний засіб цілісного вивчення проблем, розробки і прийняття рішень у пізнавальній і професійній діяльності. Дидактична концепція успішної навчальної дисципліни ВНЗ як головне завдання освіти висуває виховання у студентів потреби використання її змісту, вміння бачити, як вона інтегрована і взаємодіє з іншими дисциплінами навчального

плану. Досягнення міжпредметних цілей освіти потребує принципово інших структур навчальної дисципліни. Її можливо уявити такою, яка складається з двох взаємозв'язаних компонентів – інформативного (навчального) і управлінського навчального “процесуального). Інформативний компонент визначає науковий зміст дисципліни, заради котрої вона введена в навчальний план, а управлінський – педагогічний зміст, за допомогою котрого у студентів формуються цілі, особисті і професійні якості, міждисциплінарного уміння заперечувати і використовувати те, що вивчається. Зміст інформативного компоненту будується як цілісна система, яка включає основні поняття теорії, закономірності, принципи, причинно-надслідкові зв'язки і залежності. Для цього виділяються загальні принципи, які покладені в основу будь-якого елемента дисципліни. У результаті студенти будуть підготовлені до самостійного засвоєння не тільки відомих випадків, але й тих, що з'являються в майбутньому. Це скорочує обсяг матеріалу, який вивчається при збільшенні мотиву підсилюючої інформації.

Проаналізувавши навчальні заняття з фізичної культури ми зробили висновки:

- формуванням рухових вмінь і навичок, при цьому недооцінюються можливості фізичної культури у формуванні духовно-ціннісної сторони;
- як за кількісними показниками, так і за своїм змістовими характеристиками вони не відповідають зростаючим потребам сучасної молоді;
- не відповідає всебічному розвитку, тому що не відводиться місце естетичним формам виховання, виразності рухів, танцювальним елементам та вправам, танцям з різноманітним ритмічним малюнком, тобто «красі рухів».

В результаті цього звичайно формується одномірна особистість, нездатна до повного розкриття свого фізичного та духовного потенціалу, тобто фізична культура впливає з соціокультурного простору [4]. В нинішній час є актуальним пошук нових форм рухової активності для виховання особистості студента культурною, духовно багатого та фізично досконалою. Чим вище духовне багатство людини, тим довше зберігається в ній молодий запал, прага жити цікаво, змістовним життям [3].

Щоб створити необхідність займатися фізичними вправами у вищих навчальних закладах та розвинути духовно-фізичні якості, необхідно розкрити красу та виразність дій, вміти дати естетичну оцінку вправам, пробудити творчий імпульс, фантазію, направити їх на пошуки більш гармонійного побудови рухів, знайти емоційно переконливі можливості виявити красу їхньої доцільності.

Фізичне виховання та фізична культура розглядаються нами як суттєва та органічна частина навчально-виховної роботи та як складова частина в системі гуманізації вищих навчальних закладів, що передбачають не тільки фізичну підготовку, але і фізичне вдосконалення. Фізична культура в цих умовах виступає як ціннісний фактор, що впливає на рівень особистісного розвитку та втілюється в різноманітних видах діяльності і, зокрема культурній.

Між успішністю студентів та їхньою фізичною підготовкою існує певний взаємозв'язок. Якість навчання студентів залежить не тільки від рівня їхньої загальноосвітньої підготовки, професорсько-викладацького складу, забезпечення навчальних кабінетів та лабораторій, але й від стану здоров'я та фізичної підготовки. Регулярні заняття фізичною культурою допомагають своєчасно переключити нервову систему студента з одного виду діяльності на іншу.

Цілеспрямоване фізичне тренування є ефективним засобом зняття розумової напруженості, підвищення розумової працездатності та збереження її в складних умовах студентського життя. Фізичне тренування сприяє прискоренню процесів

відновлення в центральній нервовій системі за механізмом так званого, “ активного відпочинку”. Напружена розумова праця не шкідлива, проте шкідливими для здоров’я можуть бути обставини, які часто її супроводжують: гіподинамія , зловживання збуджуючими речовинами , невпорядкований спосіб життя, робота вночі та інше.

Систематична рухова діяльність в усіх випадках викликає покращення функціональних можливостей нервового апарату, причому в студентів, які займаються активно фізичною культурою позитивні результати вищі, ніж у тих, що не займаються нею.

Висновки.

Зміст управлінського компоненту, який будується на основі інформативного, являє собою технологічний засіб організації керованої, самокерованої самостійної роботи студентів, основу формування у студентів уміння затребувати і використати зміст навчальної дисципліни, навчальної професійної діяльності і життєдіяльності.

Виходячи з цього зміст дисципліни (фізична культура) не зводиться до передачі студентам простої сукупності знань – відомостей, а являє собою особливий педагогічний засіб, інструмент, спеціально створений для навчання та виховання майбутнього професіонала.

Література:

1. Адоньев Є.О. Традиційна та гуманістична парадигма освіти в антропологічному вимірі / Є.О.Адоньев // Постметодика. – 2002. – № 7 –8. – С. 12-15.
2. Аносов І.П. Сучасний освітній процес: антропологічний аспект. / І.П.Аносов. – К. : Твім інтер, 2003. – 200 с.
3. Бахрах Д.Н. Основні поняття теорії соціального керування. / Д.Н.Бахрах – Пермь, 1998. – 254 с.
4. Виленский М.Я. Гуманитарные ориентиры физической культуры в подготовке специалистов М.Я.Виленский // Педагогическое образование и наука. – 2002. – № 3. – С. 14-18.
5. Коробок А.В. Физическое воспитание. / А.В. Коробок – М. : Высш. школа, 1983. – 321 с.

В статье раскрыта роль физической культуры в формировании духовно-нравственных и нравственно-эстетических качеств, способствующих достижению гармонического развития личности через гармонию духовного и физического воспитания. Результаты проведенных исследований позволяют высказать ряд практических рекомендаций, способствующих повышению активности студентов на занятиях физическим воспитанием.

здоровье, свободное время, мотивы действий, физическая культура, физические нагрузки

In clause the role of physical training in formation of the spiritual - moral and moral - aesthetic qualities promoting achievement of harmonious development of the person through harmony spiritual and physical training is opened. The results of held investigations give us the opportunity to offer some practical recommendations which will enable students to be more active at the lessons of physical trainings.

health, spare time, the causes of actions, athletics, physical loads

Идеи «здоровья» и «духовного воспитания» в философии И.А. Ильина

А.В. Белов, проф., д-р филос. наук,
Южный федеральный университет (Россия, Ростов-на-Дону)

В начале XXI в. в постсоветское образовательное пространство проник постмодернизм постулатами о полифонии интерпретации, каждая из которых может быть в равной степени и верной, и ошибочной (Ж. Деррида); с утверждением относительности всякого исторического и морального опыта, критикой самого понятия «нормы» (М. Фуко); с отрицанием возможности построения или принятия какой-либо системы ценностей как приоритетной (Ж.-Ф. Лиотар); проник, рассредоточился там и готов прорасти сорняком. Ценностная дезориентация, ифеляхивизм, эпистемологическая неуверенность и онтологический нигилизм, сведение «обучения» к предоставлению «информационных услуг по ряду дисциплин» этого сорняка подмывают самые основы системы образования в славянской культуре. Сегодня у нас разрабатывается множество дидактических методик и воспитательных «техник», но при этом в ценностной дезориентации и воспитательской немощи, вскормленной западными духовно-нравственными ценностями, теряется живое, органическое единство теоретического компонента обучения с практикой воспитания молодого поколения. Но почему отечественное образование обязательно должно ориентироваться только на западные парадигмы — *постмодернистскую* с размытой системой ценностей и *позитивистскую* с «суммой» политехнических знаний»? Вразумительного ответа на этот вопрос не существует...

Вышесказанное задает ракурс решению другой проблемы, нуждающейся в философском обосновании, - проблемы взаимосвязи обеспечения здоровья подрастающего поколения и духовного воспитания.

Чаще всего, говоря о здоровье учащихся, речь заходит о необходимости физической подготовки и заботе о телесном здоровье. В последние годы к этому добавились консультации психолога, помогающего учащимся в решении тех или иных затруднений психологического характера. Но «культуру здоровья» нельзя свести только к коррекции физкультурного элемента. Это проблема, бесспорно, философского характера, т.к. придает теме здоровья экзистенциальный статус. Как не может состояться полноценного воспитания в опустевшем пространстве ценностного и духовно-нравственного нигилизма, так и не может возникнуть положительная среда для формирования «экологии личности», когда модель нашего воспитанника мыслится в качестве будущего «потребителя» (продуктов питания, информации, развлечений, удовольствий и т.д.). Общекультурная тенденция к нивелированию человеческого бытия, «потребительскому комфорту», отказ от понимания смысла своей жизни убивает жажду творческого самораскрытия, с одной стороны, а с другой, - возникает невозможность культивирования, проращивания личности и уникальной ценности ее бытия. Эта педагогическая немощь порождает и неизбежные сбои в решении «здоровьесберегающих», демографических, социально-психологических задач современного образования. Образовательная система, стоящая на зыбкой, песочной почве прозападной ориентации на либеральные ценности, на вседозволенность и раскрепощение, на плюрализм идей и поливариантность мировоззренческих установок педагогического процесса, неизбежно влечет за собой утверждение единственно

возможного, хотя и тяжелого бремени «жизни наугад». Наличие философской рефлексии понуждает нас искать пути, по которым возможен выход из общекультурного кризиса, когда при отсутствии экзистенциального иммунитета неуклонно растет число жертв повышенной стрессовости жизни, наркомании и даже суицидов.

Я убежден, что «ценностный вакуум» должен быть содержательно заполнен смысложизненными ценностями славянской культурной традиции (никогда не умиравшими, а сейчас, наоборот, воспрянувшими в нашем обществе), которые ориентированы на интегративно-личностный подход, формирующий целостную личность и максимально раскрывающий творческий потенциал обучающихся. Но для этого необходимо переосмыслить саму структуру образовательного процесса, иначе расставить акценты, наметить иные ориентиры и поставить другие цели.

Обращение к традициям русской философии помогает нам осмыслить связь духовного воспитания со здоровым образом жизни. Русские философы (и особенно И.А. Ильин, И.В. Киреевский, А.С. Хомяков, Н.Я. Данилевский, Н.Н. Страхов, В.В. Розанов) понимали, что русские люди, соблазнившись идеей западного «прогрессоцентризма», неизбежно культивировали в себе иллюзорный тип сознания и траекторию духовно-ценностной деградации.

Выдающийся русский философ Иван Александрович Ильин (1883-1954) глубоко проник в сущность проблемы *духовности*, вскрыл специфику русского духа, духовного воспитания. В его работе «Путь духовного обновления» *духовность* предстает как самое значимое в душе личности, ее главное содержание, любовь и служение, сила личного самоуправления и сила «поющего сердца», жилище совести и местонахождение художественного искусства, источник правосознания, истинный патриотизм и основа здоровой государственности и великой культуры. Главное в человеке, - был убежден И.А. Ильин, - это «*духовный опыт*». «Воспитать человека значит, прежде всего, пробудить в нем... доступ к этому духовному опыту. Только в этом опыте человек может постигнуть, что такое *любовь*, какова ее глубина и сила и в чем ее священное значение. Только здесь он может научиться отличать добро от зла, услышать в самом себе голос совести, постигнуть, что такое *честь*, благородство и служение. Только в этой области он может увидеть, что такое *художественность* и прекрасное искусство, воспитать свой вкус и развить свое восприятие красоты. Только духовный опыт может открыть ему, что такое истинное знание, очевидность и доказательство и в чем состоит научная культура и достоинство ученого» [1, с. 68]. По его глубокому убеждению, *русский дух - это дух «овнутренения», любви, созерцания, живого и органического содержания, искренней и насыщенной формы, дух совершенствования.*

Итак, *во-первых*, русский дух - это дух «*овнутренения*». Иначе говоря, у русских (славян) все внешнее и материальное *само по себе* не имеет безусловной ценности. Так, *нравственное* состояние славянина ценится не по материальным последствиям и не по внешней пользе, но по внутреннему состоянию души и сердца человека, его переживающего. Вот почему «*культура творится изнутри; она есть создание души и духа*». И когда И.А. Ильин говорил об *укреплении* здоровья, он имел в виду, прежде всего, духовное здоровье нации.

Во-вторых, русский дух есть дух *любви*. Великий русский мыслитель был убежден, что главное в жизни русско-славянской души, предрасположенной к *сочувствию* и *доброте*, есть *любовь*. Без любви славянин есть неудавшееся существо. Цивилизирующие суррогаты любви (долг, дисциплина, формальная лояльность, гипноз

внешней законопослушности) сами по себе ему мало свойственны. Без любви он или лениво прозябает, или склоняется к вседозволенности. «Первым и глубочайшим источником духовного опыта является духовная любовь. Ее надо признать основным и необходимым «органом» духовного опыта... Там, где начинается любовь, там кончается безразличие, вялость, экстенсивность: человек собирается и *сосредотачивается*, его внимание и интерес концентрируются на одном содержании, именно на любимом; здесь он становится *интенсивным*, душа его начинает как бы накаляться и гореть. Любимое содержание, - полагал И.А. Ильин, - становится живым центром души, важнейшим в жизни, главнейшим предметом ее» [1, с. 71]. Для И.А. Ильина *Любовь есть радость*, не покидающая «человека даже и в страдании, но светит ему сквозь все неудачи, лишения и огорчения», *Любовь есть доброта*, ибо «дает человеку счастье и вызывает у счастливого потребность - осчастливить все и всех вокруг себя и наслаждаться этим». Истинная Любовь «*вживается* в любимый предмет вплоть до художественного отождествления с ним», при этом пронизательность его по отношению к любимому предмету «доходит до настоящего *интуитивного ясновидения*» [1, с. 72].

Любовь - сила притяжения, приносящая Единение в мир (разделенных существ) людей и в целом в Мир (как Вселенная) и характеризуется «способностью к действию», а именно: 1) любовь объединяет (в ее основе лежит желание: присоединить любимое и создать целое); 2) любовь защищает, сохраняет, оберегает; 3) любовь сопереживает, сочувствует, сорадуется (порой негодует, не принимая разрушений); 4) любовь понимает, проникает в сущность другого, не разрушая, а значит, сохраняет свободу другого; 5) любовь действует, т.е. помогает, трудится, созидает; 6) любовь творит и, стремясь к соединению, вступает в со-творчество; 7) любовь отдает и в даянии восходит к высшему удовольствию - к радости, пробуждению со-радости в другом; 8) любовь открывает мир в новых красках, в новых знаниях, создает «созвучие» - гармонию. Истинная любовь мудра, она есть мера всего, выражение ее мудрости в реальности [См. подробнее: 2, с. 12-24].

Любовь суть первая и величайшая способность - принимать, утверждать и творить. При этом любовь противопоставляется и отвлеченному рассудку, и черствой воле, и холодному воображению, и земной похоти. Они, подчиняясь силе любви, насыщаясь ею, обновляются и перерождаются. Мысль, движимая любовью, становится силою *разума*, прилепляется к познаваемому предмету и дает *настоящее знание*. Воля, рожденная из любви, становится *совестною*, благородную волею - источником настоящих, героических поступков. *Воображение* теряет свой холод, загорается духовным огнем и начинает воистину «видеть» и творить. А земная похоть, в просторечии именуемая «любовью», не заслуживает этого имени; но, проникнутая любовью, она перестает быть элементарною, страстною одержимостью и начинает осуществлять законы духа. Тогда *брак* начинает оправдываться в глазах человека любовью.

В-третьих, русский дух есть дух *созерцания*, который учит нас «смотреть» в чувственно «невидимое». Такой свет можно увидеть лишь внутренним, нетелесным зрением, а не логическим, отвлеченным умствованием. Осчастливленный любовью человек созерцает предметы внешнего и внутреннего мира «совсем иначе, чем человек с сухим и каменеющим сердцем, холодный и чопорный эгоист. Любящему человеку весь мир говорит иное,... подобно тому, как в сказке избушка на курьих ножках повертывается к Ивану Царевичу передом, а к лесу задом. Ибо любовь есть сила

всесогревающая, всеотмыкающая и всевидящая; она сама и цветет, и поет, и сияет» [1, с. 73].

Вот почему любящая душа воспитателя суть *священное орудие* для детей, ибо способна воспринимать и созерцать то, что, по слову поэта П.А. Вяземского, «для ума покрыто тьмою, но сердцу видимо в дали».

В *духовной очевидности*, испытываемой оком сердца, — считал И.А. Ильин, - добываются высшие, благодатные синтезы в науке; именно она творит всякое истинно художественное искусство; ею осуществляется акт нравственной совести; из нее вырастает естественно-правовая интуиция; ею руководились все великие, гениальные реформаторы государства и хозяйства.

В-четвертых, русский дух есть дух *живого и творческого содержания*, где «форма» перестает быть «формой», а становится живым способом содержательной жизни, добродетелью, искусством, знанием, - всею полнотою и богатством культурного бытия. Как правило, славянин с недоверием относится ко всякому делу, где обнаруживается «формализм», «механичность», «буква», ибо формализм искажает всё, во что он внедряется. От него мертвеют наука и искусство. От него вырождаются управление, суд и юриспруденция. Не благодатна и не жизненна формальная мораль. Для воспитания, преподавания и службы формализм убийственен. И пустая форма семьи, не наполненная любовью и духом, не осуществляет своего назначения. Тогда «форма» оказывается пустой видимостью, отвлеченной схемой, мертвящей черствостью, фарисейским лицемерием.

В-пятых, русский дух есть дух *совершенствования*. Человек, совершенствуясь, способен судить себя, обличать, каяться, очищаться. Вот откуда в славянской культуре этот дух ответственности, самообвинения, покаяния, дух прилежания, добросовестности, труда, самообуздания, дисциплины, подвига. Что есть безответственный, недобросовестный, безразличный к истине ученый? Что есть художник, ищущий успеха, а не художественного совершенства? Можно ли, желая совершенства, стать бесчестным демагогом или продажным чиновником?

Если бы в каждом городе или селе славянских стран существовало большее количество дошкольных учреждений, школ, училищ, высших учебных заведений, которые бы свою работу с обучающимися строили на основе русско-славянских традиций, то с гораздо большей уверенностью можно было бы сказать, что славянские народы в недалеком будущем смогли бы пополниться здоровым (и физически, и духовно) поколением. Однако современное образовательное пространство всё более ориентирует нынешнюю молодежь и современную славянскую культуру повернуться к западной цивилизации с ее приоритетом материального благополучия человека, с автономной самодостаточностью. При этом *нарушается целостность человека славянской культуры*. На восстановление и сохранение ее и направлено духовно-ориентированное воспитание. А его результативность во многом определяется опорой на культурно-исторические народные традиции.

Література:

1. Ильин И.А. Путь духовного обновления // И.А. Ильин Собр. соч. в десяти томах. Т. 1.М., 1993.
2. Савостина А. А. Принципы человеколюбия в славянской культуре // Сохранить Прошлое в Настоящем во имя Будущего. Сб. статей. Серия «Славянский мир». Вып. 5. Ростов-н/Д, 2006.

Проблеми шкільної фізичної культури в контексті сьогодення

С.В.Бондаренко, доц., канд. пед. наук

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Потенціал фізичної культури інтенсивно вивчається протягом десятиріч. Досвід застосування фізичної культури для потреб дітей, що навчаються, знайшов наукове обґрунтування за часів П.Ф.Лесгафта та О.Д.Бутовського.

Учнівську фізичну культуру порівнюють з геніальним винаходом людства, який дозволить досягти ідеалу особистості, тобто поєднати високий інтелект і фізичну досконалість. Але в наш час класичні ідеї фізичного виховання учнівської молоді виявляються дещо скомпрометованими цілим рядом трагічних смертей, які трапилися на уроках фізичної культури протягом останніх років в різних регіонах нашої країни та неспроможністю поліпшити рівень здоров'я дітей за весь період учнівства, а також цілковитою втратою інтересу до занять фізичними вправами вже у підлітковому віці. Чому так відбувається в наш час, намагаються вивчити фахівці різних наук, представники громадських організацій, батьки

Шкільна фізична культура, як і все наше суспільство, переживає нелегкі часи. Традиційні підходи до організації навчально-виховного процесу, які були надбанням минулих десятиріч, оновлення навчальних програм, що регулярно відбувається в останні роки, численні циркуляри, які супроводжують процес фізичного виховання учнів, все більше наштовхуються на питання й проблеми, які простих відповідей та рішень не мають...

Рівень соматичного здоров'я дітей шкільного віку, різке зниження якого відмічається всіма фахівцями, впритул наблизився до критичної межі. Летальні випадки продовжують реєструватися вже й на загальноосвітніх уроках, позакласних культурних заходах. За статистичними даними тільки 3-5 % випускників середніх шкіл закінчують шкільне навчання практично здоровими (чи недостатньо обстеженими?).

Динаміка рівня здоров'я дозволяє стверджувати, що воно погіршується у школярів зі збільшенням обсягу навчальної роботи.

Хронічні навчальні перевантаження, що подовжують загальну щоденну зайнятість учнів (уроки та виконання домашніх завдань) до тривалості робочого дня дорослої людини стали, характерними складовими сучасної шкільної освіти.

Прямим свідченням того, що школярі перенапружуються, навчаючись за сучасними вимогами, є збільшення так званих дидактогенних захворювань, тобто хвороб, породжених несприятливими (або надмірними) чинниками навчального навантаження – статичним компонентом, пов'язаним з тривалим сидінням, зоровою роботою в обмеженій ближній зоні, нервово-емоційним напруженням, що супроводжує навчальні ситуації та ін. Це, насамперед, функціональні відхилення та хвороби опорно-рухової системи, які зустрічаються у формі “шкільних” неврозів та ін.

Нівелювати зазначені негативи інтенсифікації навчального процесу може щоденно збалансований руховий режим учня, чільне місце в якому повинні посідати активні фізичні вправи.

На жаль, про недостатній рівень рухової активності сучасного школяра свідчить те, що тільки 5-10% учнів виконують мінімальну вікову норму активних рухів розвивальної спрямованості. При цьому рухова активність дівчаток у 2-4 рази менша від хлопчиків. Із зростанням шкільного віку дітей спостерігається значне зниження

рухової активності всіх школярів. Таким чином природний біологічний запобіжник збереження здоров'я дитини, а саме – кінезофілія, виявляється серйозно деформованим найбільш впливовим чинником, що визначає на 50% стан здоров'я учня, тобто способом життя.

Як реагує на ці виклики система фізичного виховання школярів. Реалії сьогодення такі: у переважній більшості шкіл від системи фізичного виховання залишилися лише уроки фізичної культури. Три години у початковій школі, дві (2,5) години - в середній і в старшій школі – дві години на тиждень. (Чи адекватна така кількість уроків ситуації, що характеризує стан здоров'я молодого покоління). Щодо секційних та гурткових форм роботи, то вони зникли, як неоплачувані. Окремі винятки загальної ситуації не змінюють.

Характеризуючи дієвість уроків фізичної культури, слід зазначити наступне:

– після випадків смертей на уроках фізичної культури, наказів МОН про заборону певних прав і навантажень, вчитель відчуває цілком природну пересторогу щодо підвищення моторної щільності уроку або ускладнення параметрів виконання тих чи інших вправ. Це негативно позначається на ефективності розв'язання такого стратегічного завдання уроку фізичної культури, як сприяння розвитку основних фізичних якостей школярів. Без цього неможливе й зростання адаптаційного потенціалу організму дітей до фізичних навантажень, який лежить в основі механізмів функціональної підготовки серцево-судинної та дихальної систем;

– при дворазових уроках фізичної культури на тиждень вчителю важко підібрати навантаження розвиваючого спрямування, оскільки “функціональний слід” до наступного уроку не зберігається.

Не кращий вихід із кризової ситуації з шкільною фізичною культурою запропонували медики. Включивши до програми шкільних медоглядів функціональну пробу Руф'є, яка не розрахована на учнів особливо молодших класів, оскільки не враховує таких типових вікових особливостей роботи серцево-судинної системи, як тахікардія. За результатами виконання цієї проби у поточному навчальному році відбулося масове відлучення учнів (особливо початкової школи) від фізичної культури. Визнати свою похибку медики не поспішають. Певно так спокійніше – відправити більшість дітей до спеціальної медичної групи. Але звідси наступні проблемні питання: як організувати і проводити уроки фізичної культури? Як продовжувати заняття в ДЮСШ багатьом юним спортсменам, які незважаючи на всю свою фізичну та функціональну підготовленість отримали за пробу Руф'є незадовільну оцінку.

Що чекає в такій ситуації шкільну фізичну культуру? Чи є у неї перспективи?

Можливо, що підняте для обговорення коло питань знайде розв'язання у новому Державному стандарті шкільної фізичної культури, про створення якого було нещодавно проголошено керівником галузі.

Залишається сподіватися, що в ньому буде відновлена система фізичного виховання школярів, яка вбере в себе сучасні здобутки науковців щодо здоров'язбереження в умовах подальшої інтенсифікації шкільного навчання. Час для прийняття кардинальних рішень прийшов.

Література:

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990. – 166 с.
2. Вишневикий В.А. Здоров'єзбереження в школі (педагогічні стратегії і технології). – М.: Теорія і практика фізичної культури, 2002. – 270 с.
3. Казин Е.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основи індивідуального здоров'я людини: Введення в загальну і прикладну валеологію: Учебне посібник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

Вплив ЛФК та фітотерапії на соціально-психологічну адаптацію першокурсників

Ю. Ю. Бондаренко, студентка IV курсу
Кіровоградський інститут розвитку людини „Україна”

Стаття присвячена застосуванню лікувальної фізичної культури та фітотерапії для адаптації першокурсників.

адаптація, дезадаптація, лікувальна фізична культура, фітотерапія

Процес адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ є дуже складним та багатограним, що включає цілий ряд аспектів, за якими стоять різні зони труднощів, з якими доводиться стикатися студентам на початковому етапі навчання.

Актуальною роботою ми вважаємо тому, що в сучасному суспільстві проблема адаптації виступає однією з ключових. Високі темпи життя, постійні перевантаження і дефіцит часу все більше впливають на психіку особистості і стають причинами різних відхилень у нормальній діяльності окремих чи багатьох функціональних систем організму. Різноманітна і тривала дія несприятливих соціальних та психологічних чинників зумовлює велику нервово-психічну напругу, яка здатна викликати різноманітні негативні прояви в поведінці і призводити до нервово-психічних розладів. У наш час активно вивчається проблема психологічної адаптації в навчальній діяльності.

Дезадаптивність не зводиться лише до емоційного феномену, а детермінується і відображається в мотиваційних, когнітивних, вольових, характерологічних компонентах особистості. Саме тому феномен адаптації потребує спеціального психологічного вивчення (В. А. Бодров) [1, с. 28].

Протягом 2008 – 2009 років спостерігається тенденція до значного зростання кількості нервових розладів та розладів психіки і поведінки. З огляду на це, адаптація людини до стрімких змін навколишнього середовища набуває все більшого значення для сучасної науки. Крім того, вивчення цієї теми є важливою умовою для оптимізації психічної діяльності, її управління з метою максимального пристосування студентів першого курсу до навчального закладу.

Вступаючи до вищого освітнього закладу, студенти стикаються з рядом проблем, що пов'язані з недостатньою психологічною готовністю до навчання у ВНЗ, з руйнуванням роками вироблених установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій вихованців середньої школи і виробничих колективів, втрати роками закріплених взаємин з колективом та формуванням нових навичок, а також з невмінням здійснювати психологічну саморегуляцію власної діяльності та поведінки. Із вступом до вищого навчального закладу юнаки і дівчата потрапляють у нові, незвичні для них умови, що неминує спричиняє руйнування динамічного стереотипу і пов'язаних з ним емоційних переживань. Нерідко соціально-психологічна дезадаптація породжує втрату сформованих позитивних установок і відносин студента-першокурсника. Важким наслідком дезадаптації є стан напруженості і фрустрації, зниження активності студентів у навчанні, погіршення поведінки, невдачі на першій сесії, а в ряді випадків - втрата віри у свої можливості, розчарування у життєвих планах. Усе це призводить до психічного перевантаження, яке власне і знижує адаптативні можливості і, як наслідок, сприяє порушенню психічного здоров'я особистості [6].

Тому важливо розглянути і дослідити проблему психологічної адаптації до умов навчання у вищому закладі освіти. Дослідження цієї проблеми допоможе розробити ефективну методiku застосування лікувальної фізичної культури та фітотерапії для покращення психологічної адаптації студентів першого курсу. Таким чином, проблема адаптації першокурсників вимагає як спеціального теоретичного вивчення цього процесу, так і практичної перевірки ефективності використання вказаних вище методів фізичної реабілітації для прискорення входження студентів-першокурсників до колективу, зведення до мінімуму наслідків дезадаптації.

Виходячи з цього, **об'єктом дослідження** є процес впливу лікувальної фізичної культури та фітотерапії на психологічну адаптацію першокурсників.

Предметом – вплив лікувальної фізичної культури та фітотерапії на психологічну адаптацію першокурсників у навчальному закладі.

Метою роботи є наукове обґрунтування методики застосування лікувальної фізичної культури та фітотерапії для покращення психологічної адаптації студентів перших курсів у навчальному закладі.

Юнацький вік є періодом інтенсивного становлення особистості, досягнення стабільності більшості психічних функцій припадає саме на цей період.

На думку В. П. Казміренко, В. І. Медведєва, Г. М. Шевандріна у структурі особистості необхідно розглядати 4 групи властивостей:

1.Спрямованість особистості, до якої належать потреби, мотиви, цілі, переконання, ідеали;

2.Темперамент - психічна властивість особистості, що визначає динаміку її проявів у різних видах діяльності;

3.Здібності, тобто психічні властивості особистості, які визначають потенціальні та реальні можливості людини при виконанні певної діяльності;

4.Характер - сукупність основних властивостей особистості, що визначають стиль поведінки у суспільстві [4, с. 17-27].

За дослідником А.К.Гришановим під адаптацією слід розуміти процес приведення основних параметрів, їх соціальний та особистісний характер у стан динамічної рівноваги з новими умовами вузівського середовища як зовнішнього фактора стосовно до студента [2, с. 126].

Адаптація носить колективний характер (конкретні умови окремого ВНЗ), це безперервний процес, який не припиняється ні на день, також цей процес відбувається з коливаннями, навіть впродовж одного дня відбуваються перемикання в найрізноманітніші сфери (діяльність, спілкування, самосвідомість) [5, с. 23].

Важливий внесок у розробку широкого поняття адаптативності зробив Ж.Піаже. Згідно з його концепцією адаптація і в біології, і в психології розглядається як єдність протилежно спрямованих процесів акомодатії й асиміляції.

Вступаючи до вищого навчального закладу, першокурсники потрапляють у нові умови, часом прямо протилежні тим, які вони мали, навчаючись в школі. Це спричиняє емоційні переживання та дезадаптованість до нового середовища. Виходячи з вище сказаного, проблема адаптації студентів першокурсників у вищому навчальному закладі потребує пошуку шляхів і засобів її оптимізації.

Для розробки ефективної методики застосування лікувальної фізичної культури та фітотерапії з метою покращення адаптації першокурсників нами було проведено практичне спостереження протягом чотирьох місяців на базі Кіровоградського інституту розвитку людини «Україна». Для участі в ньому ми сформуваємо дві групи (контрольну та основну) студентів-першокурсників, по десять осіб у кожній.

Спостереження проходило в три етапи. На першому етапі студентам було запропоновано пройти анкетування, яке складалось з двох тестів за діагностичною методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймона, а також розроблений в психоневрологічному науково-дослідницькому інституті імені В. М. Бехтерева «Тест нервово-психічної адаптації». Методика соціально-психологічної адаптації складається зі 101 визначення, що стосуються способу життя особи, його хвилювань, думок, звичок, стилю поведінки. Особа оцінює, в якій мірі кожне визначення стосується її, за шестибальною шкалою. Аналіз опитувальника відбувається за такими показниками: адаптивність – норма 68 – 136, дезадаптивність – 68 – 136, прийняття себе – 22 – 42, неприйняття себе 14 – 28, прийняття інших – 12 – 24, неприйняття інших – 14 – 28, емоційний комфорт – 14 – 28, емоційний дискомфорт – 14 – 28, внутрішній контроль – 26 – 52, зовнішній контроль – 18 – 36, домінування 6 – 12, підкорюваність – 12 – 24, ескапізм – 10 – 20. Тест нервово-психічної адаптації складається з опитувальника, який налічує 26 визначень, котрі необхідно продовжити одним з чотирьох представлених варіантів, кожному варіанту відповідає певний бал. На виконання відводиться не більше 10 – 15 хвилин. Тест направлений на виявлення у студентів однієї з п'яти груп психічного здоров'я: здорові – сума балів менше ніж 10; практично здорові з позитивними прогностичними ознаками – 11 – 20 балів; практично здорові з негативними прогностичними ознаками – 21 – 30 балів; легка патологія – 31 – 40 балів; патологія – більше 40 балів.

Проаналізувавши отримані дані, ми одержали результати, які наведені в таблицях 3.1, 3.2, 3.3.

Таблиця 3.1 – Рівень показників соціально-психологічної адаптації основної групи до початку застосування програми

№ п/п	Основна група											
	Показники	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всього по групі
1.	Адаптивність	62	52	70	69	59	64	94	65	67	52	65
2.	Дезадаптивність	138	145	132	137	127	140	139	136	137	141	137
3.	Прийняття себе	43	33	21	50	42	23	47	37	136	23	46
4.	Неприйняття себе	11	9	15	20	26	26	17	20	12	26	18
5.	Прийняття інших	16	30	11	23	25	18	26	21	23	18	20
6.	Неприйняття інших	13	24	22	24	16	18	15	19	36	18	20
7.	Емоційний комфорт	10	9	12	13	13	9	18	24	12	9	12
8.	Емоційний дискомфорт	29	13	30	29	31	45	29	19	32	45	30
9.	Внутрішній контроль	44	23	46	49	60	36	53	41	36	36	42
10.	Зовнішній контроль	28	13	31	31	39	36	36	31	31	36	31
11.	Домінування	9	0	13	13	9	13	9	14	10	13	10
12.	Підкорюваність	24	26	19	20	24	21	21	21	24	22	22
13.	Ескапізм	14	25	18	20	23	18	25	18	19	19	24

Таблиця 3.2 – Рівень показників соціально-психологічної адаптації контрольної групи до початку застосування програми

№ п/п	Контрольна група											
	Показники	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всього по групі
1.	Адаптивність	52	62	59	69	70	64	65	94	62	52	65
2.	Деадаптивність	145	138	141	139	140	127	137	136	137	132	137
3.	Прийняття себе	33	43	23	50	42	47	23	37	136	21	46
4.	Неприйняття себе	9	11	12	20	26	26	17	20	15	26	18
5.	Прийняття інших	30	16	11	23	23	18	26	21	25	18	20
6.	Неприйняття інших	24	13	18	24	16	22	15	19	36	18	20
7.	Емоційний комфорт	9	10	13	13	12	9	18	24	12	9	12
8.	Емоційний дискомфорт	13	29	31	29	30	45	32	19	29	45	30
9.	Внутрішній контроль	23	44	46	36	60	36	53	41	49	36	42
10.	Зовнішній контроль	28	13	36	31	39	31	36	31	31	36	31
11.	Домінування	0	9	10	13	9	13	9	14	13	13	10
12.	Підкорюваність	26	24	21	20	24	21	21	19	24	22	22
13.	Ескапізм	25	14	19	20	25	18	23	18	19	18	24

Таблиця 3.3 – Рівень показників нервово-психічної адаптації до початку застосування програми

№ п/п	Основна група	Контрольна група
1.	65	3
2.	51	27
3.	49	49
4.	27	18
5.	3	65
6.	26	17
7.	18	26
8.	20	65
9.	17	51
10.	65	20
Всього по групі	34	34

Провівши анкетування до початку спостереження, ми визначили загальні показники по групах. Проаналізувавши отриманні результати, можна зробити такі висновки:

- в обох групах ми бачимо низький рівень адаптивності загальний показник по групах 65 при нормі 68 – 136 і високий – дезадаптивності загальний показник 137 при нормі 68 – 136;

- показник критерію «прийняття себе» завищений: 46 при нормі 22 – 42, – що говорить про високий ступінь зосередженості на собі та своїх проблемах кожного члена групи, що в подальшому стане завадою створенню дружного колективу;

- майже порогу норми досягає показник «неприйняття інших», що підтверджує високу зосередженість на собі кожного представника колективу;

- відмічається завищений показник емоційного дискомфорту: 30 при нормі 14 – 28, що свідчить про високий рівень тривожності;

- показник ескапізму становить 24 при нормі 10 – 22 – це вказує на небажання помічати проблему замість її вирішення.

Результати другого тесту свідчать про наявність легкої патології психічного здоров'я в обох протестованих групах.

На другому етапі основній групі був запропонований комплекс ЛФК, основою створення якого стали методики ЛФК за системою І. Прошека та Д. Шребера. До вищезазначених методик ми зробили авторські доповнення. Запропоновані вправи направлені на розвиток фізичних якостей та покращення адаптаційних процесів (Додаток А), та методика фітотерапії, спрямованої на забезпечення фізичної стимуляції, покращення фізичного тонуусу і працездатності, підвищення адаптації, стійкості організму в цілому та його регуляторних систем, регулювання імунної системи, антиоксидантну дію, активацію метаболізму, обміну речовин та підтримку роботи гормональної системи в цілому, покращення пам'яті, уваги, концентрації, асоціативної функції головного мозку. Заняття з ЛФК проводились тричі на тиждень. Фітотерапія полягала у вживанні чаю на основі китайського лимоннику, шипшини та чорного чаю. Приготування чаю відбувалось за такою методикою: 2 столові ложки сухих подрібнених плодів шипшини, 50 грамів плодів китайського лимоннику, 1 чайну ложку чорного чаю залити двома склянками окропу, настоювати 4 – 5 годин. Вживання фіточаю проводилось щоденно, починаючи з першого дня спостереження (місяць вживання ми чергували з місяцем перерви).

На третьому етапі ми провели повторне обстеження, результати якого викладені в таблицях 3.4, 35, 3.6.

Таблиця 3.4 – Рівень показників соціально-психологічної адаптації основної групи після застосування програми

№ п/п	Основна група											
	Показники	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всього по групі
1.	Адаптивність	78	68	81	71	68	95	117	107	113	69	86
2.	Деадаптивність	130	133	132	128	107	129	123	134	131	124	127
3.	Прийняття себе	29	31	22	23	37	23	39	37	19	16	27
4.	Неприйняття себе	11	9	15	18	26	26	17	20	12	26	18
5.	Прийняття інших	16	30	11	23	25	18	26	21	23	18	21
6.	Неприйняття інших	13	18	19	20	16	18	15	19	22	18	17
7.	Емоційний комфорт	21	17	15	18	22	18	24	26	19	23	20
8.	Емоційний дискомфорт	18	16	18	20	21	23	17	16	19	22	19
9.	Внутрішній контроль	28	14	31	31	39	36	36	31	31	36	31
10.	Зовнішній контроль	35	25	34	49	52	36	51	41	32	36	39

11	Домінування	9	6	13	13	9	13	9	14	10	13	10
12	Підкорюваність	21	23	19	18	22	21	21	21	18	19	22
13	Ескапізм	10	11	13	12	10	14	12	13	11	12	20

Таблиця 3.5 – Рівень показників соціально-психологічної адаптації контрольної групи після застосування програми

Таблиця 3.6– Рівень показників нервово-психічної адаптації після застосування програми

№ п/п	Основна група	Контрольна група
1.	20	3
2.	19	26
3.	18	29
4.	14	16
5.	3	31
6.	12	15
7.	15	25
8.	13	27
9.	16	22
10.	20	19
Всього по групі	15	21

Проаналізувавши результати повторного анкетування після застосування програми, ми зробили такі висновки:

- після застосування програми в основній групі адаптивність становить 86 балів, що є нормою, а в контрольній групі дещо покращилась, але залишилась зниженою – 66 балів;

- рівень дезадаптивності в основній групі становить 127 і також, є нормою, в контрольній знизився до норми, але порівняно з основною групою залишився досить високим;

- показник критерію «прийняття себе» становить норму в обох групах;

- знизився у межах норми показник «неприйняття інших»;

- в основній групі відмічається зниження до норми показника емоційного дискомфорту (19), що свідчить про створення позитивної атмосфери в колективі, в той час як у контрольній групі залишився завищеним (29);

- показник ескапізму знизився до норми (становить 20), а в контрольній – залишився високим.

Другий тест показав, що результати покращились в обох групах, але в основній групі динаміка виявилась більш прогресивною (в обох групах спостерігалась легка патологія, а після застосування програми основну групу слід віднести до практично здорових з позитивними прогностичними ознаками, контрольну – практично здорових з негативними прогностичними ознаками, що означає стан передпатології).

Висновки: таким чином, для пришвидшення процесу адаптації ми запропонували методіку лікувальної фізичної культури та фітотерапії. Результати проведеного нами спостереження довели, що після застосування програми в основній

групі знижений показник адаптивності (65) піднявся до норми (86), а в контрольній групі дещо покращився, але залишився зниженим – 66 балів; рівень дезадаптивності в основній групі становить 127 і також є нормою, в контрольній знизився до норми, але порівняно з основною групою залишився досить високим – 135 балів; в основній групі відмічається зниження до норми показника емоційного дискомфорту (19), що свідчить про створення позитивної атмосфери в колективі, в той час, як у контрольній групі цей показник залишився завищеним (29); також показник ескапізму в основній групі знизився до норми (становить 20), а в контрольній – залишився високим.

Другий тест показав, що до початку застосування програми в обох групах спостерігалась легка патологія (ІУ група психічного здоров'я), а після застосування програми основну групу слід віднести до практично здорових з позитивними прогностичними ознаками (ІІ група психічного здоров'я), контрольну – до практично здорових з негативними прогностичними ознаками, що означає стан передпатології (ІІІ група психічного здоров'я).

Таким чином можна зробити висновок, що запропонована нами методика проведення лікувальної фізичної культури та фітотерапії для покращення адаптації першокурсників дійсно є ефективною.

Література:

1. В. А. Бодров. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения // Психологический журнал. – 2005. - №3. – С. 28.
2. Гришанов А.К. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов. / А. К. Гришанов, В. Д. Цуркан. – Кишинеv: Кишинеv, 2006. – 248 с.
3. Иванова О. А. Комнатная гимнастика. – М.: Спорт, 2005. – 48 с.
4. В. П. Казмиренко, В. І. Медведева, Г. М. Шевандрин Мотивационные аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе // Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе: Сб. научи, трудов. – Кишинеv: Кишинеv, 2006. – С. 17-27
5. Федоров В.В. Проблемы оздоровления студенческой молодежи в контексте вузовского образования // В сб.: Здоровье и физические упражнения. – Тюмень: ТГУ, 2000. – С. 23.
6. УкрМАРК: Національний формат представлення бібліографічних даних [Електронний ресурс]: Режим доступу: [www. http://bibliotheca.ru/med/med](http://bibliotheca.ru/med/med) 16 с htm. - Назва з домашньої сторінки Інтернету.

Статья посвящена применению лечебной физической культуры и фототерапии для адаптации первокурсников.

адаптація, дезадаптація, лечебная физическая культура, фототерапія

The article is devoted application of medical physical culture and fitoterapii for adaptation of freshmen.
adaptation, dezadaptaciya, medical physical culture, fitoterapiya

Ідеальне життя спортсмена міф чи реальність?

Я.О. Бричка, ст. гр. МЕ-09,

В.В. Махно, викл.

Кіровоградський національний технічний університет

Багато хто з вас чув про ексклюзивне життя спортсменів, їх всі знають і поважають, але чи їх життя настільки яскраве, наскільки бачимо його ми? Чи є красиве життя спортсменів міфом чи реальністю? На сьогодні в суспільстві “гуляє” багато міфів про прекрасне, безтурботне життя спортсменів, які є чи не одними із центральних фігур у нашому житті. На жаль, більшість з того, що ми бачимо по телевізору, не завжди є правдою. Не всі ми можемо заглянути за завісу, яку нам демонструють. Те, що ми бачимо сьогодні включаючи телевізор, - це яскраве життя спортсменів, їхні великі здобутки в житті та спорті. Багато відомих спортсменів купують дорогі будинки, дорогі автомобілі, дачі і т.д. Ми всі добре чули про здобутки спортсменів, як в житті так і спорті. Але чи вони насолоджуються цим розкішним життям? Чи можуть спортсмени, дихнути спокійно, коли вони закінчують свою спортивну кар’єру? Чи несуть вони соціальну відповідальність перед суспільством? Яким чином може спортсмен вплинути на людину? Саме на ці питання я і надам відповідь у цій доповіді.

Насамперед, я дам визначення спортсмену. Що таке спортсмен сьогодні? Одне з найпростіших визначень спортсмена - це та людина, яка бігає, стрибає, метає спортивний снаряд або грає в м’яч. Крім цього, спортсмен – це також та людина, з якою багато людей ототожнюють себе і за чийм прикладом слідує, щоб стати чемпіоном. Я вважаю, що спортсмен сьогодні – це герой сучасності. Він є чи не одним із найкращих прикладів, котрий зачаровує молодь і служить для неї стимулом, надихає її, таким чином спонукаючи молодь до спорту. Роль спорту – об’єднувати людей, наділяти їх надією. До того ж спорт – це не тільки надія, але й відчуття власної індивідуальності і здоров’я. На мою думку, спорт впливає на людину не тільки фізично, але й духовно. Від того, наскільки спортсмен зможе реалізувати себе, свої здібності в тих чи інших конкретних соціальних умовах, здебільшого залежать його спортивна кар’єра та спортивні досягнення.

На жаль, спортсмену постійно доводиться суміщати свою спортивну кар’єру і власне життя. Спортсмен багато отримує від спорту, адже він(вона) виріс у спорті. Завдяки спорту він стає кимось. Соціально-психологічна підготовка багато в чому насамперед визначає благополуччя спортсмена, суттєво впливає на соціальний статус спортсмена та команди, сприяє створенню найкращих умов для самореалізації особистості. Багато спортсменів, на мою думку, на жаль, залишають заняття спортом, не досягнувши відповідної соціально-психологічної зрілості, часто навіть не зрозумівши, що саме в цьому причина невдалої спортивної кар’єри. Також слід звернути увагу на те, що простий факт невизначеності подальшого життєвого шляху після закінчення спортивної діяльності суттєво впливає на динаміку результативності, навіть у період активних занять спортом. Варто зазначити, що не - рідко невдачі у спорті мають також певний характер мотивації до успіху. Чи не найбільшим чинником успіху для спортсмена є мотивація. Завдяки мотивації спортсмен може концентруватися на своїх цілях і досягати їх, докладаючи максимум зусиль. Саме такі дії, досить часто впливають на суспільство, люди захоплюються досягненнями спортсменів і їх прагненням до перемог як у житті так і змаганні. Адже досягнувши успіху в спорті, спортсмени стають знаменитостями.

Ще з давніх часів люди захоплювалися спортсменами тому, що якості спортсмена піддавалися іспиту. Не - рідко у ті часи багато зі спортсменів навіть поклали своє життя за розвиток спорту таким, яким ми його бачимо сьогодні. Люди глибоко поважають спортсменів, бачачи в них героїв часу. Але не все так солодко, як здається на перший погляд. Іноді спортсменам досить важко стати добрим прикладом для наслідування. Я думаю, на це є декілька причин. Ми всі добре знаємо, що чемпіонами в більшості випадків не народжуються. Потрібні титанічні зусилля, щоб досягти чемпіонських висот. Спортсмени потребують постійного тренування і таких зусиль, про які більшості людей навіть буде важко уявити. Наприклад, їзда для людини, не причетної до їзди на боліді Формули один може здатись легкою : надів шолом, заліз у болід та й поїхав.

Насправді, в реальності це не так легко досягти. Формула один - це високошвидкісний спорт, де сила та витривалість є фундаментальними для гонщика. Чи можете ви собі уявити, що під час гонки гонщик може втратити до двох кілограмів ваги, а у гарячому кліматі, де температура в кокпіті досягає 50⁰ C, водій може втратити біля чотирьох кілограмів? Ви не повірите, але близько 3000 калорій використовуються тілом, а серцебиття може досягти 190 ударів за хвилину, навантаження на тіло досягає близько 5G. Тобто тіло переживає в 5 разів більшу вагу. Для цього спеціально розробляються вправи, які тренують шию, трапецієподібних м'язів, спеціальні вправи на руки.

Ще однією з причин незнання суті, я вважаю є відсутність тісного зв'язку між зірками спорту і публікою. В той час, коли більшість людей вивчає, як будувати стосунки з людьми, розвиваючи свої соціальні навички і поглиблюючи свої знання в університеті, спортсмен високого класу живе постійними тренуваннями і ставить перед собою одну ціль – спортивні змагання. Як не дивно, звідси парадоксальна ситуація: з одного боку, кращі спортсмени мають здібності і можуть впливати на інших людей у суспільстві, з іншого боку у спортсменів такого класу не має часу на те, щоб належним чином використовувати свої властивості. Деякі спортсмени мають великий потенціал, але не знають, як ним користуватися.

Як висновок, слід зазначити, що хоча впродовж історії спортсмени відігравали великий вплив на суспільство, їхнє життя далеко не таке прекрасне, як ми вважаємо. Ще з давніх часів вони відігравали велику роль у суспільстві та державі. Беручи участь в Олімпійських іграх, вони відстоювали не тільки свою честь, а й честь держави. Саме тому я впевнений, що бути великим спортсменом - це важка ноша, копітка праця і тяжкі тренування. Багато хто обсяг цих тренувань навіть не може уявити. Багато спортсменів ставлять своє тіло і свою кар'єру на карту заради всіх цих висот. Закінчуючи свою кар'єру, спортсмен, який досягнув великих висот у спорті, стає прикладом для наслідування в суспільстві. Те життя, якого ми прагнемо наслідуючи видатних спортсменів, не таке солодке, як його показують по телевізору. Хоча з величчю приходить слава і багатство, за цю велич спортсмени платять велику ціну. Багато спортсменів сьогодення є прикладами наслідування для багатьох із нас. Хоча не завжди спортсмен може правильно вплинути на людей, які його наслідують. Я вважаю, що незважаючи ні на що, слід поважати їх та їхні досягнення та здобутки. Треба гордитися героями сьогодення. Тому я впевнений, що хоча життя спортсмена досить насичене досягненнями і перемогами, славою та матеріальними і духовними здобутками, його не слід вважати ідеальним, оскільки все це потребує титанічних зусиль і витримки. Ось чому, на мою думку, ідеальне життя спортсмена є не більше, аніж міф.

Определение уровней физической подготовленности и вестибуляторной устойчивости у детей среднего школьного возраста (12-13 лет) на занятиях в специализированной группе по военно-спортивному многоборью

А.Н. Бурьяноватый, преп.

*Кировоградский государственный педагогический университет
им. В. 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 укачиванию и повышает уровень физической работоспособности у учеников среднего школьного возраста на занятиях в группе военно-спортивного многоборья.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие ученики (ребята) общеобразовательных школ №20, №16, №29 г. Кировограда (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 12-13 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 был 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 (14-15 лет) и проследить динамику прироста функциональных показателей.

Литература:

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.

До питання оцінки радіоекологічної ситуації на території міста Кіровограда та Кіровоградської області

В.М. Вовк, доц., канд. геол.-мін. наук
Кіровоградський державний педагогічний університет

За даними МОЗ України Кіровоградщина стабільно, впродовж багатьох років входить до трійки лідерів (разом із Севастополем та Миколаївською областю) за найвищими показниками онкологічних захворювань. Міське населення хворіє на ці недуги на 15% частіше, а серед міст області першість належить Кіровограду. Аналізуючи причини такої ситуації, необхідно, перш за все, враховувати наступні базові положення: 1) одним з головних критеріїв оцінки екологічної ситуації є здоров'я населення; 2) в Україні частка екологічної компоненти в так зване поле здоров'я становить близько 70% [4].

Проблема регіональної оцінки екологічної ситуації зумовлена, з одного боку, високим рівнем захворюваності й смертності населення, а з другого – відсутністю на

території Кіровоградщини значної кількості техногенно-небезпечних підприємств. Щодо Кіровограда, то до сьогоднішнього залишається питання впливу на довкілля Інгульської уранової шахти. Для оцінки екологічної ситуації необхідно, в першу чергу, оцінити причинно-наслідкові зв'язки в системі «природні фактори-техногенні фактори-здоров'я населення».

Онкологічні захворювання мають місце за умови ослабленості імунної системи організму. Основним домінуючим фактором слабкої імунної системи і росту ракової клітини є наявність токсинів у тілі людини. Що ж є головним джерелом токсинів в наших умовах? Для остаточної відповіді на це питання необхідно провести комплексні регіональні медико-екологічні дослідження. Але навіть попередній порівняльний просторовий аналіз чинників, оцінка динаміки захворювань впродовж останніх 20 років дає змогу зосередити увагу на особливостях природних умов території. Серед природних факторів, які можуть зумовити токсикацію організму, виділяється значна кількість радіоактивних елементів у породах літосфери та їх активна міграція в повітря житлових і виробничих приміщень, підземні води та ґрунти. Отже, вірогідність потрапляння радіонуклідів в організм людини, їх накопичення та внутрішнього опромінення клітин є достатньо високою.

Потенційна небезпека для здоров'я населення має місце в межах Центрально-української (Кіровоградської) радіохімічної провінції, де зосереджена велика кількість радіоактивних елементів уран-радієвого і торієвого рядів, які постійно розпадаються з утворенням газів радону-222 і радону-220 (торону). За рахунок еманції радон завжди присутній в масиві порід; зменшення його концентрації завжди компенсується новими генераціями. Активне переміщення радіоактивних газів до поверхні здійснюється в результаті «дихання Землі» (за В.І. Вернадським). У приміщеннях будівель відбувається накопичення радону, де він разом з продуктами свого розпаду робить основний внесок в ефективну дозу опромінення населення [2].

Радон є супертоксичним літофільним радіоактивним елементом. Це одна з найбільш небезпечних природних отрут. Ефект його негативного впливу за рахунок α -часток в 10 разів перевищує дію на організм β і γ -випромінювачів. При вдиханні радону продукти його розпаду вибірково накопичуються у внутрішніх органах і тканинах, особливо в гіпофізі та корі надниркових залоз, порушуючи гормональну активність та діяльність вегетативної нервової системи організму, а також концентруються в серці, печінці та інших життєво важливих органах. Радон розчиняється в крові та лімфі, з продуктами розпаду розноситься по всьому організму і зумовлює внутрішнє масоване опромінення.

Місто Кіровоград розташоване над потужним урано-рудним полем. В надрах його території - Мічуринське, Центральне і Северинівське родовища уранових руд, з яких два перші активно розробляються підземним способом з використанням вибухівки. Масив порід кристалічного фундаменту розбитий численними розломними зонами, які активізують процеси еманції, переміщення радону до поверхні та його ексхалляції в підвальні приміщення. Опромінення населення відбувається в житлових і службових приміщеннях, куди радон надходить головним чином із ґрунтів і порід через підвали і підлогу. Надходження радону в приміщення пов'язано також з інтенсивним використанням підземних вод, які за даними гідрогеохімічних досліджень [5] мають значні концентрації урану, радію і радону.

Приміщення виконують роль своєрідного каталізатора, підсилювача радонового опромінення, адже вони виконують роль пастки для радону, не даючи йому розсіюватись в атмосфері. В приміщеннях радон розпадається (3,7 доби), в результаті

утворюється цілий ряд (всього 25) ще більш небезпечних радіонуклідів. Продукти розпаду радону створюють основну загрозу і роблять основний внесок у радіоекологічні ризики. Отже радон у приміщеннях трансформує ефект свого впливу з природного на техногенно-підсилений. Якщо ж врахувати всі складові надходження радону в приміщення (з будматеріалів стін і підлоги, трубопроводи тощо), то доцільно розглядати техногенний характер ризиків, обумовлених радоном.

Враховуючи стохастичний ефект впливу радіації на організм, доцільно використати для оцінки радіоекологічної ситуації ризик-аналіз. Ми розглядаємо радіоекологічний ризик як вірогідність виникнення негативних наслідків для здоров'я в умовах взаємного впливу людини і навколишнього середовища з підвищеним вмістом радіонуклідів.

Радіоекологічний ризик-аналіз включає такі процедури: 1) визначення контингенту населення, яке перебуває під загрозою опромінення (груп ризику); 2) визначення вірогідності появи негативних наслідків (коефіцієнту ризику); 3) оцінка ризику появи негативних наслідків (захворювань) із врахуванням вірогідності та величини впливу (доз опромінення); 4) встановлення закономірностей просторового розподілу ризиків.

На основі кількісних показників попередніх досліджень визначено ризик захворювань тяжкими хворобами мешканців перших поверхів та приватних будинків одинадцяти мікрорайонів Кіровограда Були враховані також дані радонових досліджень у підвальних приміщеннях. Кількісні показники ризику оцінювались за формулою: $R_e = k_r \cdot D_n$, де R_e – ризик, зумовлений опроміненням; k_r – коефіцієнт ризику ракових та спадкових хвороб ($k_r=7,3 \cdot 10^{-5}$ мзв⁻¹, згідно [3,5]); D_n – середньорічна поглинута доза. Фактичні значення радіоекологічних ризиків визначались з урахуванням закономірностей впливу радонової радіації на людину залежно від зміни її активності протягом доби, місяця, року.

За результатами середні значення радіоекологічного ризику, зумовленого радоном та продуктами його розпаду, за мікрорайонами м. Кіровограда змінюються в межах від $13 \cdot 10^{-4}$ до $27 \cdot 10^{-4}$, в середньому по місту – $22 \cdot 10^{-4}$. Це означає, що існує вірогідність захворювання на злоякісні пухлини та інші тяжкі хвороби 22 з 10000 жителів перших поверхів будинків міста протягом року. Найвищі середні значення індивідуального ризику встановлені для мікрорайонів Лелеківка, Олексіївка, Завадівка, Масляниківка, Суха Балка, які мають кращі поєднання трьох груп факторів: наявності значної кількості радіонуклідів в породах, значної роздробленості масивів порід, зв'язку приміщень з підвалами та їх герметичність. Для порівняння: значення граничного індивідуального ризику за [6] становить $5 \cdot 10^{-5}$.

Максимальні значення об'ємної активності радону, а також доз опромінення та радіоекологічних ризиків приурочені до зон тектонічної тріщинуватості масивів кристалічних порід. Особливо чітко це просліджується за результатами радонових обслідувань підвальних приміщень та приміщень освітніх закладів.

Високі значення радіоекологічного ризику обумовлені переважно геологічними чинниками (високим вмістом урану та значною тектонічною роздробленістю масивів порід), а також невідповідністю конструкцій будівель та недотриманням громадянами правил безпеки проживання в умовах ризику підвищеної загазованості приміщень радоном.

Серед заходів зниження ризиків радонового опромінення актуальними є ізоляція підлоги перших поверхів, вентиляція та зменшення тиску повітря підпілля, боротьба з

тютюнопалінням, регулярне провітрювання житлових приміщень, активне (вологе) прибирання.

За показниками експозиційної дози та радіоекологічних ризиків згідно з міжнародними критеріями [3,5,8] територію м. Кіровограда необхідно розглядати як радононебезпечну зону, де необхідно терміново розробити і впровадити комплексну програму ефективного захисту населення від радону. Екстраполюючи встановлені ризики на сусідні території із значним вмістом радіонуклідів в земній корі та враховуючи результати просторового розподілу радону в приземному повітрі (за результатами радонової зйомки), доцільно виділяти Кіровоградську радіоекологічну провінцію.

Література:

1. Вовк В.М. Просторовий аналіз радіоекологічних ризиків на території м. Кіровограда/ Вовк В.М. Просторовий аналіз природних і техногенних ризиків в Україні: збірник наукових праць. – К., 2009. – С. 272-275.
2. Вовк В.М. Радон як головний природний фактор радіоекологічного ризику Центральної України/ Вовк В.М. Регіональні екологічні проблеми: збірник наукових праць. – К., 2002. – С. 97-99.
3. Державні гігієнічні норми. Норми радіаційної безпеки України. – К., 1998. – 134 с.
4. Дробноход М.І. Стійкий екологічно безпечний розвиток: український контекст/ Дробноход М.І. Економічні реформи в Україні в контексті переходу до сталого розвитку. – К., 2001. – С. 20-33.
5. Защита от радона-222 в жилых зданиях и их рабочих местах. Публикация 65 МКРЗ: Пер. с англ. – М., 1995. – 68 с.
6. Макаренко Н.М. Природні та антропогенні джерела формування радіоактивності природних вод України і радіаційний захист населення/ Макаренко Н.М., Купенко І.А, Люта Н.Г. Збірник наукових праць УкрДГРІ. №1/2006. С. 110-120.
7. Прищук Н. Смертність населення України: регіональний аспект/ Прищук Н. Вісник Львівського університету. Серія географічна. – 2007, Вип. 34. – С. 201-209.
8. Радиация: Дозы, эффекты, риск: Пер. с англ. – М., 1988. – 79 с.
9. Руденко Л.Г. Про критичний екологічний стан компонентів природи в регіонах України/ Руденко Л.Г. Український географічний журнал. – 2010, №2. – С. 60-68.

Інгібітори Ca^{2+} -АТФази

Г.В. Волкова, *ст. гр. 53,*

Л.К. Святенко, *доц., канд. хім. наук*

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Іони кальцію керують практично всіма функціями клітини і життєвим циклом вцілому. При цьому Ca^{2+} іони зв'язуються з різними білковими структурами, змінюючи їх конформацію. Ефективність такого зв'язування базується на здатності живих клітин

підтримувати в цитоплазмі наномольний рівень концентрації іонів кальцію у вільному стані, витрачаючи на усунення їх надлишку значну частину своєї метаболічної енергії. В результаті цього мізерні зміни рівня Ca^{2+} стають керуючими сигналами. Порушення роботи механізмів, що відповідають за підтримання необхідного йонного балансу Ca^{2+} , може перетворити ці іони на ефективну зброю для знищення клітини. Контроль динаміки змін концентрації вільного Ca^{2+} у цитоплазмі зумовлюється узгодженим функціонуванням Ca^{2+} -АТФ-аз. Відомо три види Ca^{2+} -АТФ-аз: плазматичних мембран (PMCA), сарко-ендоплазматичного ретикулума (SERCA), секреторного шляху (SPCA). SERCA представлена в різних тканинах ссавців кількома ізоформами: SERCA1a (994 а.о.) і фетальна форма SERCA1b (1001 а.о.) – у швидких скелетних м'язах, SERCA2a (997 а.о.) – у серці, повільних скелетних і гладких м'язах, SERCA2b (1042 а.о.) – у багатьох типах клітин (так званий «household» фермент) і SERCA3 (999 а.о.) – у клітинах крові та різних ендотеліальних і епітеліальних тканинах. Молекула Ca^{2+} -АТРази СР (сарко-ендоплазматичного ретикулума) скелетних м'язів розташована в мембрані асиметрично: приблизно 70% а.о. звернуто в цитоплазму, 25% знаходиться в мембрані і 5% звернено всередину порожнин СР. Згідно з даними рентгеноструктурного аналізу SERCA1 з роздільною здатністю в 2,6 D, цитоплазматична частина Ca^{2+} -АТРази складається з трьох доменів: N домену (нуклеотидзв'язуючого), P домену (фосфорилуємого) і активаторного (або «якірного») домену А (мал. 1) [1].

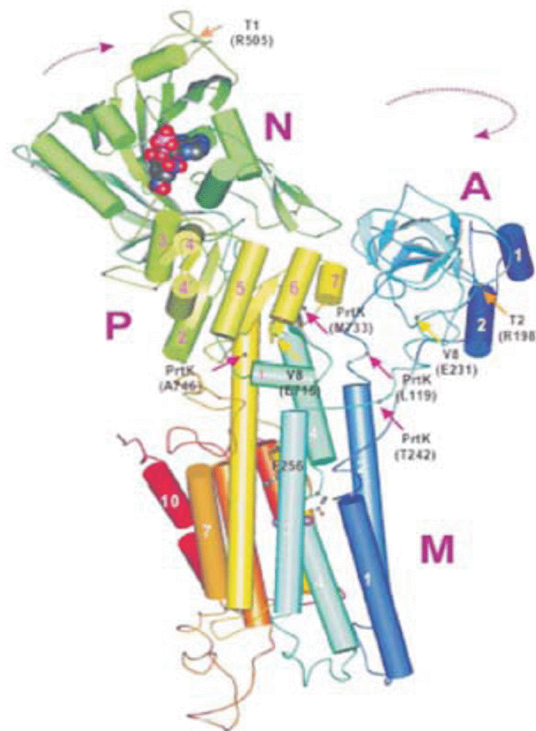


Рисунок 1 – Структура SERCA за даними рентгеноструктурного аналізу

В останні роки увагу дослідників привертає питання впливу різних режимів роботи скелетної мускулатури на функціонування Ca^{2+} -АТРази у мембранах СР. Виявилось, що хронічна низькочастотна стимуляція скелетних м'язів щура приводить до значного зниження активності Ca^{2+} -АТРази ретикулума (на 30% за 12-24 год.). При цьому в молекулі Ca^{2+} -АТРази збільшується кількість доступних для модифікації карбонільних груп, а вміст ферменту в мембранах ретикулуму знижується, мабуть, за

рахунок деградації молекул модифікованої неактивної Ca^{2+} -АТРази. Відновлення активності Ca^{2+} -АТРази відбувається протягом 48-72 год., що вказує на необхідність стимуляції синтезу нових молекул ферменту. Схожа картина спостерігається в скелетних м'язах і після інтенсивної роботи. При цьому також відбувається окислення функціональних груп бічних амінокислотних радикалів молекули Ca^{2+} -АТРази та інгібування її гідролітичної і транспортної активності. У той же час в діафрагмі при інтенсивних навантаженнях активність Ca^{2+} -АТРази, навпаки, збільшується, що свідчить про різні механізми регуляції активності цього ферменту в різних типах м'язів. Отже актуальним є пошук потенційних активаторів та інгібіторів Ca^{2+} -АТРази.

Одним з інгібіторів Ca^{2+} -АТРази є куркумін (мал.2, $\text{R}_1=\text{R}_3=\text{OCH}_3$, $\text{R}_2=\text{R}_4=\text{OH}$), який володіє широким спектром корисних властивостей, у тому числі протизапальною, антиоксидантною, хіміотерапевтичною, та ін. завдяки його здатності впливати на кілька сигнальних шляхів організму. Куркумін нетоксичний і має великі перспективи як терапевтичний засіб для лікування мієломи, раку підшлункової залози, мієлодиспластичного синдрому, псоріазу, малярії, хвороби Альцгеймера [2]. Вважають, що дезактивація SERCA куркуміном потенційно може сприяти загальному пригніченню метаболізму. Результати докінгового дослідження для куркуміна і ряду потенційних інгібіторів наведено у роботі [3].

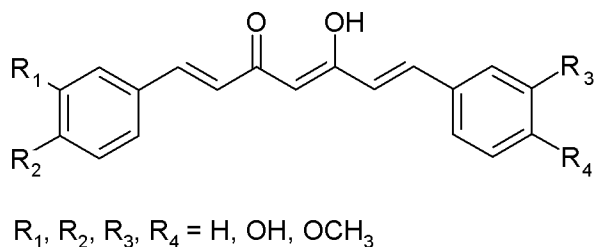


Рисунок 2 – Ряд потенційних інгібіторів Ca^{2+} -АТФази CP

Метою цієї роботи є перевірка ряду структурно подібних до куркуміна сполук (мал.2) на предмет афінності до SERCA. Структура SERCA взята з PDB банку, структури лігандів – з ZINC банку. Моделювання взаємодії білок-ліганд здійснено у програмі AutoDock Vina [4]. Одержані результати свідчать про більшу спорідненість окремих диарилгептанонів до АТФази, отже вони можуть бути кращими інгібіторами SERCA, ніж куркумін, що призведе до підвищення ефективності їх терапевтичної дії.

Література:

1. Фафула Р. В. АТФ-залежні механізми транспорту іонів кальцію субклітинними кальцій-акумуляуючими системами // Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія. – 2009. – № 1. – С.15-25.
2. Hatcher H. Curcumin: From ancient medicine to current clinical trials/ H. Hatcher, R. Planalp, J. Cho, F. M. Torti, S. V. Torti // Cellular and Molecular Life Sciences. – 2008. – V. 65, N. 11. – P.1631-1652.
3. Singh N. Computational screening of molecular targets in Plasmodium for novel non resistant anti-malarial drugs / N. Singh, K. Misra // Bioinformation. – 2009. – V. 3, N. 6. – P.255-262.
4. Trott O. AutoDock Vina: improving the speed and accuracy of docking with a new scoring function, efficient optimization and multithreading / O. Trott, A. J. Olson // Journal of Computational Chemistry – 2010. – V. 31. – P.455-461.

Історичні аспекти виникнення атлетизму

А.А.Волювач, ст.гр. БП09-1,

Т.С.Мотузенко, викл.

Кіровоградський національний технічний університет

Сьогодні з упевненістю можна говорити, що спорт вищих досягнень (професійний спорт) і масовий спорт - це дві відносно самостійні категорії сучасного суспільства, що характеризуються цілим комплексом різних областей знань, цілей, завдань, засобів і методів. Спорт виховує людину естетично і морально, формує моральне поведіння і ставлення до людей, до себе, до навчання і праці, виховує самоконтроль і самооцінку своїх дій, емоцій, психіку. Нині великої популярності набули заняття атлетизмом, які носять силову спрямованість.

Доступність атлетизму робить його популярним серед найширшого кола населення. Особливий інтерес до атлетизму виявляє молодь. Для інвалідів це також один із небагатьох доступних видів рухової активності. Заняття атлетизмом не мають вікових обмежень як для чоловіків, так і для жінок.

Для чіткого усвідомлення поняття атлетизм слід розуміти як цілісну систему тренування оздоровчого спрямування, основною метою якого є розвиток силових можливостей та м'язової маси з використанням сучасних знань щодо побудови тренувального процесу.

Отже атлетизм – це вправи з використанням різних обтяжень для розвитку сили і форми окремих м'язів і тіла в цілому.

Дані про виникнення атлетизму можна знайти у Стародавній Греції. Уже в ті часи найбільш освічені люди відстоювали ідеї гармонії тіла й духу, віддаючи перевагу естетичному вихованню. Древньогрецькі скульптори розробляли канони краси, що будувалися на оптимальних пропорціях тіла людини, яких намагалися досягти ті, хто займався силовими вправами.

У період середньовіччя (кінець V-XVII в.) життя багатьох людей (особливо в Європі) перебувало під впливом християнських ідей аскетизму, заперечення тілесних радостей і презирства до тлінного тіла. Необхідно відзначити, що погляди християнської церкви на спорт і фізичну культуру перетерпіли запаморочливий поворот. Від проповіді ідей заперечення тіла як джерела радості, до його зведення в ранг інструмента душі й будівництва фізкультурно-спортивних споруд і спортивного оформлення місць богослужіння. Перші теоретики християнства Купріян Карфагенський, Іоанн Златоуст, Тертуліан виступали проти "язичеських" змагань і прагнень до видовищ. Тертуліан, наприклад, писав: "Благоговіючи до релігії, ти не станеш схвалювати божевільного бігу, скажених рухів, що супроводжують метання диска, так само як і інших рухів, що одне за інше божевільніших. Поважаючи соромливість, ти не будеш виставляти напоказ тілесні сили, що служать єдино марнославному тих, хто їх уживає, і до приниження тих, проти кого вони спрямовані". Цей вислів відбивав позицію християнської церкви, оскільки вона на практиці проводила стосовно спортивних видовищ у той період тверду лінію, що яскраво виявилася в забороні в 344 р. Олімпійських ігор.

У період розвиненого феодалізму, християнська церква диференціює своє ставлення до фізичної культури. Продовжуючи наполягати на гріховності тіла, вона починає заохочувати й підтримувати заняття фізичними вправами лицарів - цю свою ударну силу в хрестових походах. Достовірної інформації, пов'язаної з історією

атлетизму в цей період, не виявлено. Виняток становлять окремі відомості про підготовку лицарів, які вправлялися з використанням обтяжень.

Відродження інтересу до атлетизму відбулося наприкінці XIX століття. Воно безпосередньо пов'язане з іменем Євгенія Сандова (Eugene Sandow, Ф. Міллер), що народився 2 квітня 1867 року в місті Кенігсберзі й, що став на рубежі сторіч суперзіркою фізичної культури.

У Європі перший конкурс атлетів відбувся в Альбертхоллі в Лондоні в 1905 році. Наступним видатним культуристом став у 1922 році Анджелло Сиціліано, що виступав під псевдонімом "Чарльз Атлас".

Однак до цього виду спорту продовжували ставитися як до чогось малосерйозного. Тільки з початком другої світової війни американці схаменулися й усвідомили, що як сам культуризм, так і просто, фізичні вправи досить корисні.

В 1939 році в США проведені перші змагання на титул "Містер Америка", учасники яких ще мало нагадували сучасних культуристів. Але усе більше й більше акцент робився на певні атлетичні пропорції тіла. Із усіх видів фізичної підготовки тренування з обтяженнями найкраще змінювали контур фігури, тому важкоатлети мали більше можливостей робити своєю фігурою домінуючий вплив на суддів.

У сорокових роках культуризм залишався ще не дуже добре відомим видом спорту. Першим чемпіоном, що завоював серця широкої публіки, став Стів Ривс. Після перемоги в змаганнях на титули "Містер Америка" і "Містер Всесвіт" він став суперзіркою кінематографа, знявшись у нашумілих у 50-і роки фільмах "Геркулес", "Багдадський злодій" і ряді інших. Образ Стіва Ривса дав потужний поштовх до широкого розвитку культуризму, що перетворився в один із найбільш прибуткових напрямків фізичної культури. В усьому світі, завдяки своїй простоті й доступності, культуризм набув величезної популярності, а образи чемпіонів наступних років дедалі підсилювали її.

У 1987 році була створена Федерація атлетизму СРСР. У 1988 році вона ввійшла в число членів Міжнародної Федерації Бодибілдінгу (IFBB). Провідні атлети країни вийшли на міжнародну арену. Першим звання чемпіона Європи серед спортсменів колишнього СРСР у 1989 році завоював білоруський атлет Микола Шило. У січні 1992 року була зареєстрована "Білоруська федерація культуристів".

Краса, сила і здоров'я людського тіла - це новий культурний критерій цивілізації. Фізкультурна революція відбувається не в спортивних залах, а в людському розумі. Сильне тіло - це не естетическая примха, а єдиний спосіб вистояти в наш час глобальних стресів.

Від здорового способу життя до олімпійських рекордів

І.Р.Гетьман

директор Полтавського обласного відділення Національного олімпійського комітету України, старший тренер з резерву у Полтавській області

Здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного повноцінного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян і передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування,

здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від шкідливих звичок, високу культуру фізичного виховання.

Саме з метою пропаганди здорового способу життя та дотримання названих чинників, що уможливають забезпечення повноцінного життя кожного з нас, управління з питань фізичної культури і спорту обласної державної адміністрації здійснює реалізацію державної політики з питань фізичної культури і спорту, несе відповідальність за розвиток у цій сфері тісної співпраці з обласними організаціями фізкультурно-спортивних товариств, федераціями з видів спорту, обласним відділенням Національного олімпійського комітету України.

На засіданнях колегій управління з питань фізичної культури і спорту постійно обговорюються питання пропаганди здорового способу життя, дальшого розвитку олімпійського спорту, про стан та шляхи удосконалення роботи школи вищої спортивної майстерності, про роботу дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву області.

З метою організації оздоровчої роботи з населенням всіх вікових груп засобами фізичної культури і спорту за місцем проживання і в місцях масового відпочинку створений Полтавський обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

Основними завданнями Центру є:

- залучення широких верств населення до регулярних оздоровчих занять, надання фізкультурно-спортивних послуг, поєднання масових та індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення;

- формування у громадян свідомого ставлення до рухової активності, потреб рухової активності та створення умов для їх задоволення;

- просвітницька робота з питань формування здорового способу життя та оздоровлення населення засобами фізичної культури і спорту;

- організація та проведення змагань, конкурсів, показових виступів, фестивалів, спортивних свят та інших заходів, обладнання та утримання фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд за місцем проживання і в місцях масового відпочинку населення тощо.

В області функціонують сім центрів «Спорт для всіх», які здійснюють фізкультурно-оздоровчу, спортивно-масову та організаційно-інформаційну роботу. Одним з перших розпочав свою діяльність Автозаводський районний центр ФЗН м. Кременчука, який діє з квітня 2003 року.

Пропаганда здорового способу життя сприяє залученню молодого покоління до систематичних занять спортом у дитячо-юнацьких спортивних школах області. Дитячо-юнацька спортивна школа – заклад спортивного профілю, який забезпечує розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, створює необхідні умови для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, навичок здорового способу життя, підготовки спортсменів для резервного спорту збірних команд України.

На сьогодні в Полтавській області діють 57 дитячо-юнацьких спортивних шкіл. В них фізичною культурою і спортом займаються 16 747 дітей та підлітків (олімпійськими видами спорту – 15 396, неолімпійськими – 1 187).

У спортивних школах тренуються і підвищують свою майстерність 445 спортсменів I розряду, 388 кандидатів у майстри спорту України, 74 майстрів спорту України, 11 майстрів спорту України міжнародного класу.

У порівнянні з минулими роками у 2011 році зменшилась кількість учнів, які займаються у дитячо-юнацьких спортивних школах області на 500.

1) введення в дію наказу Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 2009 року «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл». Затверджені вказаним вище наказом норми наповнюваності груп відділень з видів спорту значно зменшені у порівнянні з нормами наповнюваності груп, які були затверджені наказом Державного комітету України з молодіжної політики, спорту і туризму «Про тимчасові нормативи в роботі спортивних шкіл» та навчальними програмами з видів спорту;

2) введення вікового цензу для занять у дитячо-юнацьких спортивних школах, що призвело також до закриття груп спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих спортивних досягнень;

3) зменшення кількості спортивних шкіл.

Головним причинами можна назвати також і зменшення чисельності населення в країні та недостатньо ефективного викладання фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.

Випадки травмування на уроках фізичної культури у навчальних закладах призвели до перегляду програми «Основи здоров'я і фізична культура» Міністерством освіти і науки України, що призвело до зменшення фізичного навантаження, контрольних нормативів на уроках та пришкольніх секціях, не секрет що перехід на 3-х урочне викладання фізичної культури на тиждень в багатьох загально-навчальних закладах залишається у формі 2-х уроків (на те є суб'єктивні та об'єктивні причини), пріоритетним стало теоретичне навчання з фізичного виховання, що призводить до низької фізичної активності учнів. А це насамперед впливає на здоров'я дітей, на їх функціональні можливості, розвиток особистості в цілому. Таким чином до секцій дитячо-юнацьких спортивних шкіл зараховуються діти, які мають відхилення в стані здоров'я. На етапі початкової підготовки у тренера стає завдання покращити стан здоров'я вихованця, а далі займатись спортивною підготовкою.

Треба зазначити, що спортивні школи мають значні успіхи у підготовці спортсменів високого класу. Слід відзначити особистий внесок тренерсько-викладацького складу дитячо-юнацьких спортивних шкіл та обласної школи вищої спортивної майстерності у підготовці вихованців, які у складі збірних команд з видів спорту представляли Україну на головних міжнародних змаганнях 2010 року і посіли 1-3 місця на чемпіонатах світу та Європи в олімпійських номерах програм, зокрема тренерів: Безпалько Євген Михайлович (стрільба кульова, вихованець Владислав Григоренко, Комсомольська ДЮСШ № 1), Камерілов Олександр Євгенович (веслування на байдарках і каное, вихованеці Камерілов Денис, Шеметило Едуард ШВСМ), Кічасов Сергій Олексійович (веслування на байдарках і каное, вихованка Кічасова Марія, єдина учасниця від Полтавської області у 1 Юнацьких Олімпійських іграх, ШВСМ), Козлова Вікторія Михайлівна (легка атлетика, вихованка Мельніченко Ганна, ШВСМ), Мельник Михайло Іванович (бокс, вихованець Пояцика Денис, ШВСМ), Пилипенко Вячеслав Олександрович (дзюдо, вихованець Геворгян Геворг, ШВСМ) та інші.

Найбільш ефективно організована робота тренерсько-викладацького складу з підготовки спортсменів високого класу ДЮСШ «Колос», де за минулий рік підготовлено 4-х майстрів спорту України та 2 майстрів спорту України міжнародного класу. Тренерами-викладачами Кременчуцької СДЮШОР підготовлено 3 майстрів спорту України, у Кременчуцькій міській комплексній ДЮСШ «Авангард» 4 майстрів спорту України.

У ПОШВСМ продовжують підвищувати спортивну майстерність 104 спортсмени постійного складу, 26 спортсменів змінного складу, із них 42 зараховані до складу збірних команд України (18 - основний склад, 6 - кандидати, 18 - резерв); заслужених майстрів спорту України – 1, майстрів спорту України міжнародного класу – 7 майстрів спорту України – 62 кандидатів у майстри спорту України – 34 чол. Навчально-тренувальний процес здійснюють провідні та досвідчені тренери-викладачі.

З метою стимулювання спортсменів, тренерів, фахівців галузі щорічно підводяться підсумки роботи фізкультурно-спортивних організацій області. Визначається 10 кращих спортсменів та 10 тренерів області, які нагороджуються цінними подарунками управління з питань фізичної культури і спорту Полтавської облдержадміністрації. Також визначається трійка кращих фізкультурно-спортивних організацій у наступних номінаціях: «Місто», «Район», «Спортивна школа», «Обласна організація ФСТ». Полтавським обласним відділенням НОК України другий рік поспіль проводиться обласний конкурс «Спортсмен місяця».

Серед найкращих спортивних клубів області, де постійно готують спортсменів вищих розрядів та спортивного резерву з олімпійських видів спорту слід відзначити СК „Легіон” АТ „Укртатнафта” (бокс, дзюдо), СК „Полтавамаш” (бокс), гандбольний клуб „Динамо”, футбольні клуби „Ворскла”, «Полтава», «Гірник», «Кремень», волейбольні клуби «Фаворит», «Полтавчанка», спортивний клуб «Гірник» (веслування на байдарках і каное), баскетбольний клуб «Кремень». Фінансову підтримку з обласного бюджету отримували 5 клубів.

З метою популяризації видів спорту, визначення стану розвитку у спортивних організаціях області, подальшого заохочення дітей, юнацтва, молоді до регулярних занять спортом відбору та підготовки спортсменів до складу збірних команд проводяться змагання обласного рівня з 22 олімпійських видів спорту. Проведення їх передбачається єдиним календарним планом фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів на рік. До участі у змаганнях залучаються всі вікові групи.

За минулий рік вирішені питання з будівництва, реконструкції та капітального ремонту спортивних споруд спортивних шкіл області, а саме:

- будівництво навчально-тренувальної бази ОДЮСШ зі спортивних єдиноборств „Олімпійські надії”. На базі розташовані: майданчик зі штучним покриттям, майданчик для занять атлетичною гімнастикою, тенісні корти, елінги, 3 спортивні зали, котедж для проживання спортсменів;

- будівництво сучасного спортивного майданчика зі штучним покриттям розміром 42х22 м. Використано 451,5 тис. грн., із 259,0 із обласного бюджету;

- капітальний ремонт спортивного залу Пирятинської ДЮСШ. З місцевого бюджету виділено 102,0 тис. грн.;

- реконструкція Решетилівської ДЮСШ. Використано 365,0 тис. грн.

Відповідно до наказів Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту надана вища категорія та присвоєний статус спеціалізованої школам:

- комунальний заклад фізичної культури і спорту «Кременчуцька міська спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву» (засновник: Кременчуцька міська рада);

- Полтавська міська СДЮШОР № 2 (засновник Полтавська міська рада).

Управління з питань фізичної культури і спорту Полтавської облдержадміністрації постійно дбає про створення належних умов для розвитку фізичної культури і спорту в області, розуміючи, що саме зараз ми плекаємо майбутнє Полтавщини.

Функциональная характеристика физического состояния

*** С.В. Гетманцев, О.В. Сокол, В.Л. Богуш, О.И. Резниченко**

**Николаевский национальный университет им. В.А.Сухомлинского
Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова*

Здоровье - это достаточно высокий уровень физической подготовленности, физического развития и работоспособности. Процесс формирования физического состояния связан с развитием выносливости, именно это качество обеспечивает разностороннюю адаптацию внутренних органов, расширение резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ответственных за снабжение тканей кислородом. По степени развития выносливости судят о физическом здоровье, эквивалентом которого является физическое состояние человека. Термин «физическое состояние» некоторые исследователи связывают только с уровнем развития максимальных аэробных возможностей (выносливость), в связи с чем максимальное потребление кислорода (МПК) используют как интегральный показатель оценки физического состояния человека и рассматривают создание программ, направленных на развитие выносливости, как главную предпосылку совершенствования физического состояния и укрепления здоровья человека. Другие считают, что физическое состояние определяется не одним каким-либо показателем, а совокупностью взаимосвязанных признаков.

Оценивается физическое состояние прямыми и косвенными методами. Наиболее распространен метод определения аэробной работоспособности (производительности), ведущего фактора физического состояния, отражающего состояние функциональных резервов и уровень физического здоровья. Также предложен ряд способов оценки физического состояния по комплексу физиологических показателей, измеренных как при выполнении тестирующих нагрузок, так и в состоянии мышечного покоя.

Для обоснования структуры физического состояния, разработки критериев и методов его оценки и совершенствования, с помощью занятий физическими упражнениями производилась комплексная клинико-инструментальная оценка функционального состояния, физической работоспособности, ее энергетического и кардиогемодинамического обеспечения у мужчин разного возраста без клинических проявлений заболеваний в состоянии мышечного покоя, а также в условиях различных по мощности и продолжительности физических нагрузок. Полученные результаты сравнивались с уровнем развития двигательных качеств (общая выносливость, скоростная и скоростно-силовая выносливость, динамическая сила, быстрота, гибкость), выраженностью и частотой обнаружения риск-факторов ишемической болезни сердца и показателями физического развития. Производился многофакторный и множественный корреляционный анализ данных, позволивший определить структуру физического состояния и выделить определяющие его факторы.

Результаты исследований показали в каждом десятилетии жизни значительную вариабельность функциональных показателей, эргометрических и метаболических показателей работоспособности, величины производительности сердца и сократимости миокарда, периферического кровообращения, которые у отдельных индивидуумов в 2-5 раз превышают аналогичные показатели у других лиц этого же возраста. Однако у лиц пожилого возраста в ряде случаев отмечаются более высокие значения гемо-,

кардиодинамики и работоспособности по сравнению с молодыми при условии более высокого уровня их двигательной активности.

Изучалось факторное распределение и взаимосвязь двигательных качеств с главными характеристиками функциональных возможностей организма – максимальной мощностью работы и аэробной производительностью, с которыми тесно коррелируют лишь показатели общей и специальной (скоростная и скоростно-силовая) выносливости. Показатели быстроты и гибкости слабо связаны с максимальной мощностью работы (r соответственно равен $-0,224$ и $+0,189$) и МПК ($r = -0,143$ и $-0,288$), тогда как связь скоростно-силовой выносливости с этими параметрами повышается до $+0,556$ и $+0,645$. Такая динамика факторного распределения и характер взаимосвязи основных двигательных качеств с показателями работоспособности указывают на неоднозначную их роль в совершенствовании физического состояния. Показатели выносливости, их высокий факторный вес, а также тесная связь с параметрами физической работоспособности позволяют сделать вывод о предпочтительности в программах оздоровительной тренировки упражнений на выносливость. При этом развитие других двигательных качеств может быть обеспечено путем положительного переноса двигательных качеств. Предпочтительное использование упражнений, совершенствующих различные виды выносливости, допустимо для лиц молодого возраста (не более 40 лет). В зрелом и пожилом возрасте при некотором ограничении скоростных упражнений важным является развитие всех физических качеств. На это указывает тот факт, что у лиц моложе 40 лет связь с показателем физической работоспособности проявляют только общая, скоростная и скоростно-силовая выносливость. После 40-летнего возраста эта связь с показателями скоростной выносливости несколько снижается, а с гибкостью, быстротой и динамической силой заметно возрастает (более чем в 3 раза).

Для лиц с отклонениями в состоянии здоровья расчет тренировочных величин пульса производится по формуле:

$$\text{ЧСС}_{\text{трени}} = \text{ЧСС}_{\text{покоя}} + 60\% (\text{ЧСС}_{\text{макс}} - \text{ЧСС}_{\text{покоя}}),$$

где $\text{ЧСС}_{\text{трени}}$ – тренировочный пульс, $\text{ЧСС}_{\text{покоя}}$ – пульс в условиях покоя, $\text{ЧСС}_{\text{макс}}$ – пульс, зарегистрированный на максимуме нагрузки.

Использование средств физической культуры у лиц с отклонениями в состоянии здоровья может вызвать ухудшение их клинического и функционального состояния в процессе физической тренировки. Особой осторожности требует применение физических упражнений у больных с сердечнососудистыми заболеваниями, для которых физические нагрузки являются в такой же мере фактором риска, в какой и средством вторичной профилактики осложнений.

У отдельных лиц при снижении интенсивности тренировочных напряжений наступает улучшение работы системы кровообращения. Это свидетельствует о неадекватности тренировочных программ для данной категории больных. Следует подчеркнуть, что для больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно при глубоких и длительных нарушениях, грань между тренировочными и допустимыми величинами нагрузок практически стирается, что может привести к перегрузке даже без повышения объема тренировочных нагрузок.

Больным ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью следует рекомендовать двигательные режимы в соответствии со степенью их двигательных возможностей (физическим состоянием), в основу которых должны быть положены данные клинического состояния и результаты функциональных исследований.

Рациональная длительность тренировок для лиц с отклонениями в состоянии здоровья при указанном выше способе расчета мощности нагрузки составляет 15-30 мин, при условии ежедневных занятий тренировочный эффект оказывают 15-минутные тренировки, при тренировке через день их продолжительность может быть увеличена до 20 мин, при 2-кратных занятиях в неделю – до 30 мин.

Таким образом, отдавая предпочтение развитию выносливости, в тренировочных программах следует предусматривать развитие двигательных качеств в соответствии с возрастной целесообразностью их формирования.

До проблеми якості питної води Кіровоградщини

І.Л. Гордієнко, ст. гр. 33,

Ю.В. Бохан, доц., канд. хім. наук.

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Роль води важко переоцінити, оскільки вона необхідна нам від самого народження і упродовж всього життя. Вода бере участь у діяльності всіх органів людини. Вона підтримує температуру тіла, переносить поживні речовини, продукти метаболізму, газу. Вода впливає на стан шкіри, кровеносну, серцево-судинну, нервову системи. Вода в організмі людини створює середовище, в якому протікають всі життєво важливі хімічні реакції. Сприяє очищенню організму від шлаків, токсинів, вимиває бактерії, продукти гниття. Сечовий міхур, легені, весь шлунково-кишковий тракт неспроможні звільнитися від токсинів та слизу без регулярного вживання питної очищеної води. На 1/3 з води складається наш скелет і втрата хоча б однієї десятої призводить до серйозних наслідків[1].

Дуже важливу роль вода відіграє у травленні, саме завдяки їй відбувається розчеплення їжі і подальше її виведення, адже слина, шлунковий сік, секретія печінки та підшлункової залози складається на 90% з води.

Велика кількість води необхідна і нашим ниркам. З кожним літром води, що проходить через нирки, з організму людини виводиться близько 90 г токсичних речовин, але це відбувається лише при умові використання природної джерельної очищеної води, у якій концентрація солей та мікроелементів зменшена та адаптована до рівня питної столової води.

Вода має безліч властивостей, проте для людини та її здоров'я найважливішими є підтримка життєдіяльності та лікувальні властивості.

У різних народів і поколінь є свої методи та секрети лікування. Проте воді відводиться чи не найважливіше значення. Бо вода – це життя. Будь-які лікувальні настойки, відвари, чаї, бальзами, мікстури чи краплі неможливо приготувати без води.

Вода така різноманітна, вона може бути корисна нам і нашим дітям, а може загрожувати життю, може бути тихим ворогом чи надійним другом.

Сучасна екологія свідчить про те, що стан річок, озер і навіть підземних джерел катастрофічно погіршується. В цілому стан підземних вод оцінюється як критичний і має небезпечну тенденцію подальшого погіршення. Підземні води (особливо верхніх, що неглибоко залягають, водоносних горизонтів) слідом за іншими елементами навколишнього середовища відчують забруднюючий вплив господарської діяльності людини. Підземні води страждають від забруднень нафтових промислів, підприємств

гірничодобувної промисловості, полів фільтрації, шламонакопичувачів і відвалів металургійних заводів, сховищ хімічних відходів і добрив, звалищ тваринницьких комплексів, неканалізованих населених пунктів. Відбувається погіршення якості води в результаті підтягування некондиційних природних вод при порушенні режиму експлуатації водозаборів. Площі осередків забруднення підземних вод досягають сотень квадратних кілометрів. З забруднюючих підземні води речовин переважають: нафтопродукти, феноли, важкі метали (мідь, цинк, свинець, кадмій, нікель, ртуть), сульфати, хлориди, сполуки азоту. Перелік речовин, контрольованих в підземних водах, не регламентований, тому не можна скласти точну картину про забруднення підземних вод. Відсутність коштів на природоохоронні заходи, відсутність належного законодавства, що контролює стан природних водоем, перетворило питну воду в хімічно-бактеріологічну суміш, небезпечну для людини. Недостатня або неефективна робота очисних споруд, розроблених ще в 30-40 роки і не розрахованих на очищення від продуктів антропогенного і техногенного походження, призводить до того, що вода неналежним чином звільняється від солей кальцію, магнію, натрію, заліза, силікону, нітратів, нітритів, важких металів, хлоридів, нафтопродуктів, фенолів, бактерій, вірусів та інших шкідливих для людини речовин[2,3].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) пов'язує значну частину спалахів вірусних захворювань з недостатньою дезінфекцією питної води. Найчастіше спроби очистити воду самостійно зводяться до банального відстоювання води. Безперечно, при відстоюванні випадають в осад нерозчинені частки, випаровується частина розчиненого у воді хлору, але вже через 24 години відстоювання вода стає бактеріологічно небезпечною для вживання за рахунок мікроорганізмів, що потрапили у воду переважно з повітря і розмножилися в ній. А кип'ятіння (100 градусів за Цельсієм) не вбиває всі мікроорганізми (збудник вірусного гепатиту гине при більш високій температурі, пріони - збудники "коров'ячого сказу" - не гинуть навіть при кип'ятінні протягом 7 годин!). Не видаляються при кип'ятінні всі солі заліза, кадмій, ртуть, нітрати, а хлор та його похідні при тривалому кип'ятінні вступають у взаємодію з невідомою кількістю органічних речовин, утворюючи канцерогенні тригалометани, тобто при тривалому кип'ятінні "ситуація" в кип'яченій воді тільки погіршується. Коротше кажучи, для середнього українця - час ворожити на водяній гуці: чим саме він буде хворіти.

Якщо Ви п'єте воду з високим вмістом заліза (більше 0,3 мг/л), то ризикуєте придбати патологію печінки; підвищується ризик інфарктів і така вода негативно впливає на репродуктивну функцію організму. Вміст заліза у воді вище нормативу сприяє накопичення осаду в системі водопостачання, інтенсивному фарбуванню сантехнічного обладнання. Залізо надає воді неприємне червоно-коричневе забарвлення, погіршує її смак, викликає розвиток залізобактерій, відкладення осаду в трубах і їх заростання. Високий вміст заліза у воді призводить до несприятливих впливів на шкіру, може позначитися на морфологічному складі крові, сприяє виникненню алергічних реакцій.

Підвищення вмісту марганцю у воді має мутагенну дію на людину. При рівнях у системі водопостачання, що перевищують 0,1 мг/л, марганець призводить до появи плям на сантехнічному обладнанні та білизні, а також неприємного смаку напоїв. Присутність марганцю в питній воді може викликати накопичення відкладень в системі розподілу. Навіть при концентрації 0,02 мг/л марганець часто утворює плівку на трубах, яка відшаровується у вигляді чорного осаду.

Постійне вживання всередину води з підвищеною жорсткістю призводить до накопичення солей в організмі і, в кінцевому підсумку, до захворюванням суглобів (артрити, поліартрити), до утворення каменів у нирках, жовчному і сечовому міхурах. рН води нижче 6,5-6,6 може негативно впливати на слизову оболонку шлунка.

Всі сполуки активного хлору мають дуже сильну бактерицидну дію, але якщо їх концентрація більше нормативів, то вони викликають подразнення шкіри, слизових оболонок, дихальних шляхів.

Нітрити в концентрації, що у багато разів перевищує середньостатистичні дані для поверхневих і свердловинних вод (від 0,007 до 0,020 мг/л), порушують окисно-відновні процеси в організмі, руйнують еритроцити в крові. Нітрити є пасивними канцерогенами (продукти реакції амінів і нітритів - нітрозаміни) та джерела утворення нітратів. Нітрати у концентрації більше 20 мг/л роблять токсикологічний вплив на організм людини. Постійне вживання води з підвищеним вмістом нітратів призводить до захворювання крові, серцево-судинної системи, викликає метгемоглобінемію у дітей.

Наявність у воді сульфатів більше 500 мг/л надає їй солонуватий присмак і призводить до порушення травної системи у людей. Сульфіди роблять на людину токсичну дію і подразнюють шкіру. Сірководень отруйний для живих організмів

Вміст фторидів у питній воді вище санітарних норм має шкідливий вплив на здоров'я людини. Фтор є активним у біологічному сенсі мікроелементом, вміст якого в питній воді, щоб уникнути карієсу або флюорозу зубів має бути в межах 0,7 - 1,5 мг/л. У випадках, коли концентрація фтору більше 0,7-1,5 мг/л, людина може хворіти флюорозом, що призводить до втрати зубів і ураження травного тракту, втрачається рухливість суглобів.

ГДК (гранично допустима концентрація) вільного хлору, який використовується для знезараження води - 0,3-0,5 мг в літрі питної води, а зв'язаного - 0,8-1,2 мг/л (і не питайте, скільки хлору в нашій воді, спробуйте визначити це самостійно за запахом). Надлишок хлору вступає в сполуки з іншими органічними речовинами, утворюючи канцерогени, які провокують утворення ракових пухлин і мутацію генів. За даними Колумбійського університету охорони здоров'я встановлено, що у людей, які вживають хлоровану воду, на 44% збільшується ризик захворювання на рак шлунково-кишкового тракту і сечового міхура у порівнянні з тими, хто вживає дехлоровану воду; крім того, хлорована питна вода сприяє підвищенню кров'яного тиску, атеросклерозу та ішемії серця (от вам і рекорд смертності від серцево-судинних захворювань). Надлишок свинцю у воді (більше 0, -3 мг/л) накопичується в тканинах, що призводить до недокрів'я, стимулює розвиток гіпертонії і зниження слуху.

Важливим питанням гігієни довкілля для Кіровоградської області є забезпечення господарсько-питних потреб населення доброякісною водою в достатній кількості. Відомо, що стан природних вод на Кіровоградщині не найкращий. По всій території України підземні води широко використовуються з різною метою. В одинадцяти адміністративних областях за рахунок підземних вод забезпечується понад 50% потреби у господарсько-питній воді. Небезпечний ступінь забруднення підземних вод характеризується високим рівнем вмісту в них забруднювальних речовин і пов'язаний зі значним техногенним навантаженням на геологічне середовище. Тому нами було досліджено 8 зразків підземних та водопровідних вод Кіровоградщини та Київщини, які використовуються у якості питних: зразок №1 (Кіровоградська область. с.м.т. Єлизаветградка (колодязь)); зразок №2 (м. Кіровоград. вул. Полтавська(джерело)); зразок №3 (м. Київ(водопровідна)); зразок №4 (м. Київ(водопровідна, очищена

побутовим фільтром)); зразок №5 (м. Київ (джерело)); зразок №6 (с. Нове (джерело)); зразок №7 (с. Гірниче (джерело)); зразок №8 (с. Нове (джерело, очищена побутовим фільтром)) з метою з'ясування їх доброякісності при використанні у якості питних.

Дослідження води були проведені за такими гідрохімічними параметрами якості: органолептичні показники, загальна жорсткість, вміст кальцію та магнію, рН, ЕДС (електропровідність) [4,5].

Таблиця 1 – Результати визначення деяких гідрохімічних параметрів досліджуваних зразків питної води

Об'єкт аналізу	Загальна жорсткість, (ммоль екв/л)	Вміст кальцію, (ммоль екв/л)	Вміст магнію, (ммоль екв/л)	рН	ЕДС, (См)
Зразок №1.	10.68	6.84	3.84	7.58	1.57
Зразок №2	18.44	13.32	5.12	8.30	0.54
Зразок №3	6.88	6.32	0.56	7.48	0.69
Зразок №4	0.36	0.29	0.07	6.90	0.07
Зразок №5	0.65	0.36	0.29	6.13	0.04
Зразок №6.	6.68	4.39	2.29	7.55	0.76
Зразок №7.	6.80	4.16	2.64	8.13	0.88
Зразок №8	0.59	0.37	0.19	6.23	0.07

Результати лабораторних досліджень води свідчать, що більшість органолептичних, фізико-хімічних показників не перевищують нормативні рівні. За результатами тестування зразків природних та водопровідних вод доведено, що очищена за допомогою побутових фільтрів вода дійсно характеризується зміною показників якості у позитивну сторону. Але в цілому в Кіровоградській області спостерігається стійка тенденція до погіршення якості підземних вод через збільшення жорсткості води та вмісту сухого залишку. Високий ступінь мінералізації питної води, особливо підземних вод, який спостерігається в Кіровоградщині, збільшує кількість захворювань на хвороби шлунково-кишкового тракту, у тому числі на гастрити, жовчно-кам'яну та сечокам'яну хвороби.

Важаємо, що основними пріоритетами щодо поліпшення якості води є:

- прийняття Закону України "Про питну воду і питне водопостачання";
- поетапне впровадження в дію розробленого МОЗ України ДСанПІНу "Вода питна. Гігієнічні вимоги до якості води централізованого господарсько-питного водопостачання";
- охорона і поліпшення стану джерел водопостачання; оновлення водопровідно-каналізаційних мереж;
- удосконалення та впровадження нових технологій водопідготовки та очищення стічних вод, ліквідація диспропорції між потужностями водозабірних та каналізаційних очисних споруд; удосконалення контролю якості питної води;
- розробка планів першочергових заходів спільно з держадміністраціями щодо визначення населених пунктів, де склалася критична ситуація з водопостачанням, та забезпечення їх якісною питною водою з централізованих водопровідних систем;
- вжиття додаткових заходів, спрямованих на виконання завдань, передбачених Національною програмою екологічного оздоровлення басейну Дніпра та поліпшення якості питної води (Чернігівська, Київська, Черкаська, Кіровоградська, Полтавська, Дніпропетровська, Запорізька, Херсонська області та м.Київ);

- широке використання пристроїв індивідуального та колективного доочищення води в установах, будинках, квартирах; вирішення питання своєчасної передачі сільських водопроводів у власність органів місцевого самоврядування;
- розробка та запровадження на міжгалузевому рівні поглибленого моніторингу якості води підземного походження, яка застосовується у якості питної.

Література:

1. Комплексные оценки качества поверхностных вод./ Под ред. А.М. Никанорова. – Л.: Гидрометеиздат, 1984. – 139с.
2. Косов В.И. Иванов В.Н. Охрана и рациональное использование водных ресурсов. Ч.1 Охрана поверхностных вод: уч. пособие. – Твер. гос. техн. ун-т, 1995. Предельно допустимые концентрации (ПДК) химических веществ в воде водных объектов хозяйственно-питьевого и культурно-бытового водопользования ГН 2.1.5.689–98.
3. Руководство по химическому анализу поверхностных вод суши./ Под ред. А.Д. Семенова. – Л.: Гидрометеиздат, 1977.
4. СанПиН 2.1.4.559–96. Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества. Санитарные правила и нормы.
5. Сборник санитарно-гигиенических нормативов и методов контроля вредных веществ в объектах окружающей среды. – М., 1991.

Академія IMG - школа вищої спортивної майстерності

В.О. Гребенюк, викл.

Кіровоградський національний технічний університет

Бажаючи побудувати свою кар'єру в спорті, варто дуже серйозно поставитися до вибору навчального закладу. Найпрестижніший і серйозний спортивний навчальний заклад - Академія IMG (International Management Group Academies) - розташована в США, Бредентон, штат Флорида. Визнана найбільшим та успішним спортивним майданчиком, Академія щорічно приймає на навчання 12 000 юніорів, студентів, дорослих і провідних спортсменів з 80 країн світу. Тільки тут на одній території в атмосфері активності, динамічності і мотивації під час тренувального сезону зустрічаються любителі та зірки світового спорту.

У 1978 році Нік Боллетьєрі розробив концепцію навчальної програми тенісної школи, яка поєднує в собі фізичну, психологічну та загальноосвітню підготовку студентів. У 1987 році Академія IMG викупила тенісну академію Ніка Боллетьєрі. Новий підхід гуру тенісу до навчання виявився настільки успішним, що в 1993 році його почали застосовувати і в інших академіях IMG, включаючи гольф, футбол, бейсбол і баскетбол.

Школи входять до холдингу IMG (International Management Group) - це найкраща основа для початку спортивної кар'єри. Досвід зарубіжних менеджерів, штат висококваліфікованих тренерів, добре обладнані спортивні майданчики та тренажерні

зали, унікальні методи фізичної і психологічної підготовки - одні з небагатьох переваг спортивних Академій IMG.

До складу компанії IMG входять такі спортивні школи:

- Тенісна Академія Ніка Боллеттьєрі (Nick Bollettieri Tennis Academy);
- Академія Гольфу (Leadbetter Golf Academy);
- Футбольна Академія (Soccer Academy);
- Академія Бейсболу (Baseball Academy);
- Академія Баскетболу (Basketball Academy);
- Академія Американського футболу (Madden Football Academy);
- Академія Лакросс (Lacrosse Academy).

Академія IMG організовує національні та міжнародні спортивні заходи серед юніорів. Основні змагання включають у себе:

- Турнір Едді (Eddie Herr Tournament) - щорічний юнацький турнір з тенісу проводиться в кампусі Академії IMG;
- Вітальний кубок (IMG Invitational Cup) - щорічний юнацький турнір з футболу проводиться на території кампусу Академії IMG;
- Лідбеттер Турнір з гольфу серед юніорів (IMG Leadbetter Junior Golf Tour) - загальнонаціональний турнір з гольфу серед юніорів.

Чемпіонат Асоціації Тренерів Національної школи (NHSCA) (National High School Coaches Association (NHSCA) Championships) - щорічні заходи чемпіонату з усіх видів спорту - проводиться на території кампусу Академії IMG.

У всіх Академіях IMG дотримуються правила створення динамічного і багатокультурного середовища, в якому у студентів буде можливість і бажання досягти успіху, розширювати свій світогляд, домагатися поставлених цілей і набувати життєвий досвід. Головною метою тренерів є виховати студентів впевненими у своїх силах і дати їм всі необхідні знання про те, як управляти успіхом і долати труднощі в спорті і в житті, як бути лідером і прикладом для наслідування. Для того, щоб процес навчання в Академіях був досконалим, у підготовці студентів всіх видів спорту беруть участь висококваліфіковані фахівці, які ставлять на перше місце інтереси та здоров'я студента. Саме всі ці досягнення, об'єднані в одне ціле, забезпечують якісну відмінність Академій IMG від конкурентів з всього світу.

Співробітники Академії професіонали своєї справи з багаторічним досвідом тренувальної діяльності. Тренери, які виховали зірок світового спорту, працюють в Академії на постійній основі. У цілому в кожній Академії IMG працюють близько 100 професійних тренерів, що змушує багатьох повертатися на навчання в Бредентон з метою відточити навички гри і дізнатися про нові тенденції в спортивних тренуваннях.

Тільки в Академіях IMG є можливість отримати комплексне навчання в будь-якому виді спорту світового класу, а також:

- продуктивні тренування;
- фізичну підготовку на силу і швидкість;
- рекомендації з харчування та медичну консультацію від команди лікарів, очолюваної доктором наук;
- турботу про психологічний стан студентів з боку медичного відділу і докторів наук;
- навички роботи в команді;
- тренінги з комунікативних навичок;
- тренінги спілкування зі ЗМІ;
- фізіотерапевтичні послуги;

- відновлювальні програми: масаж, гарячі і холодні ванни;
- спеціальні тренування для зміцнення зору.

Навчаючись в Академіях IMG, спортсмени мають можливість відвідувати заняття в приватній школі Академії з навчальним планом коледжу або отримувати заліки в Університеті Майамі.

У кожній спортивній Академії діють ряд програм, які відрізняються по інтенсивності і тривалості. Як правило програми бувають тижневі, піврічні а також річні, під час яких спортсмени досягають високих результатів в удосконаленні техніки гри і у фізичній підготовці.

У Академіях IMG впевнено роблять ставку на всебічну освіту спортсмена, саме тому фахівці приділяють увагу всім аспектам підготовки спортсменів високого рівня: фізична підготовка, психологічний стан, харчування, фізіотерапевтичні програми, візуальні та комунікаційні тренінги, навчання в коледжі і придбання життєвого досвіду

Всі спортивні Академії IMG - це унікальні спортивні майданчики, де всі можливості направлені не на те, щоб вразити любителів спорту, а вдосконалити їх фізичні здібності. Всі корти оснащені камерами, поля спроектовані таким чином, щоб зробити тренування максимально ефективними, побудовані величезні зали для заняття важкою атлетикою (12.000 кв. футів). Плюс до всього Академії використовують найостанніші технології в підготовці спортсменів.

У тренерів Академії IMG є великий досвід у вихованні чемпіонів зі світовим ім'ям, вони розуміють, що являє собою цей процес. Академії IMG пишаються тим, що у спортсменів є можливість наряду з інтенсивними тренуваннями здобувати освіту в кращих ВНЗ країни.

Навіщо вибирати між спортом і освітою? Академії надають все в одному місці. Тут є свій університет на території кампусу (Pendleton at IMG Academies), а також філія Університету Майамі, який проводить навчання вищого рівня та курси інтенсивного вивчення англійської мови. Всі ці програми складені спеціально для спортсменів.

Принципово важливо, щоб студенти вивчали те, що допоможе їм стати успішними спортсменами. Досить часто тренери створюють такі програми навчання, при яких студент повинен вибирати між навчанням і спортом. У Академіях IMG це не так!

На території Академії IMG постійно проводяться турніри, які дозволяють спортсменам будь-якого виду спорту, віку та професійного рівня брати в них участь. Це важлива умова, необхідна для індивідуального та командного зростання.

Цілий рік на території Академії та за її межами студенти мають можливість брати участь у різних заходах. В Академії існує департамент з організації дозвілля студентів з метою розширення їх можливостей у різних видах діяльності: танці, показ мод, талантів, живий концерт, фестиваль, організація благодійних акцій. Також важливо відзначити, що Академії розташовані поруч з найбільш знаменитими пляжами світу, парками розваг, культурними центрами, куди часто організовуються поїздки та екскурсії для учнів.

Таким чином, крім тренувань та загальноосвітніх занять, у спортсменів є додаткові можливості у розвитку своєї особистості!

Протягом більше 30 років передові методи навчання допомогли незліченній кількості молоді стати чемпіонами в спорті і в житті. За час свого існування Академія виховала багатьох великих спортсменів: Андре Агассі, Марія Шарапова, Пітер Сампрас, Джим Кур'є, Сестри Вільямс, Анна Курнікова.

У Академіях IMG Ви отримаєте колосальний заряд бадьорості та енергії. Сонячна погода, бездоганні тренувальні програми, тренери зі світовим ім'ям. Загальні цілі, спільні інтереси, спільні зусилля і загальні переживання - об'єднують студентів та тренерів зі всього світу в одному місці - в Академіях IMG!

Проблема дослідження пристосування організму до аеробних навантажень у початковий період навчання студентів-першокурсників КДПУ ім. В. Винниченка

Н.О. Даргинська, ст. викл.

*Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

аеробна витривалість, адаптаційний потенціал, рухова активність, стан здоров'я

Постановка проблеми. В останні роки спостерігається істотне погіршення здоров'я студентів. Навчальна діяльність студента настільки змінилася, що природний адаптаційний потенціал організму не може впоратися зі всіма навантаженнями, і організм дає все більше збоїв. Тому подальша інтенсифікація навчального процесу має не тільки позитивний бік – якісна підготовка фахівця, а й негативний – погіршення стану здоров'я студентів. За роки навчання у ВНЗ зростає гіподинамія, порушення постави, органів зору, серцево-судинної системи та ін. На жаль, це все є невід'ємною складовою студентського життя.

Зауважимо, що система фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів змінюється не на краще. Скорочується курс викладання дисципліни "Фізичне виховання". Так, з наступного навчального року, починаючи з третього курсу, він взагалі перестає існувати як предмет. Отже, про систему фізичного виховання студентства можна говорити досить умовно, тому що більша половина з нього залишилась без природного, найдієвішого засобу впливу на рівень рухової підготовленості і здоров'я

Оцінюючи матеріальне становище студентів, навряд чи варто розраховувати на можливість медицини у вирішенні важливого питання – покращення стану здоров'я студентів. Тому підвищення фізичної підготовленості студентської молоді як основи зміцнення здоров'я нині дуже актуальне.

Аналіз літературних джерел. На думку провідних спеціалістів оздоровчої фізичної культури наш організм для нормального функціонування, для зміцнення здоров'я і досягнення доброго самопочуття потребує рухової активності (К. Купер, 1989). Під дією фізичних тренувань значно підвищуються регуляторні функції основних органів і систем людини. Це призводить до суттєвих позитивних зрушень гемодинаміки (Н. М. Амосов, Я. А. Вендет, 1989).

Завдання дослідження – вивчення особливостей процесу пристосування організму студентів-першокурсників (17-18-и років) основного навчального відділення до аеробних навантажень на заняттях з фізичного виховання.

Організація дослідження. Дослідження проводилося у Кіровоградському державному педагогічному університеті ім. В. Винниченка.

У ньому брали участь 12 юнаків природничо-географічного і фізико-математичного факультетів, рівень фізичної підготовки яких був досить однорідним.

Типова схема заняття на початковому етапі навчання (вересень – жовтень):

- 1) вправи підготовчого характеру – 10-15%;
- 2) вправи швидко-силової спрямованості – 30-35%;
- 3) вправи, що розвивають загальну (аеробну) витривалість – 35-40%;
- 4) вправи відновлювального характеру – 10-15%.

Дослідження включало: тестування аеробної витривалості за К. Купером – 12-хвилинний тест ходьби та бігу. Пристосування серцево-судинної системи до навантаження визначалося за функціональною пробою Руф'є.

Показники рівня підготовленості студентів 17-18-и років до виконання аеробних навантажень (n=12)

Тест Купера (діапазон отриманих результатів)	Мо(мода)	Оцінка тесту	Індекс Руф'є (діапазон отриманих результатів)	Мо (мода)	Оцінка функціональної проби
Vvin Vmax			Vvin Vmax		
2200 2700	2600	«добре»	2,0 18,8	8,4	«посередньо»

Результати дослідження та їх обґрунтування. Аналізуючи дані таблиці, можна сказати про більшу адаптованість до запропонованих навантажень рухового аналізатора, а також про деяке «відставання» в підвищенні потенціалу серцево-судинної системи.

Висновки. Досягнутий рівень аеробної витривалості базується на певних, недостатньо адекватних змінах у стані найбільш життєво важливої функціональної системи – серцево-судинної.

Підвищувати фізичні навантаження в початковий період навчання потрібно поступово, не форсуючи їхній обсяг та інтенсивність.

Функціональна проба Руф'є як цінне доповнення при визначенні рівня аеробної тренуваності студентів основного навчального відділення дає змогу визначити оптимальний рівень та динаміку фізичного навантаження певної спрямованості.

Література:

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М.: Издательство АСТ, Донецк: Сталкер, 2002. – 192 с.
2. Амосов Н.М. Фізична активність і серце /Н.М.Амосов, Я.А.Бендер. – Київ: Здоров'я, 1975. – 255 с.
3. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой /Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, М.А. Третьяков. – К.: Вища школа, 1988. – 208 с.
4. Гилмор Г. Бег ради жизни. Бег трусцой с Артуром Лидьяром /Г.Гилмор // Физкультура и спорт. – 1972. – 160 с.
5. Гусинская Е. И. Влияние оздоровительного бега на состояние системы крови: Автореф. дис... канд. биолог. наук: спец. 14.00.17 „Нормальная физиология" / Е. И. Гусинская. – Полтава, 1988. – 23 с.
6. Довганик М. С. Фізіологічні механізми впливу оздоровчого бігу на розумову та фізичну працездатність студентів-медиків: Автореф. дис... канд біолог. наук: спец. «Нормальна фізіологія» /М. С. Довганик. – Львів, 1994. – 24 с.

Вплив навколишнього середовища на фізичний розвиток та здоров'я людини

Я.О. Дар'єва, ст. гр. ЕО-09,

В.В. Савченко, викл.

Кіровоградський національний технічний університет

Існування людства завжди базувалось на безперервній взаємодії, постійному обміні речовин та енергії з навколишнім середовищем. З самого початку існування людей на Землі їхня життєдіяльність проходила у навколишньому середовищі, а здоров'я формувалось залежно від впливу природних факторів на організм. Організм людини може існувати лише при постійній взаємодії з природою і самовідновлюватись у результаті такої взаємодії. Навколишнє середовище, в якому живе людина, характеризується умовами, які сприяють нормальним фізіологічним функціям.

Комплексним показником, що характеризує стан будь-якої людської популяції, є рівень здоров'я її представників. За сучасними уявленнями здоров'я - це природний стан організму, що характеризується його повною рівновагою з біосферою і відсутністю будь-яких хворобливих змін. Офіційне визначення здоров'я Всесвітньою організацією охорони здоров'я звучить так: „Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність захворювання або фізичних дефектів”.

На сьогодні абсолютно точно доведено безпосередню залежність здоров'я населення тієї чи іншої території від якості навколишнього середовища, яка на сьогоднішній день залишає бажати кращого.

Особливо великих масштабів забруднення навколишнього середовища досягло в наш час у містах, зокрема у великих індустріальних центрах. Розширюється і поглиблюється шкідливий вплив забруднення середовища на людей, тому що кількість міського населення на Землі швидко зростає. Специфічною рисою сучасної цивілізації став процес концентрації промисловості та населення у великих містах. Урбанізація охопила всю нашу планету. В останні десятиріччя цей процес різко активізувався - від 1950 р. кількість людей, що живуть у містах, збільшилась майже в три рази. У більш розвинених частинах світу населення міст майже подвоїлось, а в менш розвинених воно збільшилось у чотири рази.

Наслідком урбанізації є виникнення гігантських житлових і промислових районів з населенням у мільйони і десятки мільйонів людей. Якщо до 1800 р. єдиним у світі містом з населенням понад 1 млн. осіб був Лондон, то на 1900 р. таких міст - „мільйонерів" стало вже 12, на початок другої світової війни - 42, у 1960 р. - 88, а зараз - більше 100, у тому числі кілька мегаполісів з населенням понад 10 млн. осіб (Мехіко, Токіо, Сан-Паулу, Нью-Йорк, Шанхай, Москва тощо). У таких країнах, як Бельгія, Голландія, Японія, щільність населення досягла вже 300-400 осіб на 1 кв.км, а в деяких районах Делі та Калькутти - астрономічної цифри - понад 150000 осіб на кв.км, що створює нестерпні умови для існування людей, викликає масові фізичні та психічні захворювання,

Міське середовище для людей є штучним і відірваним від природного, в якому тисячоліттями проходило їхнє життя в стані рівноваги і стабільної біологічної цілості. Деградоване штучне міське середовище виявляє комплексну шкідливу дію на здоров'я населення внаслідок забруднення атмосферного повітря, дефіциту сонячного проміння,

води, а також стресових факторів, зумовлених напруженим ритмом життя, скупченістю населення, недостатністю зелених насаджень тощо. Усі ці фактори малої інтенсивності протягом життя людини викликають хронічну, кумулятивну та синергічну дію, можуть спричинювати захворювання, зменшують фізичний розвиток дітей, скорочують тривалість життя людини, а також змінюють структуру захворюваності і смертності.

Атмосферне повітря населених пунктів постійно забруднюється і за всіма параметрами докорінно відрізняється від повноцінного природного повітря, яке є чистим і стимулює біологічні процеси. У дітей, які проживають у районах міста з інтенсивно забрудненим повітрям, є зміни показників імунобіологічного статусу організму. У водіїв і пасажирів автобусів змінюються показники розумової та фізичної працездатності. Доведена пряма кореляція між концентрацією бензопірену в повітрі і смертністю від раку легенів.

Взагалі смертність від раку легенів серед мешканців міст вдвічі більша, ніж серед мешканців села. З тих елементів, які забруднюють повітря, виникненню раку легенів, крім бензопірену, сприяють молібден, арсен, цинк, ванадій і кадмій. У загазованих районах Чикаго від раку легень вмирає у 10 разів більше людей, ніж у віддалених передмістях. У містах швидко зростає кількість захворювань на кон'юнктивіт, екзему, фарингіт, ларингіт внаслідок забруднення атмосфери оксидом вуглецю, оксидами азоту, аміаком, вуглеводнями, сірчистим газом, формальдегідом.

Оксиди азоту викликають подразнення слизових оболонок верхніх дихальних шляхів і в тяжких випадках можуть призвести до смерті внаслідок набряку легенів. У Великобританії в результаті забруднення повітря сірчистим газом і оксидами азоту щорічно вмирає від бронхіту понад 30 тис. чоловік. Захворюваність на пневмонію, інфаркт міокарда, алергічні хвороби, зокрема бронхіальну астму, також пов'язана із забрудненням навколишнього середовища.

Хімічне, радіоактивне та бактеріологічне забруднення повітря, води, ґрунту, продуктів харчування, а також шум, вібрація, електромагнітні поля тощо викликають в організмах людей тяжкі патологічні явища, глибокі генетичні зміни. Це призводить до різкого збільшення захворювань, передчасного старіння й смерті, народження неповноцінних дітей.

Внаслідок катастрофічного погіршення стану навколишнього середовища загальний рівень здоров'я населення України в останні роки різко знизився. Смертність давно перевищує народжуваність. Порушилися генетичні процеси, народження дітей з різними спадковими хворобами збільшилось у 2-4 рази. Україна посіла перше місце в світі за рівнем дитячої смертності. Зменшилась тривалість життя людей на 6 років, виріс показник первинної інвалідизації.

Значно збільшилась кількість серцево-судинних захворювань, особливо інфаркту міокарда та ішемічної хвороби серця, судинних уражень мозку, захворювань на рак, бронхіальну астму, цукровий діабет, алергічних захворювань та захворювань травного каналу. У Чернівецькій області спостерігаються у дітей випадання волосся і неврози. В місті Калусі майже вдвічі частіше, ніж у країні в цілому, народжуються тяжкохворі діти.

Організм людини може існувати лише при постійній взаємодії з природою і самовідновлюватись у результаті такої взаємодії. Навколишнє середовище, в якому живе людина, характеризується умовами, які сприяють нормальному фізіологічному функціям. Фактори навколишнього природного середовища ефективно впливають на здоров'я при їхній комплексній дії. Комплекс оздоровчих факторів природного середовища забезпечує нормальний ріст і розвиток людини.

Отже, можна образно сказати, що людина - дитя природи і не може існувати поза нею. За словами М. Рильського, природа є вічним джерелом нашого життя і творчості. Як показують численні незаперечні факти, тривала ізоляція від природного середовища викликає не лише фізичні, а й психічні захворювання людей, не кажучи вже про падіння їхньої моральності. Тому можна вважати абсолютно нереальними і навіть шкідливими уявлення деяких футурологів про те, що в майбутньому, коли біосфера Землі буде остаточно зруйнована, людство створить якийсь штучний світ, у якому зможе безбідно існувати. Треба твердо уявити, що єдиний шлях до виживання людства - це збереження природи нашої планети.

Література:

1. Гигиена окружающей среды / Под ред. Г. И. Сидоренко. - М., 1985.
2. Даценко И. И. Живая вода. - Львов: Изд-во Львов, ун-та, 1984.
3. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За ред, І. І. Даценко, - Львів: Видавництво Львів, університету, 1992. Общая гигиена/ Под. Ред. Е. И. Гончарука.- К.: Вицашк., 1991.
4. Шандала М. Г., Звиняцковский Я. Й. Окружающая среда и здоровье населения, - К.: Наук, думка, 1988.

Вплив фізичної культури на соціальний захист населення

А.О. Демішонкова, ст. гр. КІ-10-2,

Л.М. Липчанська, викл.

Кіровоградський національний технічний університет

Фізичне виховання грає найважливішу роль у формуванні здорового способу життя.

Фізична культура — це сукупність досягнень суспільства в справі створення і раціонального використання спеціальних засобів, методів і умов для цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини.

Фізична культура — це частина загальної культури, тому рівень її розвитку залежить від рівня соціального і економічного розвитку суспільства.

Фізична культура має безліч функцій. Слід знати про такі:

- нормативна, яка полягає в закріпленні раціональних норм діяльності;
- інформаційна, що відображає властивість нагромаджувати культурну інформацію, бути засобом її поширення і передачі від покоління до покоління;
- комунікативна, яка характеризує властивість, що сприяє спілкуванню, встановленню міжособових контактів;
- естетична, пов'язана із задоволенням естетичних потреб особи;
- біологічна, пов'язана із задоволенням природних потреб людини в русі, поліпшенням його фізичного стану і забезпечення необхідного рівня дієздатності для повсякденного життя, виконання обов'язків члена суспільства.

Ці функції лежать в основі класифікації видів фізичної культури, яка може бути представлена як базова фізична культура, спорт, прикладна і оздоровча фізична культура.

Соціальне, політичне, культурне і виховне значення фізичної культури і спорту зростає в процесі розвитку сучасних продуктивних сил. Одночасно посилюється роль фізичної культури і спорту в боротьбі прогресивних сил за збереження і зміцнення миру, за розширення співпраці між народами, що передбачає взаємну пошану і розуміння.

Фізична культура і спорт, будучи суб'єктивним і об'єктивним аспектом життя людей, грають величезну роль у формуванні умов праці і життя людини. Фізична культура і спорт допомагають збереженню і зміцненню здоров'я і працездатності людей, дають їм можливість підніматися до вершин фізичної, духовної і культурної досконалості. Тим самим вони збагачують творчі здібності людей, культуру, освіту, виховання, вселяють в них життєрадісність, підвищують трудову активність, є досконалим чинником формування способу життя кожної людини окремо і всього суспільства в цілому.

Історія показує, що суспільство відчуває постійну потребу формувати необхідні в житті людини рухові навички (ходьба, біг, плавання), розвивати до оптимальних рівнів її фізичні здібності (силу, витривалість, спритність) на користь праці, оборони, активного відпочинку і інших видів діяльності. Всі ці потреби суспільства задовольняє такий вид активної діяльності, як фізична культура і спорт.

Слід особливо підкреслити найголовнішу соціальну роль, яку грає кожна людина: вона має бути готовою не просто до умов виробництва неорганічного тіла цивілізації, але і до відтворення людини. Звідси і високий борг батьків — виховати дітей гідними членами суспільства, в якому їм належить жити. Для цього мало піклуватися лише про розумовий і духовний розвиток, естетичне і трудове виховання дитяти. Треба ще виростити сина або дочку фізично сильними, міцними, красивими. Непорушна істина — здоров'я кожного нового покоління за всіма параметрами повинно бути краще, ніж здоров'я попередників.

Можливості фізичної культури у сфері соціального захисту людей безмежні. Зокрема:

1. Останнім часом отримали особливий розвиток неінфекційні захворювання: серцево-судинні, остеохондроз, втрати від яких у багато разів перевищують втрати від інфекційних захворювань. Особливе місце в профілактиці цих захворювань займають спеціальні програми фізичних вправ, оскільки вони безпосередньо впливають на ті фізіологічні механізми, порушення яких приводить до виникнення і розвитку хвороб.

2. Соціальний захист інвалідів як найбільш ущемлених в соціально-економічному і морально-психологічному сенсі верств населення, вимагає цілеспрямованій діяльності держави і інших суб'єктів у формуванні цивілізованих умов життя які обов'язково включають і заняття фізичними вправами. Одним з провідних напрямів у відновленні втрачених можливостей нормальних рухових актів є вживання сучасних тренажерних пристроїв.

Загальні цілі і засоби фізичної культури у формуванні здорового способу життя:

1. Принцип оздоровчої спрямованості — один з основних принципів масової фізкультурної діяльності, що витікає з цілей і завдань фізичної культури в суспільстві. Це фізичний розвиток молодого покоління, фізичне вдосконалення дорослого населення, збереження хорошої фізичної форми людей літнього віку.

2. Оскільки фізична культура є засобом активного повноцінного відпочинку людей, особливо важливе загальногігієнічне значення мають заняття фізичними вправами на лоні природи.

3. Нарешті, фізична культура для багатьох стає формою самовираження. Фізична культура — природний спосіб вияву особи в суспільстві. У більшості видів спорту ми маємо справу не просто з проявом фізичної сили або витривалості, а з цілісним вираженням людській особі або сили колективу. Як і мистецтво, спорт постійно розкриває нові людські здібності і можливості.

4. Мабуть, важко знайти ефективніший спосіб для зниження соціальної напруженості в суспільстві, для профілактики асоціальної поведінки молоді, ніж заняття фізичними вправами і залучення її до кола осіб, зацікавлених спортом.

Необхідність радикальної перебудови фізичного виховання продиктована різким загостренням питання про здоров'я населення.

Щодня у зв'язку з тимчасовою непрацездатністю не виходять на роботу близько 4 млн. чоловік, близько 60% учнів хворіють на респіраторні захворювання, близько 20% мають надлишкову вагу, 43% учнів страждають різними хронічними захворюваннями. Кількість здорових дітей за роки навчання в школі скорочується в чотири рази.

Значна частина молоді не здобуває достатньої освіти у сфері фізичної культури, у неї не формується потреба в регулярних заняттях фізичними вправами, масовим спортом. Рівень фізичної підготовленості молоді в цілому не відповідає сучасним соціально-економічним вимогам до розвитку особи.

Корінна перебудова системи фізичного виховання молодого покоління передбачає організацію безперервного процесу фізичного виховання з врахуванням конкретних соціальних ситуацій, починаючи з раннього дитячого віку, проведення його в різних мікросередовищах: у сім'ї, класі, групі, секції, клубі ; за участю всіх суб'єктів виховання: педагогів, батьків, соціальних педагогів, тренерів.

Перебудова системи фізичного виховання здійснюється на основі таких вимог:

- оптимізація режиму шляхом реалізації рекомендацій щодо структури і обсягу рухового

- розширення спектру запропонованих систем фізкультурно-спортивних занять з максимальним охопленням всіх дітей, що проживають у мікрорайоні, і підлітків, а також їхніх батьків, сімей в цілому.

- впорядкування організаційної структури управління фізкультурно-оздоровчою і спортивно-масовою роботою з населенням за місцем проживання;

В експериментальних цілях дослідження з проблеми комплексного виховання що вчать з акцентованою увагою на питання фізичного виховання, можна провести такі заходи:

- вивчити рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості випробовуваних осіб в результаті дії комплексних заходів з акцентованою дією засобів фізичної культури;

- провадити розробки з направленою використання засобів фізичної культури з метою підготовки і професійної орієнтації молоді до конкретних видів трудової діяльності;

- розробити анкети, пов'язані з мотивацією занять фізичними вправами, ставленням дітей, підлітків, їхніх батьків до цієї ділянки роботи за місцем проживання;

- розробити і експериментально перевіряти методики занять фізичними вправами осіб допризовного і призовного віків;

- вивчати вплив різних варіантів рухової активності на показники здоров'я дітей і підлітків.

Як показники ефективності організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в соціумі використовуються:

- зміна показників стану здоров'я (в динаміці захворюваності);
- зміна показників фізичній підготовленості дітей і підлітків;
- зміна рівня соціальної відповідальності населення за стан фізкультурно-оздоровчої роботи в своєму мікрорайоні, за стан матеріально-технічної бази фізичної культури;
- зміна активності населення в заняттях фізичними вправами, участь у змаганнях, спортивних святах і т. д.;
- зміна соціальної стійкості підлітків (зменшення числа правопорушень та ін.).

Отже, прискорення темпу життя, посилення потоку інформації, активна суспільна діяльність викликають велику психічну напругу, яка вимагає розрядки, і саме фізична культура допомагає збереженню і зміцненню здоров'я і працездатності людей.

Будь-який соціальний працівник повинен знати про позитивні сторони фізичної культури, яка має величезне значення для зміцнення здоров'я і соціальної підтримки населення.

Висновок

Фізична культура, будучи однією з граней загальної культури людини, її здорового способу життя, багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, на виробництві, в побуті, в спілкуванні, сприяє вирішенню соціально-економічних, виховних і оздоровчих завдань.

Таким чином, фізична культура направлена на охорону, зміцнення і розвиток здоров'я населення як психофізичної основи життєдіяльності.

Науково-технічна революція корінним чином змінює умови праці: значно скорочуються фізичні зусилля (в першу чергу м'язова діяльність), зменшується рухова діяльність у побуті, механізуються способи пересування, превілейованою стає розумова діяльність. Обмежена рухова активність призводить до знесилення, погіршує психічну діяльність. Масова фізична культура стає основним засобом подолання невідповідності між потребою в м'язовій активності і умовами життя

Прискорення темпу життя, посилення потоку інформації, розширення кола спілкування, активна трудова і суспільна діяльність викликають психічну напругу, яка вимагає розрядки. Регулярна активна фізична діяльність сприяє "самовідновленню" психічної дієздатності людини. Також важливе постійне відчуття бадьорості і життєрадісності при регулярних заняттях фізичними вправами. Психічно позитивним є, крім того, відчуття сили волі до занять, спрямованих на фізичне вдосконалення. Введення в програму повсякденного життя цього необхідного компонента способу життя, дозволить більш організовано виконувати свої обов'язки в праці, побуті, суспільній діяльності.

Рухова активність у здоровому способі життя: стан та перспективи

*М.В. Дутчак, проф., д-р наук з фіз. вих. та спорту,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ*

Середня тривалість життя в Україні складає 67,5 року (у чоловіків – 61,7, а у жінок – 73,4), що на 11,7 року менше, ніж в економічно розвинених і соціально благополучних європейських державах. Ще більш суттєва різниця (12,4 року) фіксується за таким важливим показником, як тривалість здорового життя (не переобтяженого хронічними неінфекційними хворобами). Люди стали жити не тільки менше, але й мають гірший стан здоров'я.

В Україні фіксуються одні з найвищих в Європі показники втрати працездатного населення (15-60 років), зокрема смертність чоловіків цього віку в нас у п'ять разів вища, ніж в країнах Європейського Союзу.

Критичний стан справ і серед молодшого покоління. Зокрема, в Україні лише 6-10% випускників загальноосвітніх шкіл можуть вважатися здоровими. Протягом останнього часу на уроках фізичної культури збільшилася кількість смертельних випадків, що безумовно вимагає відповідної ефективної реакції держави.

Загалом упродовж останніх 15-20 років народжуваність в Україні знизилася на 40% і суттєво зросла передчасна смертність, особливо чоловіків. Внаслідок цього населення нашої країни за роки незалежності скоротилося більше як на 6 млн.

У разі збереження сьогоденних тенденцій у довгостроковій перспективі населення України скоротиться ще на кілька мільйонів осіб (зважає, що все це відбувається в мирний для нас час), особи похилого віку складатимуть значну частку населення (зростання навантаження на Пенсійний фонд), суттєво скоротиться кількість робочої сили. Статеві диспропорції у тривалості життя вже призвели до збільшення частки самотніх жінок і вдів практично у всіх регіонах України, а це додаткові соціальні та економічні проблеми.

В численних наукових дослідженнях продемонстровано пряму залежність ймовірності запобігання серцево-судинним захворюванням (які складають 60% випадків передчасної смерті громадян України), цукровому діабету, онкологічним захворюванням, остеопорозу, артрити, захворюванням органів дихання та травлення, іншим захворюванням, які прогресують в Україні, від таких основних характеристик здорового способу життя, як раціональне харчування і профілактика ожиріння, відмова від тютюнокуріння, помірне споживання алкогольних напоїв (залежно від якості і кількості), обсягів і режимів рухової активності, що забезпечують достатній рівень функціональних можливостей різних систем організму. Переконливо показано, що стосовно запобігання згаданим захворюванням всі можливості лікувальної медицини в п'ять-шість разів поступаються за ефективністю факторам здорового способу життя, які, до речі, різко знижують і ризики захворювань, що зумовлені неблагополучними спадковими та екологічними чинниками.

Відомо, що здоров'я більш ніж на половину визначається способом життя, тобто поведінкою та ставленням людини до власного здоров'я і до здоров'я оточуючих. Зокрема, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я економічний ефект від реалізації програм здорового способу життя досягає співвідношення витрат і вигод як 1:8

З давніх часів відома мудрість: „Рух здатний замінити будь-які ліки, але всі ліки світу не здатні замінити оздоровчої дії руху!”.

Але рухова активність не сама по собі, а тільки в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та покращенням екологічного середовища може забезпечити збереження здоров'я. Крім цього, вона в значній мірі спонукає людей до дотримання вимог й інших компонентів здорового способу життя, а також в окремих випадках може зменшувати негативний вплив на організм нездорових звичок. Залучення до спортивних занять сприяє відволіканню дітей та молоді від асоціальної поведінки. Отже, рухова активність – це ключовий чинник у системі здорового способу життя.

Однак в Україні лише кожна п'ята дитина шкільного віку та кожна десята особа зі студентського середовища мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості, а це - одні з найнижчих показників у Європі. В той самий час 60% українських школярів неспроможні виконати вимоги загальноєвропейських тестів фізичної підготовленості „Єврофіт”.

В навчальних закладах спостерігається недотримання фізіологічного нормування розумового та фізичного навантаження. Українські школярі мають на 40% більше загальноосвітнє навантаження у порівнянні з ровесниками з інших країн. Це ж стосується і студентської молоді в Україні. У дитячому та молодіжному середовищі зростає популярність сидячого способу життя (комп'ютери, електронні ігри, перегляд телевізійних передач тощо).

Серед основних причин низького рівня залучення громадян України до регулярної рухової активності, як ключового чинника здорового способу життя, слід відзначити такі:

1) відсутність у суспільній свідомості переконання у важливості та можливостях рухової активності для покращення здоров'я через низький рівень пропаганди цінностей здоров'я і спорту для всіх;

2) несформованість сімейних традицій активного відпочинку (виїзд „на природу” здебільшого асоціюється у нас з алкоголем та їдою);

3) недоліки фізичного виховання у навчальних закладах (недостатній рівень рухової активності: у 5-6 разів нижчий від фізіологічної потреби; ігнорування інтересів та потреб школярів і студентів; відірваність від профілактики типових захворювань дітей та молоді);

4) незадовільний рівень забезпеченості населення спортивними спорудами та місцями для активного відпочинку (із розрахунку на 10 тис. осіб Україна за кількістю спортивних залів у 2-3 рази поступається провідним країнам світу, щодо басейнів – відставання у 30 разів; понад 90 % спортивних майданчиків не приваблюють людей до занять спортом за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення; в Україні практично немає сучасних спортивно-рекреаційних парків);

5) відсутність належних умов для фізичної рекреації працівників за місцем роботи (роботодавці в основному лише експлуатують здоров'я працівників і практично не дбають про його відновлення);

6) слабкість фітнес-індустрії через низький рівень достатку більшості людей (у нас в середньому один фітнес-центр припадає більше як на 30-40 тис. осіб, що суттєво менше, ніж у провідних країнах світу);

7) невміння організувати себе та свої самостійні заняття спортом під час дозвілля через так звану „відсутність вільного часу” (порівняння кількості часу, котрий

наші громадяни витрачають на пасивний і активний відпочинок, явно виявляє великий резерв часу для рухової активності оздоровчої спрямованості).

З метою активізації залучення населення, передусім дітей та молоді, до рухової активності (генеруючого чинника здорового способу життя) доцільним видається, щоб органи державної влади сконцентрували свої зусилля на таких напрямках діяльності:

Перше. Необхідно переглянути існуючу методологію фізичного виховання дітей та молоді, яке досі розглядається ізольовано від інших компонентів здорового способу життя й зводиться лише до рядової навчальної дисципліни.

Сучасна парадигма передбачає, що рухова активність оздоровчої спрямованості (для учнів та студентів – це 8-12 годин на тиждень) повинна забезпечуватись через використання різних форм фізкультурно-спортивної роботи, передусім – відповідних уроків, позакласних секційних занять та дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Доцільним є запровадження практики проведення для школярів дитячих спортивних таборів у канікулярний період, насамперед літом. Необхідно затвердити систему моніторингу рівня фізичної підготовленості школярів і студентів, що відобразить оздоровчу мету фізкультурно-спортивної роботи.

Друге. Треба встановити персональну відповідальність керівників навчальних закладів за створення належних умов для ведення здорового способу життя та забезпечення норм рухової активності школярів і студентів. Слід на державному рівні здійснювати відповідний моніторинг, відзначати у цій справі успішних керівників та застосовувати стягнення до недбайливих.

Третє. Суттєвого покращення потребує матеріально-технічна база фізичного виховання в школах та вищих навчальних закладах України, а також вирішення питання належного кадрового забезпечення організації і проведення масових спортивних заходів у другій половині дня. Потрібно у всіх навчальних закладах ввести посади консультантів з питань здорового способу життя, які будуть супроводжувати відповідні самостійні заняття школярів і студентів, що складають 70 % у структурі залучення їх до рухової активності.

Четверте. За місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення треба сформувати привабливу інфраструктуру для занять дітей і молоді популярними оздоровчими видами рухової активності та масового спорту. З цією метою доцільно використати потенціал центрів фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх”. В державі необхідно створювати мережу рекреаційно-спортивних парків, придатних для сімейного активного відпочинку.

П'яте. У засобах масової інформації слід формувати моду на заняття спортом, культ активного здорового відпочинку. Необхідно також здійснювати державне замовлення на проведення наукових досліджень з проблем впровадження здорового способу життя через оптимізацію фізичного виховання дітей та молоді.

Шосте. Створення кадрового потенціалу для збереження здоров'я людей та впровадження здорового способу життя. Відповідно до рішення Уряду чотири роки тому впроваджено галузь знань „Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини”. У цьому році в Національному університеті фізичного виховання і спорту України вперше буде здійснено випуск бакалаврів зі здоров'я людини, які набувають професійну кваліфікацію: фітнес-тренера, інструктора з аеробіки (у 2010 році включені до Національного класифікатора професій), інструктора з оздоровчо-спортивного туризму, інструктора тренажерного залу та інші. Уже з вересня поточного року розпочнеться підготовка магістрів з фітнесу та рекреації (спеціальність введена урядовим рішенням). Ці фахівці будуть володіти широкими і глибокими знаннями з

усього комплексу біологічних, медичних, соціальних, психологічних та інших проблем здорового способу життя. Вони вмітять запропонувати кожній окремій людині оптимальну модель здорового способу життя з урахуванням її інтересів, здібностей та спадкових особливостей, в тому числі – ефективний режим рухової активності.

Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление

Н.П. Еременко, канд. наук физ. восп.,
Национальный Университет физического воспитания и спорта Украины, г. Киев

Введение. Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма. Здоровье гражданина - это одна из характеристик уровня цивилизованности общества и государства, их реальной возможности и способности определять, сохранять и защищать эту ключевую общечеловеческую ценность. И система здравоохранения должна заниматься именно здоровьем граждан, а не только их болезнями [1].

Цель: изучить понятие здоровье и здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление.

Ряд философов (Дж.Локк, А.Смит, К.Гельвеций, М.В.Ломоносов, К.Маркс и другие), психологов (Л.С.Выготский, В.М.Бехтерев и другие), ученых-медиков (Н.М.Амосов, В.П.Казначеев, Ю.П.Лисицын, М.М.Буянов, И.И.Брехман, Б.Н.Чумаков и другие), педагогов (Л.Г.Татарникова, В.В.Колбанов, В.К.Зайцев, С.В.Попов и другие) пытались решить проблему здоровья, формирование здорового образа жизни у детей. Они разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия. Великие философы – мыслители утверждали, что сам человек главным образом должен думать, заботиться о своем здоровье, о благосостоянии и стремиться поддержать его [3].

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения определение понятия здоровье: "... состояние полного, физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [4].

По мнению С.В.Попова "Если вдуматься в это определение, то можно сделать вывод, что абсолютное здоровье является абстракцией и, кроме того, это определение изначально исключает людей, имеющих какие-либо (врожденные или приобретенные) физические дефекты, даже в стадии компенсации".

В 1968 году ВОЗ приняла следующую формулировку: "Здоровье - свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным".

Г.Л.Билич, Л.В.Назарова, взяв за основу определение Всемирной Организации Здравоохранения, считают необходимым и оправданным добавить два фактора. Итак, «здоровье – это состояние полного, физического, душевного и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды и естественному процессу сохранения, а также отсутствие болезней и физических дефектов».

В Большой медицинской энциклопедии здоровье трактуется как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. В то же время на протяжении своего развития меняет формы взаимодействия с условиями окружающей среды, при этом меняется не столько среда, сколько сам организм.

Академик Н.М.Амосов полагает, что «здоровье организма определяется количеством его, которое можно оценить максимальной продолжительностью органов при сохранении качественных пределов их функций». В.П.Казначеев трактует здоровье как «процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни».

Прав академик Ю.П.Лисицын, что «здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести неестественную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, то есть испытывать душевное, физическое и социальное благополучие».

И.И.Брехман, основоположник науки о здоровье – валеологии, определяет здоровье как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации».

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты [1].

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100 %, то состояние здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% - от наследственных факторов, на 20 % - от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет [2,4].

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для молодого поколения), общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и

проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой.

По определению К.Маркса «Болезнь есть жизнь, стесненная в своей свободе, тогда как здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует формированию активной жизненной позиции и является необходимым условием воспитания гармонически развитой личности»

Говоря об образе жизни, С.В.Попов отмечает, что следует помнить о том, что хотя он в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни – это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ).

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни; это понятие положено в основу валеологии. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Б.Н.Чумаков характеризует здоровый образ жизни, как «активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья». При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями».

Выводи: 1. Таким образом, из приведенных определений видно, что понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

2. Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций, выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как и индивидуального, так и общественного здоровья. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Литература:

1. Апанасенко Г.Л. Концепция саногентрической стратегии здравоохранения. Журнал АМН Украины / Апанасенко Г.Л., 2006, том.2, с.341-348.
2. Показники здоров'я населення та використання ресурсів охорони здоров'я в Україні». - К., МОЗ. Центр медичної статистики. – 2005. – 395 с.
3. Jemal A. et al. Trends in the leading causes of death in the United States / Jemal A. 1970—2002. JAMA 2005; 294: 1255—1259.
4. <http://www.cdc.gov/obesity/data/trends.html>

Виховна роль краєзнавчого туризму у поглядах Казимира Денека

О.В. Захарова, викл.

Державна льотна академія України

Сучасний етап розвитку вітчизняної педагогічної освіти пов'язаний зі змінами суспільних пріоритетів, що актуалізує пошуки шляхів освоєння кращих, новаторських зразків як вітчизняного, так і зарубіжного досвіду. Потреба в оновленні освіти і всієї соціальної сфери вимагає особливої уваги до інноваційних процесів. Інноваторство у психології і педагогіці – це не тільки впровадження ідей, підходів, методів, технологій роботи з людиною чи колективом (їх вивчення, вдосконалення, перетворення), які у певному вигляді чи поєднаннях ще не висувалися, але і той комплекс елементів або окремі елементи навчання і виховання, які мають прогресивний початок, що дозволяє за динамічних, змінних умов і ситуацій достатньо ефективно (принаймні, ефективніше, ніж раніше) вирішувати завдання виховання й освіти. Точно кажучи, педагогічна новація – це система або елемент педагогічної системи, які дозволяють ефективніше вирішувати поставлені завдання (а іноді й точніше ставити самі завдання) та відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства. А педагогічне нововведення (інновація) – це введення новацій у практику роботи (новаторська практика). Педагогічна інновація найчастіше розуміється як проникнення нововведень

у широку практику. Інноваційні процеси в освіті – це процеси виникнення, розвитку, проникнення в широку практику педагогічних нововведень. Суб'єктом, носієм цього процесу виступають насамперед педагог-новатор (чи психолог, управлінець) і новаторські колективи.

У широкому сенсі можна назвати новаторами всіх творчо працюючих викладачів і вихователів. У вузькому ж значенні новатор — це автор нової педагогічної системи, тобто сукупності взаємопов'язаних ідей і відповідних технологій. Ми маємо право в цьому сенсі говорити про Ш.А. Амонашвілі, В.В. Давидова, Д.Б. Ельконіна, Л.В. Занкова, І.П. Іванова, А.С. Макаренка, В.О. Сухомлинського, С.Т. Шацького саме як про педагогів-новаторів.

Сучасний польський педагог-новатор Казимир Денек – один з найбільших педагогічних авторитетів Польщі, дослідник педагогічного процесу в найширшому розумінні цього слова. У численних публікаціях К. Денека дістали розвиток такі дисципліни, як соціальна педагогіка, педевтологія (*pedeutologia*), філософія виховання, соціологія освіти. Творчий доробок відомого вченого і педагога-практика слушно називають «педагогічним феноменом професора К. Денека»¹. Із загальної кількості бл. 1200 публікацій польського дослідника можна виокремити 480 позицій, присвячених проблематиці педагогічної теорії і краєзнавства, а також 170 праць на тему методології і дидактики, ефективності виховання, індивідуальності вчителя².

У науковому доробку педагога-новатора виразно акцентоване значення громадянської відповідальності педагога, необхідності інтенсивного пошуку сутності соціальної ролі (і відповідальності) вчителя.

К. Денек широко інтерпретує школу і заклад позашкільної освіти як освітньо-виховні центри, в яких молодь пізнає потенціал культури і мистецтва, засвоює вміння його використання на практиці. Звідси випливає єдність найважливіших аспектів навчання і виховання, навчально-виховної і культуротворчої складових у діяльності педагогів. У концепції К. Денека йдеться не стільки про «культуротворчі пошуки» вчителя/вихователя, скільки про створення ним культурологічної ситуації з метою цілеспрямованого впливу на моральний, естетичний, художньо-творчий стан особистості.

Для К. Денека вищим сенсом освітньо-виховної діяльності педагога є утвердження системи світоглядно-естетичних цінностей, високих узагальнень емоційних відчуттів. У численних працях польський автор ґрунтовно висвітлює всю взаємопов'язаність педагогічних аспектів у пізнанні «малої Вітчизни» засобами краєзнавства і туризму. Узагальнюючи потенціал цих засобів, він накреслив нові можливості використання резервів впливу освітньо-виховних ідей на інтелектуально-творчу діяльність учнів. Особливо істотними з цієї точки зору є такі монографічні дослідження К. Денека як «Пізнавально-виховні аспекти краєзнавчо-туристичної діяльності в сучасній школі» (1981), «Краєзнавство і туризм у вихованні дітей і шкільної молоді» (1989), «Цінності і мета шкільної освіти» (1994), «Експерсії в сучасній школі» (1997), «Аксіологічні аспекти шкільної освіти» (1999), «У колі освіти, краєзнавства і туризму в школі» (2000), «Поза шкільною лавкою» (2002) та ін.

¹ Див.: Kazimierz Denek – Doktor Honoris Causa Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław 2003, s. 13-14; W. Koj.s. Pedagogiczne i krajoznawcze szlaki Profesora Kazimierza Denka (w:) Edukacja Jutra. VIII Tatrzańskie Seminarium Naukowym, (red.) W. Koj.s, E. Piotrkowski, T. M. Zimny. Częstochowa 2002, s. U-23; J.M. Ziółkowski. Jak Ziarnka piasku (w:) J.M. Ziółkowski. Drogi do sukcesu. Tczew 1997, s. 35-46.

² Kazimierz Denek // <http://www.awf.wroc.pl/awfnew/site.php?ID=27>

Роль краєзнавства у навчально-виховній системі акцентує загальнопедагогічний принцип різноманітного використання краєзнавства в освітній діяльності. Цей принцип доповнюється так званим краєзнавчим підходом до навчально-виховного процесу, який виявляється у конкретизації, підтвердженні вивчених на уроках фактів, явищ, подій і процесів у безпосередньому контакті з реальністю. Краєзнавчий підхід знаходить відображення в холістичному засвоєнні знання з різних предметів, у їх доповненні, поглибленні, зміцненні. Такий підхід необхідний в інтегрованому, блоковому і різносторонньому навчанні [6].

Краєзнавчий підхід до вивчення змісту навчальних предметів дає найкращі результати тоді, коли:

- вчитель має необхідні знання про природні, соціально-економічні і історичні особливості розвитку рідного краю, уміє виділити краєзнавчу специфіку місцевого середовища, поєднати дидактичний зміст навчального предмету з фактами і прикладами оточуючої реальності;

- учні знають і використовують «краєзнавчий мінімум», що стосується середовища школи і регіону;

- школа має необхідні навчальні посібники, краєзнавчу літературу, мапи, туристичне обладнання.

Краєзнавство є необхідним чинником підвищення якості навчально-виховної роботи, оскільки розвиває у молодшого покоління дослідницькі здібності й ознаки, які характеризують творчу особистість, а саме:

- уміння концентруватися на обраному предметі;
- уміння побачити, сформулювати і запропонувати шляхи розв'язання проблеми;

- систематичність в збиранні необхідних матеріалів;

- любов до експериментування та потребу «відкриття» реальності в усіх її аспектах: соціальному, культурному, історичному, природному.

Сучасний польський педагог-новатор Казимир Денек у своїх численних працях обґрунтовує туристичне краєзнавство як наукову дисципліну і галузь педагогіки [9, s. 11-23].

У концепції К. Денека туристичне краєзнавство широко інтерпретується як освітньо-виховна практика, за допомогою якої молодь пізнає потенціал культури і мистецтва, засвоює вміння його використання. Зокрема, видатний польський вчений і педагог вважає, що прищепити людині національні риси можна лише орієнтуючись на специфіку природи, географічного розташування, клімату, історії рідного краю на певній території [5]. Вивчення і втілення в життя інноваційної за своїм соціально-педагогічним характером концепції К. Денека дозволяє значно ефективніше задіяти такий чинник, як суб'єктність учасників освітнього процесу у всій багатогранності, суперечності, нелінійності їх розвитку; нелінійності і різноспрямованості освітнього процесу, заснованого на суб'єкт-суб'єктній взаємодії.

К. Денек наголошує, що методика формування свідомості і поведінки повинна бути звернена до духовної суті молодої людини. Сам зміст навчально-рухової діяльності включає ситуації, які можна використовувати для виховання почуття поваги до слабшого, обов'язку і відповідальності, власної гідності, гордості тощо. Не слід забувати про вибір необхідних шляхів і засобів для якнайкращого впливу на особу, яка розвивається. Навчально-виховний процес пов'язаний з необхідністю використання методів заохочення і покарання, привчання і вправлення, які сприяють вияву і закріпленню необхідних і гідних способів поведінки. Звідси випливає єдність

найважливіших аспектів навчання і виховання, навчально-виховної і культуротворчої складових у діяльності педагогів.

Дотримання принципу індивідуального підходу передбачає відповідність педагогічних впливів життєвому досвіду, силам і можливостям вихованців. Виховний процес має ґрунтуватись на індивідуальних особливостях вихованців, створювати можливості для виникнення і прояву нових, цінніших інтересів і потреб особистості [2].

Краєзнавчий туризм дає можливість безпосереднього контакту з оточуючою реальністю. Таке пізнання не повинне зводитися до випадкового оглядання. Організатори краєзнавчо-туристичної діяльності, на думку К. Денека, повинні прагнути, щоб вона мала характер свідомого і доцільного дослідження, яке спрямовується зацікавленістю, захопленнями, прагненнями молоді. Для цього необхідна ґрунтовна підготовка до збирання під час краєзнавчо-туристичних занять цікавих матеріалів, проведення інтерв'ю, пошуку інформації про різноманітні факти, явища і процеси. Таким чином формування пізнавальної допитливості молоді стає головним виховним завданням краєзнавчо-туристичної діяльності.

Добре підготовлені краєзнавчо-туристичні заняття допомагають їх учасникам у засвоєнні, розумінні і «переживанні» змісту навчальних предметів. Вони є також джерелом нових знань і чинником поглиблення, способом закріплення засвоєних відомостей, перевірки їх на практиці.

Туристичне краєзнавство має неабиякі можливості для формування соціально-ціннісних поглядів, переконань, життєвих позицій; воно дає можливість отримання критеріїв оцінки фактів, явищ, природних, соціальних, культурних, технічних процесів. К. Денек підкреслює: є всі підстави вважати, що краєзнавчий туризм задовольняє постулат безпосереднього пізнання світу концепції відкритого навчання. Теоретичною основою цієї концепції, як відомо, є теза Ж. Піаже про безпосередній контакт з реальністю і взаємодію з ровесниками. Звідси – потреба уможливлення для молоді безпосереднього і широкого контакту з реальністю як необхідного вихідного пункту для раціонального творення власних понять, суджень і узагальнень. Пізнавальна діяльність обумовлює розумовий, афектний і психомоторний розвиток молодої людини [10].

Освіта з точки зору краєзнавчого підходу має бути «глобальною», цілісною, спиратися на минуле, сьогодення і майбутнє країни. Розширення ролі краєзнавства і туризму в навчально-виховному процесі сприятиме не тільки ліквідації зайвого змісту навчання в межах окремих навчальних предметів, але наочно покаже зв'язки між ними і доведе до їх інтеграції.

Краєзнавство в змозі відіграти роль каталізатора для надання навчально-виховному процесові характеру полікультурності, що допоможе молоді справитися з викликами часу і завданнями, що постають перед місцевими громадами у зв'язку з прискореними процесами європейської інтеграції і глобалізації.

Отже, роль краєзнавства і туризму в освіті виявляється у тому, що вони задовольняють різноманітні потреби молоді, слугують розумовому, соціально-моральному, патріотичному, національному, багатокультурному, громадянському, екологічному, естетичному і оздоровчому вихованню [1, s. 151-324; 2, s. 133-175] та такій організації вільного часу, яка забезпечує різнобічний розвиток особистості [7].

Сучасне туристичне краєзнавство, на думку К. Денека, має стати чимось значно більшим, ніж тільки доповнення знань з навчальних предметів, – своєю філософією, способом мислення і стилем життя молоді, яка повинна допомогти суспільству «... зберегти те, що є кращим у нашій культурній традиції і водночас

переїняти найкраще з інших національних культур, зміцнюючи і розвиваючи в той спосіб польську національну ідентичність, але й роблячи з неї один з істотних складників ідентичності європейської?..» [11].

К. Денек зазначає: «Ми є свідками ренесансу осмислення нашого зв'язку з місцем, замкнутим лінією горизонту, місцем, в якому народилися. До наукових досліджень і буденної мови повертаються такі терміни, як мала і велика Вітчизна, Батьківщина, регіональна і національна спадщина, патріотизм, ідентичність в масштабах локальному, регіональному, національному і глобальному. Вони знаходять віддзеркалення у змісті шкільних предметів і міжпредметних зв'язків (регіональна освіта – культурна спадщина в регіоні, європейська освіта)» [4, s.7-15].

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

В Хартії Польського регіоналізму, ухваленій 25 вересня 1994 р. на V Конгресі Регіональних товариств культури у Вроцлаві, стверджується, що «найвищою цінністю поляків є Вітчизна». Істотну роль у процесі навчання і виховання відіграє освіта, оперта на культурну спадщину регіону, «малої Вітчизни». Проблематика малих Вітчизн і регіональної ідентичності є джерелом виховання громадянства і патріотизму. В діяльності освітній, культуротворчій «треба намагатися, щоб поняття Вітчизни починалося від порогу батьківського дому і через дошкільний заклад, школу, активність професійну, культурну, регіональну супроводжувало дітей, молодь, дорослих на шляхах, що ведуть у далекий світ життя» [4, s.14].

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

На нашу думку, «нове розуміння освіти», обґрунтоване в численних працях «польського В.Сухомлинського» - проф. К.Денека, варте уваги в світлі розробки вітчизняних Концепцій громадянського і патріотичного виховання. Згадані Концепції повинні стати програми побудови національної ідентичності в органічному зв'язку з ідентичністю локальною і регіональною, з тим, щоб засадничими цінностями «нової української освіти» стали велика і мала Вітчизни.

Великі можливості для вирішення завдань виховання має краєзнавчо-туристична діяльність, що обумовлюється її змістом (розмаїттям інтелектуальних, пізнавальних, емоційних і моральних компонентів) та формами організації, в яких поведінка учасників відкрита для спостереження педагогом у різноманітних ситуаціях та емоційних станах. При цьому наявність постійних тісних контактів і емоційність взаємовідносин відкривають перед педагогом можливості для створення необхідних для виховання ситуацій.

На підставі глибоких різноманітних інтересів видатного сучасного теоретика, педагога-практика і організатора, професора Казимира Денека можна моделювати сучасну стратегію польської педагогічної думки (М. Зимомря)³, спрямованої на цінності культурологізації освіти, всієї системи виховання у напрямку формування особистості, що гармонійно розвивається в духовному сенсі. Так, у монографії

³ Zymomrya M. Geneza zasad kształcenia // Україна – Польща: наукові студії сусідів-партнерів. Вип. 3. – Кіровоград – Кошалін, 2004. - С. 110 – 116.

«Аксіологічні аспекти шкільної освіти» К. Денек переконливо обґрунтовує думку, що формування ціннісних орієнтацій дітей у період шкільної освіти має спиратися на чинники, що формують характер учня як творчої особистості. Одним з перших у сучасній європейській педагогіці К. Денек здійснив спробу знаходження відповіді на питання, що торкаються класифікації оцінювання ціннісних орієнтацій, аксіологічних аспектів, завдяки яким більшою чи меншою мірою стає можливим визначення різного типу цінностей (універсальних, пізнавальних тощо), визначення органічної єдності між цінностями на рівні інтерпретації, адаптації, прийняття оптимальних рішень на підставі критеріїв синтезу «первинних цінностей». Це не обмежує, а, навпаки, – розширює можливості для ціннісно орієнтованої особистості в період шкільної освіти, коли формуються такі широкі поняття як «Батьківщина», «рідна мова», «звичаї і традиції народу», «історична пам'ять». «Батьківщина – це реальна й ідеальна дійсність. Вона вкорінена у конкретному пейзажі, конкретній історії, і водночас є подорожжю до Ітаки Категорія Батьківщини міцно увійшла до освіти, національної культури, відіграла величезну роль у формуванні і розвитку патріотизму народу і його свідомості»⁴.

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

У працях К. Денека в першу чергу йдеться про шляхи реалізації найзагальнішого принципу, на який має спиратися як учитель, так і вихователь позашкільного закладу освіти при плануванні освітньо-виховної діяльності – відкривати «людське в людині» (І. Кант).

Аналізуючи науково-педагогічний доробок К. Денека, можна дійти висновку, що пріоритетну роль у системі навчання і виховання відіграє особистість вчителя і вихователя. Видатний польський педагог-теоретик і практик бачить в особистості педагога такого фахівця, який здатний у навчально-виховному процесі забезпечити формування відповідних мовно-інтелектуальних, емоційно-моральних, фахових позицій шкільної молоді. Казимир Денек надав концепції особистості педагога звучання, яке разом з опрацьованими ним виховними методиками має величезне значення для подальшого розвитку не тільки педагогічної науки і практики, але й суспільства в цілому.

Література:

1. K. Denek. *Poznawczo-wychowawcze aspekty działalności krajoznawczo-turystycznej we współczesnej szkole*. Koszalin 1981.
2. K. Denek. *Krajoznawstwo i turystyka w wychowaniu dzieci i młodzieży*. Warszawa 1989.
3. K. Denek. *Wartości i cele edukacji szkolnej*. Poznań-Toruń 1994.
4. K. Denek. *Podmiotowość nauczycieli i uczniów w procesie kształcenia i jej uwarunkowania* (w:) «Toruńskie Studia Dydaktyczne» 1994, nr 4-5, s. 315-322.
5. K. Denek. *Uniwersalne wartości edukacji szkolnej* (w:) «Dydaktyka literatury» 1996, t. XVI, s. 69-90.
6. K. Denek. *Wycieczki we współczesnej szkole*. Poznań 1997.

⁴ K. Denek. *Aksjologiczne aspekty edukacji szkolnej* Toruń 1999, s. 196.

7. Kazimierz Denek. Axiologie und Teologie der Ausbildung im Kreise der Schulteorie und - praxis (w:) Aktuelle Probleme der Pädagogik in Polen. Hrsg. von J.F. Malerne. Pulheim 1997, S. 103-127.
8. Denek K. Uniwersalne wartości edukacji szkolnej (w:) B. Dymara (red.). Dziecko w świecie rodziny. Kraków 1998, s. 19-32.
9. K. Denek. O nowy kształt edukacji. Toruń 1998.
10. K. Denek. O powodzeniu reformy edukacji zadecydują kwalifikacje nauczyciela (w:) «Ruch Pedagogiczny» 1998, nr 3-4, s. 79-97.
11. K. Denek. Ojczyzna. Podstawowa wartość edukacji kulturalnej, regionalnej i krajoznawczo-turystycznej (w:) Edukacja kulturalna w życiu człowieka, (red.) D. Jankowski. Kalisz 1999, s. 95-105.
12. K. Denek, Aksjologiczne aspekty edukacji szkolnej, Toruń 1999.
13. K. Denek. Wycieczki szkolne w procesie dydaktyczno-wychowawczym (w:) «Lider» 1998, nr 7-8, s. 16-22.
14. K. Denek. Aksjologiczne aspekty edukacji szkolnej Toruń 1999.
15. K. Denek. Aksjologiczne aspekty edukacji szkolnej Toruń 1999.
16. K. Denek. Język – podstawowa wartość (cz.I) (w:) „Nowe w Szkole» 1999-2000, nr 2, s. 2-6; cz. 2, nr 3, s. 2-5.
17. K. Denek. W kręgu edukacji, krajoznawstwa i turystyki w szkole. Poznań 2000.
18. K. Denek. Krajoznawstwo w edukacji szkolnej (w:) Dar służby nauci. Naukowy zbioryk na poszanu profesora W. Zadorożnoho. (red.) M. Zymomyra. Užhorod 2001, s. 458-476.
19. K. Denek. Poza ławką szkolną. Poznań 2002.
20. Kazimierz Denek – Doktor Honoris Causa Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław 2003 //
21. Kazimierz Denek // <http://www.awf.wroc.pl/awfnew/site.php?ID=27>
22. W. Kojs. Pedagogiczne i krajoznawcze szlaki Profesora Kazimierza Denka (w:) Edukacja Jutra. VIII Tatrzańskie Seminarium Naukowy, (red.) W. Kojs, E. Piotrkowski, T. M. Zimny. Częstochowa 2002, s. 11-23.
23. J.M. Ziółkowski. Jak Ziarnka piasku (w:) J.M. Ziółkowski. Drogi do sukcesu. Tczew 1997, s. 35-46.
24. Zymomyra M. Geneza zasad kształcenia // Україна – Польща: наукові студії сусідів-партнерів. Вип. 3. – Кіровоград – Кошалін, 2004. - С. 110 – 116.

Дошкільна освіта, як гармонійний та різнобічний розвиток дитини. Вплив розвивального життєвого простору дошкільного навчального закладу на формування здорового способу життя

А. О. Зубалій

Вихователь – методист ДНЗ № 47 «Горобинка»

Здоров'я - найважливіша цінність не лише окремо взятої людини, а й загалом усього суспільства. Щоб людина мала змогу піклуватися про розвиток, вона повинна свідомо ставитися до життя як до найважливішого дарунку природи. Тому формувати

культуру здоров'я особистості, прищеплювати розуміння пріоритету здорового способу життя, надавати ґрунтовні знання про основу здоров'я потрібно дітям з раннього віку, щоб знання, вміння та навички перейшли у звичні, необхідні потреби.

І, звичайно ж як медичних працівників, так і педагогів хвилює прогресуюче погіршення здоров'я дітей. На сьогоднішній день у дошкільному віці практично здорові діти складають 3 – 4%. Народження здорових дітей стало рідкістю, збільшується кількість недоношених дітей, вроджених аномалій, кількість дітей з мовними вадами та відхиленнями. Причин росту патології безліч. Це - погана екологія, незбалансоване харчування, інформаційні та нейропсихічні перевантаження, зниження рухової активності. А рухова активність, у свою чергу, є потужним біологічним стимулятором життєвих функцій зростаючого організму.

Потреба в русі є однією з основних складових фізіологічних потреб дитячого організму, при цьому виступає умовою його нормального формування та розвитку. Рух у різних формах, адекватних фізіологічним можливостям дітей, завжди виступає як оздоровчий фактор.

Тому одним із пріоритетних напрямків діяльності нашого дошкільного навчального закладу є формування фізичного, психічного, соціального здоров'я дітей.

Для вихователів первинним завданням є реалізація фізкультурно – оздоровчих програм, делегованих Міністерством освіти і науки України, в основі яких рекомендується використання ігор, вплив яких на розвиток дітей є багатофункціональним, в тому числі і на фізичний розвиток. Гра є якісним виховно – навчальним методом психо – сенсорного виховання шляхом розвитку гостроти сприймання і пізнання зовнішнього світу для набуття знань і вмінь для науки та розумової діяльності. Гра впливає на психо – моторний стан, охоплює фізичний розвиток дитини, моторні вміння, спритність, контроль своїх бажань, співпрацю в ігровій спільноті. В ігровій ситуації дитина здійснює свої бажання, свої ростові потреби. У неї розвивається фізична сила, моторні вміння, швидкість і точність рухів, координація. Гра охоплює все: рух, думання, нові інформації, новий досвід, комунікацію, працю та розвагу, є середовищем для фізичного, розумового суспільного розвитку, формування характеру дитини.

Рух – це природна потреба дитини, форма існування. За недостатньої рухової активності у дітей різко ослаблюється діяльність опорно – рухової, серцево – судинної, дихальної, нервової систем. Тому наші вихователі всіх вікових груп таким чином обладнали розвивальні осередки в групах, щоб рухова активність дошкільників протягом дня була на високому рівні. Спираючись на вимоги Базової програми розвитку дітей дошкільного віку «Я у Світі», по групах, відповідно до вікових особливостей, ігрові середовища забезпечують динамічну рухову активність малят. В групових кімнатах є:

- ігрові осередки із сюжетно – рольовими будівельними, розвивальними іграми та куточком сенсорики;
- художні осередки, де є папір різної форми, кольору, фарби, фломастери, кольорова крейда, солоне тісто, пластилін, заготовки для аплікацій та ін.;
- музичні осередки з різними видами дитячих інструментів, звуковими іграшками, іграшковими дитячими інструментами;
- осередки комунікативної активності: це і різні види театрів, куточки вбирання, куточки книги т. і.;
- природознавчі осередки, де є кімнатні рослини, рибки, тварини, птахи, куточки ігор з піском та водою.

- осередок рухової активності зі спортивними обладнаннями.

Таким чином, все вищепераховане формує, розвиває самостійність, рухову підготовленість, фізичні якості дітей, сприяє підвищенню емоційного тону дошкільників.

Шукаючи нові розвивальні та оздоровчі методики, ми звернули увагу на «Цілющі мудри» - це особливе положення рук, яке усуває порушення в енергоінформаційному обміні шляхом впливу на енергетичні потоки в нашому організмі. Крім того, мудри позитивно впливають на розвиток мислення, мовлення, а також дрібної моторики рук.

Також, використання «мандал» - коло, круг є ефективним способом у відновленні спокою, рівноваги дитини.

Засоби фізичної культури як шляхи успішної адаптації студентів до навчального процесу

Т. В. Іванова, ст. гр. УТ-06,

Л. М. Липчанська, викл.

Кіровоградський національний технічний університет

Проблема адаптації студентів до умов навчання у вищій школі є однією з важливих загальнотеоретичних проблем, що нині досліджуються на психофізіологічному, індивідуально-психологічному та соціально-психологічному рівнях. Актуальність проблеми визначається завданнями оптимізації процесу адаптації студентів до навчальної діяльності в сучасних умовах. Взаємовідношення фізичного розвитку і морального становлення особистості в процесі занять фізичними вправами дістало наукове обґрунтування в теорії та методиці фізичного виховання.

Актуальність дослідження проблеми адаптації студентів до навчальної діяльності у вищому навчальному закладі (ВНЗ) та більш широко – до умов життєдіяльності в цілому зумовлено тим, що студентська молодь через відомі соціально-економічні проблеми є однією з найменш соціально і психологічно захищених верств населення, хоча при цьому є носієм майбутнього інтелектуального потенціалу Української держави. Також актуальність зазначеної проблеми зумовлено й тим, що показники психічного розвитку та психофізіологічного стану сучасних студентів мають виражену тенденцію до погіршення, яка виявляється у зниженні ефективності функціонування в них сенсорних і сенсомоторних систем, погіршенні пам'яті й уваги, підвищенні стомлюваності, зменшенні загальної ефективності вирішення навчальних завдань, зниженні показників мотивації навчальної діяльності.

Мета статті – ознайомлення з результатами теоретичного аналізу проблеми адаптації студентів до умов навчального середовища й окреслення її особливості у студентів.

Адаптація студентів до умов ВНЗ – це процес вироблення оптимального стилю, режиму цілеспрямованого функціонування особистості в конкретних умовах, коли фізичні та духовні сили людини спрямовано на виконання нових навчальних і практичних завдань.

Фізична культура виступає необхідною частиною способу життя студентів, тому що вона є невід'ємною часткою загальнолюдської культури, є областю задоволення життєво необхідних потреб у руховій діяльності, забезпечує методи і засоби реалізації стратегічної задачі становлення гармонійної особи та її фізичної досконалості, відіграє одну з першорядних ролей у вирішенні проблеми розвитку і раціонального використання вільного часу.

Фізична підготовленість виступає не тільки як особова, але і як соціальна цінність. Фізична досконалість відображає таку ступінь фізичного розвитку студента, його рухових навичок та вмінь, яка дозволяє йому більш повно реалізувати свої творчі можливості. Тому фізична досконалість є не просто бажаною якістю майбутнього спеціаліста, але й необхідним елементом його особистості, необхідною умовою будування і розвитку суспільних відносин. Фізична культура виступає найважливішим фактором становлення активної життєвої позиції, тому що соціальна активність, яка розвивається на її основі, переноситься на інші сфери життєдіяльності: суспільно-політичну, навчальну, трудову та ін. Крім цього, у фізичній культурі соціальна активність виступає як цілісний процес розпредмечування і опредмечування. Залучаючись до фізкультурно-спортивної діяльності, студент не відокремлює ці процеси, як в інших сферах діяльності. При заняттях фізичною культурою водночас трапляється перетворення соціального досвіду у властивості людини (розпредмечування) і перетворення суцільних сил людини в зовнішній результат (опредмечування). Такий цілісний характер фізкультурно-спортивної діяльності і її загальнодоступність роблять її потужним засобом підвищення соціальної активності молоді.

В ряді досліджень (Є. Вайнер, Т. Кривошеєва, Н. Завидовська) встановлено, що у студентів, залучених до систематичних занять фізичною культурою та спортом, які виявляють в них достатньо високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається розвиток престижних настанов, високий життєвий тонус. Вони більшою мірою комунікабельні, виявляють готовність до співпраці, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики. В них спостерігається більш висока емоційна стійкість, витримка, їм у більшій мірі притаманний оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, які вміють повести за собою колектив. Вони успішно взаємодіють у роботі, яка потребує постійності, напруження, вільніше вступають у контакти, більш винахідливі, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль. Ці дані підкреслюють великий позитивний вплив систематичних занять фізичною культурою і спортом на характерологічні особливості студентів.

Труднощі навчання у ВНЗ пов'язані не тільки з необхідністю творчого засвоєння великого обсягу знань, виробленням необхідних для майбутньої професії вмінь та навичок, їх практичним застосуванням. Але існують ще й приховані труднощі, які суттєво озиваються на навчання і психоемоційному стані студентів. До них належить цілий ряд обставин студентського життя, які здаються малозначними, коли вони взяті окремо, але в сукупності дають негативний ефект, який можна назвати непристосованістю студентів до навчання у ВНЗ. В числі причин такого явища найбільш значними стають такі:

- методи і організація навчання, які суттєво відрізняються від тих, що застосовуються в середній школі, та які потребують значного підвищення самостійності в оволодінні навчальним матеріалом;

- відсутність добре налагоджених міжлюдських стосунків, а тому й групового контакту, що характерно для кожного колективу, який тільки формується;
- ламання старого життєвого стереотипу, що склався за роки навчання у школі або на виробництві, та формування нового, «вузівського»;
- нові турботи, які супроводжуються при вступі до вишу, що частіше виникають у тих, хто живе в гуртожитку (самообслуговування, самостійне ведення бюджету, планування і організація свого навчального та вільного часу та ін.)

Особливо в скрутному становищі опиняються студенти молодших курсів. З одного боку, вони повинні одразу залучитися до напруженої праці, яка потребує застосування усіх сил і здібностей, з іншого – само по собі подолання новизни умов навчальної роботи потребує значних затрат сил організму. Залучення студентів до нової системи життєдіяльності може супроводжуватися нервовим напруженням, зайвою дратівливістю, млявістю, зниженням вольової активності, хвилюванням та ін. Явища, що відбуваються, пов'язані з труднощами процесу адаптації. Цей процес потрібно розглядати як активне, творче пристосування студентів до умов вищої школи, в яких складається новий колектив, формуються навички та вміння продуктивної організації розумової діяльності, стійкість професійного вибору, раціональний режим навчальної роботи, побуту та відпочинку, система професійної самоосвіти і самовиховання професійно важливих якостей особистості.

Серед засобів, що оптимізують адаптацію, важливе місце належить фізичній культурі, вплив якої багатофункціональний. Вона має як безпосередній вплив (наприклад, підвищуючи працездатність, розширяючи діапазон рухових умінь і навичок, цілеспрямованість, вольові якості тощо), так і опосередкований (наприклад, оптимальна фізична активність позитивно впливає на підвищення стійкості уваги, навчальної роботи, що, в решті-решт відбивається на покращенні академічної успішності та ін.)

Успішність дидактичної адаптації забезпечується такою організацією життєдіяльності студентів, яка сприяє становленню здорового способу життя, зберіганню соціального комфорту. Повною мірою це стосується і формування професійної працездатності студентів, оздоровлення умов навчальної роботи, регулювання психоемоційного стану, керування ним. Пізнавальна активність студентів розвивається засобами фізичної культури через удосконалювання відчуття, сприйняття, позитивних властивостей уваги, пам'яті та ін.

Фактор здоров'я об'єктивно відіграє важливіше значення в успішному виконанні студентами усіх вимог навчання у виші. Обсяг навчальних навантажень легше витримують студенти з більш високим рівнем стану здоров'я.

Треба зважати і на ту обставину, що 2 місяці в навчальному році у студентів пов'язані з іспитами (зимова і весняна сесії). Іспити для студентів є своєрідним критичним моментом у навчальній діяльності, в підведенні підсумків навчальної роботи за семестр. Вони виступають певним стимулом до збільшення обсягу, тривалості і інтенсивності навчальної праці студентів, мобілізації усіх сил організму. В цей період при середній тривалості самопідготовки 8-9 годин на день інтенсивність навчальної праці студентів зростає на 85-100%. Все це відбувається в умовах зміни життєдіяльності студентів. У багатьох студентів у цей період виникають негативні емоції, невпевненість у своїх силах, надмірне хвилювання, страх та ін. Водночас більш високий рівень фізичної підготовленості допомагає організму студентів краще впоратися з вимогами екзаменаційного періоду.

Наведені матеріали підкреслюють велике значення фактора здоров'я для успішної навчальної роботи з найменшими психоемоційними та енергетичними витратами. Формування здоров'я з успіхом може проходити лише в умовах організації здорового способу життя.

Отже, серед засобів підвищення адаптації значне місце належить фізичній культурі, вплив якої є багатофункціональним. Вона надає як безпосередню дію, підвищуючи працездатність, розширюючи діапазон рухових умінь і навиків, так і опосередковану – оптимальну фізичну активність, яка позитивно впливає на підвищення розумової працездатності, раціональну організацію навчальної роботи, що впливає на покращення академічної успішності.

Процес перебудови вищої освіти передбачає активізацію і збільшення обсягу самостійної роботи студентів, всебічний розвиток креативності. Можна вважати, що це призведе до подальшої інтенсифікації навчальної роботи. Це вимагає значної реорганізації умов навчальної роботи студентів, зміцнення їхнього здоров'я.

Література:

1. Вайнер Э. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология . – 2004. – №1. – С. 21-26.
2. Кривошеева Т. Рівні сформованості культури здоров'я студентів // Рідна школа. – 2001. – №3. – С. 71-72.
3. Сало В. М. Роль навчальних закладів у формуванні здорового способу життя молоді // Проблеми освіти . – 2006. – №49. – С. 217-222.
4. Шмалей С. Технології навчання та психічне здоров'я // Науковий світ. – 2007. – №3. – С. 20-21.

Ставлення студентів до здорового способу життя.

О.В. Карпучіна, ст. викл.

Факультет «Фізична реабілітація» Кіровоградського інституту розвитку людини «Україна»

У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я молодого покоління. Майже 90% студентів мають відхилення в здоров'ї, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку, близько 60% - низький рівень фізичного розвитку.

Особливої уваги щодо поліпшення здоров'я потребують студенти, адже саме вони – майбутнє нашої країни. Проте серед студентів поширене тютюнопаління, вживання алкоголю, через навантаженість навчанням більшість студентів страждає від недостатності рухової активності, відсутність навичок організації навчання, проведення здорового дозвілля, правильного харчування.

Проблема поліпшення здоров'я молодого покоління залишається не розв'язаною, її розв'язання у нашому суспільстві в основному покладено на викладачів фізичної культури та медиків. Сучасна система фізичного виховання студентів потребує переорієнтації з простого задоволення організму в руховій активності на вдосконалення особистості гармонійним розвитком фізичних, психічних та духовних якостей. Головним є усвідомлення того, що важливе, значуще, цінне принесе студентам ведення здорового способу життя.

Виховання на основі цінностей – це провідний шлях формування особистості студента, його духовного світу. Цінність виховання значно підвищує ефективність виховної роботи університетів. Цінності стають виховним фактором завдяки тому, що перетворюються на внутрішні мотиви поведінки особистості. На сучасному етапі це є об'єктивною необхідністю, оскільки саме їхнє усвідомлення допоможе спрямувати студентів на правильну організацію власного життя, забезпечить їхній гармонійний розвиток, єдність фізичних, психічних і духовних потреб особистості.

Метою дослідження є визначення ставлення студентів до здорового способу життя.

В процесі роботи був використаний комплекс методів дослідження, який включав: аналіз і узагальнення соціологічної, медичної та психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження, аналіз нормативних документів з фізичного виховання, спостереження, бесіди, опитування, інтерв'ю, анкетування.

В анкетуванні брали участь 100 студентів першого курсу нашого вишу.

Результати наступні. На запитання: Що ви розумієте під поняттям «здоровий спосіб життя» 89 відповіли-не вживати спиртного, не курити, займатись спортом; 2% додали, що необхідно загартовуватись й дотримуватись гігієнічних вимог. З цього випливає, що студенти, приходячи в вищі навчальні заклади, знають лише окремі компоненти здорового способу життя, серед яких регулярним заняттям фізичними вправами відводиться одне з останніх місць. Поверхове уявлення мають студенти й про сутність та цінності здорового способу життя.

Більшість студентів проводять пасивно перерви між заняттями. Спостереження за студентами та їх опитування допомогло з'ясувати, що більшість з них використовують перерви для куріння та розмов з друзями.

Ранкову гігієнічну гімнастику вводять до свого режиму дня лише 4% студентів.

8% студентів після занять в інституті віддають перевагу пасивному відпочинку. Цей відпочинок включає в себе перегляд телепередач, прослуховування музики, робота з комп'ютером. Студенти зазначили, що майже все знають про гіподинамію, яку спричиняє недостатня рухова активність, але змінити своє ставлення до цього питання на сьогодні не можуть.

Результати анкетування студентів показали, що більшість з них знають основні правила та принципи загартовування, але виконують їх лише 6%. Це призводить до того, що близько 86% студентів декілька разів на рік хворіють простудними захворюваннями і мають багато пропусків навчальних занять, у тому числі й занять з фізичної культури.

Враховуючи цей факт, а також проаналізувавши стан захворюваності студентів Кіровоградського інституту розвитку людини «Україна», кафедра фізичної реабілітації на базі лабораторії та спільно з науковим гуртком «Реабілітолог», в якому займаються студенти третього та четвертого курсу спеціальності «Здоров'я людини», розробили «Програму профілактики вірусних захворювань».

В рамках програми:

1) На базі лабораторії фізичної реабілітації був проведений медичний огляд, який виявив розлади здоров'я у 22,4% студентів.

2) Для зміцнення здоров'я студентів та розширення їх вільного спортивного дозвілля облаштовано прилеглий спортивний майданчик.

3) За ініціативи кафедри в інститут придбано бактерицидну лампу для кварцування аудиторій та адміністративних приміщень.

4) Щомісяця студенти випускають санітарно-інформаційний бюлетень з профілактики хвороб вірусної етіології.

5) З профілактичною метою щоденно серед студентства – (восени і в зимку), зимою застосовують ендоназальну оксолінову мазь.

6) Проводяться систематичні заходи для вживання фіто чаю, фітококтейлю та використання ароматерапії.

7) Створена група студентів, які систематично (щоденно) займаються на уроці здоров'я, проводять загартовування повітрям та водні процедури-обтирання холодною водою. Урок здоров'я проходить на відкритому спортивному майданчику протягом всього навчального року.

8) Систематично проводиться медичне спостереження за функціональним станом студентів.

Проаналізувавши стан здоров'я студентів за 6 міс. навчання в ВНЗ, відмічаємо різке зниження захворюваності на грип та ГОРВІ. В період всеукраїнського карантину по грипу Кіровоградський інститут розвитку людини не призупиняв своєї навчальної роботи.

Вивчаючи режим дня студентів виявили, що лише 25% з них деякою мірою дотримуються режиму навчання і відпочинку. Проте більша частина не вміє раціонально планувати свою щоденну роботу, яка суттєво позначається на навчанні та веде до відхилення у стані здоров'я.

Анкетування студентів показало, що в їхньому режимі дня дуже мало виділяється часу на оздоровчі заходи, прогулянки, допомогу батькам, самоосвіту. Відсутній у них також контроль за дотриманням режиму дня з боку батьків. Це призводить до того, що понад 70% студентів постійно недосипає. У більшості випадків основною причиною цього явища є неправильна організація окремих моментів режиму дня, головним чином приготування домашніх завдань і проведення вільного часу. Опитування студентів дало змогу встановити, що деякі з них мають проблеми в сім'ї, не задоволені своїм життям і навчанням, надмірно збудливі, що викликає у них стресові стани.

Відмічається також нерегулярне та непостійне харчування, не вміють регулювати масу тіла, мають порушення в обмінні речовин, що сприяє виникненню захворювання органів травлення. У одних це веде до ожиріння, в інших до дистрофії, що негативно позначається на працездатності, призводить до зниження витривалості та функціональних можливостей організму.

Отже можна зазначити:

1) Проведення дослідження свідчить про неглибоке знання студентами сутності здорового способу життя.

2) Студенти з байдужим і негативним ставленням до здорового способу життя та самостійних оздоровчих занять мають бути під постійною увагою викладачів фізичної культури та батьків.

3) Ефективність виховання у студентів цінностей здорового способу життя забезпечується об'єднаними зусиллями викладачів фізичної культури, батьків, фахівців здорового способу життя, медичних працівників, державних спортивних і громадських організацій та самих студентів.

Література:

1. Глушман О., Щеколордков В. «Майбутній фахівець має бути здоровим» - Вища освіта України-2004 №3 ст.80-86.

2. Вища освіта України - 2003 ст. 100-102.
3. Слободянюк А., Іонов В., «Моніторинг здоров'я студентів технічних вузів», Вища освіта України – 2006 № 2 ст. 111-115.
4. Платонов В.Н., «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті.» Загальна теорія і її арктичні додатки. – Київ - 2004.
5. Єпифанов В.А., «Медицинская реабилитация», Москва «МСД прес-інформація», -2005р. ст. 209.

Інформаційні технології у фізичному вихованні студентської молоді

Д.М. Квятковська, *ст.гр. БП 09-1*, **Т.Є. Мотузенко**, *викладач, Кіровоградський національний технічний університет, м. Кіровоград*

За даними наукових досліджень задоволення базових соціальних і біологічних потреб людини є основною передумовою розвитку особи. У свою чергу, в ієрархії потреб вище місце відводиться творчим потребам і самоактуалізації особи. Результати багатьох досліджень свідчать про те, що багато з них з успіхом можуть задовольнятися фізичною культурою. На сьогоднішній день суспільство не має у своєму розпорядженні ефективнішого засобу забезпечити фізичну підготовку людей до повноцінного життя в сучасних умовах, ніж фізична культура. Фізична культура поряд з культурою в цілому покликана формувати всебічно розвинену особу, головного суб'єкта і об'єкта суспільно-історичного процесу. Відома тріада – «духовне багатство, моральна чистота, фізична досконалість» – виступають атрибутами гармонійно розвиненої особи. Соціально-економічна і суспільно-політична перебудова всіх сфер українського суспільства неминує спричиняє зміни в духовному житті людей, у мотивах їхньої поведінки, ціннісних орієнтаціях, соціальних установках. Перед системою вищої освіти, у зв'язку з цим, постає проблема переходу від традиційної педагогічної парадигми до вчення інноваційного типу, в основі якого повинно лежати, перш за все, турбота про здоров'я студентів.

Сьогодні вже загально визнано, що в перспективній, прогресивній системі вищої освіти повинні домінувати інформаційні компоненти. І це не випадково, оскільки система освіти повинна не лише давати необхідні знання про нове інформаційне середовище суспільства, але і формувати новий світогляд. На тлі інтенсифікації навчального процесу у вишах за останні роки в Україні відзначається неухильна тенденція зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовці і функціональному стані. Стиль життя, поведінка, інтереси, цінності і стереотипи в молодого покоління мають певну специфіку, яка викликає негативне ставлення до свого здоров'я. У період самоствердження, професійного становлення, входження в доросле життя молоді люди часто опиняються в ситуації ризику, особливо для свого здоров'я. Це зв'язано з цілим рядом чинників як об'єктивного (соціально-економічні умови, рівень освіченості, культури і ін.) так і з певними поведінковими стереотипами суб'єктивного характеру. Нині для студентів актуальними є наступні завдання: залучити їх до активних занять фізичною культурою і отримати максимально повний соціально-педагогічний і культурний ефект від цих занять – використовувати їх для фізичного і духовного

оздоровлення, гармонійного розвитку, активного, творчого відпочинку і спілкування, а значить, для підвищення рівня і якості життя студентів. Дослідження останніх років свідчать про те, що однією з причин виникнення такої ситуації є те, що студенти не володіють достатньою інформацією про важливість здорового способу життя, роль рухової активності в зміцненні соматичного здоров'я, у них відсутні елементарні навички самоконтролю за своїм фізичним станом у процесі фізичного виховання.

Різні спеціалісти відмічають, що заповнення цього інформаційного вакууму можливе на основі використання в процесі фізичного виховання студентів можливостей сучасних комп'ютерних технологій.

Одна з перших методик контролю і корекції рівня розвитку професійно важливих фізичних якостей студентів з використанням комп'ютерних технологій була розроблена А.Е.Сгоричевим. Розроблений автором навчально-методичний комплекс представляє систему взаємопов'язаних елементів на основі використання зворотного зв'язку. З метою інтегрального оцінювання функціональної підготовленості студентів, що займаються за програмою спортивних танців, О.В. Жбанковим розроблена комп'ютерна програма "Sportdanc". У основі розробленої програми лежить підбір тестових вправ, адекватних фізичній підготовленості студентів. Для оцінки особливостей статури і фізичної підготовленості студенток В.Ю. Волковим була розроблена програма «міні-шейпінг». Програма дозволяє не лише тестувати тих, що займаються, але і навчати їх методичним прийомам і вдосконаленню фізичного розвитку. Для ознайомлення студентів з основами атлетичної гімнастики автором розроблена програма «Атлет». Структура програми розроблена за принципом гіпертексту. Студент, працюючи з програмою, вибирає ту послідовність, яку вважає необхідною і яка дає можливість максимально використовувати індивідуальні потреби у навчанні. О.Ю. Фанигіною розроблена комп'ютерна програма «Aquastudent+». Структура і вміст комп'ютерної програми дозволяють моделювати заняття з аквааеробіки так, щоб якнайповніше враховувалися інтереси і рівень фізичної підготовленості студенток. Запропонована автором програма складається з трьох блоків: «Аквааеробіка», «Оздоровчі програми» і «Функції забезпечення». У дослідженнях С.А. Загайнова експериментально апробована комп'ютерна програма, заснована на самодіагностиці стомлення студентів, яке виникає при роботі за комп'ютером. Мультимедійна комп'ютерна програма для підготовки фахівців з оздоровчої фізичної культури теоретично обґрунтована і апробована І.М. Беляєвою. Реалізація технології корекції порушень постави студентів з використанням комп'ютерних технологій, на думку Н.А. Колоса, є складним безперервним процесом і залежить від різних причин і чинників, які необхідно враховувати при організації дослідно-експериментальної роботи. У розробленій Н.А.Колосом комп'ютерній програмі на панелі робочого вікна розташовані вкладки: «Налаштування», «Теоретичні відомості», «Діагностика», «Корегувально-профілактичний модуль», «Моніторинг», «Живлення».

В цілому зазначені комп'ютерні комплекси і програми є добре адаптованими до потреб молоді. Вони передбачають варіанти у їх використанні та можуть бути використані в індивідуальних заняттях студентів. Разом з тим гостро постає проблема розробки інтегрованих до мережі Інтернет комп'ютерних систем, які дозволяють концентрувати інформацію у базах даних. На цьому перелік існуючих програм не закінчується і тому є необхідність звернення до більш глибокого аналізу англійських інформаційних ресурсів.

Проведений аналіз і узагальнення даних вітчизняної і зарубіжної літератури, а також джерел Інтернет свідчить про те, що проблема здорового способу життя студентів і формування активної позиції в збереженні і зміцненні здоров'я стоїть досить гостро.

У студентському середовищі відчувається не лише недостатній рівень знань на цю тему і потреба в отриманні відповідної інформації, але й постає проблема формування ціннісних орієнтацій, що визначають здоровий спосіб життя молоді. У зв'язку з цим, на нашу думку, реальну допомогу у вирішенні цих, проблем може надати створення комп'ютерних інформаційних систем, направлених на популяризацію і пропаганду здорового способу життя, і активне поширення його серед студентської молоді.

Поняття здорового способу життя

*В.В. Кисильов, ст. викл. кафедри соціально гуманітарних дисциплін,
Кременчузький ІДУЕП*

П.І. Сокурєнко, доц., канд.екоп.наук, академік АЕН України

Розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття **здорового способу життя** (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них - **харчування** (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), **побут** (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), **умови праці** (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), **рухова активність** (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а й соціального і духовного здоров'я.

Проблема формування здорового способу життя досить широко висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуальності ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так й в Україні.

Тенденції розвитку країн колишньою Радянською Союзом протягом 80-90-х років змусили суспільство по-новому поставитись до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого покоління. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки - медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука - валеологія. Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя

школярів, медико - біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники. У деяких школах викладається курс валеології - наука про здоровий спосіб життя.

Виявлена обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем. Стан власне системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%), і найбільше - на умови і спосіб життя (близько 50%).

Звідси походить загальноприйняте у міжнародному співтоваристві визначення здоров'я, викладене в Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.): *"Здоров'я -це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад "*,

Крім розглянутого підходу, що став базовим для українсько-канадського проекту "Молодь за здоров'я", існує широкий перелік дещо інших підходів до визначення поняття здоров'я людини. У своїй праці «Соціальні технології культивування здорового способу життя людини» Л.П. Сущенко проводить досить детальний аналіз відомих поглядів, визначень та підходів до поняття здоров'я. На її думку, - "у даний час усе більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем." 10. Існує визначення здоров'я як стан оптимальної життєдіяльності людини. В науковій роботі аналізується понад 200 визначень поняття "здоров'я". Дискусія щодо визначення поняття здоров'я ще триває, але важливим є визнання того, що здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну рівноваженість, духовне та соціальне здоров'я.

Поняття сфер або складових здоров'я. Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові - фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я. Цей принцип диференціації був закладений у групування індикаторів опитування з урахуванням змісту кожної сфери.

До сфери **фізичного здоров'я** включають такі чинники: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери **психічного здоров'я** відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства - освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, використання цих можливостей конкретними особистостями, сам факт їх наявності у суспільстві справляє позитивний вплив на стан індивідуального і суспільного здоров'я.

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

Харчування. Це поняття розглядається не тільки утилітарно як засіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно включає забезпечення широким верствам населення доступу до споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок тощо, що поліпшує стан здоров'я і протидіє природному процесу старіння.

Прибуток. Передбачається наявність фінансових можливостей для забезпечення не тільки мінімальних потреб існування, а й для створення в суспільстві послуг і товарів, необхідних для здорового способу життя, забезпечення спроможності їх споживання.

Стабільна екосистема. Мається на увазі не тільки стабілізація нормальних екологічних умов там, де вони ще не зазнали шкоди від попередньої виробничої діяльності, а й відновлення пошкоджених екологічних утворень з метою запобігання дальшому порушенню екобалансу планети. Лише активна реституційна діяльність може забезпечити у майбутньому стабільність планетарної екосистеми з оптимальними фізико-хімічними параметрами для існування людства.

Сталі ресурси. Поняття містить не лише запобігання вичерпанню енергоресурсів, корисних копалин, виробничої сировини. Мається на увазі зважене господарювання щодо фінансових і матеріальних ресурсів країн, громад, окремих людей, незадіяних ресурсів виробництва, матеріалів та інструментів, інтелектуальних ресурсів, потенціалу громадських і приватних ініціатив. Вихідна теза така - чим більше всіляких ресурсів є в активі певного структурного утворення (людини, громади, організації, регіону), тим більші потенційні можливості спрямування цих ресурсів на заходи стосовно здоров'я.

Література:

1 Венеджтов Д.Д., Чернух А.М., Лисицнн Ю. П. Глобальне проблеми здравоохранения и пути их решения // Вопр. философии. -1979. -№ 7. - С. 102-113; Дильман В.М. Четыре модели медицины. - JL: Медицина, 1987. - 288 с; Пиріг Я. Медицина як інтегральна складова культури українського народу // Українознавство: стан, проблеми, перспективи розвитку.-К.:БНЦ "Київ, ун-т", 1993. - С. 54-56; Смирнов И.Н. Здоровье человека

как философская проблема // *Вопр. философии*. -1985. - № 7. - С. 83-93; Патогенез болезней цивилизации / И. Шош, Ї. Готи, Л. Чалаи и др. - Будапешт: Изд-во АН Венгрии, 1976. - С. 154.

2 Мамардашвили М. Сознание и цивилизация // Мамардашвили М. Как я понимаю философию. - М.: Прогрессе, 1990. - С. 107-121.

3 Вернадский В.И. Несколько слов о ноосфере // Вернадский В.И. Начало и вечность жизни. - М.: Сов. Россия, 1989, - С. 166-188,

4 Апанасеико Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. - СПб.: МГП "Петрополис", 1992. -123 с; Бойченко Т. Є. Інтегративний освітній курс валеології на світоглядно-методологічних засадах українознавства (назва умовна). Видання на стадії друку. Рукопис, люб'язно наданий автором праці для бібліотеки УІСД, 1999. -192 с.

5 Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. - СПб.: МГП "Петрополис", 1992. -123 с.

6 О политике Всемирной организации здравоохранения. "Здоровье для всех до 2000 года" // *Медицинские вести*. -1997. - № 1. - С. 22-23.

Необхідність використання засобів фізичної культури для підтримання нормального функціонування організму людини

Я. В. Клименко, *ст. гр. ОА 08-2,*

В. Ф. Зубенко, *викл.*

Кіровоградський національний технічний університет

Здоров'я — безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах, розставаннях із близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, тому що це — основна умова і запорука повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві задачі, переборювати труднощі, а якщо доведеться, то й значне перевантаження. Добре здоров'я, що зміцнюється самою людиною розумно зберігається, забезпечує їй довге й активне життя.

Зберегти здоров'я, нормальне функціонування організму людини допомагають засоби фізичної культури.

Наукові дані свідчать про те, що більшість людей при дотриманні ними гігієнічних правил має можливість жити до 100 років і більше.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування.

Сама мета гармонійного (всебічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та ін.). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, здатною до перетворюючої художньої діяльності, сформувані ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку.

Охорона власного здоров'я — це безпосередній обов'язок кожного, і але нерідко буває так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками вже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину.

Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Сама людина — творець свого здоров'я, за яке треба боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, — словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «здоров'я — це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів».

Для сучасної людини систематичне заняття фізкультурою і спортом набуває виняткового значення. Відомо, що навіть у здорової і нестарої людини, якщо вона не тренувана, веде «сидячий» спосіб життя і не займається фізкультурою, при найменших фізичних навантаженнях прискорюється дихання, з'являється серцебиття. Навпаки, тренувана людина легко справляється зі значними фізичними навантаженнями. Фізичне тренування зміцнює і розвиває мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну систему і багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу, благотворно впливає на нервову систему.

Щоденна ранкова гімнастика — обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати для всіх такою ж звичкою, як умивання з ранку.

Використання засобів фізичної культури має велике значення у повсякденному житті студентів. Заняття фізичною культурою є основною формою фізичного виховання студентів. Вони обов'язкові для всіх студентів (за винятком тих, хто за станом здоров'я віднесений до спеціальної медичної групи). Заняття активно сприяють успішному здійсненню позаузівської роботи з фізичного виховання, формуванню в студентів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Необхідно підвищувати вплив уроків фізкультури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток студентів недостатній. Науковими дослідженнями встановлено, що заняття фізкультурою забезпечують в середньому лише 11% гігієнічної норми рухової активності студента. У зв'язку з цим необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання студентів і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Особлива увага повинна приділятися у вищій оздоровчій роботі з ослабленими та хворими студентами. У позаурочний час з ними повинні проводитися спеціальні заняття з лікувальної фізкультури.

Спрямованість навчальної і позаузівської роботи з фізичної культури на масове охоплення студентів систематичними заняттями фізичною культурою і спортом великою мірою сприяє зміцненню здоров'я студентів, підвищенню рівня їх фізичної і розумової працездатності.

Лише за умови масового залучення студентів до повсякденного виконання ранкової зарядки відпаде необхідність у гімнастиці перед заняттями.

Фізкультхвилинки під час занять сприяють підвищенню розумової й фізичної працездатності студентів. Видатний російський учений-педагог К. Д. Ушинський зазначив: «Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам 10 хвилин уваги, а десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять».

У зв'язку з цим вчені рекомендують відводити на кожному занятті, особливо третьому і наступних, 1-2 хв. для проведення фізкультхвилинки. Перед її початком провітрюється аудиторія. Потім під керівництвом викладача студенти виконують ряд фізичних вправ. Особлива увага приділяється тим вправам, які допомагають запобігти негативному впливу сидячого способу життя на фізичний розвиток (порушенню постави і деформації будови тіла), сприяють більшому насиченню організму киснем.

Позавначальна оздоровча і спортивно-масова робота у виші сприяє більш глибокому засвоєнню студентами програмового матеріалу, що вивчається на заняттях з фізичної культури, та організації систематичних занять з різних видів спорту за інтересами студентів.

Головна мета фізкультурно-спортивної роботи полягає в тому, щоб залучити кожного студента до самостійного щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі.

Усі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчальної і позаузівської роботи, повинні відповідати головній вимозі – всемірно сприяти залученню кожного учня до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом.

Здоров'я людини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від людини певного рівня фізичної культури. Вона формується в студентів протягом усіх років навчання шляхом роз'яснювання, переконання, організації їх практичної діяльності.

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи дуже важливе значення мають гігієнічні умови. Сюди належить чіткий режим дня, під яким розуміють точно складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розподілу часу праці і відпочинку, сну і харчування. Точне виконання режиму дня виховує в людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість.

У режим дня повинна входити, ранкова гімнастика з водною процедурою. В режимі дня також передбачається строгий порядок і час для харчування, відпочинку і підготовки до сну.

Отже формування звички займатися фізкультурою включає:

- виховання в студентів інтересу до занять фізичними вправами;
- озброєння їх знаннями з фізичної культури, фізіології і гігієни людини і вироблення на їх основі переконань в необхідності систематично займатись фізкультурою;
- практичне щоденне навчання кожен день самостійно займатись фізичними вправами.

Фізична культура відіграє важливу роль у режимі праці та відпочинку студентів. Згідно з цим положенням, використання засобів фізичної культури для підготовки студентів до майбутньої професії вимагає певного акцентування фізичного виховання до потреб обраної спеціальності. Ось чому в середніх спеціальних навчальних закладах, зокрема в медичних, велике значення надається професійно-прикладній фізичній підготовці, в основі якої закладено процес розвитку фізичних якостей і оволодіння необхідними руховими навичками. Отже, фізична підготовка є комплексом прикладних знань, фізичних і спеціальних умінь та навичків, які спрямовані на забезпечення ефективної адаптації організму людини до професійної діяльності. Головним завданням щодо підвищення якості підготовки спеціалістів є вдосконалення навчального процесу

в середніх спеціальних навчальних закладах. Однак повноцінне використання спеціальних знань, професійних навичок можливе тільки при доброму стані здоров'я, високій працездатності спеціалістів, що можуть бути надбаними під час регулярних і спеціально організованих занять з фізичної культури.

Головна мета фізичної підготовки у процесі фізичного виховання студентів полягає у зміцненні здоров'я, підвищенні рівня професійної фізичної і психологічної підготовленості та стійкості організму до різних змін довкілля; формуванні професійно-прикладних навичок та вмій; вихованні соціальної активності; поглибленні теоретичних знань з фізичного виховання і суміжних наук, що мають професійно-прикладне значення.

Раціональне харчування як один із чинників здорового способу життя

С. Г. Коваль, студентка 2 курсу
спеціальності «Фізична реабілітація» Кіровоградського інституту розвитку людини
«Україна»

Стаття висвітлює основні принципи, концепції та дію на організм людини раціонального харчування.

харчування, здоров'я, поживні речовини, харчовий раціон, режим, коефіцієнт фізичної активності

На сучасному етапі розвитку суспільства кожна людина розуміє, що її здоров'я та довголіття безпосередньо залежить від їжі, яку вона щоденно споживає. Різка погіршення екологічного стану в усьому світі в другій половині 20ст., що пов'язано з технічним прогресом, помітно вплинуло на якісний склад їжі, що, в свою чергу, призвел до появи нових і різкого зростання кількості «старих», відомих захворювань, обумовлених неправильним харчуванням населення. З'явився термін «хвороби цивілізації». До таких хвороб належать: перевтома, високий кров'яний тиск, атеросклероз, запори, геморої, ожиріння, діабет, жовчнокам'яна хвороба та ін. Причиною цих захворювань є наявність у харчових продуктах інгредієнтів, які належать до факторів ризику. Для серцево-судинних захворювань таким харчовим інгредієнтом є холестерин для онкологічних – нітроза міни та полі циклічні вуглеводні, що містяться в копченостях, для діабету – глюкоза, для інсульту – кухонна сіль і насичені жирні кислоти і т. ін.

Харчування є одним із основних важелів, який, гармонізуючи організм людини з оточенням, сприяє певним чином здоров'ю та здатності організму протидіяти впливу несприятливих факторів навколишнього середовища.

Розуміння значення харчування в життєдіяльності людини, біохімічних процесів перетворень окремих компонентів їжі у структурі тіла, їх вплив на діяльність фізіологічних систем організму є надзвичайно важливим і одним із факторів впливу на здоров'я та працездатність людини. Порушення основних принципів раціонального харчування спричиняють цілу низку аліментарно обумовлених станів та хвороб – від неспецифічних проявів зниження імунного статусу організму до аліментарних захворювань.

Раціональна корекція харчування населення є актуальною проблемою, оскільки є гарантією забезпечення та зміцнення здоров'я на оптимальному рівні профілактики аліментарних захворювань, зниженню інфекційних захворювань серед населення.

У нашій країні цим проблемам приділяється значна увага, розробляються наукові основи харчування у зв'язку з екологічно несприятливими умовами проживання. Затверджено «Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії» для різних груп населення з урахуванням їх віку, статі, професійної діяльності.

Гальмом для максимального використання харчових продуктів у різних раціонах харчування є недостатнє вивчення їх складу і функціональних властивостей, а також недостатня освіченість населення при вільному виборі окремих інгредієнтів їжі та впливу їх комплексів на механізми метаболізму і фізіологічні процеси в організмі здорової та хворої людини. У зв'язку з цим потребують удосконалення традиційні методи обробки харчових продуктів з метою розробки способів, які б мали найбільший оберігаючий вплив на склад сировини, а також удосконалення рецептур страв. Це буде сприяти кращому перетравленню їжі та засвоєнню нутрієнтів.

Вченими доведено, що біологічна роль окремих компонентів харчових продуктів не обмежується їх значенням для організму людини як пластичних і енергетичних ресурсів. Їжа є джерелом інгредієнтів, які виконують регуляторну й захисну функцію, необхідну для узгодженої діяльності всіх органів і систем організму, пристосування його до різних умов зовнішнього середовища, підвищення стійкості організму до дії хвороботворних факторів.

Велике значення для травлення та засвоєння їжі мають її зовнішній вигляд, смак, аромат, час вживання та ін.

Академік І.Павлов розглядав організм людини як вищий ресурс природи, який завдяки властивостям центральної нервової системи здатний до самооновлення та самовдосконалення. Він підкреслював необхідність системного підходу до цілісного вивчення організму людини, сталості його взаємозв'язків із середовищем перебування.

Їжа та її склад є найважливішим чинником життєдіяльності, росту, розвитку, регулювання функцій та відновлення організму.

Практично всі необхідні для життєдіяльності речовини надходять в організм людини з їжею. Це становить приблизно 2000 різних харчових речовин, зокрема близько 90 не синтезуються в організмі людини і є незамінними харчовими речовинами. Їжа в організмі виконує декілька життєво важливих функцій, основними з яких є такі:

1) постачання енергетичних субстратів, що забезпечують організм енергією і підтримують температуру тіла, роботу м'язів і залоз, здійснюють біосинтез власних білків, нуклеїнових кислот, ферментів, гормонів та інших метаболітів;

2) надходження «будівельних» матеріалів, які необхідні для росту і відтворення тіла, для відновлення клітин, а також для біосинтезу нових і заміни старих клітинних структур.

Людина споживає різноманітні продукти, і всі їх поживні речовини мають своє функціональне призначення. Найбільше значення для організму людини мають органічні речовини (азотисті сполуки, білки, жири, вуглеводи), мінеральні елементи та вітаміни. Останнім часом до важливих елементів харчування та речовин, що відіграють значну роль у фізіологічних процесах організму та забезпечують його нормальну життєдіяльність, відносять органічні кислоти, фенольні поєднання, харчові волокна, та велике значення для життєдіяльності організму має вода.

Під раціональним харчуванням мають на увазі науково обґрунтоване харчування здорових груп населення, яке забезпечує сталість внутрішнього середовища організму (гомеостаз) і підтримує його життєві прояви (зростання, розвиток, діяльність різних органів і систем) на високому рівні за різноманітних умов праці і побуту. При цьому науковою основою організації раціонального харчування людини, незалежно від її віку, статі, стану здоров'я і професійної приналежності, є загальні фізіолого-гігієнічні вимоги до харчового раціону, режиму і умов харчування.

У літературі, крім терміну «раціональне харчування» (від латинського слова *rationalis* – розумний), можна зустріти й інші терміни, такі як «правильне харчування», «науково обґрунтоване харчування» «оптимальне харчування», «збалансоване харчування», «адекватне харчування» та ін. Всі ці терміни є рівнозначними.

Раціональне харчування різних груп населення передбачає врахування віку і статі людини, характеру праці, кліматичних умов, функціонального стану організму та інше.

Харчовий раціон повинен складатися, виходячи з потреб організму конкретної особи. При складанні біологічно повноцінного раціону враховують санітарно-епідемічну бездоганність раціону, його енергетичну цінність і якісний склад, збалансованість живильних речовин, поєднання харчових продуктів, засвоюваність, органолептичні властивості (зовнішній вигляд, колір, смак, температура та ін.) і різноманітність, насиченість структури.

Можна виділити три основні фізіологічні постулати, яких необхідно дотримуватися при складанні раціону:

1) калорійність їжі, що вживається, повинна відповідати енерговитратам організму;

2) у добовому раціоні необхідно враховувати потреби організму в належній кількості білків, жирів і вуглеводів;

3) необхідно враховувати відповідну потребу у вітамінах, солях і мікроелементах. Враховуючи можливість токсичного впливу на організм надмірно великих доз вітамінів, солей і мікроелементів, їх кількість не повинна бути вищою за оптимальний рівень.

При цьому до розробки раціонального харчування висуваються певні фізіолого-гігієнічні вимоги (табл.1).

Таблиця 1 – Фізіолого-гігієнічні вимоги до розробки раціонального харчування здорової людини

Вимоги до раціонального харчування	
Харчовий раціон	<ul style="list-style-type: none"> - безпечність - енергетична цінність - нутрієнтний склад - збалансованість - засвоюваність, легкотравність - органолептичні властивості страв - насичуючі властивості - структура страв - поєднання харчових продуктів

Режим харчування	<ul style="list-style-type: none"> - час харчування - тривалість харчування - кратність харчування - інтервали між харчуванням - черговість прийому страв - розподіл раціону за прийомами їжі
Гігієна харчування (умови харчування)	<ul style="list-style-type: none"> - інтер'єр зали для обіду - сервірування столу - мікрокліматичний комфорт

Науково обґрунтовані норми харчування людини базуються на результатах фундаментальних досліджень, що розкрили роль у харчуванні і механізмі асиміляції білків, ліпідів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Норми харчування людини мають враховувати стать, вік, енерговитрати організму. Ці норми періодично переглядаються з врахуванням новітніх досягнень науки і відповідно до змін, що відбуваються в умовах праці і побуту населення, зокрема з врахуванням всезростаючої механізації праці в промисловості, в сільському господарстві, в побуті, розвитку міського транспорту, тобто з урахуванням змін, що призводить з одного боку до зниження енерговитрат організму людини, а з іншого – до створення можливих негативних впливів специфічних умов праці.

Важливою вимогою до харчування є санітарно-епідемічна бездоганність споживаної їжі. Їжа повинна бути здоровою в прямому розумінні слова, тобто не містити патогенних мікробів та їх токсинів, токсичних видів мікроскопічних грибів, личинок гельмінтів, отруйних речовин та ін. Однією з головних гарантій цього є використання для харчування доброякісних свіжих продуктів, суворе дотримання правил зберігання, обробки і термінів реалізації готової кулінарії продукції.

При організації раціонального харчування окремих контингентів населення слід керуватися загальними фізіолого-гігієнічними вимогами, що висуваються перед організацією раціонального харчування. Важливе фізіолого-гігієнічне значення мають віково-статеві особливості протікання обмінних процесів в організмі людини, а також умови трудової діяльності контингенту населення при нормуванні потреби в енергії та основних харчових речовинах різних груп населення. Згідно з нормами залежно від рівня середньодобового коефіцієнта фізичної активності (КФА) працездатне населення розподілено на 4 групи (табл.2).

Таблиця 2 - Групи працездатного населення залежно від фізичної активності

Групи	КФА	Орієнтовний перелік спеціальностей
1. Працівники переважно розумової праці, дуже легка фізична активність	1,4	Науковці, студенти гуманітарного фаху, оператори ЕОМ, контролери, педагоги, диспетчери, працівники пультів управління тощо
2. Працівники, зайняті легкою працею, легка фізична активність	1,6	Водії трамваїв, тролейбусів, робітники конвеєрів ваговими, швейники, пакувальники, робітники радіоелектронної промисловості, агрономи, медсестри, працівники зв'язку, сфери обслуговування, продавці промтоварів тощо
3. Робітники праці середньої важкості, середня фізична активність	1,9	Слюсарі, наладчики, верстатники, водії екскаваторів, бульдозерів, автобусів, лікарі-хірурги, текстильники, взуттєвики, залізничники, продавці продтоварів, апаратники, металурги-доменщики, робітники хімічних заводів тощо

4. Робітники важкої і особливо важкої фізичної праці, висока і дуже висока фізична активність	2,3 (чоловіки)	Будівельники, помічники буровиків, прохідники основна маса робітників сільського господарства, механізатори, доярки, овочівники, деревообробники, металурги, ливарники, доменщики, вальники лісу, каменярі, землекопи тощо
	2.2 (жінки)	

Харчування людини повинне задовольняти всі потреби організму, забезпечувати діяльність всіх його органів і систем, тобто виконувати різні функції для нормальної діяльності організму, включаючи можливий захист від дій несприятливих чинників навколишнього середовища. Це можливо тільки в тому випадку, коли харчові речовини з їжею надходять в організм людини регулярно в певній кількості і в певному співвідношенні.

Статья освещает основные принципы, концепции и воздействие на организм человека рационального питания.
питання, здоров'я, питательные вещества, пищевой рацион, режим, коэффициент физической активности

Здоровий спосіб життя, фізична культура і спорт: філософські, історичні та соціально-економічні аспекти

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

*Нічого так не виснажує і не руйнує людину, як
довготривала фізична бездіяльність
Арістотель*

Одне з найважливіших соціальних завдань на сучасному етапі розвитку будь - якого суспільства – збереження і зміцнення здоров'я дітей, молоді і всього народу. Здоров'я нам потрібне для того, щоб у повній мірі насолоджуватися радістю життя, отримувати задоволення від самореалізації, самовдосконалення та результатів творчої корисної праці. Те, що дано нам природою, необхідно зберігати і розвивати. Але в оптимальних умовах власного життя люди припускаються відхилення від режиму і ритму діяльності, які негативно впливають на здоров'я.

Проблема збереження здоров'я має давні традиції в історії розвитку людства. Одним із ефективних засобів збереження і зміцнення здоров'я є фізичне виховання. Фізичне виховання існує з часів виникнення людського суспільства і буде існувати у подальшому як одна з найбільш необхідних умов суспільного прогресу, а фізична культура і спорт являють собою самостійний вид людської діяльності, значення якого у розвитку суспільства різноманітне і багатозначне.

На ранньому етапі розвитку суспільства фізичне виховання використовувалося для залучення молодого покоління до життя і виконання ним обов'язків дорослих членів громади, підготовки до війни, полювання.

Розвиток виробничих сил привів до виникнення приватної власності, почастішали сутички між племенами, боротьба за владу в державі, боротьба за перерозподіл територій між державами, потреба у кваліфікованій робочій силі викликали необхідність здійснення загальнодержавних заходів, направлених на вирішення певних завдань фізичної підготовки окремих груп населення. Виникають соціальні системи фізичного виховання, як у Давній Греції - Афінах та Спарті, у Давньому Римі, Давньому Китаї та Індії, і багато ін. Формуються цілі, завдання, створюються відповідні програми, проводяться спортивні змагання. Фізичне виховання виокремлюється в самостійну галузь суспільних відносин, які відображають потреби і інтереси існуючих класів і соціально-демографічних груп населення. Види і особливості фізичних вправ, які культивувалися в різних країнах, формувалися під впливом соціально-культурних систем, в умовах яких відбувався їх розвиток.

Фізичну культуру і спорт необхідно розглядати як складову частину загальної культури, яка направлена на зміцнення і покращення рівня здоров'я, різнобічний розвиток фізичних здібностей особистості і народу у цілому, використання у суспільному житті і повсякденній практиці.

Культура-процес творення і в цьому процесі матеріалізуються раніше створені цінності і створюються нові (А.І.Арнольдов, 1975).

У такому розумінні фізична культура сприяє різнобічному, комплексному процесу, пов'язаному з духовним, моральним, фізичним вихованням, безперервною освітою, інтелектуальним і емоційним удосконаленням людини. В це поняття необхідними елементами входять усебічний розвиток і виховання людини, підготовка її до багатогранної діяльності. Сама постановка такого завдання є продукт історичний. Як мета всього суспільства це завдання формується і отримує умови для здійснення тільки на певному відрізку людського життя.

За таких умов людина вступає у взаємодію з культурою народу, нації одночасно в трьох аспектах (В.М.Видрін, 1980). По-перше, вона засвоює культуру, як об'єкт її впливу. В процесі своєї свідомої діяльності вона перетворює культуру в один із засобів суспільної життєдіяльності, у власні творчі здібності. Таким чином, під впливом культури формується особистість, розвиваються її здібності, йде процес розвитку самої людини.

По-друге, створюються нові культурні цінності в процесі творчої діяльності людини, яка у цьому випадку виступає як суб'єкт культурного творення.

По-третє, культура, по суті, інтегрується самою особистістю, яка функціонує в культурному середовищі як конкретний носій певних цінностей, поєднуючи в собі спільне, притаманне в цілому культурі, і особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, ідеології, світогляду і т. ін.

Як наслідок, людина одночасно може і створювати, творити культуру, матеріалізуючи в ній власні природні сили, і формувати власне себе як суспільну сутність. Саме тому зводити такий процес тільки до духовної діяльності людини, ігноруючи аспекти фізичної культури, не правильно. Вчені продовжують суперечки про роль і місце фізичної культури в загальнолюдській культурі. Спроби віднести фізичну культуру тільки до духовної або тільки до матеріальної, або винести її за рамки культури - неправомірні. Фізичну культуру слід розглядати як специфічну реакцію на потреби суспільства в руховій активності, як спосіб задоволення в цих потребах. Як внутрішня міра ступеню розвитку фізичних сил і рухових навичок, а також рівня життєдіяльності людини і стану її здоров'я, фізична культура за допомогою своїх специфічних засобів допомагає людині розкрити потенціал своїх можливостей. Вона

виступає як велика соціальна сфера застосування і прояву в конкретних і загальних результатах творчої праці, особистих талантів, виступає як джерело формування різнобічних інтересів людей.

Ступінь різнобічності виховання і розвитку людей, рівень їх фізичного розвитку визначаються соціальними умовами. Не кожна людина здатна досягти високого рівня фізичного розвитку. Але об'єктивні умови розвитку суспільства у сучасних умовах вимагають від людини і суспільства в цілому різнобічного удосконалення всіх його членів.

Спорт є цілеспрямована, творча діяльність людини, історичним завданням якого є перевірка в умовах протистояння якості відновлення людського фактора як продукту певної соціально-економічної формації. Яскравим підтвердження цього є сучасні Олімпійські ігри та олімпійський рух.

Результат виступу спортсмена на міжнародних змаганнях постає перед нами не тільки як мірило його таланту, а і як відображення динаміки розвитку соціально-економічних змін, притаманний тим чи іншим соціально-економічним формаціям та політичним цілям. Спортивний результат набуває статусу суспільного здобутку, кінцевим продуктом цього виду людської діяльності. Виступає як засіб виробництва, продукт виробництва, витвір мистецтва та інші матеріальні і духовні блага, що створюються суспільством, акумулює в собі досвід, знання і труд багатьох поколінь людей, які прямо чи опосередковано брали участь у його створенні.

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. З часом спорт розділився на спорт дитячо-юнацький, спорт вищих досягнень, олімпійський і професійний спорт та спорт для всіх.

Спорт для всіх став закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступності для широких верств населення рухової активності заради зміцнення здоров'я людини та впровадження здорового способу життя.

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

Сучасне розуміння проблеми здорового способу життя в Україні полягає у подальшому розвитку національних традицій та їх поєднанні з гуманістичним і демократичними досягненнями світового співтовариства.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові - фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, які в єдності означають культуру здоров'я і здоровий спосіб життя в країні. Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

З позицій викладеного розуміння феномену здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх функцій через діяльність з оздоровлення умов життя, праці, відпочинку та побуту.

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

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

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

Серед пріоритетних значаться:

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

До середини ХХ ст. здоров'я трактувалося лише як відсутність хвороб. Здоровим вважали кожного, хто не був хворий. З розвитком медицини і фармакології збільшилася тривалість життя людей і змінилося їхнє уявлення про здоров'я. Тепер здоров'я ототожнюють з поняттям загального благополуччя – з якістю життя людини. Основою сучасного уявлення про здоров'я людини є визначення ВООЗ: „Здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя”...

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

Як свідчать результати досліджень, у тому числі і результати національного опитування молоді 10-22 років, показники поведінки учнів та молоді, що вже вийшли зі шкільного віку, вказують на відсутність потреби та навичок збереження здоров'я. Регулярне заняття фізичною культурою не стає звичною нормою для більшості молодих людей, стрімко поширюється вживання алкогольних напоїв, типовою є часта зміна сексуальних партнерів.

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

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

Такі темпи руйнації здоров'я викликають ряд питань, які потребують негайного вирішення. Актуальною проблемою сучасної педагогічної науки є пошук нових підходів до організації навчально-виховного процесу в дитячих закладах, школі, вищих

навчальних закладах, спрямованих на гуманізацію освіти у поєднанні з національними традиціями, що забезпечить створення оптимальних умов для духовного зростання особистості, повноцінної реалізації психофізичних можливостей, збереження, зміцнення здоров'я та народження нового здорового покоління.

Література:

1. Бондар Т.В., Карпенко О.Г., Дикоева-Фаворська Д.М. та ін. Формування здорового способу життя:(Навч.-метод. посіб. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді)-К.: Держ. Ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005.-116 с.
2. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни./ Киев, «Здоров'я» 1989. -70 с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика/ Олімп. Л-ра, 2009.-279,[1]с.:іл.
4. Здорова нація-запорука майбутнього України: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 7 червня 2007 р.) К, Мінсім'ямолодьспорт, 2007.-130 с.
5. Паффенберг Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни./ Киев. Олимпийская литература.1999.

Використання екстремальних вправ для підвищення рівня швидкісно-силових здібностей у стрибунів у висоту з розгону.

*А.А. Ковальову, доц., ЗТУ, Ю.А. Ковальова ст. викл.
Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Аналіз розвитку легкоатлетичного спорту протягом останнього десятиліття свідчить про те, що бурхливе зростання спортивних досягнень обумовлене вдосконаленням методики спортивного тренування. Ефективні і цілеспрямовані наукові дослідження, творча робота тренерів, створення в багатьох країнах розгалужених систем підготовки, обширної фінансової та матеріально-технічної інфраструктури - все це сприяє прискореному прогресу сфери спорту вищих досягнень. Таким чином, аналізуючи тенденції розвитку спортивної науки і практики спорту, слід припустити, що основою прогресу в юнацькому спорті, подальшого вдосконалення методики технічної та спеціальної фізичної підготовки є створення науково-обґрунтованої системи багаторічної підготовки юних спортсменів.

Серед видів легкої атлетики стрибок у висоту з розгону є видом спортивної діяльності, що вимагає максимального прояву всього спектру рухових і координаційних здібностей, технічної майстерності, психологічної підготовленості, які необхідно реалізувати протягом дуже короткого проміжку часу. Пріоритетним напрямом, що визначає зростання спортивної майстерності, є спеціальна фізична підготовка. Тому загально відомо, що вона і є пріоритетним напрямом вітчизняної школи стрибка у висоту з розгону (І.П. Буєвська, 1989, Г.Н. Германов, 1981, В.В. Кузнецов, 1985, М.Я. Набатнікова, 1987, В.М. Дьячков, 1977; Н.Г. Озолін, 1984; В.П.

Пугач, 1980, 1986; Ю.В. Верхошанський, 1986, 1987; В.В. Ковальов, 1975; А.П. Стрижак, 1992, 1993; Ф.П. Суслов, 1997; В.Н. Платонов, 1986; Л.П. Матвеев, 1991, 1999 та ін). Обґрунтування нових методів і засобів для формування цілеспрямованої спеціальної швидкісно-силової підготовки на різних етапах багаторічного тренування є чинником зростання спортивних результатів у стрибках у висоту з розгону. Критерієм ефективності навчально-тренувального процесу є успішність діяльності змагання (В.Н. Платонов, 1986; Ф.П. Суслов, 1997; Л.П. Матвеев, 1999). Проте наголошується, що зміст навчально-тренувального процесу, як правило, залишається відособленим, у ряді випадків віддаленим від діяльності змагання (В.М. Дьячков, 1965, 1968, 1975, 1977; Ю.В. Верхошанський, 1973, 1981; А.П. Бондарчук, 1981, 1986; Яскраво-Червоний, Стрижак, 1989). Це є стримуючим чинником у структурі багаторічної підготовки та вдосконалення спортивно-технічної майстерності стрибунів у висоту. Подальше поліпшення якості їх підготовки, особливо на етапі поглибленої спортивної спеціалізації, повинно ґрунтуватися на дослідженні нових раціональних засобів і методів для підвищення рівня швидкісно-силових здібностей, збільшення обсягу змагальної діяльності у структурі багаторічного тренування, вдосконалення уміння реалізувати наявний руховий потенціал (В.М. Дьячков, 1969; А.В. Родіонов, 1983; Ф.П. Суслов, 1997; Ю.В. Верхошанський, 1993; А.П. Стрижак, 1993; Л.П. Матвеев, 1999). У цьому аспекті проблема розробки і системного використання швидкісно-силових і стрес-стрибкових вправ, що виконуються в ігровому та мікрозмагальному режимах, для підвищення рівня швидкісно-силових здібностей і збільшення обсягу змагальної діяльності стрибунів у висоту на етапі поглибленої спеціалізації є актуальним і маловивченим напрямом, що являє теоретичний і практичний інтерес.

Стрес-стрибкові вправи:

1. Чотириразовий стрибок по "купинах" (гумових квадратах) з приземленням на "берег" - гімнастичний мат або яму з піском із збільшенням відстані між "купинами". Ця вправа проводиться з сюжетним змістом. Наприклад: підлога - це "болото", і лише "купина" - тверда опора. Потрібно, не провалившись у "болото", перестрибнути на інший берег. У разі успіху – жартівливий приз.

У кожного члена групи є особистий рекорд - відстань між "купинами", яку він подолав до "берега". Фіксується рекорд групи і рекорд ДЮСШ, побиття якого дає право на приз.

2. Подвійний стрибок з двох ніг з лавки з приземленням на мат або гумовий квадрат, який все далі відсовується. Вправа примушує тих хто займається мобілізуватися, прагнучи виконати вправу із завданням, яке поступово ускладнюється.

3. Потрійний стрибок після розгону по гімнастичній лавці. Вправа вимагає підвищених вимог до опорно-рухового апарату, оскільки перший стрибок, по суті, відбувається в режимі стрибка в глибину.

4. Потрійний стрибок з подоланням на третьому кроці перешкоди, яка відсовується. Вправа примушує стрибуна всі три відштовхування, і особливо третє, проводити в умовах повної мобілізації.

5. Варіант вправи №2, але з приземленням не на мат, який відсовується, а на перешкоду (1-у, 2-у, 3-ю лавки), яка збільшується по висоті, бар'єр або планку (для стрибків у висоту), що піднімаються по висоті, і так далі. Вправа також надає мобілізуючу дію на тих, що тренуються.

6. Стрибок в глибину з висоти до 75 см з подальшим стрибком через перешкоду, яка збільшується по висоті. Причому, цю перешкоду можна не тільки піднімати, але й відсовувати. Вправа розвиває навичок мобілізаційної готовності і виховує сміливість.

7. Стрибки через бар'єри на двох та на одній нозі зі збільшенням відстані між бар'єрами та їх висоти. Вправи 6 і 7 примушують тих хто займається, виконувати кожне подальше завдання зі збільшенням концентрацією зусиль.

8. Стрибки через гімнастичний стіл. Ніжки столу висуваються, збільшуючи складність завдання. Вправа - близька по структурі виконання з основною вправою змагання, стрибок виконується відштовхуванням поштовховою ногою з подальшим подоланням перешкоди з положення стрибка "на зліт" або "пістолета", коли махова нога попереду, а поштовхова підтягується під себе. Вправа розвиває не тільки сильне відштовхування, але й спеціальну стрибкову сміливість.

9. Стрибки на двох або одній нозі через бар'єри, які розставлені по колу. Висоту бар'єрів та відстань між ними можна варіювати, збільшуючи або зменшуючи складність завдання. Вправа застосовується з установкою – зробити без перерви якомога більше стрибків. Завдання розвиває ресорну функцію стопи, стрибкову витривалість, удосконалює вміння концентрувати увагу, оскільки щонайменша неточність у рухах веде до збою.

10. Стрибки через лавку на двох ногах з вихідного положення – ноги нарізно, "лавка між ногами" з поворотом на 180°. Вправа розвиває швидку силу м'язів ніг, координацію рухів та загальну стрибкову витривалість.

11. Стрибки з ноги на ногу по тумбах різної висоти зі збільшенням відстані між ними. Вправа носить дуже емоційний характер, формує навик мобілізаційної готовності, потужність відштовхування та сміливість. Вправу можна виконувати як на "гору", так і з "гори", удосконалюючи різні відтінки спеціальної швидкісно-силової підготовленості.

12. Стрибки на двох ногах через тумби заввишки від 10 до 80 см (всього 8 тумб). Завдання можна ускладнювати, розсовуючи тумби. Вправа розвиває потужність відштовхування. У цьому завданні легко виявити переможця.

13. Підскоки і стрибки через "солонку" - нарізані з поролону смужки, розставлені на різні відстані, залежно від підготовленості групи. Відстань між смужками поступово збільшується, мобілізує спортсменів на могутніше відштовхування. Після кількох невдалих спроб спортсмен вибуває, інші виявляють переможця. Вправа формує навички мобілізаційної готовності та удосконалює потужність відштовхування як поштовховою, так і маховою ногами.

14. Підскоки на одній нозі по сходинках з підбіганням. Установка – виконувати підскоки через максимально можливу кількість сходинок. Вправу можна виконувати на поштовховій нозі; маховій; з ноги на ногу; на двох ногах. Завдання – вистрибувати по сходинках до кінця сходового маршруту, сходинки примушують тих, хто займається, максимально мобілізувати зусилля при відштовхуванні. Крім того, в цій вправі легко виявити переможця, поразивши кількість подоланих сходинок. Вправа розвиває функціональні можливості та удосконалює навички мобілізаційної готовності.

Отже, впровадження стрес-стрибкових вправ у програму швидкісно-силової підготовки довело ефективність розвитку фізичної та технічної підготовленості стрибунів у висоту різної кваліфікації. Про ефективність свідчить позитивне зростання спортивних результатів стрибунів експертної групи.

Таким чином за період попередньої підготовки створюється своєрідний фундамент, на базі якого, різко не підвищуючи обсяги тренувального навантаження,

можна без шкоди для організму юних стрибунів збільшувати інтенсивність дії, включаючи стрес-стрибкові вправи у вигляді мікрозмагань і використовуючи тестування, не тільки як інструмент перевірки рівня розвитку швидкісно-силових здібностей, але й як засіб збільшення потужності дії на опорно-руховий апарат.

Література:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- Изд. 2-е, перераб. и доп.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - С.128-153; 193-205.
2. Германов Г.Н., Никитушкин В.Г. Методические основы планирования нагрузки в многолетней подготовке юных прыгунов.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- СП 1-112.
3. Зайко, Д.С. Специальная физическая подготовка прыгунов в высоту с учётом индивидуальных особенностей // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – Вып. 12 (34). – С. 51-54.
4. Стрижак А.П. Научно-методические основы управления тренировочным процессом высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов: Авто- реф.дис... докт.пед.наук.-М., 1992.- 48с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004.- 808с.
6. Ханіянц О.В. Взаємозв'язок та взаємозалежність результатів стрибка у висоту з показниками фізичної та технічної підготовленості стрибунів // Молода спортивна наука України: Зб.наук. пр. з галузі фіз.культури та спорту. – 2004. – Вип. 8: У 4х т. – Т.1. – с.396-401.

Загальна характеристика гнучкості як рухової здібності людини

С. Кодацька, викл.

Кіровоградський державний педагогічний університет

ім. В. Винниченка

Рухова активність – не лише особливість високоорганізованої живої матерії, але й у більш загальній формі руху матерії – необхідна умова самого життя. Хід еволюційного розвитку людини визначив нормальне функціонування всіх його органів і систем в умовах активної рухової діяльності. Якщо дитина обмежена в цій природній потребі, її природні задатки поступово втрачають своє значення. Обмеження рухової активності приводить до функціональних і морфологічних змін в організмі і зниження тривалості життя. Від активності скелетних м'язів залежить резервування енергетичних ресурсів, економне їх використання в умовах спокою і як наслідок цього – збільшення тривалості життя.

Практичний досвід, експериментальні дослідження вчених дають надійні підстави вважати, що активна рухова діяльність утримує вікові інволюційні зміни, сприяє продовженню періоду активного творчого життя. Від здоров'я кожної людини залежить багатство і благополуччя нашого суспільства, прискорення науково-

технічного прогресу і соціально-економічного розвитку країни. Тому здоров'я молодого покоління – найважливіша соціальна категорія. В ряді факторів збереження та укріплення здоров'я провідна роль належить фізичній культурі, різноманітним засобам підвищення рухової активності [1].

Високий рівень фізичної та розумової працездатності людини, що займається фізичними вправами, зберігається набагато довше, ніж у тих, хто не займається. Зниження активної рухової діяльності (гіпокінезія) згубно впливає на рівень здоров'я. В першу чергу вона сприяє розвитку серцево-судинних захворювань, що приводять до порушення обміну речовин. Фізичні вправи попереджують атеросклеротичні зміни в судинах, зменшують ризик захворювань серця. Спроможність протидіяти змінам внутрішнього середовища організму, якими супроводжується виконання фізичних вправ, є специфічною властивістю тренованого організму. Разом з тим фізичні вправи підвищують і неспецифічну, природну, захисну стійкість організму. Спостереження за дітьми, які систематично займаються фізичною культурою та спортом, показують, що у них знижується частота простудних захворювань. У випадку захворювання такі діти переносять захворювання значно легше, ніж ті, що не займаються.

Діти шкільного віку самими умовами шкільного життя обмежені в реалізації природної потреби рухатись стільки, скільки необхідно для нормального гармонійного фізичного розвитку і здоров'я. Щоденну рухову активність необхідно розглядати як природну основу накопичення резерву здоров'я.

Найефективнішим засобом оздоровлення молодого покоління на сучасному етапі розвитку суспільства є спорт. Цей вид діяльності природний, продиктований внутрішніми потребами організму в умовах напруженої та систематичної м'язової роботи [2].

Якісні особливості рухової діяльності людини характеризуються її швидкістю, силою, тривалістю, сукупністю окремих частин руху в цілісному руховому акті. В поняття фізичної здібності входять як виявлення власне рухових функцій, так і психофізіологічні особливості, що визначають специфічність цих проявів. Кількісною мірою сили є величина м'язового напруження, швидкості – швидкість м'язового скорочення, його скритий період, а також швидкість пересування на певному проміжку дистанції, витривалості – тривалість виконання м'язової роботи. Стан периферичного апарату руху, функцій внутрішніх органів, біохімічні процеси мають специфічні особливості при виявленні кожної фізичної здібності. Термін “фізична якість” віддзеркалює рухові можливості людини в основі яких лежать її природні задатки.

Отже, фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність [3].

Структурні основи розвитку фізичних якостей пов'язані із прогресивними морфологічними і біохімічними змінами в опорно-руховому апараті, у внутрішніх органах. Тому рівень розвитку фізичних здібностей перебуває в прямій залежності від узгодженості соматичних та вегетативних функцій.

Під **гнучкістю** розуміють здатність людини виконувати рухи з максимальною для її рухових можливостей амплітудою. Недостатній рівень розвитку гнучкості обмежує амплітуду рухів, що не дає змогу сформулювати ефективну техніку вправ у гімнастиці та в інших видах спорту, обмежує прояв сили, швидкості, координаційних можливостей, призводить до зниження економності роботи і часто стає причиною пошкодження м'язів та зв'язок. Низький рівень рухливості в суглобах не дозволяє ефективно працювати над розвитком силових якостей, тому результативність силової

підготовки значно зростає при збільшенні амплітуди рухів. Виконання силових вправ з великою амплітудою рухів дозволяє проявити більший рівень сили за рахунок використання еластичних можливостей м'язів на початку руху, а також стимулює навантаження у великому діапазоні руху.

Біомеханічна структура руху в гімнастичних вправах висуває високі вимоги до рухливості в суглобах. Особливу увагу приділяють до збільшення рухливості в колінному, кульшовому, гомілковому, плечовому суглобах та рухливості хребтового стовпа [4]. Під гнучкістю звичайно розуміють сумарний показник зміни пози за рахунок рухливості в ряді суміжних суглобів. Розрізняють анатомічну, активну, пасивну та резервну гнучкість.

Під *анатомічною гнучкістю* розуміють теоретично можливу рухливість в суглобах без врахування гальмівного впливу сухожилів, зв'язок та м'язів, що оточують суглоб. Виконуючи звичайні рухи, людина використовує незначну частину гранично можливої рухомості. Змагальна діяльність висуває високі вимоги до рухомості в суглобах. При виконанні окремих елементів техніки рухомість у суглобах може досягти 85–90% і більше від анатомічної.

Пасивна гнучкість -- здатність людиною виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою під дією зовнішніх сил, при цьому практично весь м'язовий апарат суглоба буває максимально розслаблений. Прикладом пасивної рухливості в суглобі є виконання шпагату, що виконується під дією власної маси тіла, згинання з нахилом вперед за допомогою партнера, вправа "міст", в якій дуже сильне прогнуте положення тіла фіксується завдяки зчепленню ніг та рук з опорою, та вправа "складка" у висі зігнувшись, що збільшується під дією інерційних сил, які виникають при швидкому обертанні.

Активна гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Прикладом цього виду може бути рухливість в тазостегновому суглобі при виконанні високої рівноваги на одній нозі, сильне прогинання тіла в польоті (стрибок "кільцем" та ін.). Для однієї ж вправи показники пасивної рухливості в суглобі завжди вищі, ніж показники активної рухливості. Це пов'язано з тим, що іррадіація збудження від активно працюючих м'язів перешкоджає достатньо повному розслабленню м'язів-антагоністів.

Резервна гнучкість є різницею між пасивною і активною гнучкістю. Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної. Чим вищий показник резервної гнучкості, тим більше можливості для розвитку активної гнучкості.

При плануванні розвитку гнучкості необхідно знати, що зв'язок між активною і пасивною гнучкістю, а також між рухливістю в різних суглобах незначний. Можна мати високий рівень активної гнучкості при недостатньому розвитку пасивної гнучкості і навпаки; пасивна гнучкість є базовою основою для розвитку активної гнучкості, а остання потребує цілеспрямованого тренування.

Великий обсяг роботи над розвитком гнучкості звичайно припадає на перший етап підготовчого періоду, коли постає завдання значно збільшити рухливість в усіх суглобах. На II та III етапах обсяг роботи значно скорочується, діяльність спрямована на підтримку досягнутого рівня гнучкості, вдосконалюючи рухливість в тих суглобах, які більше визначають амплітуду та ефективність основних рухів в обраному виді спорту.

Література:

1. Богомолов А, Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. –79 с.
2. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей та підлітків: Навч. посібник. – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.
3. Коренберг В. Надёжное исполнение в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 192 с.
4. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. – М.:Физкультура и спорт, 1970. – 62 с.

Актуальні проблеми фізичного виховання початкової школи

В. Коломієць

Спеціалізована загальноосвітня школа №32 м. Кіровограда

«Щоб зробити дитину розумною і розсудливою, зробити її і міцною, і здоровою - хай вона працює, діє, бігає, кричить; хай вона перебуває постійно в русі».

Ж.Ж. Руссо

Фізичне виховання – могутній засіб активного впливу на розвиток організму і вдосконалення його функцій. Вчитель фізичної культури повинен постійно здійснювати контроль за станом виконання фізичних вправ учнями на уроці, їх дозуванням, правильністю виконання та рівнем фізичного навантаження.

Фізкультурно-оздоровча робота - важлива частина педагогічного процесу. Особливого значення вона набуває у зв'язку зі зростанням навантаження на молодших школярів, збільшенням кількості хворих дітей, несприятливими екологічними умовами, гіподинамією.

Фізичне виховання спрямовується на формування навичок здорового способу життя, позитивного ставлення до фізичної культури, гігієни, спорту, на удосконалення і розвиток рухових якостей, формування правильної постави, виховання морально-вольових якостей.

Чому ж в останній час фізкультура вважається не тільки не актуальною, а й небезпечною?

В нашій школі навчається 301 дитина. Основну групу мають тільки 78 школярів. Отже, 223 учні не мають можливості повноцінно займатися фізкультурою за станом здоров'я, бо мають підготовчу (78 дітей), спеціальну (140 дітей) групи або звільнення (5 дітей).

Кожного року наша школа набирає по 3 перші класи. Статистика свідчить про те, що 1-3 дитини з потоку – це діти-інваліди, які мають різні вади здоров'я, відхилення в фізичному розвитку, хронічні захворювання. Ці малюки потребують особливого фізичного вдосконалення, реабілітації. Близько 10 учнів не мають сили, щоб протриматися у висі й 3 секунди; 5-6 дітей бояться висоти; тільки 10 школярів можуть протриматися на скакалці 10 і більше разів. Набивати тенісну кульку ракеткою 10-20

разів спроможні 5-6 дітей. Те ж саме можна сказати і про набивання (ведіння) м'яча від підлоги. Біля 25% першокласників не орієнтувалися у просторі (вправо – вліво).

Якщо наприкінці 90-х років минулого століття мої вихованці стрибали до 300 – 400 разів на скакалці, то зараз мною встановлено гранично допустиму кількість стрибків – 100. Страшно. Страшно і нам, і батькам. Не перебільшуючи скажу, що щоденно кілька батьків просять «не ганяти» дітей та зменшити для них навантаження. Хоч на перервах та після уроків рухова активність дітей набагато перевищує урочну форму.

Батьки почали турбуватися про здоров'я дітей й упереджено ставитись до занять з фізичної культури. Єдиним, на їхню думку, виходом було б повне звільнення від уроків фізкультури. Ні методисти, ні фізіологи, ні медики, ні педагоги не давали жодних рекомендацій щодо проведення занять. Зрозуміло, що треба було знижувати інтенсивність рухової активності дітей, підвищувати медико- педагогічний контроль. Медики не допускали учнів до міських змагань. Було заборонено розвивати витривалість та швидкість. Одними пішохідними прогулянками урок фізкультури не міг обмежитися, бо діти все одно хотіли грати в рухливі ігри, бігати, стрибати, розважатися. Кожен свій крок вчитель фізкультури повинен був продумувати, попереджаючи нещасні випадки. На даний момент необхідно докорінно змінювати фізкультурно- оздоровчу та фізкультурно- просвітницьку роботу в суспільстві. Люди обговорюють не причини, які потягли за собою нещасні випадки, а доцільність проведення уроків фізкультури.

Намагаючись заспокоїти батьків й зацікавити дітей, ми почали урізноманітнювати на уроках нетрадиційні методи та прийоми.

В своїй практиці я й раніше застосовувала такі вправи:

1. Взятися правою рукою за ліве вухо;
2. Покрутити руки: права вперед, ліва назад тощо.

Використовували дитячі віршики, під час яких учні повинні були виконувати 2 рухи одночасно:

Столярики молодці - тешуть столики й стільці.

Пилочками чики- чики, молотками туки- туки,

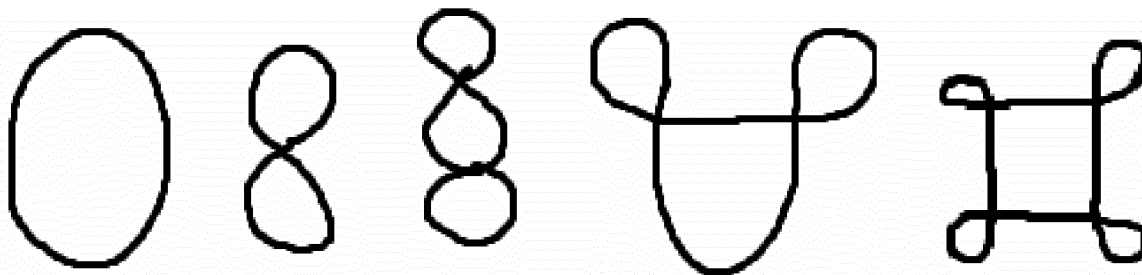
Чики- чики, туки- туки: в нас до праці здібні руки.

Але цього було недостатньо. Поступово почали впроваджувати більш складні вправи:

1. Малювання вісімки правою рукою, а нулика - лівою та навпаки.
2. В.П.- правою рукою взятися за носика, лівою за праве вухо; зміна положення рук через один - два хлопки руками або через якусь іншу комбінацію;
3. Обертання носиком за годинниковою стрілкою (або проти руху годинникової стрілки) і в цей час «крутіння» педалей велосипеда однією рукою вперед, а другою – назад.

Потім на думку прийшло зробити макети або наочність того, що діти повинні «малювати», відтворювати, повторювати.

Було зроблено біля 40 кілець з туристичної мотузки різних діаметрів: від 5 до 30 см. Можна було вже показати наочно:



Саме ці символи та ще трикутник і прямокутник демонструвалися дітям, а вони «малювали» їх руками, носиками, тазом, ногою. За допомогою цієї наочності легко і доступно було показувати, як ці фігури малюються, крім вертикальної ще й в горизонтальній та фронтальній площинах. Спочатку дітям було важко поєднати навіть 2 рухи одночасно чи виконувати рухи руками в різних площинах. Зараз біля 5% дітей виконують зразу 5!!! різноманітних рухів: носиком, обома руками, тазом та ногою одночасно.

Кільця з мотузок допомогли укріпити м'язи пальців і взагалі кисті. Діти з задоволенням, що дуже важливо, виконують оберти кільця на всіх пальцях кисті; вперед (назад) обома руками, але права - мізинцем, а ліва - вказівним пальцем тощо. Наступна вправа - це підкидання та ловлення кільця, що обертається на вказівний (обумовлений) палець.

Після 3 тижнів занять з кільцями біля 70 % батьків відмітили, що почерк дітей покращився. Більшість батьків виготовили подібний інвентар і почали разом з дітьми тренуватися вдома.

Цікавим виявилось спостереження за тим, що виконуючи вправи різними частинами тіла, діти починали позіхати. Після того, як вправа переходила в більш - менш стійкий рефлекс, позіхання зменшувалося. Це говорить про те, що виконання вправ на поєднання рухів веде до напруження, посилення мозкового кровообігу, що потребує більше кисню та поживних речовин. Більшість вчителів відмітило посилення уваги на їхніх уроках.

Під час виконання комбінованих вправ і рухів на уроці спостерігається неабияка зацікавленість та зосередженість учнів.

Порадували й першокласники, які самостійно захопились новими вправами. Вважалось, що такі завдання недоступні малюкам. Вправи на розвиток координації і уваги застосовувались у другому класі. Першокласників було ознайомлено з цією методикою після того, як вони попросили: «Ми краще покрутимо кільце, ніж будемо гратися». І дуже велике було здивування, коли малята опанували вправи навіть швидше, ніж діти 2, 3, 4 класів.

На початку експерименту всім дітям було запропоновано лягти на спину і покрутити ногами, як на велосипеді, тільки однією ногою вперед, а другою – назад. Ніхто зробити цього не зміг. І ось через місяць знову згадали про цю вправу. Біля 5 і більше учнів в кожному класі виконали цю вправу з першого разу, хоч з їхніх слів вони не тренувалися самостійно.

Було застосовано й спробу розвитку дрібної моторики кисті, рівноваги, фантазії учнів. Ми з дітьми назбирали близько 3 тисяч пластикових кришечок від напоїв. Спочатку діти спробували викладати з них візерунки, імена, квіточки, привітання для вчителів. З кожним днем завдання були все складніші, але й зацікавленість дітей більша. Зараз школярі з задоволенням будують вежі, піраміди, огорожі, замки, будинки,

міста. Розповідають, що навіть вдома малюють і будують з батьками, бабусями, дідусями. Найкращим результатом на сьогоднішній день стали 2 вежі, побудовані групами дітей за 35 хвилин. Одна з цих веж складається з 108 поверхів.

Вражає те, що малоактивні форми роботи покращили не тільки фізичний, а й розумовий та емоційний стан дітей. Це відмітили й батьки, які стали більш позитивно ставитись до уроків фізкультури.

На мою думку, викладання фізкультури в початковій школі треба повністю передати вчителям фізкультури, бо вони мають відповідну освіту.

Необхідно заохочувати вчителів фізкультури до селекційної роботи з відбору дітей у спортивні секції.

Медичні огляди проводити неформально, а ретельніше. Переглянути доцільність проведення проби Руф'є, чи адаптувати до кожної вікової групи.

Дуже важливо пропагувати інноваційні технології фізичного виховання засобами масової інформації та шляхом проведення свят, виставок, конкурсів, змагань.

Формування виробничої функції вчителя фізичної культури засобами діагностики компонентних складових

М.Г.Коробов, зав. навчально-методичного кабінету
фізичної культури і захисту Вітчизни Кіровоградського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти ім. В. Сухомлинського

До пріоритетних завдань державної політики в галузі фізичної культури і спорту традиційно відносять збереження і зміцнення стану здоров'я, а також підвищення рівня фізичної підготовленості школярів. Провідну роль у реалізації цього стратегічного завдання відіграє вчитель фізичної культури, тому що саме від його компетентності і бажання працювати буде залежати ефективність професійної діяльності.

Сучасний вчитель фізичної культури повинен спрямовувати навчально-виховний процес на формування особистості учня, вибудовувати навчальну діяльність таким чином, щоб кожен школяр міг долучитися до колосального потенціалу фізичної культури і якомога повніше використати його в своєму духовному і фізичному зростанні. Тому проблема підвищення фахової майстерності кожного вчителя фізичної культури є завданням номер один протягом всієї трудової діяльності.

Сьогодні можемо стверджувати, що Кіровоградський інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського став центром запровадження сучасних педагогічних технологій, удосконалення навчально-виховного процесу, оновлення і поглиблення фахових знань. Проблематика курсів підвищення кваліфікації забезпечує поглиблення та оцінювання професійних знань, умінь в галузі сучасних освітніх технологій. Для цього постійно відпрацьовуються критерії до діагностичного комплексу, а також зміст і спрямованість вхідного і вихідного діагностування, які можуть визначати рівень фахової підготовленості та шляхи її покращення у міжкурсовий період.

У контексті розвитку даного напрямку науково-методичної роботи значний практичний інтерес становить діагностування загальних і спеціальних (виробничих) функцій конкретного вчителя та наступне порівняння з певною еталонною моделлю професіограми успішного працюючого вчителя. На основі цього цілком можливо отримати індивідуальний профіль професійної підготовленості вчителя та оцінити спрямованість і величину зрушень, що відбулися як у процесі курсової підготовки (що може визначати її ефективність), так і в самостійній роботі з професійного вдосконалення.

Для оцінювання різних сторін професійної підготовленості працюючого вчителя фізичної культури доцільно брати до уваги сучасні освітньо-кваліфікаційні характеристики, згідно з яких він повинен уміти:

- прогнозувати етапи власної професійної діяльності;
- аналізувати спеціальну фахову літературу та володіти сучасними методиками фізичного виховання школярів;
- визначати і застосовувати доцільні технології навчально-виховної роботи;
- досягати високих навчально-виховних результатів, створюючи позитивну атмосферу колективу;
- реалізовувати програму власного фахового самовдосконалення.

Відповідно до перерахованих умінь успішно працюючий вчитель фізичної культури здатний до:

- прогностичної діяльності в галузі фізичного виховання;
- конструктивного вирішення професійних завдань;
- організації професійної діяльності на діагностичній основі;
- вирішення завдань соціалізації, виховання й розвитку особистості школяра;
- реалізації методичної та комунікативної функцій;
- керування процесом вирішення професійних завдань;
- педагогічної рефлексії.

Виходячи з наведених вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, ядро еталонної моделі вчителя фізичної культури будуть складати наступні компоненти виробничої функції: методична, прогностична, комунікативна, організаційна, конструктивна, рефлексивна, контрольна-діагностична, виховна.

Деталізований розгляд компонентного складу виробничої функції засвідчує:

Реалізація **методичної функції** передбачає визначення стратегії та створення методичної системи фізичного виховання, проведення фізкультурно-оздоровчої роботи та раціональне вирішення методичних завдань.

Прогностична функція забезпечує бачення і конкретизацію ближніх, середніх, дальніх перспектив навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи на різних етапах фізичного виховання школярів.

Реалізація **комунікативної функції** становить добір і встановлення доцільних відносин вчителів зі школярами, батьками, колегами та адміністрацією, попередження і конструктивне вирішення можливих навчально-виховних ситуацій.

Організаційна функція обіймає реалізацію менеджерської стратегії, координацію роботи учительського колективу та інших суб'єктів педагогічної взаємодії, корекцію організаційної стратегії в практичній діяльності вчителя фізичної культури.

Реалізація **конструктивної функції** передбачає добір навчальної та науково-методичної інформації, конструювання й систематизацію змісту навчально-виховного

процесу з фізичного виховання; проектування цілісної педагогічної та методичної системи.

Рефлексивна функція забезпечує постійний самоаналіз власної професійної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту; аналіз передового досвіду фізичного виховання школярів (включаючи й закордонний досвід) з метою запровадження інновацій і продукування власних ідей; самоконтроль і самооцінку навчально-виховної роботи.

Реалізація **контрольно-діагностичної функції** передбачає знання дитячої та вікової психології, вікових анатомічних, морфофункціональних та індивідуальних особливостей дитини щодо занять фізичним вихованням; визначення мети і завдань діагностики, рівня фізичної підготовленості школярів з наступним аналізом результатів діагностики.

Виховна функція обіймає визначення і формування психолого-педагогічної підтримки в процесі особистісного розвитку школярів різного віку; забезпечення конструктивної взаємодії між усіма суб'єктами діяльності.

Кожна із розглянутих складових виробничої функції має свої якісні характеристики, що дає змогу диференціювати їх за рівнем розвитку, тобто відповідним чином розробити й провести тести. Зауважимо, що кожна розглянута складова виробничої функції вчителя фізичної культури є доволі складним функціональним утворенням і вимагає розробки і тестування батареї односпрямованих рівнозначних (або різнозначних) тестів, що дозволить визначити рівень кожної складової компоненти чей середній або середньозважений бал у випадку нерівнозначних тестів, що за оговувалися.

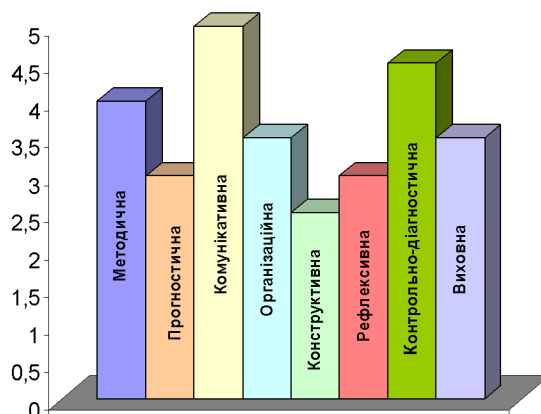


Рисунок 1 – Компонентний профіль виробничої функції вчителя фізичної культури

Таким чином, кожна із складових визначить домінуючі та відстаючі сторони виробничої функції, утворивши при цьому індивідуальний профіль, притаманний вчителю у той чи інший період.

В прикладному плані моніторинг виробничої функції дозволить спрямовано і системно впливати на професійне зростання фахівця, що зробить процес курсової підготовки більш предметним і ефективним.

Література:

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студентов высших пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.А.Кашкаров,

И.П.Кравцевич и др. / Под ред. Ю.Д.Железняка. – М.: Издат. центр «Академия», 2002. – 384с.

2. Кислякова О.П. Проектирование профессионально-личностного развития специалиста на основе профессиограммы // Образование для XXI века: доступность, эффективность, качество: труды Всероссийской науч.-практ. конференции. – Ч.2. – М., 2002. – с.58-61.

3. Яловик В.Т. Проблемні питання підготовки майбутніх учителів фізичної культури // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. – Київ-Луцьк: Вежа, 1996. – С.108-113.

Теоретико-методичні засади побудови оздоровчо-розвивальної роботи з дітьми-сиротами дошкільного віку на основі використання засобів адаптивного фізичного виховання

С.В.Косівська, викл.

*Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Процеси гуманізації та спроби розбудови громадянського суспільства поступово змінюють соціальні погляди і ставлення до людини як до найбільшої цінності. Орієнтація на пріоритет особистості, її розвиток, місце і роль у суспільстві, все більше утверджуються, викликаючи об'єктивну потребу зміни змісту, форм і методів навчально-виховної роботи з дітьми, їх громадянського становлення та підготовки до життя у демократичному суспільстві з ринковими відносинами. Особливо складною і драматичною ця проблема залишається для дітей-сиріт, яких, на жаль в умовах тривалої гострої економічної і духовної кризи, стає дедалі більше.

Так, тільки за джерелами офіційної статистики в Україні нараховується понад 100 тисяч дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, що перевищує показники повоєнних років. Розуміючи вагу питання, його значення для морального авторитету суспільства і країни в цілому, перші особи держави демонструють активність і бажання брати участь у розв'язанні нагальних питань створення гідних умов для лікування, збереження здоров'я, навчання і виховання цих обездолених дітей.

Саме тому особливої ваги набирають питання розробки корекційно-розвивальних методик оздоровчої спрямованості на основі ефективного використання потенціалу фізичного виховання. Досить тривалий час фізичне виховання дітей розглядалось достатньо однобічно – в основному як чинник, що оптимально розвиває руховий апарат людини, підвищує рівень її фізичної та функціональної підготовленості.

Сьогодні у різних галузях знань (нейрофізіології, психології, педагогіці раннього і надраннього розвитку дитини, теорії і методиці фізичного виховання та ін.) накопичено достатньо даних, згідно з якими фізичні вправи спроможні розвивати психічні функції людини, підвищувати різні види працездатності та розширяти адаптаційний потенціал людини в значних межах.

Одним з головних завдань для дитячих будинків та інших державних закладів, де навчаються і виховуються діти-сироти та діти, які позбавлені батьківської опіки, є

інтегроване, системне застосування у навчально-виховному процесі всіх можливих чинників для подолання наслідків перенесеної комплексної (психологічної, в тому числі й інтелектуальної, фізичної, рухової) депривації вихованців.

У зв'язку з цим видаються перспективними дослідження факторів, що можуть активувати та пришвидшити загальмовані процеси розвитку знедолених дітей. Показовим у цьому сенсі є еволюція поглядів на фізичне виховання: від однобічного розуміння значення фізичних вправ для розвитку опорно-рухового апарату, моторики та інших, безумовно, життєво важливих систем і функцій організму, до усвідомлення значення рухового інтелекту для повноцінного розвитку всієї особистості людини.

У численних дослідження останнього періоду доводиться, що чим менший вік дитини, тим потенційно більшим може бути педагогічний вплив на розвиток і корекцію всіх основних систем і функцій організму.

На цьому фундаментальному положенні заснована відома методика надраннього виховання дітей Г. Домана зі співробітниками, яку самі автори назвали "розвиток дитячого мозку".

Вказана методика позитивно себе зарекомендувала у роботі зі здоровими дітьми практично від народження і до п'яти років. За цей період дитина здатна досягти надзвичайно високих показників рухового і інтелектуального розвитку. Але у здобутках доктора Г. Домана та його мережі науково-педагогічних закладів, які утворюють Інститут розвитку людського потенціалу (Філадельфія, США), - позитивні результати у лікувальному вихованні дітей з найбільш складними формами наслідків депривації.

Головне положення, яке американські фахівці активно застосовують у своїй корекційно-розвивальній роботі полягає в тому, що вони, слідом за Ж. Піаже, та не зрозумілим нами до кінця М.О.Бернштейном і сучасними послідовниками теорії множинності проявів інтелекту серед багатьох різновидів людського інтелекту виділяють фізичний або руховий інтелект, як основний вид людського інтелекту.

Тому заняття за програмою раннього корекційного розвитку дитини починають з навчання читанню та спеціальної фізичної підготовки. Рухи та інтелект у даній корекційній методиці пов'язані найбільш тісними зв'язками. Особливо важливий цей зв'язок у ранньому дитинстві. Рухи – це фундамент для корекції, відновлення і пришвидшення розвитку всіх інших людських здібностей. Здатність рухатися, вік, у якому починаються активні і нові рухи, види рухів – все це відіграє важливу роль для фізичного розвитку, але ще більше - для розумового. Чим раніше дитина починає рухатися, отримавши для цього всі можливості, тим швидше буде зростати за обсягами і розвиватися функціонально її мозок.

Надзвичайно споріднена з ідеями Г. Домана методика виховання дітей за Б.П. та О.О. Нікітініми, яка теж часто інтерпретується без належної уваги до її наріжної складової – раннього фізичного виховання.

В основу методики Нікітіних покладено систему реалізації трьох провідних принципів: єдність раннього фізичного тренування, навчання і виховання. Саме ці елементи їхньої системи обіцяють максимальну реалізацію вроджених можливостей дитини.

Автори підкреслюють наступну залежність: наскільки запізнився з початком активного розвитку, настільки знизив потенційний максимум інтелекту. Принагідно зауважимо, що на думку Нікітіних дошкільний заклад на початку життя дитини не може забезпечити оптимального розвитку, тому що до двох років дитині необхідна саме індивідуальна увага дорослого.

Автори цієї системи виховання теж вважають, що з віком поступово згасають, слабшають темпи розвитку здібностей дитини. Чим молодша дитина, тим легше проходить утворення тимчасових нервових зв'язків та функціональних утворень, які відповідають за темпи і рівень формування самих різних здібностей дитини. Б.П. Нікітін назвав це явище незворотнім згасанням можливостей ефективного розвитку здібностей (рос. аббревіатура НУВЭРС).

Б.П. Нікітін вивчив багато факторів, які можуть сприяти формуванню і розвитку творчих здібностей дитини: Високе розумове навантаження і його творча спрямованість. Замість традиційного отримання готових знань – метод їх здобування, а значить сам розвиток. Система завдань зі зростаючою складністю. Попередження НУВЭРСа. Своєрідні “спортивні прилади для розуму” (від 1,5 до 15 років).

Б.Н. Нікітін наголошує, що наведені фактори здатні зрушити розвиток дітей в бік раннього і попередити явище незворотнього згасання можливостей ефективного розвитку здібностей (НУВЭРС).

В сучасних корекційно-розвивальних програмах обґрунтовуються спроби інтегрованого підходу до проблеми розвитку фізичного і психічного здоров'я дітей на основі методу поєднаного психофізичного впливу. В основу методу покладено певні функціональні зв'язки між навчанням руховим діям і розвитком психіки.

Сутність впливу методу психофізичного поєднання полягає в тому, що засоби рухової активності, які відбираються для застосування, дозволяють домогтися конкретних змін у фізичній сфері (наприклад, у показниках швидкості), які у свою чергу сприяють змінам у психічній сфері (наприклад, швидкості сприйняття інформації і прийняття рішення). Таким чином одна вправа може використовуватися для формування рухової навички, для розвитку рухових здібностей, а також (у ігровій формі) для інтелектуального розвитку.

Основна спрямованість занять з розвитку швидкості мислення – застосування таких вправ, які сприяють спрямованому розвитку як фізичних, так і психічних якостей. В даному випадку підбираються вправи, які формують базові фізичні якості (сила, швидкість, спритність) і психічні якості (швидкість оцінки ситуації і прийняття рішень, спостережливність, уважність, обсяг пам'яті), які забезпечують активну життєдіяльність дитини.

Автори цього напрямку використання фізичного виховання для корекційно-розвивальної роботи впевнені, що підібрані засоби і методи рухової активності здатні ефективно розвивати комунікативні навички та навички поведінки в складних і небезпечних ситуаціях. Але при цьому головним вбачають те, що фізичне виховання має сприяти розвитку самопізнання дитини. Саме ця сторона методики буде у подальшому сприяти успішному повноцінному розвитку особистості дітей, їх соціальній адаптації. Також важливим вважають те, що з раннього віку за допомогою фізичного виховання формуються здорові звички, самоконтроль за стресовими ситуаціями, тенденції до відмови від агресивної поведінки і готовності до уникнення від агресивних посягань (що надзвичайно важливо при корекції поведінки соціальних дітей-сиріт).

В процесі фізичного виховання формується образ Я - гідного вихованця гідних шановних людей, формується впевненість у собі та психічна стійкість.

З урахуванням зазначеного, науково-методичне обґрунтування, практична розробка і використання фізичного виховання для створення ефективних методик корекційно-розвивального впливу в роботі з дітьми-сиротами та дітьми, позбавленими

батьківського піклування, дошкільного віку є актуальним напрямом досліджень, який відображає загальну тенденцію розвитку суспільства до гуманізації.

Література:

1. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным / Доман Г., Доман Д., Хаги Б.; пер. с англ. – М.: Аквариум, 1999. – 336 с.
2. Нікітін Б.П. Ми та наші діти / Б.П.Нікітін, Л.О.Нікітіна; [пер. з рос. А.М.Лук'янець; передм. М.М.Амосова]. – К.: Молодь, 1989. –240 с.
3. Соціальне сирітство в Україні: експертна оцінка та аналіз існуючої в Україні системи утримання та виховання дітей, позбавлених батьківського піклування / Л.С.Волинець, Н.М.Комарова, О.Г.Антопова-Турченко, І.Б.Іванова, І.В.Пеша. – К.: Видавництво, 1998. -119 с.
4. Яковенко В.С. Дитина – сирота: розвиток, виховання, усиновлення: навчальний посібник для вчителів, вихователів, батьків, опікунів, студентів педагогічних навчальних закладів / Валерій Семенович Яковенко – Кіровоград: Народне слово, 1997. - 173 с.

Про вікові зміни в організмі людини та її функціональні можливості

В.П. Кузьменко, ст. викл.

Державна льотна академія України, м.Кіровоград

У цій статті пропонується результати дослідження, які були проведені з метою перевірки взаємозв'язку між рівнем розвитку фізичних якостей курсантів та біологічним віком, якщо такий має місце.

Досліджувались юнаки і дівчата старших курсів (20 років і старші). В цій роботі пропонуються дані, отримані при дослідженні 39 дівчат 4-5 курсів.

З фізичних якостей оцінювались такі: «швидкість» (біг на 100 м на час), «витривалість» (біг на 200 м на час) і сила (із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги фіксовані, піднімання тулуба в сід на кількість разів). Для цього використовувалась загально відома методика, опис якої не подається. Отримані дані були обраховані відповідно до вимог методики педагогічних досліджень.

Для подальших розрахунків нами визначався показник біологічного віку дівчат, поскільки календарний (КВ) або хронологічний вік – не є в даному випадку головним показником. За визначенням Виленчина М.М. (1978) хронологічний вік – це тривалість прожитого після народження життя. Але «зовнішній» (астрономічний) час, пише Войтенко В.П. (1987) не може відобразити внутрішні процеси життєдіяльності організму у всій його повноті.

«Про вікові зміни в організмі людини і її функціональні можливості судять не лише на підставі календарного, але і біологічного віку, який є мірою зміни в часі біологічних можливостей організму людини. (Фролькіс В.В. 1975)

На думку академіка Чеботарьова Д.Ф. розбіжність у показниках біологічного і календарного віку дозволяє визначити ступінь прогресування постаріння індивідууму і його функціональні можливості (в сенсі тривалості роботи і т.ін.).

На сьогодні існує ряд методик для визначення біологічного віку. В 1988 році в США надруковано монографію, до якої входила світова збірка методик визначення біологічного віку, їх кількість досягла кількох десятків (W. Dean, 1988).

На одній з них ми зупинимось детальніше.

Аналіз численних досліджень про зв'язки різних показників життєдіяльності людини з її біологічним віком показав, що БВ для жінок можливо визначити за такою формулою:

$$\text{БВ} = 1,463 + \dots \times \text{АТП} - \dots \text{СБ} + \dots m + \dots \text{СОЗ},$$
$$\text{НБВ} = 17,24 + \dots \text{КВ},$$

де БВ – біологічний вік, роки;

АТП – різниця між верхнім і нижнім артеріальним тиском (пульсовий тиск) мм. рт. ст.;

m – маса тіла, кг;

СБ – статичне балансування на лівій нозі, босоніж, з притиснутими до тіла руками і заплющеними очима, що визначається часом від початку експерименту до відриву ступні або розгойдування, що свідчить про порушення рівноваги, с;

СОЗ – суб'єктивна оцінка здоров'я за спеціальною анкетною СОЗ, бали;

НБВ – належний біологічний вік, що характеризує популяційний стандарт вікового зношення.

Обчисливши індекс БВ, НБВ, можна дізнатись, у скільки разів БВ обстежуваного більший чи менший за середній БВ його однолітків. Обчисливши індекс $\text{БВ} - \text{НБВ}$, можна узнати на скільки років обстежуваний випереджає своїх однолітків по виразності постаріння або відстає від них. Якщо ступінь постаріння обстежуваного менший ніж ступінь постаріння (в середньому) осіб рівного з ним КВ, то $\text{БВ} : \text{НБВ} < 1$, $\text{БВ} - \text{НБВ} < 0$. Якщо ступінь постаріння обстежуваного більший, ніж середній ступінь постаріння осіб різного з ним КВ, то $\text{БВ} : \text{НБВ} > 1$, а $\text{БВ} - \text{НБВ} > 0$. Якщо ж ступінь постаріння обстежуваного такий ж, як середня ступінь постаріння його однолітків, то $\text{БВ} : \text{НБВ} = 1$, а $\text{БВ} - \text{НБВ} = 0$.

Варто додати, що зниження БВ від його належного на 6,1 + 1,2 роки є практичним порогом між нормою і патологією. Подальше зниження БВ свідчить про хворобливий стан організму, очевидно незалежно від форми патології. Стану перед хвороби відповідає зниження БВ на 4,3 + 0,7 років. (Глющенко А.А. 1984).

Дані, отримані нами після оцінки БВ дівчат, показали, що середній БВ дівчат – 20,8 роки (при середньому КВ – 19 років). З 39 дівчат – 11 мають зниження біологічного віку від його належного (відповідно до таблиці рангів за Решетюк А.А.) більш ніж на 7,3 роки (28,2%) 3 дівчини, або 7,7%, мають зниження на 6,1+1,2 роки, 3 дівчини мають зниження на 4,3+ 0,7 року (7,7%). У 22 дівчат (56,4) виявлені зниження від одного до трьох років, що відповідає нормі.

Оцінки здоров'я в залежності від біологічного віку згідно з популяційним стандартом.

1 ранг – від – 15 до 9,0 років.

2 ранг – від - 8,9 до – 3,0 років.

3 ранг – від – 2,9 до + 2,9 років.

4 ранг – від + 3,0 до + 8,9 років.

5 ранг – від + 9,0 до + 15,0 років.

Після математичного опрацювання отримані дані, які свідчать про те, що коефіцієнт кореляції між розвитком якості «сила» і біологічним віком дівчат дорівнював 0,134, між розвитком «витривалості» і біологічним віком дівчат був рівним 0,362, що відповідає слабкому кореляційному зв'язку.

Більш високий коефіцієнт кореляції спостерігався нами між рівнем розвитку якості «швидкість» і біологічним віком дівчат. Він дорівнював 0,683. Відповідно до кількісної міри кореляційного зв'язку він відповідає середньому рівню показника.

В цьому зв'язку досить важливим є той факт, що як розвиток фізичних якостей, так і біологічні можливості організму не можна розглядати як незмінний фонд, непорушний капітал, переданий у спадок.

Їх можна тренувати, помножувати, контролювати в ході життя і це залежить від усїєї системи та способу життя людини.

Підводячи підсумки, можна зробити висновок, що біологічний вік відображує зниження функціональних можливостей організму і його працездатності. Через те батарея тестів, яка використовується для визначення біологічного віку, несе необхідну інформацію.

Використання фізичних вправ дає можливість оцінювати фізіологічні резерви організму, загальну фізичну тренуваність, виявляти невідкриті функціональні вади і визначати функціональний стан важливих систем організму, які в процесі функціональної діяльності деформуються під впливом стресогенних факторів. Різниця профілів хронологічного і біологічного віку дозволить організувати спеціальну психологічну, психофізіологічну і фізичну підготовку з метою корекції деформуючого функціонального стану людини і наближення хронологічного віку до біологічного.

Роль дерматовенерологічної служби в формуванні здорового способу життя.

М.Ю.Курган

Головний лікар КЗ Кіровоградського обласного шкірвендиспансеру

Однією із основних функцій дерматовенерологічної служби, крім лікування шкірновенерологічних хвороб, є профілактика цих захворювань та широка санітарно-просвітня робота серед населення, особливо молоді, стосовно здорового способу життя, статевого виховання та профілактики інфекцій, що передаються статевим шляхом. Дерматовенерологічна служба області спільно з обласним центром здоров'я забезпечує інформованість населення у питаннях здорового способу життя шляхом організації санітарно-освітньої роботи серед населення та навчальної роботи серед медичних фахівців для підвищення сексуальної та репродуктивної культури серед молоді.

Венеричні хвороби, або інфекції, що передаються статевим шляхом, відносять до найбільш частих у людській популяції, від 25 до 50% чоловіків та жінок хворіють на ці хвороби хоча б один раз у житті. Окрім сифілісу та гонореї, серед хвороб, які передаються статевим шляхом, окреме місце займають венеричні інфекції нового покоління, які мають особливий соціально-економічний резонанс. На початку 80-х до цих хвороб почали відносити: хламідіоз, мікоплазмоз, вірусні уrogenітальні інфекції. Вони доволі поширені в середовищі та передують виникненню різноманітної патології, викликають серйозні наслідки для здоров'я чоловіків, жінок та дітей, обумовлюють різноманітні синдроми та стани, які виходять за рамки традиційної венерології, що в свою чергу призводить до погіршення репродуктивного здоров'я популяції в цілому, впливаючи на демографічні показники.

У сучасних умовах особливе місце серед ЗПСШ займають: трихомоноз, хламідіоз, мікоплазмоз, гострокінцеві конділоми, вірусні та кандидозні уrogenітальні інфекції, ВІЛ-інфекція.

З причин почастищення ЗПСШ слід вказати на значне зниження рівня життя населення, поширення алкоголізму та наркоманії, зміну моральних цінностей, ранній початок статевого життя, відсутність програм сімейного та статевого виховання на державному рівні. Не можна забувати про міграційні процеси населення, які не можуть не відбитися на епідеміологічній ситуації в Україні і які є причиною появи нових збудників венеричних хвороб.

Протягом 2010 року лікарями обласного шкірновенерологічного диспансеру спільно з обласним центром здоров'я для населення, особливо молоді та учнів навчальних закладів різного рівня, прочитано 582 лекції, проведено 1824 бесід, 75 вечорів, опубліковано 3 статті в обласній пресі та 2 виступи по радіо.

Питання профілактики та запобігання розповсюдженню інфекційних хвороб, що передаються статевим шляхом, перебуває під постійним контролем управління охорони здоров'я облдержадміністрації.

Термін «венеричні хвороби» запропонував у 1527 р. французький учений Жан де Бетанкур. Венера в римській міфології – богиня весни, покровителька садів та городів, під впливом грецької культури їй почали приписувати і функції Афродіти – грецької богині кохання та краси. Ці хвороби дуже давні, відомі ще до нашої ери. На відміну від звичайних інфекційних захворювань венеричні хвороби не залишають після себе імунітету і при повторному зараженні хвороба розвивається знову. При венеричних хворобах видужання не настає само по собі, без медичної допомоги людина не може позбутися такої хвороби і хворіє на неї все життя.

Найбільш поширеними та відомими серед венеричних захворювань є сифіліс, гонорея, трихомоніаз. Основний шлях передачі – статевий, рідко – побутовий (це стосується дітей, ослаблених людей та людей похилого віку). Отож, заразиться людина венеричною хворобою чи ні – прямо залежить від її поведінки, а за умови правильної поведінки ймовірність захворювання знижується до нуля. Велику роль відіграє в боротьбі з цими хворобами виховання: щоб не заразитися, треба знати, як і чому ці хвороби виникають і поширюються.

Сифіліс – це хронічне інфекційне венеричне захворювання, яка вражає статеві органи, шкіру, внутрішні органи, нервову систему. На шкірі сифіліс проявляється висипом, у вигляді виразки на статевих органах, інколи – на тулубі та кінцівках. Найнебезпечніше ураження інфекцією внутрішніх органів та нервової системи, а також вплив на плід у вагітних жінок, хворих на сифіліс.

Гонорея та трихомоніаз - венеричні захворювання, що вражають сечостатеву систему. Хвороба супроводжується гнійним виділеннями із статевих органів. Найчастіше ускладненням цих хвороб є чоловіче та жіноче безпліддя, хронічні запальні процеси сечостатевої системи, але ці хвороби можуть перебігати без симптомів, деякі мають невизначений інкубаційний період. Не існує і вакцин проти ЗПСШ, тому логічно направити всі зусилля на профілактику захворювань, адже краще попередити хворобу, ніж її лікувати.

Як застерегти себе від венеричних хвороб? По-перше уникати випадкових статевих зв'язків, не вести безладне статеве життя, мати постійного статевого партнера, користуватися бар'єрними методами захисту-презервативами, що зменшить ризик зараження, при будь-яких підозрах на венеричну хворобу звертатися до лікаря, не займатися самолікуванням, дотримуватись статевої гігієни.

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

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

Джерелом ВІЛ-інфікування є носій вірусу, здатний заражати здорову особу. Зараження відбувається, коли вірус з організму ВІЛ-інфікованого разом з кров'ю, спермою чи виділенням піхви, або з грудним молоком матері потрапляє в кров здорової людини. Підступність ВІЛ-інфекції у тому, що після зараження людина може тривалий час не відчувати ознак хвороби, вважати себе здоровою і водночас заражати інших.

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

Вірус передається статевим шляхом – при статевих стосунках з ВІЛ-інфікованою особою, коли через слизову оболонку статевих органів (піхви, члена), прямої кишки чи ротової порожнини вірус проникає в організм статевого партнера;

СНІД не передається через піт, сечу, слюзи, слину, оскільки кількість вірусних частинок в цих рідинах надзвичайно мала для зараження; побутовим шляхом: через повітря при чханні, кашлі, при спільному проживанні, роботі в одному приміщенні, користуванні посудом. Не треба боятись подати руку чи обійняти інфіковану і хвору людину, не страшні також дружні поцілунки, коли на губах відсутні виразки чи тріщинки. Безпечним щодо зараження ВІЛ є спільне відвідання місць громадського користування – бані, сауни, басейну, туалету. СНІДом не можна заразитись в громадському транспорті.

Оценка факторов риска и их роль в формировании кислородной недостаточности у курсантов ДЛАУ

*Г.А. Лещенко, доц., канд.пед.наук
Государственная летная академия Украины*

Необходимым условием жизнедеятельности любой биологической структуры является непрерывное потребление энергии. Эта энергия расходуется на пластические процессы, т.е. на сохранение и обновление элементов, входящих в состав данной структуры, и на обеспечение ее функциональной активности.

Все животные получают необходимую им энергию при метаболизме содержащихся в пище углеводов, жиров и белков. Однако клетки животных организмов не способны непосредственно использовать энергию питательных веществ. Последние должны предварительно пройти многочисленные превращения, совокупность которых называется биологическим окислением. В результате биологического окисления энергия питательных веществ переходит в легко

утилизируемую форму фосфатных связей макроэргических соединений, среди которых ключевое место занимает АТФ. Основная часть макроэргов образуется в митохондриях, в которых происходит сопряженное с фосфорилированием окисление субстратов; следовательно, для нормального энергообеспечения жизненных процессов необходимо, чтобы в митохондрии поступало достаточное количество субстратов и кислорода, происходила эффективная их утилизация и непрерывно образовывались достаточные количества АТФ.

Если потребность в АТФ не удовлетворяется, возникает состояние энергетического дефицита, приводящее к закономерным метаболическим, функциональным и морфологическим нарушениям, вплоть до гибели клеток. При этом возникают также разнообразные приспособительные и компенсаторные реакции. Совокупность всех этих процессов называется гипоксией.

Гипоксия встречается весьма часто и служит патогенетической основой или важным компонентом множества заболеваний. В зависимости от этиологии, степени, скорости развития и продолжительности гипоксического состояния, реактивности организма проявления гипоксии могут значительно варьировать, сохраняя, однако, основные существенные особенности. Таким образом, можно определить гипоксию как типовой патологический процесс, возникающий в результате недостаточности биологического окисления и обусловленной ею энергетической необеспеченности жизненных процессов.

Целью нашей работы является наглядное отображение влияние факторов риска и их негативная роль в формировании кислородной недостаточности.

Мы опирались на широко известные пробы Генчи и Штанге, которые помогают выявить устойчивость исследуемых к гипоксии, и самое главное, способность организма обеспечить нормальную работоспособность в неординарных условиях, что отражает степень его тренированности.

Результаты исследования. В исследовании приняло участие 38 курсантов в возрасте 18-20 лет. Анализ анкетных данных исследуемых показан в таблице 1.

Как видно из таблицы 1, факторам риска подвержены около 35% курящих курсантов.

Из позитивных факторов в формировании устойчивости к кислородной недостаточности нами учитывалось регулярное занятие спортом. Как видно из таблицы 1, 22,9% курсантов систематически занимаются спортом.

Таблица 1 -Соотношение анализируемых групп среди общего количества исследованных студентов

Курящие	Не курящие, не занимающиеся спортом	Занимающиеся спортом
12 (34,3%)	18 (51,4%)	8 (22,9%)

Рассмотрим полученные результаты по пробе Генчи. Она заключалась в том, что после трех глубоких дыхательных движений нужно было задержать дыхание на выдохе и измерить максимальное время, на которое возможна задержка дыхания. Результат считался хорошим, если исследуемый смог задержать дыхание на время >40 секунд; удовлетворительным – 35-39 секунд; неудовлетворительным - <30 секунд.

Полученные результаты отображена в таблице 2.

Таблица 2 -Оценки устойчивости к гипоксии по пробе Генчи

Хорошо	Удовлетв-но	Неудовлетв-но
19 (50%)	12 (35%)	7 (14%)

Как видно из таблицы 2, лишь 50% курсантов имеют хорошую пробу Генчи, что для будущих пилотов непозволительно.

Теперь перейдем к результатам, отражающим различное влияние курения и спорта на устойчивость к гипоксии, отраженным в таблице 3.

Таблица 3 -Оценки устойчивости к гипоксии по пробе Генчи среди анализируемых групп

Оцениваемый фактор	Хорошо	Удовлетвно	Неудовлетвно
Курение	2 (16,7%)	4 (33,3%)	6 (50,0%)
Спорт	4 (50,0%)	3 (37,5%)	1 (12,5%)
Не курят, не занимаются спортом	5(27,8%)	6 (33,3%)	7 (38,9%)

Как видно из таблицы 3, среди курящих хорошую пробу Генчи имеют лишь 16,7%, а неудовлетворительную – 50,0%. Среди регулярно занимающихся спортом хороший результат показали 4 курсанта (50,0%), а неудовлетворительный – всего (12,5%). Среди исследуемых, которые не курят, но и не занимаются спортом, лишь 7 человек (38,9%) имели хорошую пробу. Эти цифры убедительно говорят сами за себя.

Теперь перейдем к пробе Штанге. Она заключалась в том, что после трех глубоких дыхательных движений дыхание задерживалось на вдохе и измерялось максимальное время задержки. Результат считался хорошим, если исследуемый смог задержать дыхание на время >50 секунд; удовлетворительным – 40-49 секунд; неудовлетворительным - <39 секунд.

В таблице 4 отражаются позитивные и негативные факторы на результаты по пробе Штанге.

Таблица 4 -Оценки устойчивости к гипоксии по пробе Штанге среди анализируемых групп

Оцениваемый фактор	Хорошо	Удовлетвно	Неудовлетвно
Курение	2 (16,7%)	3 (25,0%)	7 (58,3%)
Спорт	5 (62,5%)	3 (37,5%)	0%
Не курят, не занимаются спортом	7 (38,9%)	5 (27,8%)	6 (33,3%)

Как видно из таблицы 4, курящие опять проигрывают спортсменам: хорошо - 16,7% и 62,5% соответственно. Среди студентов, которые не курят и не занимаются спортом хорошую пробу Штанге имеют лишь 38,9% исследуемых.

Обобщая полученные результаты, можно сделать несколько **ВЫВОДОВ:**

1. Среди курсантов факультета летной эксплуатации ГЛАУ (будущих пилотов) около 50% имеют хорошую устойчивость к кислородной недостаточности. Около 15% курсантов в экстремальных условиях при кислородном голодании не смогут быстро адаптироваться к ним и будут испытывать патологические состояния различной степени тяжести.

2. Наши данные показывают отрицательное действие курения на формирование у курсантов устойчивости к гипоксии, не говоря о более серьезных последствиях этой вредной привычки. У студентов, не занимающихся спортом, но не курящих, устойчивость к гипоксии сформирована лучше, чем у курильщиков.

3. Здоровый образ жизни повышает качество жизни и показатели здоровья у всех людей. Более 50% курсантов, которые занимаются спортом, смогут перенести состояние кислородной недостаточности достаточно долгое время без существенных для себя проблем.

Учет индивидуальных особенностей для эффективного выбора содержания и методики самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями.

*Л.М. Липчанская, ст.препод.
Кировоградский национальный технический университет*

Существует много различных методов и методик для определения физического состояния, но наиболее популярен в последнее время способ экспресс-контроля (КОНТРЭКС-3), который содержит 11 тестов гармонии.

1. *Возраст.* Каждый год жизни дает 1 балл. Далее определяется конституционный тип (астеник, нормостеник, гиперстеник), что необходимо для определения нормального веса.

2. *Вес.* Нормальный вес оценивается в 30 баллов. За каждый килограмм сверх нормы вычитается 5 баллов. Для определения расчетных величин нормального веса рекомендуется формула

$$P = K1 \cdot L - K2$$

где, P – нормальный (расчетный) вес тела, в кг; $K1, K2$ – коэффициенты конституции тела (табл. 1); L – рост человека, в см.

Таблица 1 - Поправочные коэффициенты расчета нормального веса человека

Коэффициенты	Грудная клетка		
	Астеническая*	Нормостенич., норм.	Гиперстенич., широкая
$K1$	0,83 (0,72)	0,74 (0,73)	0,89 (0,69)
$K2$	80 (65)	60 (62)	75 (48)

Примечание. * В скобках коэффициенты для женщин; определение типа телосложения дается в разделе “Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями”.

3. Артериальное давление (АД). Нормальное АД оценивается в 30 баллов, за каждые 5 мм рт. ст. систолического или диастолического давления выше расчетных величин из общей суммы вычитается 5. Нормальные величины АД рассчитываются по следующим формулам для возрастов:

- до 24 лет

$$АД_{\text{сис.т.}} = 1,7 \square \text{ возраст} + 83,$$

$$АД_{\text{диаст.т.}} = 1,6 \square \text{ возраст} + 42;$$

- от 25 до 80 лет

$$АД_{\text{сис.т.}} = 0,4 \square \text{ возраст} + 109,$$

$$АД_{\text{диаст.т.}} = 0,3 \square \text{ возраст} + 67.$$

4. Пульс в покое. При пульсе 90 баллы не начисляются. За каждый удар меньше 90 – дается 1 балл.

5. Гибкость. Оценивается наклон вниз из положения стоя на ступеньке с выпрямленными в коленях ногами, с касанием отметки ниже или выше нулевой точки (она находится на уровне стоп). Касание пальцами отметки возрастной нормы (табл. 2) и каждый сантиметр сверх нее оценивается в 1 балл. При невыполнении возрастного теста баллы начисляются со знаком.

6. Быстрота реакции. Оценивается по скорости сжатия рукой падающей линейки (40 см). Сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. Помощник устанавливает линейку параллельно ладони обследуемого на расстоянии 1–2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. Обследуемый должен задержать падение линейки. Измеряется расстояние (в см) от нижнего края ладони до нулевой отметки линейки. За выполнение норматива и за каждый 1 см меньше нормы прибавляется по 2 балла. При невыполнении возрастного теста баллы начисляются со знаком “-”.

7. Динамическая сила. Оценивается по высоте прыжка вверх с места.

Выполнение теста: обследуемый стоит боком к стене, рядом с вертикально закрепленной шкалой (ученическая линейка длиной 1 м). Не отрывая пяток от пола, он как можно выше касается шкалы поднятой вверх более активной рукой. Затем отходит от стены на расстояние от 15 до 30 см, прыгает с места вверх, отталкивается двумя ногами и более активной рукой касается измерительной шкалы как можно выше. Разница между значениями 1-го и 2-го касаний характеризует высоту прыжка. За выполнение норматива и за каждый сантиметр его превышения начисляется по 2 балла. Делается 3 попытки (засчитывается лучшая).

8. Скоростная выносливость. Подсчитывается максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90° за 20 с из положения лежа на спине. За выполнение норматива и за каждое поднимание, превышающее нормативное значение, начисляется по 3 балла.

9. Скоростно-силовая выносливость. Измеряется максимальная частота сгибания рук в упоре лежа (женщины – в упоре лежа на коленях) за 30 с. За выполнение норматива и за каждое сгибание, превышающее норматив, начисляется по 4 балла.

10. Общая выносливость. Лица, впервые приступающие к занятиям физическими упражнениями или занимающиеся не более 6 недель, могут определять это физическое качество следующим непрямым способом

Таблица 2 - Возрастные нормативы тестов гармонии для оценки уровня физического состояния

Возр., годы	Гибкость, см		Быстрота, см		Динам. сила, см		Скоростная вынослив., количество повторений		Скор. силов. вынослив., количество повторений		Общая выносл. (бег)	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	2000 м	3000 м
19	9	10	13	15	57	41	18	15	28	21	10,30	10,25
20	9	10	13	15	56	40	18	15	27	20	10,45	10,51
21	9	10	14	16	55	39	17	14	27	20	11,00	11,07
22	9	10	14	16	53	38	17	14	26	19	11,15	11,15
23	8	9	14	16	52	37	17	14	26	19	11,30	11,30
24	8	9	15	17	51	37	16	13	25	18	11,45	11,44
25	8	9	15	17	50	36	16	13	25	18	12,00	11,58

Выполнение упражнений на развитие выносливости (бег, плавание, езда на велосипеде, гребля, бег на лыжах или коньках) 5 раз в неделю в течение 15 мин. при пульсе не менее 170 – минус возраст в годах (максимально допустимый пульс составляет 185 – минус возраст в годах) дает 30 баллов. Занятия 4, 3, 2, 1 раз в неделю дают соответственно 25, 20, 10, 5 баллов.

Невыполнение упражнений или выполнение при несоблюдении описанных выше условий, касающихся пульса и тренировочных средств, – 0 баллов. За выполнение утренней гигиенической гимнастики баллы также не начисляются. После 6 недель занятий физическими упражнениями общая выносливость оценивается путем пробежки 3 км для мужчин и 2 км для женщин. За выполнение возрастного норматива (табл. 2) начисляются 30 баллов и за каждые 10 с меньше этой величины – 15. За каждые 10 с больше возрастного норматива из 30 баллов вычитаются 5.

11. Общая оценка уровня физического состояния. Окончательный вывод об индивидуальной количественной оценке физического состояния делается с использованием табл.3.

Таблица 3 -Общая оценка уровня физического состояния

Функциональные классы	Уровень физического состояния	Сумма баллов
1	Низкий	50 и менее
2	Ниже среднего	51–90
3	Средний	91–160

4	Выше среднего	161–250
5	Высокий	Более 250

Определив цель и задачи, а также уровень физического состояния, можно переходить к определению содержания и методики самостоятельных занятий. В содержание самостоятельных занятий входит набор различных физических упражнений и методов развития физических качеств, а в методику – последовательность их использования в отдельном тренировочном занятии, неделе, месяце и т. д.

Определение содержания, методики и дозировки упражнений необходимо выполнять под руководством преподавателя, но главным при этом является правильное сочетание физической нагрузки и отдыха.

Равномерный метод. Иначе его называют методом “постепенного втягивания”, который обеспечивает непрерывное выполнение упражнений с умеренными скоростями и интенсивностью, с постепенным увеличением продолжительности движений. В организме возникает так называемое “истинное устойчивое состояние” потребляемого и поглощаемого кислорода. Этот метод наиболее эффективен в занятиях на повышение выносливости, а также на начальных этапах подготовки для укрепления организма.

Переменный метод. Это непрерывность выполнения упражнений с меняющейся интенсивностью. Физическая нагрузка при таком методе повышается путем определенного увеличения продолжительности интенсивной работы и соответствующим уменьшением продолжительности работы с малой интенсивностью. Примером может служить чередование бега со средней или высокой скоростью с медленным бегом. Возможность переключения с одного режима занятий на другой позволяет одновременно совершенствовать и физические (двигательные) качества и технику выполнения отдельных комплексов движений. Ценность этого метода в том, что в центральной нервной системе возникает смена процессов возбуждения и торможения, обеспечивающая высокую работоспособность организма.

Повторный метод. Это повторение одних и тех же упражнений с достаточно длительным интервалом отдыха между ними. При его применении создаются благоприятные условия для сохранения физических сил. В первый период занятий физическую нагрузку можно увеличить за счет увеличения объема работы, а позднее – за счет повышения интенсивности выполнения упражнений. Длительность отдыха при этом может несколько сокращаться. Так достигается адаптация организма к новым, повышенным нагрузкам в соответствии с возрастающими функциональными возможностями занимающихся. Этот метод наиболее подходит для развития быстроты, силы, общей и специальной выносливости.

Интервальный метод. Характеризуется четкой дозировкой продолжительности ускорения – не более 1 мин; выполнением этого ускорения в диапазоне скорости около 90 от максимальной для данного отрезка; точным планированием продолжительности интервала отдыха от 45 с до 1,5 мин. между ускорениями и 4–5 мин. между сериями отрезков. Таким образом, наибольшее тренировочное воздействие на организм (в данном случае на сердце) происходит не в момент интенсивной работы, а в начале интервала отдыха между ускорениями, поэтому точный выбор скорости – важный фактор в интервальном методе. Этот метод наиболее сложен, его применение в самостоятельных занятиях должно быть ограничено.

В зависимости от уровня подготовленности, состояния здоровья студентов, цели самостоятельных занятий могут быть следующими:

- *лечебная* (восстановление здоровья и отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате перенесенных заболеваний);
- *оздоровительная* (для последующего рабочего восстановления и укрепления здоровья в выходные дни, в период экзаменационной сессии и каникул);
- *развивающая/тренирующая* (для увеличения уровня физической подготовленности и повышения спортивной квалификации в избранном виде спорта).

Студент совместно с преподавателем определяет конкретные задачи самостоятельных занятий на семестр, экзаменационную сессию, каникулы и учебный год в целом.

Для достижения поставленной цели и задач подготовки под руководством преподавателя составляется индивидуальный план самостоятельных занятий. В его содержание входят: средства тренировочных занятий (гимнастические упражнения, легкая атлетика, спортивные игры и т. п.), объем (количество занятий в месяц и время, затраченное на них) и интенсивность (частота сердечных сокращений за 10 с или в 1 мин.).

Оздоровча спрямованість шейпінгу

Т.В.Маленюк

Кіровоградський державний педагогічний університет

ім. В. Винниченка

Актуальність. В Україні спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я молоді, що зумовлено нестабільністю суспільства, неповноцінним харчуванням, недостатньою медичною допомогою, забрудненням довкілля, зниженням рухової активності і життєвого рівня людей. Ця проблема викликає занепокоєння, адже від здоров'я молоді значною мірою залежить доля майбутнього нашої держави [5].

Одне із центральних місць у суспільному розвитку займають проблеми збереження генофонду нації, формування здорового покоління, підготовка дітей, підлітків та молоді до повноцінного самостійного життя. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства, коли гостро стоїть проблема здоров'я населення, особливого значення набуває вдосконалення системи освіти. Тому студентська молодь повинна здобувати знання, набувати умінь і навичок стосовно формування здорового способу життя з допомогою нетрадиційних систем оздоровлення [2].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування шейпінгу як сучасного засобу оздоровлення молоді.

Результати дослідження. Аналіз наукової літератури [1, 2, 3, 4, 5] засвідчує, що одним із ефективних засобів оздоровлення і підвищення рухової активності молоді є шейпінг. Вчені дають різні визначення шейпінгу, але за змістом вони співпадають.

Шейпінг – система занять фізичними вправами, яка містить ритмічну та атлетичну гімнастику з метою формування досконалої фігури.

Шейпінг – унікальний метод корекції фігури і підвищення тонуусу м'язів.

Шейпінг – різновид аеробного тренування, призначений для вдосконалення - і фізичного тіла людини за допомогою цілеспрямованих тренувань окремих м'язових

груп, з використанням додаткових засобів (гімнастичні палиці, гантелі, скакалки, м'ячі тощо).

Синонімами шейпінгу є тонізуюча аеробіка, джаз-гімнастика, диско-гімнастика, фанк-аеробіка (рухи із суперпопулярних танців: реп, хаус, свінг, хіп-хоп), стріт-денс (рухи танців чорношкірих американців), салсу (латиноамериканська аеробіка).

Поєднання дихальних вправ і шейпінгу має низку переваг перед заняттями цими ж оздоровчими дисциплінами, але окремо, а саме:

- 1) регулярні заняття призводять до зниження ваги тіла;
- 2) силове навантаження дозволяє підтягнути м'язи проблемних зон, зробити їх більш пружними;
- 3) правильне (збалансоване і раціональне) харчування – одна із складових шейпінгу, що сприяє зниженню ваги тіла, а тим, кому це необхідно, допоможе збільшити вагу;
- 4) дихальні вправи забезпечують загальне оздоровлення організму, нормалізують роботу органів і систем організму;
- 5) індивідуальні заняття за самостійно підбраною програмою гарантують повний психологічний комфорт;
- 6) засвоєння простих комплексів вправ породжує інтерес до занять, створює мотиваційну базу для продовження тренувань – індивідуальних або групових;
- 7) поєднання правильного дихання і шейпінгу сприяє придбанню психічного здоров'я.

Займатися шейпінгом можуть всі без винятку – незалежно від віку, статі, фізичного стану і рівня тренуваності. Навіть найбільш закоренілий ледар найде для себе кілька простих рухів, які допоможуть йому почувати себе бадьоріше і здоровіше.

Оздоровчий ефект від занять з шейпінгу досягається за рахунок добору режимів роботи м'язів, кількості занять на тиждень та їхньої тривалості (з урахуванням можливостей осіб, які тренуються), тобто від правильного планування компонентів навантаження [5].

Оздоровчий ефект від занять шейпінгом проявляється у наступних показниках:

- приріст максимального споживання кисню (на 10-30%);
- нормалізація м'язово-жирового складу тіла. Швидкість процесу визначається станом особи, рівнем її здоров'я, кількістю занять, сумлінним дотриманням наданих рекомендацій;
- загальне підвищення опірності організму за рахунок збільшення потужності й стабільності механізму загальної адаптації;
- зміцнення м'язів і зв'язок (опорно-рухового апарату).

Крім можливості змусити працювати всі м'язи тіла і підвищити життєвий тонус, шейпінг виступає ефективним засобом корекції тих ділянок тіла, котрі цього потребують найбільше. До таких проблемних частин належать бюст, стегна, сідниці, живіт, тому ці ділянки тіла потребують спеціальної корекції, яку може надати шейпінг. Отже, комплекс вправ, який використовується у шейпінгу, може згодитися тим, хто хоче скоректувати свою фігуру в певній ділянці.

Цільова спрямованість шейпінгу полягає у наступному:

- 1) шейпінг ставить собі за мету забезпечити добру вентиляцію легень;
- 2) відчувати себе сильним, бадьорим, активним;
- 3) підвищити тонус організму;
- 4) поліпшити самопочуття;
- 5) здійснити корекцію фігури на окремих ділянках тіла;

- б) здійснити боротьбу з целюлітом;
- 7) рухи в шейпінгу досить прості, тому підходять для людей різного віку.

Одна із позитивних рис, яка притаманна шейпінгу, це те що з його допомогою можна подолати целюліт. Целюліт – хвороба розбалансованого організму, в якому втрачена гармонія. Це хвороба способу життя. Механізм утворення целюліту полягає у тому, що шлаки, які виробляються організмом, відкладаються у підшкірній клітковині, а це, в основному, жирові відкладення. В результаті у проблемних зонах (на стегнах, сідницях, животі) утворюються горби і нерівності, «апельсинова шкіра», яка робить тіло в'ялим, брезким і просто непривабливим.

Проблема целюліту не виникає раптово, дисбаланс між циркуляцією лімфи і тканинно-мінеральним балансом розвивається з роками. Від целюліту страждають 90 – 95% жінок усього світу. Целюліт виникає не тільки у повних немолодих жінок, а і у багатьох струнких молодих дівчат.

У сучасному житті практично всім людям відомий механізм утворення целюліту, але не всі знають, як боротися з ним за допомогою шейпінгу. Адже поєднання засобів аеробіки і атлетичної гімнастики з використанням елементів комп'ютерної діагностики і контролю за ефективністю занять сприяють цілеспрямованій зміні статури й оздоровленню організму за рахунок спеціальної програми фізичних вправ і відповідної системи харчування.

Таким чином, шейпінг – засіб гармонійного розвитку особистості, зміцнення здоров'я, залучення широких верст населення до занять фізичною культурою, одна із доступних і ефективних систем оздоровлення. Шейпінг несе у собі позитивні емоції, викликає рівновагу між психічною і фізичною сферами активності, сприяє до нормалізації психічних процесів.

Рухова активність пов'язана з психоневрологічними характеристиками організму і психічним станом людини. Під час інтенсивних занять шейпінгом у центральній нервовій системі виділяються ендорфіни. За своїм хімічним складом вони схожі на наркотичні речовини, мають той же ефект дії: знижують біль і втому, викликають приємне відчуття веселості і задоволення. Тривалий вплив регулярних навантажень з шейпінгу призводять до оздоровлення і підвищення стійкості організму до хвороб, покращення статури і фігури, що у свою чергу позитивно впливає на утвердження життєлюбних позицій, оптимізму.

Особливість занять шейпінгом – взаємозв'язок рухів і музики, тому актуальним є питання впливу музики на організм людини. Спеціально підібрана, за своїм функціональним впливом на організм, музика може заспокоювати або збуджувати нервову систему, сприяти підвищенню або зниженню тону м'язів, впливати на працездатність, регулювати функціональні показники дихальної та серцево-судинної систем, які залежать від висоти, сили, тембру, характеру музичного твору.

Музичний ритм організовує рухи, впливає на емоційний стан, психіку людей. Добре підібрана відповідно до рухів музика поступово розвиває музичну пам'ять, музичну і рухову культуру. Виразність рухів підкреслюється гарною поставою, красивим поворотом голови, умінням приймати необхідні пози і положення тіла, ніг, рук, підтримувати стійку рівновагу. Рухатися вправно – це означає виконувати вправи емоційно, свідомо, швидко перебудовувати режим рухів залежно від характеру музики.

Кожній людині властивий свій індивідуальний ритм, який визначається психологічними особливостями. Наприклад, флегматик буде виконувати вправи дещо сповільнено, плавно; сангвінік – швидко і енергійно; рухи холерика будуть відрізнятися поривністю, різкістю. Проте незалежно від того який темперамент, вправи краще

всього засвоювати у повільному ритмі. Темп прийде пізніше. Підбір музики залежить від характеру вправ, а темп і ритм визначають інтенсивність навантаження.

Висновки. Не всім людям від природи дароване міцне здоров'я, ідеальна фігура, сильний дух, але напрямки для їх досягнення відкриті перед кожним. Ідеал краси досяжний, найкращий засіб досягнення – заняття шейпінгом.

Шейпінг – це не тільки комплекс вправ і тренінгів, а й – спосіб життя, дотримання якого забезпечує відмінну фізичну форму, дарує життєву енергію, красу, гарний настрій, тобто сприяє оздоровленню.

Література:

1. Гумен В. Вплив модифікованої шейпінг-програми на фізичну підготовленість студенток вищих навчальних закладів // Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». – Львів: НВФ “Українські технології”, 2005. – Випуск 9. – Том 1. – С. 289 – 392.

2. Кібальник О.Я. Оптимізація рівня рухової активності підлітків 13 – 15 років шляхом впровадження фітнес-технологій в систему фізичного виховання. //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2007. – № 9. – С. 73 – 77.

3. Ковальчук Н. Проблеми фізичної активності жінок // Тези доповідей Всеукр. наук.-прак. конф. «Актуальні проблеми підготовки спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту» (м. Івано-Франківськ 9 – 10 черв. 2000 р.); редкол.: О.М. Вацеба та ін. – Івано-Франківськ: ПФ Екор, 2000. – С. 48 – 49.

4. Линець М. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток /М. Линець, В. Гумен, С. Гордійчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2. – С. 34 – 37.

5. Шевченко О.В. Педагогічні умови оздоровлення сучасної молоді засобами шейпінгу //Зб. наук. праць XVI Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка «Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку»; редкол.: О.А. Семенюк та ін. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2010. – Частина 2. – С. 64 – 68.

Фізкультурно-художнє свято як позакласна форма роботи зі старшими підлітками з ослабленим здоров'ям

**О.В. Маркова, ст. викл. кафедри
медико-біологічних основ і фізичної реабілітації,
Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка**

Урок фізичної культури є обов'язковим для учня школи, він є завершеною і обмеженою в часі частиною навчально-виховного процесу, а позакласна фізкультурно-оздоровча діяльність створює умови для доцільного проведення дозвілля вихованців,

які вже за власним бажанням здійснюють вибір у його проведенні. Тому на другому етапі експерименту позакласні форми організації фізичного виховання були основними, і передбачали такі завдання:

- закріплення, збагачення та поглиблення знань, вмінь і навичок з фізичної культури і здорового способу життя;
- розширення кругозору старших підлітків, формування інтересів не тільки до фізичної культури, а й до інших галузей знань;
- створення умов для розкриття творчого потенціалу вихованців, сприяння розвитку активності, самостійності й ініціативності в організації й проведенні масових фізкультурно-оздоровчих заходів.

Формами позакласної роботи, що сприяли формуванню внутрішньої мотивації до занять фізичними вправами були різноманітні фізкультурно-художні свята з елементами театралізованих вистав, карнавалу, конкурсів, розрахованими не стільки на демонстрацію фізичної кондиції, скільки на прояви міжучнівської солідарності та інтересу до фізичної культури як до частини загальної культури людства. В процесі участі старших підлітків з ослабленим здоров'ям у таких формах педагогічної діяльності вони могли досягти успіху не скільки у тілесно-фізичній, скільки у соціально-комунікативній та художньо-естетичній сферах. Свята мали певні традиції, які надавали їм стабільності. Тому кожне свято мало свою характерну обрядову структуру, яка надавала йому оригінальності та неповторності.

Фізкультурно-художнє свято – це комплексний захід, який включає в себе не тільки елементи спорту і оздоровчої фізичної культури (змагання, показові виступи, конкурси, вікторини, ігри, лотереї та ін.), а й художні, мистецькі фрагменти.

Найбільш популярними масовими виховними заходами з фізкультурно-оздоровчої роботи серед старших підлітків стали театралізовані фізкультурно-художні свята з елементами карнавалу, присвячені розвитку спорту в різні історичні епохи:

1. “Олімпійські ігри у Стародавній Греції”.
2. “Лицарські турніри”.
3. Свято козацької слави “А ми тую козацьку славу збережемо”.
4. “Фізкультура ХІХ сторіччя”.
5. “Фізкультурно-спортивний парад 1939 року”.
6. «До праці й оборони готовий!».

Чинники, які визначають успіх цих заходів, це активна участь усіх підлітків незалежно від стану здоров'я, естетичність костюмів, музикальний супровід, емоційна забарвленість, цікаві вікторини, конкурси, рухливі ігри з елементами фізичних вправ певної історичної епохи.

Мета фізкультурно-мистецького свята з елементами історичного костюму, маски – змінити звичний вигляд, відійти від буденності, проявити власну ініціативу, виглядати краще в очах однолітків, відчувати власну неповторність. При цьому вивільняються творчий потенціал, реалізується внутрішнє уявлення про себе. Саме такі фізкультурно-художні свята як форма масової активності при вмілій організації надали підліткам з відхиленнями у стані здоров'я можливість самовиразитися при виконанні певних фізичних вправ, формували у них гарні манери, вміння носити костюм, який би відповідав їхньому внутрішньому стану, знайомили їх з історією та звичаями спортивного минулого, задовольняли їхні мотиваційні установки на досягнення та змагальність і формували внутрішню мотивацію до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Фізкультурно-художні свята були заплановані не більше двох на чверть, поскільки їх підготовка, організація і проведення вимагали як від вихованців, так і від усіх членів педагогічного колективу копіткою роботи.

Підготовка до проведення таких свят складалася з наступних етапів:

1. Доведення до відома учнів, класних керівників та вчителів, які будуть брати участь в організації свята, умов і строків їх проведення.

2. Створення у кожному класі (8-9 класи) робочих груп і розподіл обов'язків між всіма учасниками педагогічного процесу. Робочі групи формувалися в залежності від інтересів школярів до певної галузі знань або діяльності. Так, у класі створювалися групи: «істориків», які вивчали особливості життєдіяльності людей певного історичного періоду; «сценаристи», які створювали на підґрунті добутих знань міні-виступи, сценки, мініатюри, «звукорежисери», які підбирали музичний супровід, «костюмери», які готували відповідні костюми, «художники», які забезпечували малюнки і плакати, «менеджери», які організовували увесь процес підготовки.

3. Заздалегідь за два-три тижні до проведення свята на уроках з фізичної культури учні ознайомлювалися з програмою свята, конкретними змаганнями, естафетами, конкурсами, де в процесі підготовки визначалися учасники тих чи інших виступів.

Ми намагалися якомога ближче до історичної епохи відобразити всі особливості проведення змагань. До підготовки свята залучалися не тільки діти, але і вчителі з таких предметів як історія, художня культура, зарубіжна література, музика, трудове навчання. Майбутній сценарій фізкультурно-художнього свята обговорювався з активом класів і разом з вчителями вносилися поправки і доповнення щодо проведення, організації або суддівства. Таким чином, у фізкультурно-художньому святі брали участь майже всі учні класу, в тому числі й з ослабленим здоров'ям. Кожний клас був представлений командою, яка брала участь у різноманітних змаганнях, конкурсах і вікторинах.

Нагородження переможців відбувалося у безлічі номінацій: традиційні – перше, друге і третє місце у певних командних та індивідуальних змаганнях, нетрадиційні – «Кращий сценарій виступу», «Кращий костюм», «Найкращий знавець епохи спорту» і т.п. Діти мали можливість показати себе у різних сферах фізкультурно-оздоровчої діяльності та відчути радість перемоги, навіть ті, хто не були членами команди, але брали безпосередню участь у святі, це сприяло ефективному формуванню внутрішньої мотивації до фізичної культури як складової здорового способу життя.

Для прикладу наведемо основний зміст фізкультурно-художнього свята «Олімпійські ігри у Стародавній Греції». Ще за два-три дні до початку свята спеціально вдягнені у туніки хлопці, з вінками на голові та з пальмовою гілкою в руці (гілочка верби), заходили на класну годину в кожний клас і несли звістку про чергове олімпійське свято, запрошуючи на нього учасників та глядачів. Змагання проходило на стадіоні за олімпійською програмою. Перед поединками команди виголошували клятву: "Я чесно і вперто готувався і буду чесно змагатися із своїми суперниками!" Чесно й неупереджено судити клялися й еланидики (судді). Заздалегідь вибирався жрець, який відміряв шістьсот стоп дистанції з бігу. Зі спортивних змагань був презентований пентатлон: біг на 1 стадію, стрибок у довжину з альтерами, метання спису і диску, боротьба. Стрибок у довжину був представлений багатоскоком (п'ять кроків), у руках учасники тримали маленькі гантелі. Такий спортивний інвентар як спис і диск, були жіночими, і учасники безпосередньо за два тижні вчилися володіти ними.

І хоча такі види спорту вимагають постійного дотримання техніки безпеки і є досить висококоординованими рухами, які не вивчаються за шкільною програмою, ми не змогли відмовитися від них. Інтерес до незвичних рухів та інвентарю сприяв формуванню мотивації до занять фізичною культурою старших підлітків, діти залишалися після уроків і в присутності вчителя фізичної культури тренувалися з цих видів метань. На всі види пентатлону давалася одна спроба, щоб скоротити час проведення спортивної частини свята. Фізкультурна частина свята була представлена конкурсом на кращий показ учасниками команд зразків відомих стародавніх грецьких скульптур, пов'язаних зі спортом. Мистецька частина свята була представлена конкурсом на кращу декламацію поем давніх грецьких поетів і на кращий грецький танок. Для глядачів проводилася вікторина на знання з історії олімпійських ігор і грецької міфології.

Ми переконалися, що розроблені нами фізкультурно-мистецькі заходи з використанням історичних та національних аспектів у фізичному вихованні мали чітко виражений оздоровчий ефект, сприяли підвищенню рухової активності школярів з ослабленим здоров'ям, сприяли корекції способу життя, який покращує та зміцнює здоров'я, підвищили суспільну оцінку, а через неї і самооцінку.

Література:

1. Кельшев И. Г. Мотивы массового спорта / И. Г. Кельшев // Психология личности и деятельности спортсмена. – М. : ГЦОЛИФК, 1981. – С. 31–39.
2. Лазинский В. С. Учитесь быть здоровым / В. С. Лазинский. – К., 1993. – 155 с.
3. Нові технології формування здорового способу життя у дітей і підлітків в умовах сучасного позакласного закладу : навч.-метод. посіб. для позашк. навч. закладів / Макеев М. В., Гончаренко М. С.; під ред. Е. Т. Карачинської. – Харків, 2001. – 268 с.

Во имя жизни

К.Н. Марченко, доц.

Кировоградского национального технического университета

Я обращаюсь к тем, кто любит жизнь и хочет жить. Хочет жить не на словах, а проявляет и реализует волю к жизни в ежедневных практических действиях. Я обращаюсь к тем, кому надоело проводить время в старческой немощи, умирать, затем рождаться и вновь с большим трудом восстанавливать достигнутое.

Австралийка Джасмухин, известная своей просветленностью и тем, что живет без еды с 1992 года, пишет: «сама мысль о том, что на пути к достижению высокого уровня осознанности придется потерять время на «замену» тела по причине собственного невежества, вызывала во мне сильный внутренний протест».

У человека всегда есть выбор. И в каждой своей мысли, эмоции или поступке он выбирает либо жизнь, либо смерть.

Принимая Творца, божественное начало в себе, можно созидать жизнь новую и новую, изменять и перестраивать ее не путем смерти и нового рождения, а путем сознательного изменения себя и жизни в этом своем воплощении.

Срок жизни человека выбирается ним самим до воплощения, исходя из поставленных задач, предусмотренных жизненных уроков и записывается в жизненном контракте. Человек уходит, когда исчерпал себя. В новую эру, которую открыло третье

тысячелетие, человек все больше осознает свое божественное начало, свою ответственность за жизнь здесь на Земле и во Вселенной, что открывает в нем исконные знания и мастерство, позволяющие изменять себя, свою жизнь свое тело, свои контракты. *«Контракты - это начальные изложения ваших целей, в которых учитывается кармическая расплата, или отработка атрибутов прошлых жизней. В вашей власти как раз сейчас – изменить именно это. Цель Человеческого Существа на Земле – аннулировать кармическое прошлое, которое представляет старую энергию Земли, и активировать многомерную ДНК, чтобы начать процесс мастерства. Это празднуется всей Вселенной и обновляет сам жизненный контракт»* [1].

Жить – это естественно, стареть и умирать – это противоестественно. И происходит противоестественное в силу заблуждений человека. Мир нам видится не таким, какой он есть. Мы видим его сквозь собственную картину мира, которая во многом зиждется на принятых обществом, определенной культурой знаниях, взглядах, верованиях и убеждениях. К сожалению, парадигма неизбежности смерти в современном обществе пока еще преобладает над парадигмой вечной жизни.

Велика сила мысли. Человек становится тем, что думает о себе. С ним происходит то, чего он ожидает. Леонард Орр [2] дает веские обоснования идее, что люди умирают по той простой причине, что ожидают этого от себя.

«Стремление к смерти – реальный психический комплекс, который может быть локализован в уме человека, а затем и разрушен. Этот комплекс образованный мыслями и убеждениями, направленными против жизни. Он поддерживается мыслью о том, что смерть неизбежна и что она находится вне сферы вашего контроля. Этот комплекс направлен на то, чтобы убить вас, и это непременно произойдет, если вы не убьете его раньше. Если вы верите, что кто-то или что-то «оттуда» контролирует вас, вы окончательно обрекаете себя на роль жертвы. Если вы хотите установить контроль над собственной жизнью, вам следует осознать, что лишь вы и никто иной являетесь творцом собственного благополучия и безопасности. Именно вы являетесь творцом собственного здоровья, жизнеспособности, болезней, травм, несчастных случаев, а также творцом смерти собственного тела».

Леонард учит людей бросать вызов собственному «смертному приговору», который лишь кажется неотвратимым.

Человеческое эго состоит именно из верований и убеждений, принятых человеком от рождения осознанно и неосознанно, по ведению и по неведению, добровольно и насильно, переданных совершенно искренне или внушенных, внедренных обманом. Таким образом, если вы хотите изменить себя и свою жизнь, начните с изменения своих верований и убеждений.

Чем большее число людей поверит в возможность физического бессмертия, тем больше сдвинется общий вибрационный уровень массового сознания от смертности в сторону жизни, тем меньше будет сопротивление, которое приходится преодолевать каждому из нас на пути, тем легче каждому из нас в созидании индивидуального физического бессмертия.

Ребенок и старик отличаются друг от друга не только состоянием души и тела, но и соотношением веры и скепсиса (неверия, маловерия). Придумано даже выражение «здоровый скепсис», которым иногда подменяют выражение «здравый разум». Возможности и пути ребенка фактически безграничны, в то время как старик уже при жизни погребен под спудом множества искусственных ограничений:

$$\text{Возможности} = \frac{\text{Вера}}{\text{Скепсис}}.$$

Из этой простой формулы следует, что когда скепсис стремится к нулю (абсолютная вера), возможности стремятся к бесконечности. Для успеха в любом деле, в том числе и в жизни необходимым условием является непоколебимая вера, несгибаемая воля. Вера и надежда зажигают глаза. Вера и надежда преумножают жизнь.

Рассмотрим основные причины процессов старения и, как итога, смерти человеческого тела:

1. Главные причины старения и смерти - это невежество и ложные, вредоносные верования и убеждения. Материализм, бездуховность и оторванность от истока.

2. Потребительское отношение к своему физическому телу, как чему-то разовому, временному. К физическому телу не прилагается инструкции по уходу, никто не учит этому. Вера в смертность создает позицию обреченности и безвольного ожидания смерти.

Вот фрагмент инструкции по кормлению йоркширского терьера, цена которого составляет от 250\$ до 1000\$: *«Категорически нельзя давать баранину и свинину. Они слишком тяжелы для печени собак. Курятина в больших количествах и постоянном употреблении вредна для шерсти. Всевозможные сладости: пирожки, торты, кусковой сахар вызывают слезотечение или нагноение глаз, при этом может нарушиться и нормальная работа печени. Любые пряности, специи и ароматические вещества, даже содержащиеся в обыкновенном печенье, могут стать причиной потери обоняния»*. Возникает вопрос: задумывается ли хозяин собаки настолько же о собственном питании и собственном теле, которое он, как ему кажется, получил бесплатно?

Ничего бесплатного не бывает и каждый из нас обрел свое тело колоссальным трудом многих воплощений здесь на Земле и во Вселенной. В Библии (1Кор.6:20) говорится: *«... вы куплены [дорогою] ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии»*. Ваше тело, как и дух и душа, свято.

3. Привычные негативные мысли, например, осуждение и критика, неблагодарность и недовольство, враждебное отношение к людям и мирозданию создают привычный, поэтому неосознаваемый негативный эмоциональный фон, который даже при отсутствии эмоциональных всплесков и взрывов, медленно, но уверенно разрушает психику, энергетику, а затем и биологический организм, изменяя саму его химию, гормональный баланс, отравляя его. Особое внимание следует обратить на страх, вернее, на страхи и фобии.

Смерть можно рассматривать также как критическую потерю целостности. Деление на внешнее и внутреннее для человека является иллюзией. Нет внешнего и внутреннего – есть единое целое. Поэтому при каждом разделении во вне – ненависти, конфликте, противоречии, неприятии происходит также одновременно потеря внутренней целостности, т.е. болезнь.

Исцеление – не что иное как обретение большей целостности, которое достигается прощением, пониманием, неосуждением.

4. Загрязнение физического тела, энергетического тела, души и духа. Когда в последний раз убрали квартиру? А когда в последний раз убрали тело? Существенное влияние оказывает информационное загрязнение, информационное отравление, которые ведут к информационным сбоям человека как системы.

5. Бесцельность и постепенная деградация ума, памяти, энергетики, тела.

6. Неисправленные накопленные информационные сбои, неизлеченные травмы и болезни.

7. Малая подвижность или специфические неравномерные динамические и статические физические нагрузки, что характерно для определенных профессий и видов спорта.

8. Узкое жизненное пространство, узость интересов. Замкнутость, заикленность, ограниченность, от которых человек может испытывать реальное удушение. Изолированность от природы, электромагнитного поля Земли и от стихий в помещениях, транспорте, особенно в холодное время года.

9. Вредные привычки: привычное напряжение, несбалансированное питание, курение, алкоголь и др.

10. Несбалансированность духовного и материального в жизни. Превалирование материальных ценностей, накопительство, карьеризм.

Здесь не затрагивается экология, климат и другие глобальные факторы, хотя сотворяет их не кто иной, как человек.

Теперь о хорошем. Тысячи людей на планете, практикующие йогу вечной жизни, с радостью делятся с нами знаниями, необходимыми для омоложения и исцеления. Факторы омоложения, кроме физического тела, как тела следствий, затрагивают также психические и энергетические процессы.

Дж. Сэйдж, который в свои 90 лет выглядит на 60 и продолжает упорно работать над собой, пишет: *«Путь назад к молодости - это нелегкий путь. Не существует никакого волшебного эликсира, способного омолодить человека, не поможет тут и трансплантация органов, как бы быстро ни развивалась в этом направлении медицина. Никакими искусственными путями не остановить процесс старения. Как и все в жизни, путь омоложения требует гигантских усилий. Секрет вечной молодости скрыт внутри каждого из нас. Тем, у кого сильная воля, медицина просто не нужна. Они смогут все сделать для себя сами. Вы можете жить, сколько захотите»* [3].

Итак:

1. Необходимо осознать себя творцом своей жизни, приступить к ее активному изменению. Примите ответственность за свою жизнь и все, что в ней происходит. Это всё - ваши творения. И, как известно, каждое творение возвращается к творцу.

2. Поставьте перед собой позитивную цель, выскажите чистое намерение. Хорошо, когда цель человека совпадает с миссией его души. Тогда человек ощущает радость и удовлетворенность. Проявите целеустремленность, трудолюбие, терпение и настойчивость.

«Приступайте к делу и реализуйте то, что в вас сокрыто. Работайте, зная, как много хорошего в вас только и ждет новых задач, которые вы перед собой поставите... Перестаньте валять дурака – займитесь делом. Хватит изводить зря свои уникальные ресурсы – начните работать, делая что-то действительно стоящее» [4].

3. Будьте осознанны (в противоположность автоматизму, забытию, спячке). Пусть все ваше внимание будет направлено на то, что вы делаете. Когда дышите, осознавайте поток воздуха в дыхательных путях, когда едите, осознавайте вкус пищи во рту, вы усвоите при этом гораздо больше энергии, получите больше удовлетворения, удовольствия. Когда говорите, осознавайте энергию каждого своего слова. Осознавайте, какими мыслями наполнен ваш ум, где присутствует ваше сознание, чем оно наполнено. Внимательно наблюдайте за собой без критики и осуждения. Важно: то место, в которое проник свет вашего божественного сознания, уже никогда не останется прежним.

4. На протяжении дня создавайте позитивный эмоциональный настрой. Думайте о хорошем, замечайте добро во всем и будьте благодарны Творцу и всему сущему за поддержание вашей жизни и вашего роста.

Храните внутреннего ребенка (детское состояние души).

5. Ежедневно снова и снова запускайте и возобновляйте процессы омоложения своей клеточной структуры. Визуализируйте, ощущайте себя здоровым, бодрым, энергичным, подвижным, юным. Утверждайте это в словах (аффирмации) и делах.

«Отбрось страх и разочарование старения и ежедневно концентрируйся на том, что ты становишься моложе и живешь дольше. Надо улучшать все свое тело визуализацией замедления телесных часов. Если ты замедляешь часы, то фактически выводишь себя из синхронизации со старой парадигмой – с тем, что говорит календарь по поводу твоей «старости». Работая с телесными часами, ты можешь изменить свои гормоны, свою иммунную систему и даже свой внешний вид. Покажи своему телу, что твоя реальность отличается от той, что была, и помоги ему «сотворить» твой настоящий возраст.

Я открою вам самые сильные энергии, доступные межпространственной ДНК: это Человеческое сознание. В вашем поле ДНК находится священное сознание. Ваше сознание может ежедневно разговаривать с клеточной структурой вашего тела. Оно может усиливать вашу иммунную систему и прогонять болезни. Оно посылает инструкции для перестройки вашего тела.

Представь себя с юной ДНК. Помни: тело прошло через это, и оно обладает клеточной памятью о твоей юной ДНК. Выдели время для ежедневного общения (со своей клеточной структурой), хотя бы по несколько минут, и создай устойчивый образ цели для своего телесного процесса. Представь себе молодую кожу, молодое здоровье, молодой душевный настрой. Твое тело усвоит эту идею и начнет приспосабливаться к «начальнику». Это то, что делают мастера, и это работает» [1].

6. Очищайте сознание, тело, энергетику, мышление и эмоции [2, 4].

7. Двигайтесь. Выполняйте дыхательные и энергетические упражнения, тренируйте ум, внимание, память, тело. Совершенствуйте владение всеми вашими атрибутами [5].

8. Чтобы быть действительно счастливым и жить в мире с самим собой и другими, нужно уметь избегать разного рода конфликтов, в том числе не воевать и с собственным организмом, поскольку в последнем случае сознательное и бессознательное становятся в оппозицию друг к другу.

9. Избавляйтесь от противоестественных, искусственных ограничений. Познавайте себя, расширяйте свои возможности. Растите, тянитесь к своему божественному совершенству, которое уже есть и которое всегда было с вами.

10. Поддержите жизнь вокруг себя во всех ее формах – жизнь растений, животных, людей, и ваша жизнь преумножится, ваша жизнь будет поддержана мирозданием.

В заключение хочется пожелать: пусть ваши глаза сияют непоколебимой верой в жизнь. Пусть жизнь станет главной страстью вашей жизни. И слова

*«Богородица Дева, радуйся, благодатная Мария, Господь с тобою.
Благословенна ты в женах, и благословен плод чрева твоего, Иисус.
Пресвятая Мария, Матерь Божья,
Молись о нас, сыновьях и дочерях Божьих,
Ныне и в час нашей победы*

Над грехом, болезнью и смертью».

пусть дарят вдохновение и надежду каждому из нас.

Литература:

1. Кэрролл Ли. Крайон. Действовать или ждать? Вопросы и ответы / Перев. с англ. - М.: ООО Издательство "София", 2009. – 352 с.
2. Леонард Орр. Бросьте привычку умирать. М.: ООО Издательство "София", 2004.
3. Дж. А. С. Сэйдж. Человек без возраста. Изд: "Физкультура и спорт" в 7-8, 9-10, 11-12 за 1992 г.
4. Уильям Уокер Аткинсон. Закон привлечения и сила мысли. - М.: ООО Издательство "София", 2008. – 129 с.
5. Юдлав Эрик. 100 дней для здоровья и долголетия. Руководство по даосской йоге и цигун. Издательство: Будущее Земли. 2002. – 195 с.

Спорт як індикатор якості життя

В.В. Махно, викл.

Кіровоградський національний технічний університет

Рационально та соціально справедливо організоване суспільство встановлює «базовий стандарт доступності» основних життєвих благ. У сфері фізичної культури і спорту це проявляється в змісті та нормах офіційної системи фізичного виховання. Задоволення індивідуальних приватних потреб, пов'язаних зі спортивною, фізкультурно-оздоровчою діяльністю, здійснюється на добровільній основі за рахунок особистого вільного часу і з урахуванням наявних необхідних ресурсів (фінансових, матеріальних, енергетичних та ін.). Спорт виконує різноманітні соціально значущі функції, тобто він має досить суттєві ресурси в різних сферах людського життя. Чудовою особливістю спорту є те, що сферою його впливу є і тіло, і дух: спорт говорить про користь руху, учить грати за правилами, впливає на розвиток особистості, підсилює суспільні зв'язки, вимагає поваги до особистості, створює атмосферу солідарності та колективізму. Маючи всі ці особливості, спорт, на мою думку, може виступати в якості одного зі способів подолання існуючих у суспільстві різних соціальних нерівностей.

Лондонська група "Economist Intelligence Unit" провела дослідження, у результаті якого складено рейтинг 111 країн за рівнем «якості життя». В основу опитувань було покладено вісім найважливіших факторів, які, на думку дослідників, і визначають, наскільки та або інша людина вдоволена життям у своїй країні. Цими факторами є здоров'я, включаючи тривалість життя; політична стабільність і особиста безпека; сімейне життя (з урахуванням розлучень); наявність громадського життя, що включає відвідування установ культури і членство в профспілкових організаціях; клімат; рівень безробіття; наявність можливості політичних волевиявлень та гендерна рівність, що визначається порівняльним аналізом рівня зарплат чоловіків і жінок. Як випливає з рейтингу, що складено за рівнем ВВП на душу населення, високий дохід зовсім не гарантує задоволеність народу своїм життям. Укладачі рейтингу не даремно назвали здоров'я і тривалість людського буття найважливішими факторами, що визначають якість життя людей, тому що цей показник вбирає в себе безліч аспектів –

стан екології, рівня злочинності, соціальної і правової захищеності населення, моральні принципи держави.

У пострадянських слов'янських державах нині склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення, смертність у них виявилася настільки значною, що її визначили як найбільш важливу подію, яка трапилася у світовій охороні здоров'я ХХ століття. У Росії кількість жителів за час, що минув після розпаду СРСР, скоротилося на 2 млн., а в Україні – на 4 млн. осіб. Одночасно катастрофічними темпами стала знижуватися народжуваність.

Світовий досвід показує, що спорт має універсальну здатність у комплексі вирішувати проблеми підвищення рівня здоров'я населення і формування здорового морально-психологічного клімату в колективах і в суспільстві в цілому. Всесвітньо визнано, що заняття спортом є превентивним засобом підтримки і зміцнення здоров'я та профілактики різних неінфекційних захворювань і шкідливих звичок. Причому, як відзначають американські фахівці, використання фізичної активності й спорту з метою попередження захворюваності вимагає незначних додаткових витрат держави. Розуміння того, що майбутнє будь-якої країни неможливе без здорових членів суспільства, призвело до підвищення ролі спорту в діяльності багатьох країн, активного використання його у підтримці та зміцненні здоров'я населення. Показовим у цьому сенсі є досвід Китаю. Соціологи підраховали, що в країні з населенням без малого 1,3 мільярда чоловік спортом регулярно займаються більше чверті населення. Масовим спортом охоплені всі навчальні заклади, підприємства й установи, села, частини народно-визвольної армії Китаю, старі та інваліди. Ще близько 25 років тому владою були розроблені «Правила і методи досягнення національних стандартів фізичної підготовки». З тих пір на рівень «потрібного стандарту» вийшли мільйони.

В Україні періодично ухвалюються національні програми на кшталт «Фізичне виховання – здоров'я нації» на період 1999-2005 років або «Концепція Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007-2011 роки», розроблених на основі Закону України «Про фізичну культуру і спорт». У них вказується на необхідність зміни в підходах суспільства до забезпечення здоров'я людини як найвищої гуманістичної цінності й пріоритетного напрямку державної політики. Для цього необхідно сприяти духовному і фізичному розвитку молоді, виховувати в неї почуття громадянської свідомості й патріотизму, бажання активно сприяти утвердженню державності в Україні; розвивати фізкультурно-спортивний рух в Україні з урахуванням змін у всіх сферах громадського життя і ціннісних орієнтацій населення України. Особливий акцент робиться на переорієнтації практичної діяльності галузі фізичної культури і спорту у бік пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я різних верств населення; створення умов для задоволення потреб кожного громадянина України в підвищенні рівня свого здоров'я, фізичного і духовного розвитку; виховання в населення України відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровіший спосіб життя. Поряд з тим поставлено завдання забезпечити передові позиції у міжнародному спортивному русі, спорті вищих досягнень, підвищення міжнародного авторитету України у світовій співдружності. Однак більшість із заходів, запланованих у рамках цих, програм не виконуються. Причини невиконання більшості завдань криються у відсутності необхідного фінансового забезпечення.

Незважаючи на це, ринок комерційних спортивних послуг в Україні розвивається стрімко: кількість спортклубів, фітнес-центрів, оздоровчих комплексів збільшується, асортименти послуг розширюються. Установити хоча б приблизну кількість

спортклубів зараз дуже важко. У державній статистиці це не відбито. Галузеві стандарти, як і раніше, враховують тільки кількість спортсменів, що займаються різними видами спорту. Немає й стандартів, які б визначили, скільки спортивних центрів і клубів має припадати в країні на певну кількість населення. У США, наприклад, вважається, що на кожні 10 тисяч чоловік обов'язково повинен діяти один спортклуб.

Численні соціологічні і маркетингові дослідження, проведені великими фітнес-компаніями, показують, що розвиток фітнес-руху найтісніше пов'язаний з ростом середнього класу і формуванням цивілізованого ринку праці, при якому фізичні кондиції і працездатність стають невід'ємними вимогами до професійної придатності працівника. Говорячи про спорт як індикатор матеріального благополуччя, необхідно відзначити, що важливу роль у презентації престижного споживання грають також елітні види спорту. Привабливість елітних видів спорту пов'язана, у першу чергу, з їх малодоступністю для широких верств населення, заняття престижним видом спорту стає стратифікуючою ознакою, символічною межею між процвітаючими людьми та всіма іншими.

Таким чином спорт, на нашу думку, може виступати одним з показників концепції «якості життя», тому що він, як було показано вище, виступає одночасно і способом поліпшення здоров'я населення, і індикатором матеріального благополуччя.

Відзначимо, що загальносвітовою тенденцією є зростаючий інтерес до спорту вищих досягнень. Це тенденція відбиває фундаментальні зрушення в сучасній культурі. Процеси глобалізації деякою мірою були стимульовані і розвитком сучасного спорту, особливо олімпійського. Спорт на всіх його рівнях – універсальний механізм для самореалізації людини, для її самовираження і розвитку. Саме тому за останні роки місце спорту в системі цінностей сучасної культури різко зросло. Світовий спортивний рух є сьогодні одним із найбільш потужних і масових міжнародних рухів. В олімпійське спортивне співтовариство входять понад 200 країн світу. Успіхи в Олімпіадах прямо залежать від розвиненості масового спорту в конкретній країні й також можуть служити показником якості життя.

Відзначимо, що в післявоєнний період за три верхні рядки «олімпійського заліку» змагалися три великі спортивні держави – СРСР, США та НДР. ХХ століття було змаганням декількох різних систем, і підсумки спортивних змагань займали в цьому процесі далеко не останнє місце, оскільки побічно демонстрували переваги тієї чи іншої якості життя. Якщо система дає багато здорових і сильних людей, які в середньому здоровіші і сильніші порівняно з конкуруючою системою, виходить, вона і краща. Причому неофіційний «олімпійський залік» був тут дуже важливим показником, який демонстрував рівень фізичної підготовки в цілому, а не з окремого виду спорту. Тому, наприклад, Бразилія, що більше інших перемагала у футболі, ніколи не фігурувала в олімпійському заліку, а ФРН, також одна із найбільш «футбольних» країн, стабільно входила до четвірки лідерів. Логіка підказує, що чим більше вибірка, тем вище шанс народження людей з унікальними фізичними даними – саме такі люди взагалі тільки і здатні боротися за олімпійське золото. Однак у той період рівень і якість життя в найбільш населених країнах світу – Китаї, Індії був таким, що про масову підготовку спортсменів не йшлося, мова йшла про боротьбу з голодом. СРСР і США мали тоді приблизно рівне населення, досить численне, щоб було з кого вибирати. І та, і інша країна володіли системами залучення населення до занять спортом і фізичною культурою, які хоч і відрізнялися одна від одної, але були досить масовими. Наприклад, у СРСР більш 1 мільйона людей регулярно займалися спортом,

виступали в змаганнях, одержували спортивні розряди. А якщо вважати за фізкультурників усіх, хто брав участь у складанні заліків з комплексу ГПО – цифра «спортсменів» зростала до 70 мільйонів людей. Але НДР, з населенням близько 20 мільйонів людей, ніяк не могла конкурувати з Радянським Союзом і Америкою статистично. Виходить, при соціалізмі саме в цій країні система виховання здорової людини була найбільш ефективною. Уроки фізкультури в школах НДР проходили не 2 рази на тиждень, як у СРСР, а щодня. І дітей там дійсно змушували займатися, а не «бути присутніми». Можливості для різноманітних розвиваючих занять були теж непорівнянними з радянськими – басейн у школі був не винятком, а правилом, у той час, як для радянських шкіл досягненням була наявність повноцінного ігрового залу. Діти, яким загальні фізичні навантаження були заборонені за лікарськими показниками, не звільнялися від фізкультури, як у СРСР, а переводилися в групи для ослаблених або групи лікувальної фізкультури. Тобто можна сказати, що система фізичного виховання охоплювала всі 100 відсотків дітей і підлітків. Сьогодні Східна Німеччина вже не процвітає. Об'єднавшись із Західною, німці сьогодні в «олімпійському заліку» не мають не тільки результату НДР, але й місця, яке займала ФРН. Це говорить про зниження якості життя більше, ніж усі звіти економістів і соціологів. Нині у Німеччині знизилася якість продуктів харчування, змінився руховий режим, помінялося середовище. Чемпіонів брати немає звідки.

Але й у СРСР усе було зовсім не погано з фізичним вихованням. Система ГПО, на яку орієнтувалися в першу чергу вчителі фізкультури в школах і ПТУ, змушувала виконувати певні фізичні вправи. Служба в армії теж супроводжувалася регулярною фізичною підготовкою. Але головне, звичайно, – це мережа спортивних шкіл, секцій, які мала можливість відвідувати буквально будь-яка дитина, без відмінностей в матеріальному положенні. Навіть платні секції будувалися за принципом, доступним практично кожному – щомісячна плата в школі самбо й дзюдо складала близько 3 карбованців на місяць, а після одержання нижчого спортивного розряду платити вже було не потрібно.

Як виявилось, система, що склалася в Україні після розпаду Радянського Союзу, забезпечує не тільки скорочення, але і відтворює неконкурентоспроможне, майже нежиттєздатне населення.

Японія, з населенням більш 150 мільйонів людей, уже давно є чемпіоном із тривалості життя серед розвинених країн. Це, безсумнівно, є показником якості життя. А якість життя має виявлятися статистично, у тому числі, і в «олімпійському заліку». Але Японія має свій, відмінний від європейського, набір популярних видів спорту. Деякі види стали там культивуватися зовсім недавно. Тому статистичний результат виявився не настільки швидким. Але на сьогодні це факт – Японія стала однією з провідних олімпійських держав світу. Китай виграв дві останні літні Олімпіади в Афінах і Пекіні. Китайців більше мільярда, і за кількістю людей, що займаються фізичною культурою, йому немає рівних на планеті – Китай більше не голодує, Китай думає про якість життя. При споживанні на душу населення набагато нижчому, ніж у розвинених країнах, ця велика країна і велика культура вже сьогодні змогла створити систему, що робить людей більш здоровими і сильними. Керівництво країни абсолютно усвідомлено займається фізичним здоров'ям громадян – не робить бізнес, а вибудовує систему здорового способу життя для всіх. І сьогодні Китай демонструє це всьому світові.

Говорячи про спорт як індикатор якості життя, підкреслимо, що спорт зменшує нездоровий поділ суспільства на раси, класи, а також суспільно-економічну

стратифікацію. Реалізуючи комунікативну функцію в суспільстві та будучи фактором соціалізації, спорт сприяє суспільній інтеграції певних груп людей (інвалідів, етнічних меншостей, соціально незахищених та т. ін.), тим самим долаючи соціальні нерівності різного роду.

Відзначимо також, що протягом багатьох років спостерігалася гендерна асиметрія участі чоловіків і жінок у спорті. Підвищення ролі жінок у спорті залишалося в числі пріоритетів спортивної політики протягом багатьох років. В останні роки у відсотковому відношенні жіноча олімпійська програма росте значно швидше, ніж чоловіча, що приводить до збільшення кількості жінок-учасниць Олімпійських ігор. Усе менше залишається національних олімпійських комітетів, що не мають жіночих команд. В останні роки в розв'язання питання доступу жінок до спорту досягнуті позитивні результати. Акцент у спортивній політиці переноситься тепер на полегшення доступу жінок до керівних позицій у спорті.

Враховуючи вище сказане, можна зробити певні висновки. Спорт можна розглядати як один з показників концепції «якості життя», тому що він виступає одночасно і способом поліпшення здоров'я населення, і індикатором матеріального благополуччя. Також спорт може слугувати індикатором якості життя як окремої людини, так і певних соціальних груп і навіть того або іншого суспільства в цілому, допомагати виявляти певні види соціальних нерівностей. Спорт здатний деякою мірою долати певні види соціальних нерівностей, поліпшуючи тим самим якість життя значної кількості людей.

Соціальний вплив фізичних занять на стан здоров'я молодого фахівця

Х.М.Мірошніченко, ст. гр. БП-09-2

Ю.А.Трохименко, викл. Кіровоградський національний технічний університет

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості наших співгромадян, необхідної для успішної їхньої трудової діяльності.

Перед вищою школою стоїть задача корінного і всебічного поліпшення професійної підготовки і фізичного виховання майбутніх фахівців.

У нових умовах підвищується соціальна значимість фізичного виховання у формуванні всебічно і гармонійно розвитої особистості випускника вузові з високим ступенем готовності до соціально-професійної діяльності.

Рівень культури людини виявляється в його умінні раціонально, повною мірою, використовувати вільний година. Від того як воно використовується, залежить не тільки успіх у трудовій діяльності, навчанні і загальному розвитку, але і саме здоров'я людини, повнота його життєдіяльності. Фізична культура і спорт отут займають важливе місце. Тому що фізична культура - це здоров'я.

В даний час з'явився цілий ряд професій, зв'язаних із обмеженням рухів. Рухова гіпокінезія є причиною порушень фізіологічних ритмів в організмі. Слід зазначити, що одночасно з тривалим обмеженням рухів, зростає схильність людини різноманітним стресовим факторам. Вчені в області фізіології вважають, що цьому може протистояти

заняття фізичною культурою і спортом. Ніякі ліки не можуть замінити надлишкове нагромадження структурно-енергетичних потенціалів, що виникають при руховій активності. Кожна людина повинна сознати першорядну необхідність руху.

Однак, як думає І.І. Брехман (і багато дослідників в області фізичної культури і здоров'я), є всі підстави припускати, що здебільшого люди не знають щирого значення руху. Багато хто думають, що це важливо головним чином для гарної постави і красивої мускулатури; про здоров'я думають найменше і зовсім мало знають про роль визначеного обсягу рухової активності[6].

Цей недолік у знаннях торкається сфери загальної культури людини. Важливо пояснити, що недолік руху необхідно компенсувати свідомими заняттями спортом. В університетах, клубах, секціях на заняттях фізичною культурою інформація повинна надаватися не у виді дешевої пропаганди "спорт – це добре", а з поясненням у доступній формі фізіологічної ролі руху.

Сутність використання спорту полягає в підвищенні енергетики організму, що є передумовою до підвищення адаптації організму до навколишнього середовища. Це найбільше повно відбито в енергетичному правилі кісткової мускулатури сформульованим І.А.Аршавським [1.2]. Сутність цього правила в тім, що кожна чергова рухова активність кісткової мускулатури, регульована самим організмом і, що здійснюється в границях фізіологічного стресу, стимулює надмірність анаболічних процесів, збагачуючи його додатковими пластичними структурами і енергетичними резервами. За допомогою кістякової мускулатури живі організми взаємодіють із середовищем, витягаючи з неї речовини, що необхідні їм, енергію й інформацію або впливають на неї. З мускулатури в ЦНС надходить величезна кількість імпульсів, що є передумовою розвитку і підвищення рівня адаптації. Обмеження рухів приводить до зменшення імпульсації, що йде від периферії. При мало працюючій м'язовій системі в головний мозок надходить обмежений потік інформації, а це приводить до ослаблення збуджувального процесу і гальмуванню у визначених зонах кори великих півкуль. Виникають умови для підвищеної стомлюваності, зниження працездатності не тільки фізичної, але і розумової, погіршується загальне самопочуття. З метою короткочасного підйому працездатності не рідко прибігають до всіляких стимуляторів: міцний кави, чай, алкоголь, паління, лікарські препарати. Крім шкідливої дії великих кількостей цих речовин на нервову і судинну системи, у людини може виробитися потреба в них. Загальновідомо, що тривалий прийом будь-якого стимулюючого засобу знижує його вплив на організм. У результаті працездатність падає, а людина обростає шкідливими звичками. Головний недостаток стимуляторів у тім, що вони не викликають надлишкового анаболізму, що так необхідний для підвищення працездатності. У даному випадку ефективний тільки фізіологічний обсяг рухової активності.

Фізична культура - це специфічний вид соціальної діяльності молоді людини, у процесі якої відбувається задоволення фізичних і духовних потреб. Фізична культура за допомогою фізичних вправ готує молодих людей до життя і праці, використовуючи природні сили природи і весь комплекс факторів (режим праці, побут, відпочинок, гігієна і т.д.), що визначають стан здоров'я людини і рівень його загальної і спеціальної фізичної підготовки.[3]

В умовах сучасного виробництва фізична культура сприяє підвищенню працездатності людей і економічної ефективності виробництва. У сучасному світі істотно наростає усвідомлення ролі фізичної культури як фактора удосконалювання природи людини і суспільства. Здоровий спосіб життя в цілому, фізична культура і спорт зокрема, стають соціальним феноменом. Використовуючи фізичні вправи в

режимі праці і відпочинку, раціональне харчування і т.д., можна в широкому діапазоні змінювати показники здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Фізичне виховання є складовою частиною загальноосвітньої системи виховання молоді і прилучає молодих людей до культури через рухову активність у всіх формах, відіграє вирішальну роль у формуванні індивідуальності молодих людей, що іноді більш важливо, чим оздоровчий вплив фізичної культури.[4]

Ціль роботи. - обґрунтувати необхідність занять фізичною культурою і спортом як життєво необхідної потреби людини.

Фізичним вихованням у вузах охоплені практично всі студенти, оскільки цей вік людини найбільш сприятливий для розвитку й удосконалювання фізичних можливостей організму.

Фізична культура і спорт у навчально-виховному процесі вузів виступають як засіб соціального становлення майбутніх фахівців, як засіб активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно значимих якостей, як засіб виховання в дусі колективізму і взаємодопомоги, з почуттям відповідальності і гордості за свій колектив, країну, як засіб досягнення фізичної досконалості.

Фізичне виховання і спорт у вузі сприяють підготовці майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, протидіяти негативним факторам, що впливають на здоров'я і навчання у вузі, умінною самостійно використовувати засоби фізичної культури в праці і відпочинку, формувати загальну і професійну культуру здорового способу життя і т.д.

Нашій країні необхідні високоосвічені фахівці, виховані і свідомі, здатні до активної діяльності в різних галузях суспільного і державного життя, у науці, на виробництві.

Фізичне здоров'я - найважливіша складова частина будь-якого нашого успіху.

Результати досліджень і їхнє обговорення. Правда статистика моторошувата, вона свідчить про те, що наше суспільство хворе, що в ньому практично не залишається здорових людей. У даному випадку мова вже не йде про катастрофічний ріст захворювань СНІДом і венеричними хворобами, про підліткову наркоманію й алкоголізм. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей і підлітків, половина яких має хронічні захворювання, причому недолік рухової активності провокує в них хвороби серцево-судинної і кістково-м'язової систем. Через низький рівень стану здоров'я близько 1 млн. дітей шкільного віку сьогодні цілком відлучені від занять фізичною культурою. Поширеність гіподинамії серед школярів досягла 80%. Уперше за 40 років лікарі зштовхнулися з проблемою гіпотрофії юнаків закличного віку, що відбиває на комплектуванні Збройних сил [4]. Здоров'я молодого покоління, що погіршується, диктує необхідність зайнятися цією проблемою невідкладно.

Важливо включити фізичну культуру і спорт у базисний навчальний план освітніх установ. Фізичне виховання повинне реалізовуватися через визначені форми занять; додаткові (факультативні) заняття, у тому числі з учнями, що мають відхилення в стані здоров'я; через фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня, позаакадемічні форми занять (спортивні секції, групи спортивного удосконалювання, самостійні заняття); спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи. Усе це повинно забезпечити кожному студенту рухову активність не менш 8-10 годин на тиждень.

Дані медичної науки і багаторічний досвід людства показує, що фізичні вправи є могутнім засобом зміцнення здоров'я і підвищення стійкості й опірності організму людини стосовно багатьом інфекційним й особливо не інфекційним захворюванням.

Серед сотень тисяч лік, що складають арсенал сучасної медицини, немає жодного, який міг би конкурувати з фізичними вправами по діапазону свого впливу і відсутністю побічного негативного впливу на наш організм.

Для того, щоб бути здоровим, треба не лікувати самого себе, а вжити заходи по попередженню захворювання. Насамперед це фізична культура і спорт, активна праця і відпочинок, раціональне харчування, особиста і суспільна гігієна, відмовлення від шкідливих звичок. Фізичні вправи відсувають вікові границі старіння, продовжують життя людини (діють як акумулятор енергії). Думається немає необхідності пояснювати, що краще не бігати за здоров'ям у 40 - 60 років підтюпцем, а краще постійно займатися фізичними вправами. Ці заняття повинні ввійти в звичку, як миття рук і тіла, як чищення зубів. Якщо вважати заняття фізичними вправами другорядною справою, то задачі оздоровлення людей не вирішити. Фізична культура і спорт допомагають людині розкрити свої внутрішні резерви, природний потенціал і можливості.

Висновки.

Таким чином у світі спостерігається стійка тенденція підвищення соціальної ролі фізичної культури і спорту. Величезний соціальний потенціал фізичної культури і спорту необхідно повною мірою використовувати на благо процвітання України.

Навчальні заняття (обов'язкові і факультативні) - основна форма фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Самостійні заняття дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами й у сукупності з навчальними забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання.

Фізична культура і спорт у вузі виступає як невід'ємна частина здорового засобу життя студентів.

Література:

1. Аршавський І.А. Фізіологічні механізми і закономірності індивідуального розвитку. М: Наука, 1982.-270с.
2. Аршавський І.А. Основи негентропійної теорії біології індивідуального розвитку, значення в аналізі і рішення проблеми здоров'я // Валеология.-1993.-с.5-24.
3. Копылов Ю.А.//Матер. VI научно-практ. конф. " людина, здоров'я, фізична культура і спорт у світі, що змінюється," Коломна, 1996, с. 68.
4. Головіна Л.Л., Копылов Ю.А //Матер. II Междунар. научно-практ. конф. "Фізична культура і спорт учнівської молоді у світі, що розвивається," Шуя, 1996, с. 24.
5. Бальсевич В.К., Большенков В.Г., Рябінцев Ф.П. Концепція фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю //Фізична культура: виховання, утворення, тренування. 1996, № 2, с. 13-18.
6. Брехман И.И. Введення у валеологію – на про здоров'я.-Л.: Наука, 1987.-125с.

Підготовка юного футболіста 17-18 років не спеціальних факультетів на 2 році навчання у ВНЗ.

С.В. Мішин викл.

Кіровоградський педагогічний університет імені В. Винниченка

Постановка проблеми. Футбол - один з наймасовіших і улюблених видів спорту. Його популярність серед дорослих і дітей надзвичайно велика. Футбол приваблює своєю видовищністю, великою кількістю різноманітних технічних і тактичних прийомів боротьби, емоційністю, злагодженістю дій команди спортсменів. Крім того, це ефективний засіб зміцнення здоров'я, вдосконалення всіх функцій організму. Програма роботи секції складена з урахуванням рекомендацій провідних фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Вона включає пояснювальну записку, навчально-методичний комплекс роботи секції, додаток. У пояснювальній записці показано місце занять футболом в системі фізичного виховання школярів, визначено мету і завдання роботи секції, структура навчально-тренувального процесу, форми відбору студентів, методи діагностики результативності роботи секції, умови реалізації програми. У додатку - контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки юних футболістів, список рекомендованої літератури. Важко дати повну оцінку сучасному соціальному значенням футболу. Його вже не можна розглядати тільки як засіб фізичного виховання або предмет індустрії розваг - він далеко вийшов за ці рамки. Футбол сьогодні не тільки фінансове підприємство, але і центр, навколо якого зосереджені цілі галузі виробництва, сервісу, інформації. Футбол, як командна спортивна гра, більшою мірою сприяє різнобічному фізичному розвитку юного спортсмена. Постійно змінюється ігрова ситуація, безперервна боротьба за м'яч пов'язані з найрізноманітнішими рухами і технічно-тактичними діями. Сучасний футбол відрізняється складністю і різноманітністю технічних прийомів. Систематичне заняття футболом, участь у змаганнях з цього виду спорту надають всебічний вплив на майбутніх футболістів: вдосконалюється функціональна діяльність їхнього організму, забезпечується нормальний фізичний розвиток. Тому заняття в секції футболу сприяють як фізичному, так і моральному розвитку студентів. Заняття футболом дають можливість постійно розвивати та вдосконалювати роботу м'язового апарату, серцево-судинної системи, нервової системи, підвищувати загальну тренуваність юного спортсмена. Командний характер гри і високий технічно-тактичний рівень сучасного футболу висуває підвищені вимоги до всіх сторін психіки вихованців секції.

Метою роботи є особливості організації підготовки юного футболіста 17-18 років не спеціальних факультетів за 2 роки навчання у ВНЗ.

Завдання роботи секції футболу :

- Формування у футболістів потреби в регулярних заняттях фізичною культурою і спортом, у дотриманні здорового способу життя.

- Опанування студентами основ техніки і тактики сучасного футболу, послідовне підвищення рівня освоєння необхідних навичок і подальшого їх удосконалення.

- Отримання необхідних теоретичних знань з анатомії і фізіології, з основ техніки і тактики гри, організації навчально-тренувальних занять.

- Виховання необхідних рис особистості спортсмена: цілеспрямованості, наполегливості, витримки, самоконтролю, дисципліни, працьовитості, колективізму, мужності.

Одним із завдань всебічної підготовки студентів, що займаються у секції, є оволодіння основами техніки футболу. Технічна підготовка являє собою процес навчання юних спортсменів техніки рухів і дій, засобам ведення спортивної боротьби у футболі. Гра у футбол вимагає вміння володіти комплексом спеціальних прийомів: ударів по м'ячу, зупинок, ведення м'яча, обманних рухів, вкидання і відбору м'яча, а також технікою гри воротаря. У міру освоєння технічної підготовки ускладнюються умови виконання вправ: зупинка м'яча в русі, передача м'яча з різним ступенем сили. Важливою складовою навчально-тренувального процесу є тактична підготовка. У зміст тактичної підготовки входить навчання вихованців сукупності індивідуальних і колективних дій спрямованих на подолання опір противника в ході гри. Навчання тактики футболу розраховане на кілька років навчання і ґрунтується на технічній підготовленості гравців. Тактична підготовка проводиться різними методами. Відпрацьовується взаємодія в парах і трійках. Індивідуальні та групові тактичні дії удосконалюються в ігрових вправах на обмеженій ділянці поля, у грі в одні ворота, у грі в міні-футбол, безпосередньо в грі. Навчання цим навичкам проводиться в ході двосторонніх ігор.

Отже, можна сказати, що найбільш важливі фактори, які визначають досягнення високих результатів юними футболістами на початкових етапах навчання, наступні:

- 29% - технічна підготовленість;
- 21% - морфофункціональні можливості (12% - функціональні можливості і 9% - фізичні можливості); провідні показники: зріст, вага, ЖЕЛ, артеріальний тиск;
- 15% - фізична обдарованість; провідні показники: стрибок з місця, удар на дальність.

На практиці ці висновки проявляються наступним чином. Перевагу отримує той, хто зміг швидше за своїх однолітків опанувати необхідним мінімумом технічних прийомів. Цьому футболісту довіряють більше грати і команда спочатку будується навколо таких юних футболістів, вони в ігровій обстановці виглядають переважно вище своїх товаришів, більш рослих і потужних, але таких, що не освоїли технічні прийоми.

Література:

1. Симонян Н.Н. Футбол - только ли игра? - М.:ФиС, 1989 - 243 с.
2. Филатов Л.И. Обо всем по порядку. - М.:ФиС, 1998 - 58 с.
3. Футбол : Навчань. /Под загальною ред. П.Н. Казакова. - М.:ФиС, 1987. - 146 с.

Моральні знання та переконання як основа морального розвитку особистості в юнацькому віці

О.М. Молчанова, асп.
НПУ ім.М.П.Драгоманова

Актуальність дослідження. З поняттям «екологія людини» пов'язане все сильніше забруднення самої людини, її тіла, душі і духа, що стало звичним явищем.

Розгляд екології людини тільки з точки зору фізіології приводить до орієнтації свідомості на матеріальні потреби, відповідно до яких визначаються і цінності життя, які обмежують особистість у формуванні вищих цілей та смислів. Розвиток сучасної цивілізації відрізняється втратою духовності та бездуховним існуванням людини, яке відбувається не просто на рівні індивіда, особистості, а як соціальне явище, критичне для існування всього людства.

Всі зазначені вище процеси найсильніше впливають на молоду особистість, яка відрізняється нестійкою морально-духовною поведінкою. Мораль, будучи формою суспільної свідомості, являє собою сукупність принципів, вимог, норм і правил, регулює поведінку людини у всіх сферах її суспільного життя. Регулювання поведінки здійснюється двома способами: зовнішнє регулювання, яке ґрунтується на моральних нормах відповідно до громадської думки, і внутрішнє регулювання, в основі якого є моральна самосвідомість (моральна саморегуляція). Основу моральної саморегуляції особистості складають її моральні знання та переконання.

Таким чином, **метою роботи** стало визначення особливостей моральних знань та переконань у особистості юнацького віку.

Для досягнення зазначеної мети в роботі поставлені наступні **завдання**:

1) Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури для виявлення особливостей впливу моральних переконань на моральний розвиток особистості.

2) Провести психологічне дослідження для виявлення рівня моральних знань та переконань особистості в юнацькому віці.

Основні результати теоретичного аналізу проблеми Рівень розвитку моральної свідомості, на думку М.Й.Боришевського, залежить від змісту засвоєних нею моральних знань. Моральну зрілість особистості характеризують, за думкою вченого, спрямованість її моральних поглядів, переконань, ідеалів і світогляду в цілому. Моральний досвід, починаючи від простих норм до соціального обов'язку та відповідальності, формується на основі моральних знань і почуттів у свідомості людини [2; 3]. Засвоєння індивідом моральних норм суспільства, як вказував В.Левкович, відбувається шляхом раціонального усвідомлення цих норм та їх інтерналізації [4].

Процес морального розвитку, як стверджував В.Хоффман, припадає саме на підлітково-юнацький вік і його центральним моментом виступає переоцінка цінностей. За його концептуальною моделлю, морально-духовний розвиток відбувається на основі трьох частково співпадаючих шляхів: перший - заснований на тривозі (соціально належна поведінка викликана страхом перед покаранням), другий - моральна перспектива (сполучає в собі здатність особистості розуміти та поділяти почуття інших), третій - моральне зростання підлітків та юнаків (розвиток мислення на рівні формальних операцій). Вчений зазначив, що тільки на основі формального мислення, використовуючи інтроспекцію та гіпотетичне міркування, підліток може сформувати власну систему цінностей. Але ці три типи морального зростання, на його думку, не є хронологічними, а можуть співіснувати в людини і в дорослому віці [4].

В юнацькому віці, на думку Л.І.Божович, під впливом потреби самовизначення, з одного боку, і на основі психологічних особливостей, які виникли в підлітковому віці (мислення в поняттях та описаних вище особливостях особистості) – з іншого, особистість починає усвідомлювати в загальних моральних категоріях і свій досвід, і досвід навколишніх, починає виробляти свої власні, достатньо узагальнені погляди на мораль, у неї актуалізується моральна самосвідомість. Як зазначає вчена, в цьому віці виникає більш високий рівень узагальнення, на якому засвоюються моральні знання та

виникає свідомо потреба виробити свої погляди на питання моралі, моральні поняття набувають для юнаків більшого особистісного навантаження з відповідним емоційним ставленням до них. В старшому шкільному віці моральна самосвідомість піднімається на вищий щабель - свідомих моральних переконань. Особистість цього віку більш вільна від імперативності зовнішніх впливів й внутрішніх прагнень та більш схильна до дій, які відповідають свідомо поставленим цілям [1].

У 16-17-ти річних юнаків та дівчат починає розвиватись моральна стійкість особистості, як зазначає І.Ю.Кулагіна. В своїй поведінці старшокласник все більше орієнтується на власні погляди, переконання, які формуються на основі набутих знань та життєвого досвіду. Знання про оточуючий світ та норми моралі об'єднуються в його свідомості в цілісну картину, через що моральна саморегуляція стає більш повною та усвідомленою, вважає вчена. Стабілізація особистості юнацького віку пов'язана з виробленням світогляду, який будується на основі інтелектуального розвитку, що супроводжується накопиченням і систематизацією знань про світ та інтересу до особистості і рефлексії, констатує вчена [6].

І.С.Кон зазначає, що самовизначення та пошук себе, які характерні для юнацького віку, нерозривно пов'язані з формуванням світогляду. Світогляд, вважає вчений, - це система уявлень про загальні принципи та основи буття, життєва філософія людини, сума всіх знань. Для формування світогляду особистість повинна засвоїти дуже значну кількість знань та мати здібність до абстрактного теоретичного мислення, без чого розрізнені знання не можуть скластися в єдину систему. Але, додає він, світогляд – це не стільки логічна система знань, скільки система переконань, яка відображає ставлення людини до світу, її ціннісні орієнтації. Світоглядний пошук включає в себе і соціальну орієнтацію юнаків та дівчат, тобто усвідомлення себе часткою, елементом соціальної спільноти. Вони починають шукати відповіді на питання не ким бути (вибір професії), а яким бути. Тобто, як констатує І.С.Кон, в юнацькому віці актуалізується моральне самовизначення [5].

Основні результати практичного аналізу проблеми. В дослідженні рівня моральних знань та переконань взяли участь студенти Кіровоградського кібернетико-технічного коледжу віком від 15 до 18 років в кількості 358 осіб. Дослідження проводилось протягом 2009-2010 років. Для визначення рівня моральних знань та моральної орієнтації юнаків ми використовували методiku І.С.Булах «Мое розуміння особистісних якостей людини» [8]. Мета цієї методики - визначення емпіричних орієнтацій юнаків у моральних якостях людей на основі інтерпретації морально-етичних понять, які широко вживаються в повсякденному житті (пресі, радіо, телебаченні, побуті тощо). В дослідженні ми використали III частину методики, в якій потрібно було дати відповідь на питання, обравши правильний варіант із запропонованих чотирьох. Адекватна рефлексія сутності позитивних понять, як зазначає автор методики, допомагає особистості краще осмислити та прийняти їх у свій внутрішній світ, у той час, як знання сутності негативних сприятиме недопущенню подібних проявів у власній поведінці.

Відповіді респондентів оцінювались у балах, найбільша кількість балів, які міг отримати респондент – 13. Загальний середній бал, який набрав компонент «моральні знання» в юнацькому віці склав майже 4,82. Показник моральних знань юнаків проявляється з позитивною віковою динамікою (4,4 бала в ранньому юнацькому віці; 5,22 бала в пізньому). Дівчата відзначаються вищим рівнем, ніж хлопці (5,145 бала та 4,49 бала відповідно). Отже, з віком юнаки та дівчата починають краще орієнтуватись в

моральних якостей людини, у них збільшується рівень моральних знань, покращується моральна орієнтація, що вказує на моральне зростання особистості (таб. 1).

Для дослідження моральних переконань юнаків і дівчат ми скористалися методикою «Психодіагностичний тест «Добро і зло» Л.М.Попова і А.П.Кашина[7]. Метою цієї методики є оцінка двох альтернативних рис особистості за функціями якостей добра та зла, прояви яких і дають можливість визначити моральні переконання особистості. Стимульний матеріал представлений у формі анкети та складається із 44 пунктів-тверджень. Респондентам пропонувалось дати відповідь на питання за принципом «так», «ні», «не знаю». Відповіді оцінювались у балах за ключем, в якому надаються коефіцієнти для виправлення результатів. Моральні переконання особистості проявляються в ставленні до колективу та окремих людей, в її поведінці. Такі стосунки можуть бути поверхневими, глибокими чи стрижневими (центральними). Методика дає можливість вирахувати тип таких ставлень особистості та її спрямованість до «добра» чи «зла».

Показник моральних переконань в юнацькому віці склав 31,346 бала. Рівень моральних переконань проявляється з негативною віковою динамікою, тобто зменшується з віком (32,5825 бала в ранньому та 30,175 бала в пізньому юнацькому віці). Зменшення кількості моральних переконань вказує на більшу осмисленість моральних цінностей з віком та визначення власних моральних орієнтирів. Прояви моральних переконань відрізняються і статевими відмінностями. Дівчата показують більший рівень моральних переконань, ніж хлопці (33,3 бала в дівчат та 29,4 бала в хлопців) (таб. 1).

Таблиця 1 - Кількісні показники дослідження рівня моральних знань та моральних переконань

Компоненти	Показники за періодом		Показники за статтю		Загальний показник
	15-16 років	17-18 років	Хлопці	Дівчата	
Моральні знання	4,415	5,22	4,49	5,145	4,8175
Моральні переконання	32,5825	30,175	29,4	33,28	31,34

Висновки.

1. Рівень розвитку моральної свідомості залежить від змісту засвоєних нею моральних знань. Моральні переконання характеризують моральну зрілість особистості.

2. В юнацькому віці виникає більш високий рівень узагальнення, на якому засвоюються моральні знання та виникає свідомо потреба виробити свої погляди на питання моралі, моральні поняття набувають більшого особистісного навантаження з відповідним емоційним ставленням до них.

3. З віком в юнаків збільшується рівень моральних знань, покращується орієнтація в моральних якостях людини та формуються стійкі моральні орієнтири і переконання, що позитивно впливають на моральний розвиток особистості.

Література:

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте М., 1968. – 560 с.
2. Боришевський М.Й. Моральні переконання та їх формування у дітей. К.: Знання, 1979. – 48 с.

3. Боришевський М.Й. Розвиток морального саморегулювання поведінки учнів / Психологія: Респ. научн.-метод. сб. / М-во просвещения УССР, НИИ психологии. - К.: Рад. шк., 1985. - Вип.24. - 199 с.
4. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка: Монографія. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2003. – 340 с.
5. Кон І.С. Психологія ранньої юності: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1989. – 255 с
6. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов Высших учебных заведений. 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 464 с.
7. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. М.: Изд-во «Институт психологи РАН», 2007. - 2123 с.
8. Сокол Л.М. Моральний вибір як умова становлення самосвідомості особистості підлітка. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ – 2006. – 267 с.

Вплив фізичних вправ на перебіг хронічного гастриту

Ю.М. Мусевич, *ст. гр. МР-210*,
Є.І. Євдокімов, *доц., канд.мед.наук*
Класичний приватний університет, м. Запоріжжя

Недостатня фізична активність широких верств населення призводить до росту захворюваності, в тому числі, до порушень травної системи. Отже, буде логічним припустити, що для нормалізації порушень у хворих потрібно надати їм достатню фізичну активність. Це припущення аналізувалось на прикладі однієї з проблем сучасної гастроентерології, а саме, хронічного гастриту з секреторною недостатністю шлунку.

Це прогресуюче захворювання призводить до змін у секреторній і моторній функціях травної системи, а потім до атрофії слизової оболонки та передракової метаплазії.

Зростання частоти захворювання хронічним гастритом з секреторною недостатністю обумовлене негативним впливом економічних і соціально-біологічних факторів, шкідливими звичками, різними негативними стресовими ситуаціями.

Метою дослідження була оцінка ефективності застосування фізичних вправ у хворих на хронічний гастрит з секреторною недостатністю.

Для дослідження були обрані наступні методи: метод аналізу науково-методичної літератури, методи медико-біологічного дослідження, методи педагогічного дослідження, методи фізичної реабілітації, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі 9-ї міської клінічної багатопрофільної лікарні в гастроентерологічному, ендоскопічному та фізіотерапевтичному відділеннях в період з 01.10.2010 по 01.03.2011. В дослідженні брали участь 2 групи хворих по 10 чоловік, які перебували на стаціонарному лікуванні в гастроентерологічному відділенні.

Пацієнти обох груп отримували медикаментозну терапію, потім застосовувався курс фізіотерапії. Пацієнти з експериментальної групи додатково до медикаментозної терапії застосовували фізичні вправи.

Оцінювалися показники інтрагастральної рН-метрії шлунка та вимірювання вегетативного індексу Кердо. В результаті проведеного дослідження при послідовному розв'язанні поставлених завдань було проаналізовано вплив фізичних вправ на кишково-травну систему.

Вивчаючи проблему лікування хронічного гастриту, ми звернули увагу на ту обставину, що використовуючи досить інтенсивну медикаментозну терапію в періоди загострення патологічного процесу, гастроентерологи практично не приділяють уваги реабілітації хворих у періоді ремісії. Призначення лікувальної гімнастики здалося нам вельми логічним і ми запропонували комплекс вправ для поліпшення секреції при хронічному гастриті зі зниженою кислотністю.

Після застосування комплексу вправ загальний стан хворих поліпшився, налаштувався апетит, сон. Хворі значно менше висловлювали скарги, майже у всіх зникли відрижка, неприємний присмак у роті, покращився стан у нижчих відділах шлунково-кишкового тракту.

Отримавши позитивний ефект застосування запропонованого комплексу, підтверджений даним досліджень, ми не претендуємо на остаточні висновки. Причина - недостатньо велика кількість спостережень. Проте безперечним здається той факт, що фізична реабілітація надзвичайно корисна для пацієнтів, які страждають хронічним гастритом, оскільки більшість з них перебувають у зрілому віці і ведуть малорухливий спосіб життя.

Література:

1. Гастроэнтерология. / под ред. Н.В.Харченко, О.Я. Бабак / Київ, 2007. – 720с.
2. Клинические рекомендации и алгоритмы. Гастроэнтерология. / Под ред. В.Т. Ивашкина. – М.: ООО “Волга Медиа”, 2003. – 64 с.
3. Клячкин Л.М., Щегольков А.М. Медицинская реабилитация больных с заболеваниями внутренних органов.: Руководство для врачей. – М.: Медицина, 2000. – 328 с.

Влияние социально-психологических факторов на выполнение функциональных обязанностей летчиков

В.С. Науменко

Государственная летная академия Украины

От установившегося социально-психологического климата в экипаже зависит самочувствие летчика, его работоспособность и жизнеспособность. Индивид, оказавшийся в группе, охвачен радостным возбуждением, невольно заряжается им, даже если до этого испытывал состояние грусти. И наоборот, будучи в радостном настроении и попадая в среду летного экипажа, испытывая горе или скуку, он начинает испытывать те же самые чувства.

Социально-психологический климат воздействует на личность летчика посредством установившихся в экипаже норм отношений между летчиками. Там, где господствуют отношения товарищеского сотрудничества и взаимопомощи, уважение друг друга, личность испытывает удовлетворенность трудом, радость при встрече с товарищами по работе, удовольствие от совместного труда. И, наоборот, в экипаже, где господствуют формальные, равнодушные, а тем более неприязненные отношения, летчик испытывает эмоциональную ущербность или тоску по теплоте человеческих взаимоотношений и даже стрессовое состояние, если имеют место скрытые или явные конфликты. При таком социально-психологическом климате летчик теряет интерес к экипажу, что невольно снижает его общественно-трудовую активность.

Социально-психологический климат не есть некая абстракция; он складывается, как уже говорилось, в процессе межличностных отношений в экипаже и действует на каждого летчика через эти отношения. Вот почему уважительное отношение всего экипажа и командира к личности летчика является основным проявлением позитивного социально-психологического климата экипажа. Каждая личность испытывает потребность в общественном признании своей личности в уважительном отношении к себе. Если оно есть, то индивид испытывает скрытую (сублимированную) или открытую радость, больше того - чувство счастья.

Летчик особенно чувствителен к оценке его со стороны авторитетных членов экипажа и в первую очередь уважаемого им командира экипажа. Что касается содержания оценки, то личность наиболее чутко реагирует на оценку ее способностей. Об оценке окружающих, экипажа в целом и командира летчик узнает либо из прямой критики или похвалы, либо по косвенным признакам - характеру отношения и обращения к нему. Он прислушивается и к слухам, и всякого рода оговоркам в свой адрес и т.п. Положительные оценки окрыляют личность, отрицательные - угнетают.

Чувствительность как к положительной, так и к отрицательной оценке неодинакова у различных лиц. Есть индивиды мало чувствительные к похвале и более чувствительные к порицанию; встречаются такие, которые совершенно равнодушно реагируют на отрицательную оценку. С этими необходимо считаться и соответственно строить тактику и стратегию воздействий на личность с целью усиления ее активности или исправления ее поведения.

Большое влияние оказывает на летчика критика. Никто не сомневается в необходимости и чрезвычайной полезности критики. Во-первых, критика должна быть всегда объективной, принципиальной, деловой. Во-вторых, критике должны подвергаться недостатки в поведении и ошибки в деятельности, но не должны ставиться под сомнение личностные качества летчика. В-третьих, в критике должны не только отмечаться недостатки, но и содержаться позитивные предложения по их устранению. При этом важно отметить возможности самого летчика исправить дело. После доброй, деловой, позитивной критики летчик не чувствует себя "угнетенным", "оскорбленным", "обиженным", не подумывает об уходе из экипажа, наоборот, в нем начинает говорить его собственная совесть, которая побуждает к более жесткой самокритике, чем критика со стороны экипажа. Вследствие этого он мобилизует все свои силы и не покладая рук, трудится, чтобы оправдать доверие.

Социально-психологический климат экипажа лишь тогда можно назвать здоровым, когда отношения в нем строятся на уважении к сослуживцам, справедливой требовательности к нему. Искусство создавать позитивный психологический климат в экипаже состоит в умении проявлять в отношениях к летчику требовательность и уважение. Там, где это есть, устанавливается положительный климат, идет дружная,

продуктивная работа, и каждая личность в этой системе отношений чувствует себя счастливой.

Воздействие партнера по общению отражается в сознании личности и прямо или в переработанном виде проявляется в его высказываниях, поступках и действиях.

Отражение влияний происходит в различной форме. Термин "психологическое заражение", подразумевает прямую передачу от одного к другому или многим лицам тех или иных психических состояний. Понятие "подражание" раскрывает процесс непосредственного заимствования мыслей, эмоций или в целом образа жизни других людей. Очевидно психологическая основа подражательного действия заключается в способности летчика легко поддаваться внушению. Кроме того, подражание или непроизвольное "копирование" чаще характерно для лиц идентичного психологического склада (общность интересов, взаимная симпатия и т. п.), а также находящихся в длительном контакте в процессе совместной деятельности.

Летчик, усвоивший определенные черты поведения сослуживца, ощущает их как свои личные свойства. Сознательное усвоение не ограничивается идеями, понятиями, определяющими поведение индивида. Оно предполагает восприятие эмоциональных состояний других индивидов. При этом личность летчика не автоматически уподобляется состоянию, как при подражании, а разделяет с другими членами экипажа настроение как сознательный акт социального действия.

Еще одним важным способом отражения главным образом эмоциональных состояний является эмпатия, т. е. интуитивное восприятие психических состояний другого человека или же группы лиц. Для эмпатии характерно быстрое определение эмоциональных состояний и даже мыслей, намерений воспринимаемой личности. У различных летчиков сформированы разные по качеству программы восприятия и оценки состояния другого. Поэтому одни мгновенно и безошибочно определяют мысли, состояния и даже намерения, в то время как другие постоянно ошибаются в оценке как временных состояний, так и устойчивых свойств личности, даже при длительном общении с ней.

Итак, социально-психологический климат оказывает разностороннее влияние на летчика, на интеллектуальную, эмоциональную и волевою его стороны. Если климат положительный, то он активизирует личность летчика, повышая его работо- и жизнеспособность. При отрицательном климате, наоборот, наблюдается снижение тонуса активности.

Совместимость является одним из психологических аспектов социально-психологического исследования коллектива (экипажа).

Эффект сочетания и взаимодействия индивидов, который характеризуется максимальной субъективной удовлетворенностью партнеров друг другом при значительных (выше среднего) эмоционально-энергетических затратах, называется совместимостью.

Особенность психологической совместимости летчиков состоит в том, что контакт между ними опосредован их действиями и поступками, мнениями и оценками. "Совместимость", "гармоничность", "согласованность" - понятия, описывающие одно явление: оптимальное сочетание свойств контактирующих индивидов, обеспечивающее эффективное их сосуществование, которое удовлетворяет его участников и сохраняет их отношения.

Естественно, свойства личности не существуют сами по себе, они проявляются в поведении и поступках людей. Каждый из партнеров наблюдает и оценивает свое и чужое поведение, согласуя его со смыслом имеющихся отношений. Результатом

совместимости становится потребность быть вместе, когда совместный образ жизни вызывает положительные эмоции.

Феномен, противоположный совместимости, - несовместимость людей, когда их потребности не находят удовлетворения во взаимодействии, действия и поведение взаимоисключают друг друга. Этот процесс взаимодействия сопровождается субъективной неудовлетворенностью партнеров и пространственно-временной особенностью. При общении индивидов сходство - различие в их поведении и мотивах регулирует их симпатии - антипатии, в определенной мере, совместимость - несовместимость. Приближение - удаление от объекта, которым может быть другой человек, является одним из важнейших индикаторов совместимости - несовместимости, Фиксируемый внешний поведенческий параметр при приближении - избегании является важнейшей характеристикой совместимости - несовместимости людей. Это адаптивный путь развития отношений, когда несовместимость в одной сфере компенсируется за счет совместимости в другой. Принято различать несколько уровней совместимости, в зависимости от того, какие свойства человека включены во взаимодействие. Социально - идеологический (ценностный) уровень совместимости регулируется сознательно. Включение сознания и эмоциональной сферы может в определенных пределах компенсировать несовместимость на других уровнях. Например, положительное сочетание (сходство) моральных установок, ценностей на уровнях характерологического, интеллектуального и психомоторного взаимодействия.

Фактором совместимости является эмоциональная сплоченность. Сплоченность группы, как показатель межличностных отношений, является один из важнейших факторов, определяющих характер взаимодействия в коллективе (экипаже). Наряду с этим сплоченность группы - это результат оптимальной совместимости ее членов и условие эффективности групповой работы. Совместимость, как и сплоченность, характеризуют эмоциональные и когнитивные процессы. Сплоченность как единство когнитивное, совместимость - эмоциональное, сработанность - поведенческое.

При отсутствии эмоциональных отношений (симпатий - антипатий) взаимодействие, в частности, идентификация, должно иметь промежуточное значение, испытывая влияние других, т. е. не эмоциональных факторов: время знакомства и совместной работы, автономность группы, распределение функций лидер - ведомый.

Для совместимости важно, чтобы люди были схожи. Индивиды, сходные по ценностным ориентациям, социальным установкам образуют более устойчивые группы. Совместимость летчиков означает, что этот состав экипажа возможен для обеспечения выполнения его функций, что члены экипажа могут взаимодействовать. Совместимость можно рассмотреть с позиций оценки ее как состояния. Состояние можно определить как временное, ситуативное явление.

Совместимость как феномен взаимодействия, общения людей, может определяться как результат и как процесс. В первом случае совместимость есть эффект сочетания и взаимодействия индивидов. Сочетание есть априорно данная совокупность индивидов до непосредственного их взаимодействия. Оптимальное соотношение в паре, группе. Личностных качеств участников (темперамента, характера, потребностей, интересов, ценностных ориентаций) - условие совместимости как процесса. Согласование поведения, эмоциональных переживаний и взаимопонимания, в которых выражается вся личность взаимодействующих людей - процесс совместимости. Взаимодействие, а не сочетание, есть уже процесс, следствием которого является совместимость или несовместимость людей (результат или эффект).

В основе совместимости, понимаемой как совпадение установок, эмоционально-волевых качеств и ряд других личностных признаков лежат межличностные отношения. Основой сработанности является поведенческий компонент, отвечающий за успешность деятельности. Для регулирования социально-психологических процессов. Протекающих в коллективе (летном экипаже) так важно сейчас исследование совместимости и сработанности. Обязательно у индивидов должно быть побуждение работать вместе, т. е. иметь общую мотивации, наличие единой цели. Происходит объединение, совмещение и сопряжение индивидуальных деятельностей.

Основной задачей исследования совместимости является установление закономерностей этого явления. Три основных подхода к решению этой задачи: структурный, функциональный и адаптивный.

Структурный подход ориентирован на поиск оптимальных сочетаний характеристик членов группы. Это оптимальное сочетание обеспечивается как гармония, соответствие характеристик партнеров. Этот подход базируется на мысли, что совместные партнеры образуют некую устойчивую, адаптивную и в определенном смысле эффективную структуру. Совместимость выступает как подобие (сходство) или различие (контраст) характеристик партнеров. При этом обнаруживается, что те свойства, которые базируются на врожденных особенностях индивида у совместимых партнеров скорее контрастны, чем подобны. Свойства, обусловленные влиянием воспитания, воздействиями социокультурной среды (например, установки, ценностные ориентации), чаще всего подобны.

Использование функционального подхода требует пересмотра представлений о группе и ее членах. Оно предполагает изучение функций, целей, задач группы, которые являются системообразующими факторами - основанием для объединения в группу. Достижение этих целей обуславливает содержание жизнедеятельности группы, является мотивом участия в ее деятельности, так как достижение общей цели "принесет участникам какого-то рода удовлетворение". В соответствии с функциями группы формируются групповые роли: роль делового и эмоционального лидера.

Третий подход к проблеме совместимости - адаптивный. Этот подход ориентирован на изучение не совместимости, а ее результатов: позитивных межличностных отношений, эффективного общения. Можно с большой долей уверенности утверждать, что такие характеристики общения и отношений, как взаимопонимание, уважение, эмпатия, идентификация, позитивные межличностные чувства, являются проявлением совместимости, но не ее содержанием. Смешение причин и следствий здесь происходит из-за того, что совместимость является объективной основой сплоченности, интеграции, высокого взаимопонимания.

Итак, в общем можно сказать, что совместимость- это понятие о взаимном соответствии свойств участников группы. В него входят: взаимная симпатия, положительный характер эмоциональных установок, взаимовнушаемость, общность интересов и потребностей, отсутствие в группе выраженных эгоцентрических устремлений.

Для регулирования социально-психологических процессов, протекающих в летном экипаже, так важно исследование совместимости и сработанности. Совместимость и сработанность можно рассматривать, как результат согласованности, гармонии личностных и субъективных характеристик летчиков по совместной деятельности и общению. Совместимость, как результат - это удовлетворенность друг другом (мыслями, чувствами, поведением). Результат сработанности - эффективность совместной профессиональной деятельности. Процесс сработываемости - это

согласование темпо-ритмической организации летчиков, индивидуального стиля деятельности, их навыков работы, умений в тех или иных операциях, знаний своих профессиональных обязанностей. В процессе срабатываемости одним приходится ускорять или замедлять темп своей деятельности, другие же легко подстраиваются друг к другу, их темпо-ритмическая организация деятельности сходна, и им не приходится затрачивать усилия на организацию совместной деятельности. Различия в уровне трудовых навыков также заставляют летчиков тормозить удобный им темп работы, что сказывается на удовлетворительности трудом. При сработанности важна согласованность индивидуальных стилей деятельности. Одни заранее организуют свою деятельность, планируют ее, другие склонны работать более стихийно.

Формування адекватного ставлення до здорового способу життя

Л.О. Нікітіна, викл.

*Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Постановка проблеми. У статті розглядаються проблеми індивідуального підходу до формування здорового способу життя, здоров'я як показника загальної культури особистості.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я як умова свободи життя є складовою системи найважливіших людських цінностей. Прагнення до здорового способу життя в природній та соціальній сутності людини виходить з потреб, що виробилися у процесі її історичного розвитку. Більше ста років тому М. А. Добролюбов відзначив, що природно розвинута людина – це, насамперед, цілісна особистість, її цілісність відтворюється не однобічно, а в єдності біосоціальних характеристик: розвинута людина повинна виявити і показати себе як створіння природне і соціальне. Фізична досконалість, моральна чистота і духовне багатство – ось ті якості, гармонійне поєднання яких є основою всебічного розвитку особистості.

Здоров'я – необхідний компонент буття гармонійної особистості. Фізична досконалість – широке поняття. Її не слід розглядати ізольовано від інших якостей особистості. Фізичне, духовне і моральне в людині перебуває у закономірному взаємозв'язку. Кожна з цих суттєвих рис особистості включає в себе елементи загального розвитку. Психотілесна досконалість, в свою чергу, внутрішньо пов'язана з морально-вольовими якостями особистості, її духовним світом і здібністю до тривалої високопродуктивної діяльності.

На думку Б. Спінози, здоров'я є найважливішою умовою досконалості людини. Аксіологічна характеристика здоров'я людини виявляється в різноманітних сферах життєдіяльності: у навчанні, праці, поведінці. Цінність здоров'я визначається і суттєвим впливом на духовний розвиток людини. Здоров'я є джерелом духовної жвавості і формування оптимістичних ідеалів, викликає в особистості зацікавленість до творчості, є необхідною умовою загального культурного розвитку людини. Здоров'я, за словами М. А. Добролюбова, створює необхідні передумови для вдосконалення "величі духовної діяльності".

Виховання і саморозвиток людини – це, насамперед, цілеспрямований процес, що розкриває її сутність у різноманітній суспільній діяльності, надає змогу створювати нові форми спілкування, підкоряти навколишню природу. Завдяки цьому, людина формує і відтворює себе як розвинена особистість. Але її формування не може бути ізольованим від її фізичної і духовної досконалості. У зв'язку з цим в теоретичному і ціннісно-нормативному узагальненні проблеми формування всебічно розвиненої людини важлива роль належить природничим та медичним наукам. Необхідність побудови природничо-наукової теорії фізичного розвитку людини як складової частини її досконалості зумовлена не лише особистими, але й суспільними інтересами.

Здоров'я людей – це не лише результат їхніх природних задатків, але й продукт історичного розвитку. Закріплення особистого здоров'я - моральний обов'язок і вимоги до кожної людини та суспільством.

Іноді у критичних ситуаціях людина фактично згорає на роботі. Прикладів можна знайти чимало в історії будь-якої країни і епохи. Але у звичайному житті "робота на видих", що дає часткову тактичну перемогу в досягненні поставленої мети, в подальшому призводить до підриву психічного, а іноді й фізичного здоров'я, перетворює здорову людину у хвору. Людина розраховується за своє ігнорування валеологічними знаннями й здоровим способом життя.

Важливою формою прояву здоров'я є його органічний зв'язок з красою. Людина не тільки сяє красою, але і сама є її відображенням. Велич і краса людини полягає в її цілях, праці, тому, що вона створює суспільство з його матеріальною і духовною культурою.

Внутрішня природа здоров'я, як відображення краси, перебуває у відносній гармонії природних і соціальних якостей особистості, уніфікованості фізичних і духовних можливостей людини, їх оптимальної взаємодії та ідеальності (довершеності). Внутрішнє завжди проявляється через зовнішнє, тому естетична суть норми буття – у зовнішній природі організму людини. Краса людського тіла – це струнка постава і гармонійність рухів, витонченість ліній і пропорційність частин, фізична довершеність та пластичність.

"Людське тіло, – писав у XIX столітті російський лікар І. Е. Дядьковський, – є самим довершеним творінням природи. Тут природа виявляється у всій красі діяльності та величі, тут її мистецтво, що досягло найвищого ступеня довершеності."

Природна краса людини - не є щось постійне, один раз і назавжди надане. Форми антропологічної гармонії зменшуються зі зміною умов життя, що обумовлюється не скільки біологічними, скільки суспільними факторами. Як не дивно, але нормам і навичкам здорового способу життя спеціально нікого не навчають, немає ні програм, ані систем навчання здоров'ю. Єдине джерело знання в цьому напрямку – приклад батьків та санітарне просвітництво. Здоров'я у людини далеко не завжди перше місце, в деяких воно відведено речам та іншим матеріальним благам життя, кар'єрі, успіху.

Що стосується еталону ставлення до здоров'я, то воно має багато модифікацій. Здоров'я - явище винятково індивідуальне й унікальне. Шлях до нього та формування адекватного ставлення до здорового способу життя теж індивідуальний, унікальний і своєрідний у кожної людини. Що ж більше за все ціниться серед факторів підтримки здоров'я? Згідно з даними Р. В. Хоротких провідними факторами населення вважається постачання продуктами (90,1%), стан навколишнього середовища (28%), умови праці (15,3%), морально-психологічний клімат у родині (10,3%). В таких орієнтаціях ми бачимо розуміння залежності здоров'я від "соціальних умов життя".

"Факел життя ми отримуємо не за які-небудь заслуги. Цей несподіваний дарунок природи даний нам як естафета для зміцнення життя. Всі соціальні фактори здійснення життєвих сподівань - отримання нею освіти, професії, створення власної сім'ї, трудова в тому числі і фізкультурно-оздоровча діяльність, виховання і самовиховання - сприяють виконанню життєвої місії людиною. Наразі існують й інші соціальні, а також індивідуальні труднощі життя – соціальна патологія, хвороби, нещасні випадки, шкідливі звички, злочинність, гіподинамія тощо. Усі вони послаблюють життя, гасять його факел, гальмують еволюційний розвиток, ведуть людство до виродження, регресу і самознищення." [3].

Філософські основи валеологічної парадигми стають фактором подальшого розвитку і формування індивідуального здоров'я, формувальним універсальним підходом до інтеграції загальнолюдських знань, концепції життєвих сил, індивідуальної і соціальної суб'єктивності людини в усіх основних сферах її життєдіяльності.

Здоров'я людини, тривалість життя залежать від взаємодії двох груп факторів. З одного боку – це рівень життєвого резерву, величина якого залежить від генетичних особливостей, саме тому, при народженні люди мають різне здоров'я. З іншого боку – це процеси виснаження і пошкодження структур організму під впливом факторів зовнішнього і внутрішнього середовища. Індивідуальний підхід до профілактики, лікування і оздоровлення неможливий без оцінки здоров'я конкретної людини. Профілактична медицина володіє широким набором методів для виявлення і вимірювання факторів ризику. Клінічна медицина досягла великих успіхів у діагностиці і класифікації хвороб з урахуванням розповсюдженості та глибини пошкодження.

Зберігати здоров'я, а значить і красу, необхідно починати задовго до того, як з'являються перші ознаки. Більша частина причин, від яких страждає наше здоров'я, – це гіподинамія, гіпокінезія (недостатність рухів), шкідливі звички (вживання алкоголю, паління), нехтування біологічним ритмом, невміння володіти собою, своїми емоціями, промислове і побутове стомлення, невдале застосування вітамінів, лікувальних препаратів, нераціональне харчування.

В наш час бути культурною людиною означає не тільки бути освіченою, але і добре розвиненою фізично. Видатний російський літератор В. Г. Белінський в середині XIX століття зазначив категорично: "Без здоров'я неможливе і щастя". Фізичне виховання дає змогу зберегти здоров'я, стати гарним, підкорити тіло власній волі, стати господарем становища в будь-якій стресовій ситуації, розширити адаптаційні можливості організму, підвищити імунітет до несприятливих умов зовнішнього середовища. Багато в чому це залежить від виховання особистості з самого раннього віку, від ціннісних орієнтацій і валеологічної освіти, отриманої вдома, дитячому садочку і школі.

Великий античний філософ Арістотель вважав, що виховання людини – це взаємозв'язок фізичного і естетичного. Здоров'я – це творчість, вогонь, пошук, прагнення йти, а не стояти. Класичні умови розвитку особистості запропонував В.О. Сухомлинський: "Якщо хочеш бути гарним, працюй до самозабуття, працюй так, щоб ти почував себе творцем, майстром, господарем в будь-якій справі. Працюй так, щоб очі твої виражали одухотворення великим людським щастям – щастям творчості. Будь-яка творчість накладає відбиток на риси обличчя, робить їх тонкішими, виразними... я б назвав вроду гімнастикою душі – вона випрямляє наш дух, нашу совість, наші почуття і переконання."

Висновки. Отже, в сучасних умовах розробка теорії соціально-біологічної цілісності особистості, проблеми її здоров'я і краси вимагають подальшого дослідження. Все соціальне в людині реалізується через її тілесну організацію, яку можна виправити або сформувані. Потенційно кожний має природну красу за рахунок власної індивідуальності. Зовнішня краса повинна опиратися на внутрішні, моральні принципи і переконання. Здоровий спосіб життя – це збереження рівноваги між адаптаційними можливостями людини і середовищем, що постійно змінюється. Дотримання його умов – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя особистості.

Література:

1. Баранов В. М. За здоровый способ жизни: физкультура против вредных привычек. / В. М. Баранов // Здоров'я. – К., 1988. - 128 с.
2. Глухов В. І. Фізкультура у формуванні здорового способу життя. / В. І Глухов // Здоров'я, –К., 1989. - 72 с.
3. Довженко А. В. Здоров'я - у вашій волі. / А. В. Довженко // Знання. – К., 1990. - 48 с.
4. Мурзакаева Ф.Г. Здоровый образ жизни - залог здоровья / Ф. Г. Мурзакаева. // Уфа: Башкирское книжное издательство., 1987. - 280 с.

Здоровье нельзя купить, но им можно расплатиться

В.М. Пестунов, проф., канд. техн. наук
Кировоградский национальный технический университет

То, что здоровье нельзя купить, известно. Известно также, что никакой уровень благосостояния не может гарантировать крепкого здоровья. При высоком уровне благосостояния, когда становится доступным любое медицинское обслуживание и курортное лечение, также не обеспечивается здоровое долголетие. А если это так, то почему и что определяет наше здоровье и долголетие?

Человек это неповторимое творение природы, создан по образу и подобию Творца и в конечном итоге своего развития может выйти на уровень Творца, если использует заложенный в нём потенциал. Путь к Творцу лежит через многовековой, кропотливый творческий труд. Причём этот труд должен быть созидательным, выполняться в рамках космических законов и требований и служить природе и людям.

Одновременно человек является частицей космической системы с вполне определёнными функциями в системе. Как элемент системы он должен развиваться синхронно с ней. В то же время человек снабжен разумом, являющимся инструментом его развития. Используя разум, человек может в соответствии с космическим законом свободы сам определять направление и темпы своего развития.

Разрешение противоречия между двумя системами управления человеком осуществляется на основе приоритетов. С одной стороны, космическая система развития и её интересы, а с другой – разум человека и космический закон свободы. Чтобы отвечать требованиям обеих систем, приоритеты расставлены следующим образом. Для обеспечения минимально допустимого развития человека, как элемента космической системы, ему определена программа, ставшая законом и судьбой. На

выполнение этой программы, составленной по мечтам жизни человека, обычно уходит до третьей части жизни человека.

Таким образом, если человек успешно выполняет программу судьбы, то он закладывает хорошую основу дальнейшего развития. Ведь она является прелюдией развития человека на земле. Это в какой-то степени разминка для дальнейших творческих устремлений человека. Такова в общих чертах модель развития человека на земле. Чтобы не ограничивать свободу человека даже на этапе выполнения программы судьбы, информация о ней для него закрыта.

Иными словами, направление развития человека в соответствии с судьбой ему указывает интуиция. Человек может «отмахнуться» от её подсказок, но тогда всю ответственность за невыполнение судьбоносной программы он берёт на себя. А поскольку выполнение космических законов строго контролируется, результат суммируется, то это и составляет кармическую характеристику. Характеристика в свою очередь является основанием для кармического возмездия за нарушения законов.

Кармическое возмездие приходит к человеку естественным путём, и он часто о нём даже не догадывается. Зачастую у человека не возникает вопроса, за что ему эти испытания. Космическая система имеет в своём арсенале возмездия всё, что человеку известно из жизни на земле. Он может не понимать, что всё, что с ним происходит в материальном мире, осуществляется по сценарию Высшего Разума.

Ведь не зря сказано, что жизнь это спектакль, и мы в нём актёры. К этому только следует добавить, что в этом «спектакле» каждый из нас получает и проживает ту роль, которая соответствует нашей кармической характеристике. А характеристика отражает наше отношение к космическим законам. Она также отражает и финиш «спектакля», а значит и продолжительность нашей жизни.

Поскольку за свои просчёты ошибки в нарушениях космических законов человек в качестве кармического возмездия получает неудачи, болезни и т. п., то не без основания принято считать, что человек расплачивается здоровьем.

Мы часто подчёркиваем, что наши болезни связаны с бедностью, отсутствием средств на медицинские и другие расходы на восстановление здоровья. Медики сетуют, что для качественного лечения больных не хватает средств. Нам кажется, что если бы мы смогли оплатить лечение, отдых и другие методы восстановления здоровья, то проблем здоровья было бы значительно меньше.

Однако, если проанализировать статистику болезней тех, кто может за всё заплатить, окажется, что у них также немало проблем. Нам надо понять, что болеют в основном не те, кто не может заплатить за достойное медицинское обслуживание, а те, кто нарушает космические законы. Вот почему деньги не могут существенно изменить картину наших болезней. Ведь своим здоровьем человек обычно рассчитывается за свои ошибки и нарушения космических законов.

Человеку неплохо бы понимать, что причина его неудач и болезней заключается в нём самом и является основанием для кармического возмездия. Поэтому, не устранив причину, нельзя справиться с болезнью. Устранение причины зачастую происходит с изменением мыслей и поступков на противоположные. Например, жадность лечится щедростью, зависть – доброжелательностью, ненависть – любовью, стяжательство – бескорыстностью и т.д.

Устранив духовную причину возмездия, нетрудно исцелить тело. Методов исцеления организма довольно много, и каждый из нас выбирает их на основании своего опыта.

Итак, за нарушения космических законов мы обычно расплачиваемся здоровьем. Это дорогая цена, тем более что потеря здоровья сокращает нашу жизнь. В то же время не так трудно понять, чего добивается от нас космическая система и следовать её законам. Учиться всегда дешевле, чем лечиться. Надо стараться жить так, чтобы не пришлось расплачиваться здоровьем за свои ошибки.

Умный не тот, кто всегда находит выход из проблемной ситуации кармического возмездия, а тот, кто не допускает таких ситуаций. Иными словами, он вписывается в рамки космических законов.

Что касается уровня благосостояния, то космическая система управления человеком создаёт условия для развития и способствует повышению материального уровня жизни лишь до тех пор, пока это повышение не начинает тормозить развитие. Как только повышение уровня жизни становится тормозом в развитии, материальные блага исчезают. Таким образом, сам человек определяет предельный уровень возможного повышения его благосостояния. К деньгам и другим ценностям нужно относиться как к инструменту развития.

Возвращаясь к проблеме восстановления утраченных функций организма, следует подчеркнуть, что человек - это частица космической системы и выполняет в этой системе вполне определённые энергоинформационные функции. Причём, это выполнение в основном осуществляется в автоматическом режиме. Ведь человек это не только глаза и уши системы в материальном мире земли, но и канал энергопитания планеты, её растительного и животного мира.

К выполнению этих, автоматически выполняемых функций, человек может подключать и свой разум. В условиях жизни на земле человек видит энергоинформационную потребность растительного и животного мира. Поэтому он может безошибочно направлять космическую энергию на потребность природы и общества. Для этого достаточно в режиме медитации повторять: «Космическую энергию я направляю на исцеление планеты, растительного и животного мира, родных и близких, себя».

Космическая система щедро поощряет такую инициативу, и часть передаваемой энергии через энергетический канал направляется на оздоровление собственного организма. Так осуществляется «плата» за труд и помощь в развитии космической системы. И хотя здоровье нельзя купить за деньги, его можно существенно улучшить, решая проблемы энергетического питания природы и общества.

Сам по себе вопрос приведения в исполнение кармических приговоров большой группе людей чрезвычайно сложен и не укладывается в наши понятия. Ведь люди гибнут от убийц, террористов, наводнений, катастроф, пожаров, землетрясений и т.п., и всё это безошибочно по приговору кармической системы управления человеком. Известны многочисленные факты, когда кто-то опоздал на самолёт или передумал лететь самолётом, который затем потерпел катастрофу. Иными словами, кармическая система тщательно готовит и прорабатывает сценарий роковых событий. И кому что предназначено, тот то и получит.

Этим процессом человек может управлять только через самого себя. Изменить «сценарий» он может только своим отношением к космическим законам. Если человек не безнадёжен в части улучшения своей кармической характеристики, то ему по интуиции или через «вещие» сны посылается подсказка, которая, с одной стороны, даёт возможность через улучшение кармической характеристики отойти от фатальной неизбежности, а с другой, -стремиться вернуться на путь истинный.

Гармония физического и духовного развития человека

В.М. Пестунов, *проф., канд. техн. наук*
В.А. Ковалев, *доц., зав. кафедрой физического воспитания*
Кіровоградський національний технічний університет

В здоровом теле здоровый дух, слышали мы не раз. Не менее часто мы слышим, чтобы быть здоровым, надо заниматься спортом. В то же время, те, кто постоянно и профессионально занимается спортом, далеко не всегда может похвастаться хорошим здоровьем, и тем более долголетием. Печально, но факт: среди профессиональных спортсменов, практически нет долгожителей. Ведь не зря говорят, что, качая мышцы, ты откачиваешь от мозгов.

Что касается духовного уровня развития человека, то мы его связываем обычно с религией. Однако среди известных религиозных деятелей немного практически здоровых людей и нет долгожителей.

Возникает вопрос, если физическая культура улучшает здоровье и духовное развитие тоже, то возможно ли их разумное сочетание? Да, действительно, сочетание духовного развития и физкультуры укрепляет здоровье. Пример тому – йога. Именно среди йогов наибольшее число здоровых людей и долгожителей.

Философия йоги даёт хорошие результаты, но трудно вписывается в европейский образ жизни. Поэтому европейцам надо искать свой путь к здоровью и долголетию. Человек, в которого Творец вложил частицу себя, является неповторимой личностью. Поэтому и путь в развитии у него свой. Это значит, что среди множества рекомендаций по физическому развитию он, опираясь на них, выбирает свой путь.

Из обобщений известных рекомендаций можно выделить лишь некоторые. Во-первых, в занятиях физкультурой должна быть система, отработанная и «принятая» собственным телом. Иными словами, эти занятия должны приносить человеку удовольствие. Физическая нагрузка должна быть достаточно напряженной, как говорил академик Амосов, «зарядка до пота».

Кроме того, зарядка должна быть ритуальной. А это означает, что перед её началом надо высказать (желательно вслух) намерение о получении определённых результатов. Надо программировать не только саму зарядку, но и всё то, что поступает в организм и выводится из него, т.е. исцеление и очистку систем организма.

Наиболее эффективными являются ритуальные упражнения, которые одновременно приводят к физическому и духовному развитию. К ним относится система упражнений «Око возрождения». Эта система призвана одновременно восстанавливать интенсивность невидимых вихрей в энергетической структуре человека и тем самым омолаживать организм.

Разумеется, надо следить за тем, чтобы по возможности развивать все группы мышц тела. Ведь мышцы, которые не «используются» постоянно, теряют свои функции и атрофируются. Особенно это важно в пожилом возрасте, т.к. восстановительные процессы с возрастом затрудняются. Нагрузка на занятиях должна быть большей, чем в обычной жизни. Незря говорят: «Тяжело в учении – легко в бою». Чтобы легко идти по жизни, надо тело к этому готовить.

Духовное развитие человека не следует в полной мере связывать с религией. Духовное развитие человека – это степень его приближения к Источнику.

Возникает непростой вопрос: как измерить эту степень приближения? Критерием такого приближения является вибрационный уровень развития человека, исчисляемый в герцах. Вибрационный уровень нашей Планеты в настоящее время находится на уровне 20 герц. Средний уровень развития человека сейчас гораздо ниже. Вибрационный уровень Источника достаточно высок. И.Христос его ещё не достиг.

Развитие же человека должно происходить в гармоничном сочетании физической и духовной составляющих, причём, основной составляющей его духовного развития является творчество. На это развитие оказывает влияние его сострадание и помощь окружающим людям.

Не следует забывать, что человек – элемент единой системы развития, включающей всё человечество и планеты. Отсюда следует, что конфликты внутри системы, т.е. между людьми, бесперспективны. Это ведь может погубить систему со всеми вытекающими последствиями.

Нам надо прежде всего разобраться, а какие функции в системе мы должны выполнять? Поскольку мы - элементы единой системы, то и цель у нас одна. А цель каждого из нас – стать Творцом Космических систем.

Кроме того, каждый из нас является каналом передачи преобразования энергии Источника, питающего Планету. Из этого вытекает обязанность содержать канал «в чистоте». А эта чистота определяется кармической характеристикой человека. Чем хуже карма, тем меньше пропускная способность канала. Иными словами, чем больше человек нарушает Космические Законы, тем больше «засоряется» его канал передачи энергии Источника.

Космическая Система имеет высокий уровень резервирования. Во-первых, на Планете достаточно много людей. Во-вторых, эти наши функции могут выполнять киты и дельфины. Вот почему к этим божественным животным надо относиться с особым уважением и не допускать их истребления.

Достичь конечной цели и стать Творцом – это ещё и обобщение накопленного на Планете опыта. Этот опыт аккумулируется в Хрониках Акаши по всем воплощениям человека на Земле и является его достоянием. Он в любое время может быть затребован человеком, если есть в этом необходимость. Для этого в режиме медитации можно заявить: «Я открываю сосуд Акаши и беру здоровье, спокойствие, ораторское мастерство и т.п.»

Таким образом, готовясь стать Творцом, человек должен воспитать в себе черты создателя, обобщить жизненный опыт не только своих жизней, но, в известной степени, творческий опыт всего человечества Планеты.

Физическое здоровье и продолжительность жизни человека

В.М. Пестунов, *проф., канд.техн.наук*
В.А.Ковалев, *доц., зав.кафедры физического воспитания,*
Кіровоградський національний технічний університет

О физическом здоровье человека написано немало и принято считать, что его смысл понятен всем. Идея защиты здоровья человека породило министерство здравоохранения, а оно создало систему подготовки медицинских специалистов разных уровней, борцов за здоровье человека. С молоком матери мы впитали идею о том, что самое дорогое у человека – это жизнь. Разумеется, на охрану здоровья и жизни человека ничего не жалко. Хотя при распределении бюджета об этом часто забывают, но тем не менее, в стране есть армия защитников нашего здоровья, которая соизмерима с армией защитников Родины.

Нетрудно понять, что численность этой армии определяется необходимостью в лечении и физической возможности врачей в процессе лечения. Иначе говоря, если найти пути исцеления населения и профилактики заболевания, то армию врачей можно сократить. Практика нашей жизни убедительно показывает, что несмотря на принимаемые меры и увеличение финансирования здравоохранения средняя продолжительность жизни населения непрерывно сокращается и это в то время, когда промышленность и ее вредное влияние на экологию значительно приостановлены.

Иными словами с позиции традиционного подхода трудно понять, почему при относительном увеличении расходов на здравоохранение и повышении квалификации специалистов наша продолжительность жизни падает и болеем мы не меньше. Понять это, а главное улучшить ситуацию можно лишь на основе космических законов. Надо вспомнить, с какой целью и для чего человек пришел на Землю. По каким законам человек может жить и успешно развиваться на планете.

Так задумано изначально, что наша космическая система – это единый, живой организм и человек, как и все остальное, является частицей этой системы с вполне определенными функциями в ней. Система построена по модульному принципу и каждая частица системы (как молекула вещества) сохраняет все свойства системы. С одной стороны это упрощает познание системы, а с другой – модули системы взаимозаменяемы и поэтому выход из строя одного модуля легко заменяется другим.

И кроме того, познав себя, ты познаешь Вселенную. Но человек зачастую делает все наоборот. Он сначала решил разобраться в системе, а затем ее строение и свойства искать в себе самом. Но от этого сама система не становится менее интересной и привлекательной для изучения и развития.

Так, спутник Земли (Луна) и спутники Юпитера человек обнаружил гораздо раньше, чем установил, что его духовные структуры и оболочки имеют не менее сложную спутниковую (вихревую) систему. Сложность познания самого себя состоит еще и в том, что спутники планет Вселенной можно увидеть и документально зафиксировать, а значит, как принято в науке, - доказать их существование. В то время, как спутниковая (вихревая) доступна система лишь не многим одаренным людям. Но наука всегда была непримирима в своих утверждениях и считала, что то, что нельзя зафиксировать физическими приборами и увидеть всем – не существует. Вольно или нет, человек как модуль системы был разделен на две части, на видимую всем и

невидимую большинству. А поскольку наука изучает только то, что видит человек и его приборы, то человек, как и все остальное, изучается лишь по частям. А поскольку любой модуль системы может функционировать только в единстве своих видимых и невидимых частей, то и результаты исследований частей не могут дать достоверных результатов о самом модуле и его функциях.

Вот и получается, что человек, как и все остальное в космической системе, изучается человеком лишь фрагментарно. Человек упорно не хочет понять, что материя и дух являются полюсами системы, существующей в единстве. Эти полярные их состояния могут при определенных условиях переходить одно в другое. Применительно к человеку это можно понять на примере его циклического развития в соответствии с космическим законом реинкарнации, по которому человек (душа) воплощается в материальную оболочку (тело) и развивается в ней в условиях Земли. Затем, когда возможности оболочки (тела) для развития человека (души) исчерпываются, человек (душа), в соответствии с тем же законом, переходит в новую оболочку.

Такая закономерность вводит в заблуждение науку. Для нее человек то появляется на свет, то исчезает. С таких позиций нельзя понять глубину замысла Творца, по которому человек в своем развитии от первобытного состояния проходит путь до Творца космических систем.

Иными словами, Земля и другие планеты создаются Творцами космических систем. Поэтому продолжительность жизни человека в космической системе несравнимо продолжительнее, чем жизнь его белковой оболочки (тела), которую он меняет по своему усмотрению. А точнее, человек меняет свои оболочки в соответствии с космическим законом реинкарнации тогда, когда они перестают выполнять свои прямые функции в системе, то есть когда они перестают служить развитию человека на Земле.

Такой односторонний подход к науке о человеке привел к ошибочному представлению о том, что он все может и в том числе, - клонировать человека. Проверив эту гипотезу на животных, человек убедился в том, что полноценной замены получить не удастся. В частности, не решается проблема иммунной защиты животного и поэтому оно является нежизнеспособным.

Однако человек не унимается, он все - таки получает методом клонирования самого человека. Неужество в таких попытках столь велико, что человек даже не задумывается над тем, кому нужно тело, полученное таким путем? Кто захочет воплотиться в такую оболочку? Ведь если это оболочка не предусмотрена развитием космической системы, то она будет отторгаться системой со всеми вытекающими последствиями.

Человеку не мешает понять, что белковая оболочка (тело) человека – это как одежда (скафандр) для работы человека (души) в условиях Земли. И если на одежду не появится спрос, то она так и останется невостребованной. Иными словами, эти красивые, на первый взгляд, эксперименты изначально обречены на неудачу хотя бы потому, что человеку никогда не удастся создать более совершенную модель, чем это делает природа. Ведь если проанализировать процесс создания новых решений человека, то он всегда базируется на известных в природе решениях, причем наиболее древних. То, что человек в своих творениях копирует и учится у природы – это нормальное явление. Однако человек должен отдавать себе отчет в том, что его копии по своему совершенству могут лишь приближаться к оригиналу, созданному природой.

Отсюда следует, что человеку никогда не удастся создать более совершенной модели, чем это заложено природой. А значит, созданная человеком модель белковой оболочки никогда не будет востребована со всеми вытекающими последствиями.

Итак, человек как частица космической системы приходит на землю для развития ему предоставленных функций в системе, созданы условия для их выполнения и система контроля, предотвращающая отклонения от требуемых функций. Человеку не дано до конца понять свои функции в космической системе, однако из того, что он уже понял, следует необходимость его интенсивного развития. Иными словами, он должен по возможности полно использовать свою белковую оболочку для развития на Земле.

Являясь элементом системы, он по меньшей мере, должен развиваться вместе с системой и не быть ей тормозом. С этой целью ему определена программа - минимум, составленная по мечтам его жизни, возведенная в ранг космического закона и ставшая его судьбой.

Для контроля за ходом выполнения этой программы создана управляющая кармическая система. В соответствии с космическим законом свободы человек может сам определять направление своего развития. Но его программа развития (судьба), ставшая космическим законом, не может быть не выполнена.

К тому же эта программа не дается человеку в явном виде, а прямая связь человека с управляющей системой и душой отсутствует. Вот и приходится необходимую человеку (телу) информацию передавать косвенным путем, по интуиции или во сне, через болезнь, неудачи и т.п. В целом же человек свободен в выборе своих решений.

Поскольку космический закон судьбы человека должен выполняться, то космическая система постоянно напоминает человеку о том, что он должен делать. А поскольку человек свободен в своем выборе, то он зачастую отклоняется в своих мыслях и поступках от предначертанного ему пути.

Система управления человеком работает по отклонению. Чем большее отклонение от космических требований допускает человек, тем интенсивнее на него воздействие использует система. В начале идет подсказка по интуиции, а затем - через неудачи и болезни. А поскольку эта система имеет в своем арсенале все, что известно в материальном мире, то человек, оценив интенсивность воспитательного на него воздействия может понять степень нарушения им космических законов.

Гораздо хуже обстоят дела с теми, кто не понимает природу своих проблем и не может через них увидеть причину их возникновения. Если человек не понимает или игнорирует информацию, пришедшую к нему через проблемы, то система автоматически усугубляет проблему. И так происходит до тех пор, пока человек либо поймет и изменится, либо уйдет в мир иной.

Проблемы духовного развития человека начинаются тогда, когда человек (тело) выходит из - под контроля и становится неуправляемым. Поскольку эта неуправляемость связана с нарушением космических законов, то за свою непослушность человек (тело) расплачивается своим здоровьем.

Физическое здоровье к нему может вернуться лишь тогда, когда он вернется в русло космических законов и требований. А поскольку неуправляемость тела фактически означает потерю цикла в развитии человека (души), то душа никогда не теряет надежды и борется за человека (тело) до конца.

И только исчерпав все возможности направить человека (тело) на путь истинного развития, душа меняет тело. В этом случае человек (тело) уходит из жизни в

конфлікте с самим собой (душой). Обычно это сопровождается тяжелыми болезнями и мучениями.

Из изложенного следует, что все, что человек имеет в этой жизни, счастливую или несчастливую жизнь - он организовал для себя сам. Причем последствия его деяний не заканчиваются уходом из материального мира.

Екологія душі і навколишнє середовище

В.М. Пестунов, проф., канд.техн.наук, О.С. Стеценко, доц., канд.техн.наук
Кіровоградський національний технічний університет

К.П. Дьомін, ст. викл.
Кіровоградський державний педагогічний університет.

В статті розглядаються проблеми екологічного впливу на здоров'я людини і на виникнення стихійних лих на Землі неправильними, негативними думками і словами людей.
духовність, вібрації, негативна енергія, карма

У суспільстві існує думка, що стихійні лиха, буревії, цунамі, повені і землетруси відбуваються на Землі в результаті зміни клімату і складної екологічної ситуації.

Говорячи про екологію, ми перш за все маємо на увазі матеріальний світ, який оточує нас. Під екологією ми розуміємо промислові й побутові відходи, які мають рідкий, газоподібний, або твердий стан і отруюють атмосферу, воду і все що ми вживаємо [1].

Немає сумніву в тому, що шкідливі викиди необхідно зменшувати за рахунок застосування нових безвідходних технологій, більш досконалих пило-і газовловлюючих апаратів і знешкоджувати відходи, які викидаються воду, повітря, або землю. Безперечно, потрібно виконувати всі екологічні заходи для зниження шкідливої дії викидів, зменшення кількості викидів.

Але не всі знають, що основна екологічна загроза здоров'ю і життю людей - це наша низька духовність. Люди не усвідомлюють такої загрози, по-перше, із-за того, що ця загроза невидима, а по-друге, - із-за недостатньої інформації. Потрібно знати, що людина – багатополярна система, в якій є все, що існує в нашому світі, все, що прийнято називати добром і злом. Іншими словами, на протилежних полюсах багатополісної системи, якою є людина, розташовані такі відчуття людини, як агресія і миролюбність, страх і любов, злість і добро та ін.

Людині дана можливість силою своїх намірів змінювати точку рівноваги вищезазначених протилежних енергій в ту чи іншу сторону підсилюючи, або послаблюючи відповідні полюси. Звідси виникають такі наслідки:

- по-перше, людина, збільшивши ту чи іншу енергію відповідного полюса, може випромінювати її в навколишній світ, проявивши свою волю.
- по-друге, людина не може повністю позбавитись як від негативних, так і від позитивних енергій, своїх думок, тому що це не властиво людині.

Про те, що негативні випромінювання людини впливають на наше здоров'я свідчать статистичні дані, опубліковані в російських професійних журналах. Із загальної кількості хворих, які звернулися за медичною допомогою, до 25% від загальної кількості захворіли від енергоінформаційного впливу оточуючих їх людей. Потрібно покращувати екологію енергетичних взаємин людей.

З іншого боку, людям не вигідно конфліктувати між собою, тому що енергоінформаційна взаємодія впливає на обох конфліктуючих (рис. 1).

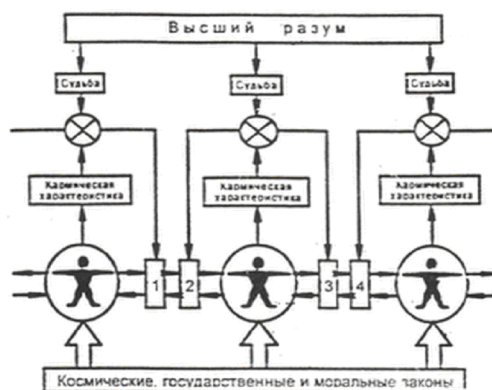


Рисунок 1 - Схема впливу людини на людину, карми і невиконання космічних законів

Треба мати на увазі, що енергетичний вплив залежить від рівня духовного розвитку. Тому негативні випромінювання на адресу високодуховних особистостей повертаються значно підсиленими тому, хто послав негативну думку. В залежності від потужності випромінювання і духовного рівня адресата, імпульс негативної енергії може бути смертельними для відправника, тому потрібно бути обережним, контролювати свої думки, свої наміри. Багато проблем ми створюємо собі негативними думками. Нейтральними їх можна назвати умовно, тому що не адресовані комусь конкретно [2].

Наприклад, раптово вас намочив дощ або ви забивали гвіздок і ударили пальця. В таких випадках ви в душі, а іноді і словами лаєтесь і випромінюєте у навколишній світ негативну енергію. Якщо така енергія супроводжується лайливими словами, створюються вібрації низької частоти, які суттєво впливають на здоров'я людини [3].

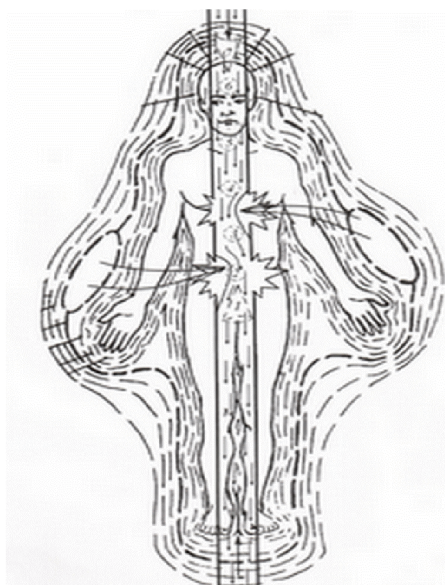


Рисунок 2 -Схема деформації енергетичних каналів людини від кармічних факторів

Відомо, що негативні енергії, які випромінюють люди, мають властивість накопичуватись навколо Землі, утворюється енергетична оболонка, яка ізолює планету і людей від джерела, від Творця, що сприяє створенню смертельної небезпеки для людства. Навколо планети Земля створюється дисбаланс енергій, накопичених від негативної діяльності людей – війни, конфлікти, злоба і ненависть на національній основі, бідних до багатих, заздрість і помста за ті чи інші негативні вчинки і багато інших, які супроводжуються негативними емоціями і випромінюванням у навколишнє середовище енергій зі знаком мінус.

Планета, на якій ми живимо, змушена збуджувати в природі стихійні явища – землетруси, цунамі, повені, пилові бурі і штормові явища. Всі ці аномалії приводять до загибелі людей, які збурили ці негативні явища. Справа в тому, що яка завгодно лайка має кармічні наслідки для того, хто її промовляє.

Кармічна характеристика рано чи пізно вмикає виконавчий механізм. Для тих людей, які постійно користуються ненормативною лексикою, вмикається механізм розплати, який у першу чергу перебиває репродуктивну функцію. Іншими словами, природа намагається позбавитись від людей, які отруюють її середовище негативною енергією. Думки, слова, емоції, які народжуються всередині людини, матеріалізуючись у зовнішньому світі, створюють навколишній світ людини. І тільки від людини залежить, з яким знаком (+) чи (-) вона випромінює енергію і одержує те, що сама створила. Якщо людина випромінює позитивні вібрації – любов, доброту, гармонію, спокій, усвідомлення себе у всьому суцюзьому, радощі життя, направляє свої думки на духовне удосконалення, у цієї людини підвищується частота вібрацій, покращується здоров'я, усі справи вирішуються позитивно. Людство вільне у виборі свого духовного шляху, але треба пам'ятати, що чим більше на Землі високодуховних людей, чим більше вони випромінюють високочастотних вібрацій, тим надійніше буде триматися вісь Землі, висока енергетична частота її [3].

Але ми часто схильні шукати винуватців своїх життєвих негараздів.

Частіше за все ми вважаємо, що причиною всіх нещасть, які трапляються у нашому житті, є наші керівники. Нам здається, що з приходом нових керівників все буде інакше. З плином часу, ми починаємо розуміти, що зміна керівництва практично не впливає на наше благополуччя. Так задумано Творцем, що свій достаток для себе формує сама людина через свою карму, через взаємодію зі своїм внутрішнім і зовнішнім світом. Створюючи людину, Творець вклав у нього частку себе як зразок для вирощування майбутніх Творців. Одночасно, з розвитком високодуховної людини і підвищенням її вібраційного рівня, відкриваються нові для людини функції, властиві Творцям. У високодуховних людей відкриваються цілющі здібності, яснобачення та ін. Духовне обличчя людини поступово удосконалюється і наближається до Творця, і настане час, коли людина буде здатна переміщатися у просторі без механічних засобів зі швидкістю, близькою до швидкості думки. Такі феноменальні здібності людини дадуть можливість переміщення її у міжпланетному просторі. Отже, на сучасному етапі розвитку людини найбільш важлива мета – це духовний розвиток і підвищення вібраційного рівня.

Всі дороги на землі ведуть до Творця, але для кожної людини її життєвий шлях може бути довшим або коротшим в залежності від свідомості, духовного розвитку і творчого ставлення людини до життя. Необхідно звернути увагу на те, що духовне удосконалення можна прискорити. Тривалі дослідження показали, що основним прискорювачем є творчість. Ефективними прискорювачами духовного розвитку є також доброзичливість, взаємодопомога і безкорисливі добрі справи на благо людей. В

деякій мірі прискорюють духовний розвиток спортивні заняття, йога, гімнастика та інші методи удосконалення тіла. Позитивно впливають на духовний розвиток людини молитва, медитація, музика, пісня та ін.

Одна з основних функцій людини на Землі - передача енергії любові від Творця планеті Земля і людям.

Для виконання цієї вселенської задачі енергетичні канали людини повинні бути «чистими», а це значить, що вони не повинні мати деформацій, закупорок, (мал. 2) а вище зазначені дефекти каналів виникають під дією негативної карми. Порушуючи космічні закони і збільшуючи свою карму, людина перебиває енергетичні канали і, таким чином, стає непотрібною в системі передачі енергії планеті. Людина переходить в режим зайвої для планети, стає непотрібною планеті, і тоді її життя на Землі стає проблематичним. Людина поселена на Землі. Для життя і розвитку на ній нема непотрібних мінералів, рослин, тварин. Виходячи за межі вимог космічних законів, людина порушує природний баланс на планеті і, тим самим, приводить до виникнення стихійних лих, які знищують людей. Підвищуючи свій духовний і вібраційний рівень, людина одержує здатність послаблювати стихії до безпечного для життя рівня. Таким чином, людина здатна керувати екологічними і стихійним процесами на планеті Земля.

Література:

1. Пестунов В.М., Стеценко О.С. Екологія душі і здоров'я людини. Сб. Наукові записки КНТУ вип. 9, Кіровоград, 2009.
2. Пестунов В.М. Проблемы жизни человека. – Кировоград, 2010.
3. Стеценко О. С. Зцілення людини словом музикою і піснею – Кіровоград: Центрально – Українське видавництво – 2008.

В этой статье обсуждаются проблемы экологического воздействия на здоровье человека и на возникновение стихийных бедствий на Земле неправильными и негативными мыслями и словами людей.

Problem of ecological influence to human's health and coming from non-survival weather conditions on Earth, wrong, gloom dreams, energy and worlds of people, religious, vibrations are discussed in article.

Взаємозв'язок розумової та фізичної праці для забезпечення нормального функціонування організму студента

Н.В. Підгорна, ст. гр. КІ-10-2

Л.М. Липчанська, викл.

Кіровоградський національний технічний університет

Особливо велике значення фізична культура набуває зараз, у століття технічної революції. Праця багатьох співробітників поступово зводиться до управління автоматизованими системами або суто розумової діяльності. Це знижує м'язову діяльність співробітників, а без неї багато органів людського тіла працюють на зниженому режимі і поступово слабшають. Таке м'язове недовантаження відшкодовують людині заняття фізичною культурою. Вчені установили, що заняття фізкультурою впливають благотворно на продуктивність праці. У працівників фізичної

і розумової праці, що займаються фізкультурою, стомлення настає значно пізніше, ніж у тих, що не займаються. Багаторічні наукові дослідження показали, що люди, які займаються фізкультурою, у певних професіях швидше здобувають високу кваліфікацію. Праця з великою нервовою напругою, наприклад, праця льотчиків, машиністів швидкісних потягів, а так само міліціонерів, вимагає спеціальної психофізичної підготовки.

У співробітників, які займаються фізичною культурою, у результаті спортивних тренувань до кінця робочого дня вірність ока, швидкість і точність виконання робочих операцій так не знижуються, як у робітників, що не займаються фізкультурою.

Коли займаючись роботою з паперами, вам доводиться довго сидіти за столом, то згодом з'являється бажання потягнутися (а такий рух – гімнастика) чи пройтися по кімнаті. Так і в співробітників згодом виникає потреба змінити положення тіла, “розім'яти кісточки” і хоча б хвилинку відпочити. Для них фізкультурна пауза – велика підмога, і робітники багатьох професій протягом зміни виконують по 3-5 індивідуальних фізкультхвилинок.

Зовсім інша справа – професійно-прикладна гімнастика: регулярні заняття спеціально підібраними вправами передбачають переважно розвиток тих груп м'язів і рухових навичок, що необхідні для більш швидкого оволодіння трудовою майстерністю в певних професіях.

Як відомо, здоров'я студентів формується під впливом біологічних і соціальних факторів. Від нормального фізичного розвитку, функціонування органів і систем студентів залежить здатність їхнього організму зберігати стійкість до екзогенних факторів, адаптуватися до мінливих умов зовнішнього середовища.

Зростаючий потік інформації, потреба більш глибоких знань від фахівців вимагає і буде вимагати усе більше зусиль від студентів. У зв'язку з цим перед вищою школою виникає ряд завдань з вирішення питань раціонального сполучення праці і відпочинку студентів, необхідності удосконалювання методики викладання і т.і.

Про те, що сучасна молодь стає усе слабкішою, що її представники гірше стрибають, повільніше бігають, менше число разів віджимаються, можна прочитати в багатьох наукових і популярних виданнях. У нашій країні це зазвичай пояснюється гіподинамією, недостатньою увагою до фізкультури в школі і дитячому садку, порушенням режиму дня і харчування. Закордонні дослідники пов'язують це з хронічним недосипанням, зниженням інтересу до активних занять фізкультурою і туризмом.

Особливості сучасних умов життя, швидкий темп розвитку техніки, модернізація навчальних і трудових процесів, зростання інформації й інтелектуалізації праці висувають організму студентів високі вимоги. Мінливість функціональних систем зростаючого організму сприяє швидкій адаптації до широкого кола найрізноманітніших впливів зовнішнього середовища. Усе це зайвий раз підкреслює актуальність цієї теми.

Стан здоров'я, фізичний розвиток і фізична підготовленість студентів поки ще не досягли бажаного рівня. У вузах збільшується число студентів з ослабленим здоров'ям. Як відомо, особливих обмежень за станом здоров'я для вступу в цивільні вузи немає. Тому в цілому вихідний фізичний стан студентів залишає бажати кращого.

Сучасний фахівець повинен відзначитися не тільки високим рівнем професійної підготовки, але і гарним здоров'ям. У світлі сучасних уявлень про здоров'я людини зростає значення раціонального організованого фізичного виховання у ВНЗ, що стає

найважливішим фактором забезпечення високого функціонального стану організму й оптимальної розумової працездатності студентів.

Основним заняттям студентів є розумова праця. Знання того, як вона впливає на фізичний розвиток юнаків і дівчат, має велике значення для попередження можливих відхилень фізичного розвитку, для підвищення працездатності студентів. Систематичні комплексні заняття фізичними вправами впливають на гормональний розвиток і забезпечують високий функціональний стан студентів протягом усього навчального року. Сполучення розумової роботи з фізичними вправами на повітрі у студентів підвищує ефективність засвоєння навчального матеріалу. Постійне ускладнення програм навчання у вишах, застосування різноманітних технічних засобів навчання і контролю рівня знань приводить до інтенсифікації процесу навчання і, природно, висуває підвищені вимоги до організму студентів.

Було встановлено, що навчальне навантаження на молодших курсах цивільних ВНЗ складає 32-40 годин на тиждень. Тривалість сну від 1 до 5 курсу збільшується. Режим харчування студентів зі збільшенням тривалості навчання упорядковується: починаючи з 3 курсу, тільки 4-6% студентів отримують 1 раз у день гарячу їжу. Рухова активність студентів нижча фізичної потреби і складає 11-12 тис. кроків у добу. Існуючі форми фізичного виховання не сприяють поліпшенню морфофункційних показників фізичного розвитку. Відзначається недостатня пропорційність і гармонійність фізичного розвитку. Дисгармонія в чоловіків обумовлена відставанням окружності грудної клітки, у жінок – підвищенням маси тіла.

Відпочинок у формі фізичної підготовки

Необхідною умовою збереження здоров'я в процесі праці є чергування роботи і відпочинку. Відпочинок після роботи зовсім не означає стан повного спокою. Лише при дуже великому стомленні може йти мова про пасивний відпочинок. Бажано, щоб характер відпочинку був протилежний характеру роботи людини ("контрастний" принцип побудови відпочинку). Людям фізичної праці необхідний відпочинок, не пов'язаний з додатковими фізичними навантаженнями, а працівникам розумової праці необхідна в години дозвілля певна фізична робота. Таке чергування фізичних і розумових навантажень корисне для здоров'я. Людина, яка багато часу проводить у приміщенні, повинна хоча б частина часу відпочинку проводити на свіжому повітрі.

Для розумової праці систематичні заняття фізкультурою набувають виняткового значення. Відомо, що навіть у здорової і нестарої людини, якщо вона не тренована, веде "сидячий" спосіб життя і не займається фізкультурою, при хоч невеликих фізичних навантаженнях частішає дихання, прискорюється серцебиття. Напроти, тренована людина легко справляється зі значними фізичними навантаженнями. Сила і працездатність серцевого м'яза, головного двигуна кровообігу, перебуває в прямій залежності від сили і розвитку всієї мускулатури. Тому фізичне тренування, розвиваючи мускулатуру тіла, у той же час зміцнює серцевий м'яз. У людей з нерозвинутою мускулатурою м'яз серця слабкий, що виявляється при будь-якій фізичній роботі. Фізкультура дуже корисна, тому що її робота нерідко пов'язана з навантаженням якої-небудь окремої групи м'язів, а не всієї мускулатури в цілому. Фізичне тренування зміцнює і розвиває кістякову мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну систему і багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу, благотворно впливає на нервову систему.

Від того, як і скільки ми рухаємося, у значній мірі залежить стан нашого здоров'я. Крім того, вплив рухової активності на наш настрій і розумову працездатність часто буває більший, ніж це здається на перший погляд. На жаль, програмою фізичного

вихованню у ВНЗ передбачено не дуже багато часу для занять фізичною культурою. Необхідні самостійні систематичні заняття фізичною культурою. Щоденна порція фізичних вправ повинна стати такою ж необхідністю, як ранковий туалет, як чищення зубів. Для нормального функціонування організму кожній людині необхідний певний мінімум рухової активності.

Не дуже давно фахівці визначили, скільки часу потрібно відводити фізичним вправам, щоб досягти захисного ефекту. Виявляється, потрібно не так вже й багато. Ось три головні принципи, що легко запам'ятати:

1. Тренуйтеся через день чи хоча б три рази в тиждень.
2. Тренуйтеся безупинно протягом 20 хвилин.
3. Тренуйтеся енергійно, але стежте за своїм диханням.

Міноздров визначив мінімальну норму тижневого обсягу рухової активності студента – десять годин. Треба пам'ятати: заняття фізичною культурою - не разовий захід, це цілеспрямоване, вольове, регулярне фізичне самовиховання протягом усього життя.

Існують три форми самостійних занять:

1. Щоденна ранкова гімнастика.
2. Щоденна фізкультпауза.
3. Самостійні заняття фізкультурою і спортом (не рідше, ніж 2-3 рази в тиждень).

Фізична культура відіграє значну роль у професійній діяльності студентів, тому що їхня робота, як правило пов'язана зі значною напругою уваги, зору, інтенсивною інтелектуальною діяльністю і малою рухливістю. Заняття фізичною культурою знімають стомлення нервової системи і всього організму, підвищують працездатність, сприяють зміцненню здоров'я. Як правило, заняття фізкультурою в студентів проходять у формі активного відпочинку.

Відпочинок – стан спокою чи такого роду діяльність, що знімає стомлення і сприяє відновленню працездатності. Праця і відпочинок нерозривно пов'язані між собою в навчальній, виробничій і іншій сферах діяльності людини. Недостатній відпочинок веде до розвитку стомлення, а тривала відсутність повноцінного відпочинку - до перевтоми, що знижує захисні сили організму і може сприяти виникненню різних захворювань, зниженню чи втраті працездатності. Рациональний режим праці і відпочинку дозволяє зберегти здоров'я і високу працездатність протягом тривалого часу.

Переключення діяльності в процесі роботи з одних м'язових груп і нервових центрів на інші прискорює відновлення стомленої групи м'язів, переключення з одного виду роботи на іншу, чергування розумової діяльності з легкою фізичною працею усуває почуття втоми і є своєрідною формою відпочинку.

Розрізняють три види відпочинку: щоденний, щотижневий і щорічний. У щоденний відпочинок входять короткі перерви протягом робочого дня для виконання виробничої гімнастики. Частина часу, відведеного для перерви на обід, доцільно проводити на свіжому повітрі. При проведенні виробничої гімнастики доцільно приділити більше уваги рухам, що сприяють відпочинку утомлених м'язів. Виробнича гімнастика – це комплекси нескладних фізичних вправ, що включаються щодня в режим робочого дня з метою поліпшення функціонального стану організму, підтримки високого рівня працездатності і збереження здоров'я працюючих. Крім того гімнастика сприяє попередженню захворювань, викликаних специфічними умовами праці в окремих професіях.

Стомлення (фізіологічний стан організму, що виникає в результаті надмірної діяльності і що виявляється в зниженні працездатності) може виникнути при будь-якому виді діяльності – і при розумовій, і при фізичній роботі. Розумове стомлення характеризується зниженням продуктивності інтелектуальної праці, порушенням уваги (головним чином труднощами зосередження), уповільненням мислення й ін. Фізичне стомлення виявляється порушенням функції м'язів: зниженням сили, швидкості, точності, погодженості і ритмічності рухів.

Швидкість стомлення залежить від специфіки праці: значно скоріше воно настає при виконанні роботи, що супроводжується одноманітною позою, напругою м'язів, менш стомлюючими ритмічними рухами.

Стомлена людина працює менш точно, допускаючи спочатку невеликі, а потім і серйозні помилки. Недостатній за часом відпочинок чи надмірне робоче навантаження протягом тривалого часу нерідко приводять до хронічного стомлення, чи перевтоми. Розрізняють розумову і психічну (душевну) перевтому. У молодих людей і осіб з певним складом нервової системи інтенсивна розумова праця може вести до розвитку неврозів, що виникають частіше при сполученні розумової перевтоми з постійною психічною напругою, великим почуттям відповідальності, фізичним виснаженням і т.і. Психічна перевтома спостерігається в осіб, надмірно обтяжених “душевними” хвилюваннями і різного роду обов'язками.

Дуже популярним видом активного відпочинку у вихідні дні є спортивні ігри (бадмінтон, баскетбол, волейбол, футбол, теніс і ін.). Вони позитивно впливають на організм. Включаючи різноманітні форми рухової діяльності (біг, ходьбу, стрибки, метання, удари, ловлю і кидки, різні силові елементи), спортивні ігри розвивають окомір, точність і швидкість рухів, м'язову силу, сприяють розвитку серцево-судинної, нервової, дихальної систем, поліпшенню обміну речовин, зміцненню опорно-рухового апарату. Спортивні ігри характеризуються безупинною зміною ігрової обстановки і сприяють виробленню в спортсменів швидкого орієнтування, спритності і рішучості. Необхідність дотримання певних правил у спортивних іграх і гра в команді допомагають виховувати в гравців дисциплінованість, уміння діяти в колективі. Чим різноманітніші і складніші прийоми тієї чи іншої гри, чим більше в ній рухів, пов'язаних з інтенсивною м'язовою роботою, тим сильніше вона впливає на організм і цінніша, як засіб активного відпочинку.

Значну роль також відіграють заняття такими видами спорту як біг, плавання й іншими, доступними усім формами занять фізкультурою і спортом.

Висновок.

Метою фізичної підготовки є забезпечення студентів високим рівнем різнобічної фізичної та професійної підготовки, здатністю ефективно вирішувати оперативні службові завдання, стійко переносити великі розумові, нервово-психологічні, морально-вольові та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності, оволодіння твердими досконалими навичками і засобами захисту безпеки та особистої гідності громадян.

Фізичні якості і рухові навички, отримані в результаті фізичних занять, можуть бути легко перенесені студентами в інші напрями їхньої діяльності і сприяти швидкому пристосуванню до умов праці, що змінюються, а це є дуже важливим фактором у сучасних життєвих умовах.

Фізична активність – запорука здорового способу ЖИТТЯ

Т.С. Плачинда, доц., канд.пед.наук, кафедри фізичної і психофізіологічної підготовки Державної льотної академії України

У сучасних умовах актуалізується потреба суспільства у формуванні здорового покоління. Це обумовлено цілою сукупністю факторів: екологічним (наслідки чорнобильської катастрофи, масштабні техногенні впливи), економічним (зниження рівня життя громадян України внаслідок соціально-економічної кризи), соціальним (поява у суспільстві нових соціальних еталонів, стандартів, потреб, пріоритетів і цінностей). Немаловажну роль грає і зниження можливостей держави в оздоровленні громадян: скорочення рекреаційних, культурних, медичних програм. За цих умов центр тяжіння державної політики зміщується на питання профілактики, що викликає зміни у педагогічній системі. Нормативними для навчальних закладів різного рівня стають курси валеології, санітарно-гігієнічного просвітництва, створюються екологічні центри для роботи з молоддю, зростає кількість наукових досліджень з екологічного виховання школярів та студентів, з проблеми підготовки вчителя до відповідної роботи.

Безумовно, така тенденція 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 перешкоди антиправовим діям підлітків і юнацтва.

Основним фактором орієнтації суспільства та окремих громадян на активний спосіб життя є формування відповідних аксіологічних основ, актуалізація окремих ціннісних складових. Успіх будь-якої програми (оздоровчої, виховної, розвиваючої) буде досягнуто лише тоді, коли зовнішні стимули перейдуть у внутрішню мотивацію, тобто буде сформовано ціннісне ставлення до відповідних явищ та подій. В той же час здійснений нами теоретичний аналіз свідчить, що проблема формування ціннісного ставлення студентів педагогічних вузів до фізичної культури і спорту як значущих компонентів життєдіяльності, а отже, і до відповідного навчального предмету у структурі професійної підготовки розроблена недостатньо.

Наразі, особливо серед студентської молоді, спостерігається малорухливий спосіб життя, це пов'язано, перш за все, із захопленням телевізором, відеозаписами, комп'ютерними іграми тощо. Як відомо, гіподинамічний спосіб життя пов'язаний з небезпекою виникнення цілого ряду патологічних змін в організмі – викривленнями хребта, неповноцінним легневим диханням, відхиленнями в розвитку серцево-судинної системи, збої в діяльності системи травлення тощо.

Фізичне виховання, як одна з форм рухової активності, сприяє природному розвитку організму людини і підтримці його працездатності на оптимальному рівні відповідно до різних етапів вікового розвитку. У практиці фізичного виховання рухова активність дозується для осіб з різним рівнем фізичної підготовленості:

1) за обсягом виконуваних вправ і рухових дій (наприклад, ігрової діяльності), яке здійснюється за тривалістю, кількістю виконаних вправ, за метражем (загальної протяжності дистанції кросу або ходьби), загальної вазі піднятої ваги тощо;

2) за інтенсивністю рухової діяльності, яка реєструється за частотою серцевих скорочень, тобто за спрямованістю фізичних навантажень (аеробна, анаеробна, змішані зони енергозабезпечення рухової діяльності);

3) за спрямованістю фізичних навантажень:

а) загальний або локальний вплив на організм (наприклад, спортивні ігри справляють загальний вплив, а вправи на тренажерах або армрестлінг справляють локальний вплив на окремі групи м'язів);

б) спрямованість на прояв переважно рухових якостей (силових можливостей, різних видів витривалості, гнучкості, спритності, швидкості);

4) за методикою виконання вправ та рухових дій (методи – рівномірний або дистанційний, повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, контрольний, змагальний).

Здоровий спосіб життя не сумісний з такими шкідливими звичками, як куріння, надмірне вживання алкоголю, вживання наркотиків, транквілізаторів та інших одурманюючих речовин.

Рухова активність здатна доставляти людині фізичне та моральне задоволення (за рахунок виділення ендорфіну при інтенсивній м'язовій діяльності). Також, у значній мірі фізичні вправи сприяють відмові від шкідливих звичок. Звичайно, для цього необхідно поставити перед собою таку мету і виявляти відповідні вольові зусилля.

Дуже багато людей починають своє оздоровлення з відмови від куріння, яке вважається однією з найнебезпечніших звичок сучасної людини. Недарма медики вважають, що з палінням безпосередньо зв'язані найбільш серйозні хвороби серця, судин, легенів. Куріння не тільки підточує здоров'я, але і забирає сили в самому прямому сенсі. Як експериментально встановили фахівці, через 5-9 хвилин після вкурювання однієї тільки сигарети мускульна сила знижується на 15%, спортсмени знають це з досвіду і тому, як правило, не курять. Аж ніяк не стимулює паління і розумову діяльність. Навпаки, експеримент показав, що тільки через паління знижується точність виконання тестів, сприйняття навчального матеріалу. Курець вдихає не всі шкідливі речовини, що містяться в тютюновому димі, близько половини дістається тим, хто поруч з ним. Не випадково, що в родинях курців діти хворіють на респіраторні захворювання набагато частіше, ніж у сім'ях, де ніхто не палить. Куріння є частою причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані тощо.

Зменшити свою залежність від цієї шкідливої звички, а потім і взагалі відмовитися від неї, значною мірою допомагає рухова активність (в першу чергу кроси, плавання, велосипедний спорт та інші циклічні види спорту).

Фізичне виховання, будучи складовою частиною здорового способу життя кожної окремої людини, має, разом з тим, велике соціальне значення. Перш за все, це виражається в підтримці високої працездатності членів суспільства на своїх робочих місцях, в зниженні витрат на лікування, тому що рухова активність поліпшує опірність організму людини проти різним хвороботворним впливом. Сприяючи зміцненню і підтримці фізичного та психічного здоров'я, фізичне виховання дозволяє людині зберігати достатню рухову активність протягом всього життя.

Література:

1. Маклаков А.Г. Общая психология, С. П-бург, 2002. – 582 с.
2. Плачинда Т.С. Формування позитивного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми

фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХП), 2005. – №10. –С47-50.

3. Смакула О.І. Формування ціннісного ставлення майбутніх учителів до фізичної культури: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04/Інститут проблем виховання АПН України. – К., 2004. – 194с.

Утомление и восстановление при физических нагрузках

В.Н. Подкопайло, *ст. преподаватель*
Государственная летняя академия Украины

Утомление следует рассматривать как сложный процесс, затрагивающий все уровни деятельности организма и проявляющийся в совокупности изменений, связанных со сдвигами гомеостаза регулирующих, вегетативных и исполнительных систем, развитием чувства усталости, временным снижением работоспособности.

Восстановление – процесс, протекающий после прекращения деятельности, приведшей к утомлению, и направленный на восстановление нарушенного гомеостаза и работоспособности. Восстановление после физических нагрузок означает не только возвращение функций организма к исходному или близкому к нему уровню. Если бы после тренировочной работы функциональное состояние организма человека всего лишь возвращалось к исходному уровню, исчезла бы возможность его совершенствования путём целенаправленной тренировки. Прогрессирующее развитие тренированности человека является результатом того, что следовые реакции, наблюдающиеся в организме после отдельных тренировочных нагрузок, не устраняются полностью, а сохраняются и закрепляются.

Применительно к напряженной мышечной деятельности целесообразно различать явное утомление, которое проявляется снижением работоспособности и отказом от выполнения работы в заданном режиме вследствие некомпенсированных сдвигов в деятельности регуляторных и исполнительных систем, а также скрытое (компенсированное) утомление, существенными изменениями структуры движений, но ещё не сопровождающихся снижением работоспособности вследствие использования компенсаторных механизмов. Утомление играет, в основном, положительную роль так как развитие утомления и его компенсация является необходимым условием для повышения функциональных возможностей организма, своего рода стресс - синдромом, который должен широко использоваться в различных видах для стимулирования адаптационных сдвигов в организме человека.

Одной из существенных особенностей протекания восстановительных процессов после физических нагрузок является неодновременность (гетерохронность) восстановления различных показателей к исходному уровню. Например, после выполнения тренировочных упражнений продолжительностью 30с при 90-процентной интенсивности восстановление работоспособности, происходит обычно через 90-120с. Отдельные показатели вегетативной нервной системы возвращаются к дорабочему уровню через 30-60с, восстановление других может затянуться до 3-4 мин. и более.

Начало мышечной деятельности сопровождается постоянной активизацией деятельности регулирующих вегетативных и исполнительных систем – происходит

процесс вработывания. Он характерен для любой мышечной деятельности и является биологической закономерностью. В период вработывания налаживается необходимый стереотип движений: улучшается координация, уменьшаются энергозатраты на единицу работы, то есть повышается коэффициент её полезного действия: улучшается регуляция вегетативных функций, причём, процесс активизации отдельных систем происходит неодновременно. Так, период вработывания двигательной системы (в зависимости от интенсивности работы) может колебаться от 10-20с до 2-3мин, вработывание вегетативной нервной системы происходит значительно медленнее – максимальная активизация деятельности систем кровообращения и дыхания может происходить в течение 4-6 мин. Период вработывания находится в прямой зависимости от интенсивности выполняемой работы: чем она активнее, тем длительнее вработывание.

Процесс вработывания протекает особенно успешно, если в разминке используют упражнения, которые выполняют в последующей деятельности. После окончания периода вработывания программа тренировочного занятия выполняется в течение определённого времени на относительно постоянном уровне работоспособности – в устойчивом состоянии. В это время достигается согласованная деятельность двигательной и вегетативной функции.

Нарушение состояния устойчивой работоспособности происходит вследствие развитие процесса утомления, характеризующегося возрастанием напряжённой деятельности функциональных систем на относительно стабильном уровне работоспособности, а затем её снижением. Величина нагрузок протекания восстановительных процессов может быть объективно оценена по данным разнообразных физиологических и биологических показателей, но и по относительно простым, но достаточно объективным показателям: окраска кожи, сосредоточенность и общее самочувствие спортсмена.

В результате многочисленных исследований было выявлено, что двигательное утомление – это не какой-то единый, общий для разных видов мышечной деятельности комплекс физиологических процессов. Так как существуют различные виды мышечной деятельности, в неодинаковой степени вовлекающие различные физиологические системы и функции, существуют и различные виды утомления в большей или меньшей степени различающиеся по своим проявлениям. Следует различать ряд групп преимущественно анаэробных (безкислородных) и преимущественно аэробных (кислородных) упражнений с характерными для них локализацией и механизмами утомления.

Первая группа – анаэробные упражнения - включает упражнения максимальной анаэробной мощности, продолжительность которых, обычно, не превышает 15-20с. Утомление здесь связано с процессами, происходящими в ЦНС и исполнительном нервно – мышечном аппарате.

При выполнении упражнений второй группы – около максимальной анаэробной мощности (обычно 20-50с) – утомление связано не только с исчерпанием возможностей ЦНС, но и накоплением в мышцах и крови лактата, что оказывает неблагоприятное влияние на состояние ЦНС (центральной нервной системы).

При выполнении упражнений третьей группы – субмаксимальной анаэробной мощности (обычно 45-90с) именно накопление лактата в мышцах и крови и связанное с ним отрицательное влияние на состояние ЦНС, прежде всего, определяет развитие утомления.

Выполнении упражнений четвертой группы – субмаксимальной аэробной мощности (30-80 мин) связано с большой нагрузкой на кислороднотранспортную систему и использованием в качестве субстрата мышечного гликогена и глюкозы крови. Развитие утомления в основном определяется истощением гликогенных запасов мышц и печени, а также снижением производительности миокарда.

При выполнении упражнений пятой группы – упражнений средней аэробной мощности (80-120мин) локализация и механизмы утомления аналогичны тем, которые характерны для упражнений субмаксимальной аэробной мощности. Кроме того, в развитии утомления большое значение имеет нарушение терморегуляции, что может вызвать критическое повышение температуры тела.

Развитие утомления при выполнении упражнений шестой группы – упражнения малой аэробной мощности (продолжительность более 2 ч) характеризуется теми же факторами, что и при выполнении упражнений средней аэробной мощности, однако при менее интенсивном развитии процессов утомления. Кроме того, следует указать на большую роль жиров для энергообеспечения работы данной мощности.

Таким образом, при выполнении любого упражнения можно выделить ведущие, наиболее нагруженные системы, функциональные возможности которых и определяют способность спортсменов выполнять упражнения на требуемом уровне интенсивности, а также предельную продолжительность выполнения упражнения. По локализации утомления можно выделить регулирующие системы (ЦНС, вегетативная нервная, гормонально-гуморальная), системы вегетативного обеспечения (дыхания, кровообращения, крови), исполнительную (двигательную) систему.

По данным многочисленных исследований, чередование занятий различной преимущественной направленности являются действенным путём управления формированием утомления и протекания восстановительных процессов.

Литература:

1. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – Киев: «Здоровье» 1988г-214с.
2. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – Киев: «Здоровье» 1980г.-334с
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М: «Физкультура и спорт», 1988г-330с.
4. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: «Физкультура и спорт», 1987г-143с.
5. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка – Теория и практика физической культуры. – 1999г - №1 – 1-5с.

Лечебная физкультура как средство профилактики болезней

**Я.В. Радионов, преподаватель,
Государственная летняя академия Украины**

Лечебная физическая культура (ЛФК) — метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному

человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма — движения.

Термином «лечебная физическая» культура обозначают самые различные понятия. Это и дыхательная гимнастика после тяжелой операции, и обучение ходьбе после травмы, и разработка движений в суставе после снятия гипсовой повязки. Это и название кабинета в поликлинике, и кафедры в институте физкультуры, и кафедры в медицинском институте.

Термин «лечебная физкультура» применяется в самых различных аспектах, обозначая и метод лечения, и медицинскую или педагогическую специальность, и раздел медицины или физкультуры, и структуру здравоохранения. ЛФК — раздел клинической медицины. Термин «лечебная физкультура» прежде всего обозначает раздел медицины, изучающий лечение и профилактику заболеваний методами физкультуры (обычно в сочетании с физиотерапевтическими процедурами и массажем). С другой стороны, лечебная физическая культура является разделом физической культуры, в котором рассматривают физические упражнения для восстановления здоровья больного человека и его трудоспособности. Вместе с тем лечебная физкультура — это самостоятельная научная дисциплина, объединенная по существующему государственному стандарту в единую научную специальность: «лечебная физическая культура и спортивная медицина с курсами курортологии и физиотерапии», имеющая шифр научной специальности 14.00.51. Это — медицинские науки. То есть специалистом в области лечебной физкультуры может быть врач с дипломом лечебного или педиатрического факультета медицинского института. Составной частью ЛФК являются механотерапия, трудотерапия и лечебный массаж. Средством ЛФК может являться любая двигательная активность: плавание, ходьба, банные процедуры, и даже игры, в том случае, если они применяются в лечебных целях.

Лечебный массаж, который, по сути, является пассивным физическим упражнением, мы рассмотрим отдельно в силу специфики этого метода лечения, но в тесной связи с лечебной физкультурой. Лечебная физкультура назначается только врачом и проводится строго по назначению врача обычно в учреждениях здравоохранения — больницах, поликлиниках, санаториях, диспансерах. Это принципиально отличает ЛФК от оздоровительных систем и технологий, в которых заключение врача имеет рекомендательный характер или вовсе не требуется. Это вовсе не означает, что ЛФК только для больных и только для лечения. На практике лечебная физкультура не ограничивается только лечением. Лечебная физкультура — это скорее профилактическая и восстановительная физкультура, чем просто лечебная. Давнее и широкое применение физкультуры в форме ЛФК в системе здравоохранения только подчеркивает серьезный подход к организации занятий и их безусловную оздоровительную направленность. Лечебной физкультурой можно заниматься самостоятельно вне стен учреждений здравоохранения. Но делать это нужно очень осторожно, не форсируя нагрузки, не превышая дозировок, четко по программе-рецепту, и не превращая лечебную физкультуру в спорт. Хотя возможен и даже желателен переход на более высокий уровень нагрузок по программе общей физической подготовки. Самостоятельные занятия проводятся по назначению врача и под контролем врача. От других видов физкультуры лечебная физическая культура отличается так же, как физкультура отличается от спорта — не содержанием, а целью и мерой. И лечебная физкультура, и физкультура, и спорт используют для достижения своих целей одни и те же средства — физические упражнения.

Однако цель применения этих средств ЛФК — лечение или профилактика болезней. Как известно, цель физкультуры — воспитание здорового человека, а спорта — достижение результатов. Лечебная физкультура выполняет не только лечебную, но и воспитательную функцию. Она воспитывает сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические навыки, приобщает к закаливанию организма естественными факторами природы. В этом ЛФК тесно соприкасается с педагогикой и гигиеной. ЛФК развивает силу, выносливость, координацию движений, прививает навыки гигиены, закаливает организм. В настоящее время никем не подвергается сомнению, что лечебная физкультура, — обязательная и необходимая составная часть всех разделов современной практической медицины, особенно травматологии, ортопедии и неврологии. Однако так было не всегда, и лечебная физкультура прошла нелегкий путь, прежде чем занять свое место в современном здравоохранении.

Наука ЛФК как раздел медицины состоялась только в середине прошлого столетия, благодаря синтезу традиционных физкультурно-оздоровительных систем и достижений в области анатомии, физиологии и биомеханики при понимании врачами физического движения как лечебного фактора. Необходимым условием становления ЛФК была система здравоохранения с профилактическим направлением и доступностью. Основным терапевтическим методом ЛФК — это лечебная гимнастика, то есть специально подобранные для лечения физические упражнения. Основное средство ЛФК — физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, общей физической работоспособности. Форма лечебной физической культуры — это та организационная форма, в рамках которой применяются средства лечебной физкультуры и осуществляются методы ЛФК.

Методы (методики) ЛФК по сути являются задачами ЛФК. В наименовании методики ЛФК указывают то заболевание или патологическое состояние, при котором этот метод применяется. Например, «ЛФК при артрозе тазобедренного сустава в форме индивидуальных занятий утренней гимнастикой» или «ЛФК при хронической ишемической болезни сердца в форме группового занятия ЛФК», или «обучение ходьбе с опорой на трость в форме индивидуального занятия ЛФК». Средства ЛФК — это действующие лечебные факторы, такие как гимнастические физические упражнения, физические упражнения в воде, ходьба, занятия на тренажерах и т. д.

Обычно для лечения какого-либо конкретного заболевания используют комбинацию самых различных форм и средств ЛФК. Например, для лечения остеохондроза шейного отдела позвоночника назначают ЛФК в форме ежедневной утренней гимнастики, в форме производственной гимнастики, форме занятий дозированной ходьбой, а для обучения корригирующим упражнениям и контроля правильности их выполнения применяется форма занятия ЛФК (например, в поликлинике) 1 раз в неделю. При функциональных нарушениях нервной системы назначают ЛФК в форме ближнего туризма (например, в условиях санатория), при этом применяют самые различные средства ЛФК: ходьба, плавание, занятия на тренажерах. Занятия на тренажерах могут быть и самостоятельной формой проведения ЛФК. Например, занятия на велотренажере при избыточном весе.

Основными формами ЛФК являются: утренняя гигиеническая гимнастика, процедура лечебной гимнастики, физические упражнения в воде (гидрокинезотерапия), прогулки, ближний туризм, оздоровительный бег, различные спортивно-прикладные упражнения, игры подвижные и спортивные. Лечебная физическая культура также

применяется в форме производственной гимнастики. Каждый находит для себя наиболее удобную форму. Например, в США остроумно применяют шейпинг в больших магазинах (супермаркетах) для лечебных целей, используя в качестве средства ЛФК (например, ЛФК для лечения артроза голеностопного сустава - ходьбу с тележкой).

Для детей применяют ЛФК в форме игры, направляя двигательную активность детей в нужное русло. Например, игра в мяч на берегу реки связана с необходимостью ходьбы и бега по неровному грунту и песку. Это и есть лечебный фактор — средство ЛФК, которое применяется в методике ЛФК при плоскостопии. В подростковом возрасте целесообразно привлечь детей к игровым видам спорта или к спортивным локомоциям. Пример, лечебное плавание при сколиозе, элементы легкой атлетики при нарушении осанки или конный спорт для лечения детского церебрального паралича. Дозировать нагрузку и акцентировать внимание на движениях, которые определяют лечебный эффект, исключая ненужные и вредные, сложно, но при участии врача и специалиста в области физической культуры и спорта это вполне возможно.

О соблюдении прав детей-инвалидов с нарушением интеллекта на реализацию здорового образа жизни, физическую реабилитацию и социальную адаптацию в обществе

*А.А. Редозубов, преподаватель
Государственная летняя академия Украины*

Умственная отсталость – медицинский диагноз, который имеют более 120 миллионов людей в мире. Это одна из наиболее частых причин инвалидности на всю жизнь. В Украине это третья по численности категория инвалидов. Это одна из наиболее уязвимых категорий в связи со значительной социальной дезадаптацией – большинство по решению суда признаются недееспособными (точных данных нет)

В соответствии с бюджетным кодексом государство гарантирует для инвалидов с умственной отсталостью полное содержание в интернатах, для части из них – обучение в школах-интернатах или специальных школах, пенсию в размере прожиточного минимума. Но не гарантирует финансовой поддержки услуг специалистов по социальной адаптации, консультирования и сопровождения для членов семей, специальных рабочих мест, дневной занятости для нетрудоспособных и необучаемых детей.

В Хартии ООН об уравнивании возможности инвалидов сказано, что государства должны определить мероприятия, чтобы сделать доступными для инвалидов места отдыха и спортивных занятий, отели, пляжи, спортивные арены, гимнастические залы и др. Эти мероприятия должны включать помощь персоналу в осуществлении программ отдыха и спортивных мероприятий, в том числе планы разработки способов доступности и соучастия, информационных и тренировочных программ.

Туристические органы, агентства путешествий, отели, добровольные организации и другие, кто причастен к организации мероприятий отдыха и

возможностей путешествовать, должны предлагать свои услуги всем, включая особые потребности инвалидов.

Следует привлекать спортивные организации, чтобы развивать возможности участия инвалидов в занятиях спортом. В некоторых случаях, чтобы обеспечить их участие, достаточно лишь предоставить им доступ к этому. В других случаях будут необходимы особенные мероприятия или специальные игры. Государства должны поддерживать участие инвалидов в национальных и международных соревнованиях.

Инвалиды, которые принимают участие в занятиях спортом, должны иметь доступ к спортивному обучению и тренировкам такого же качества, как и другие участники.

Организаторы спортивных мероприятий и мероприятий отдыха при планировании своих услуг для инвалидов должны консультироваться с организациями инвалидов.

С целью оказания помощи людям с нарушениями в умственном развитии в 1968 году сестра президента США Джона Кеннеди Юнис Кеннеди Шрайвер основала благотворительную организацию Специальная Олимпиада. Цель деятельности ее была в круглогодичных тренировках, соревнованиях по олимпийским видам спорта для детей и взрослых с умственной отсталостью, предоставлением им постоянной возможности совершенствовать свою физическую форму, проявлять мужество, ощущать чувство радости и делиться своими достижениями со своими семьями и другими членами общества.

Председателем Специальной Олимпиады является муж Юнис – господин Сарджент Шрайвер, который был первым директором Корпуса Мира, а также послом США во Франции в 1968-1970 гг. Доктор наук Тимоти П.Шрайвер стал достойным последователем дела своих родителей, являясь президентом и главным управляющим Специальной Олимпиады.

Всемирные летние и зимние Игры Специальной Олимпиады проводятся каждые 4 года. И если в первых летних играх в 1968 году насчитывалось 300 участников, то на летней Олимпиаде 2007 г. – свыше 7000 атлетов из 169 стран.

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.

Программа Специальной Олимпиады в Украине существует с 1994 г. Длительное время СОУ развивалась в составе Украинской спортивной федерации инвалидов с нарушением умственного и физического развития, а в марте 2002 г., под президентством Посла Украины, академика Сергея Комисаренко, СОУ приобрела самостоятельный статус как всеукраинская неприбыльная общественная организация инвалидов, имеющая аккредитацию Special Olympics с 1997 года.

На сегодняшний день к занятиям разными видами спорта в Украине приобщено около 12000 лиц с умственной отсталостью под руководством 400 тренеров, многие из которых работают на общественных началах. Невзирая на отсутствие государственного финансирования СОУ имеет весомые достижения. Научные достижения подтвердили пользу от участия в Специальной Олимпиаде:

- Усиление уверенности в себе и улучшение социальных навыков.
- Повышение готовности к устройству на работу.
- Лучшая подготовка к самостоятельному проживанию.
- Улучшение умения принимать личные решения.
- Укрепление дружеских и семейных отношений.

- Спортсмены-участники Специальной Олимпиады переносят эту пользу на свою повседневную жизнь дома, в школе, на работе и по месту проживания.

Движению Специальной Олимпиады уже более 40 лет. Мы искренне горды достижениями движения. Специальная Олимпиада стала движением не только для изменению спортивных навыков и способностей спортсменов, но и движением, которое успешно формирует общественное мнение о способностях людей с отклонениями в умственном развитии и учит людей быть более человечными к проблемам других. Мы одинаково придаем значение развитию спортивной стороны движения и развитию отношения общественности к людям с нарушениями в умственном развитии. Спорт - наша основная задача, через спорт мы изменяем отношение, как спортсменов, так и членов их семей к окружающим и наоборот. Способность внести такие значительные изменения в наше сознание и поведение и помочь нам развивать общечеловеческие качества признания и понимания есть самой важной заслугой движения под названием Специальная Олимпиада.

При отсутствии государственного финансирования спортсмены-инвалиды Специальной Олимпиады не имеют собственных спортивных сооружений, даже нет единой спортивной базы, где бы могли собираться вместе атлеты и тренеры с разных регионов. Весьма недостаточно уделяется внимания в нашей стране в обеспечении доступа к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Если представители других нозологий, участвуя в Паралимпийском движении имеют государственную поддержку, то спортсмены-инвалиды с нарушением интеллекта получают развитие только в рамках общественной организации «Специальная Олимпиада». Государственная организация «Инваспорт» этой нозологии не уделяет никакого внимания, ни методического, ни финансового. Это отражается и на местном уровне.

Таким образом мы видим, что вопиюще нарушаются права детей-инвалидов по интеллекту у нас в стране, и у нас на местном уровне, провозглашенные Хартией ООН, и в полной мере реализуемые в других странах, даже в тех, что еще недавно были в одном ряду с нашей страной: это Польша, Венгрия, страны Балтии, Белоруссия, Россия и другие.

Из опыта работы Кировоградской областной федерации спорта инвалидов с нарушением умственного и физического развития надо сказать, что не всегда рады и хотят видеть спортсменов-инвалидов на спортивных площадках и сооружениях нашего города. Были проблемы в посещении спортивных залов факультета физического воспитания педагогического университета, СДЮШОР «Надежда». Однако следует отметить, что мы всегда находили понимание и поддержку среди простых преподавателей и тренеров учебных заведений и детских спортивных школ.

Кировоградская областная федерация спорта инвалидов с нарушением умственного и физического развития была основана в 2002 году. За время деятельности федерации получили развитие такие виды спорта как футбол, баскетбол, настольный теннис, спортивная гимнастика, легкая атлетика.

Наиболее тесно мы сотрудничаем с общественной организацией Специальная Олимпиада Украины (СОУ), так как в Украине, к сожалению, только эта общественная организация наиболее серьезно и регулярно занимается проблемами физического оздоровления, спортивного совершенствования и реабилитации лиц с умственной отсталостью. В 2008 г. мы вошли в состав СОУ, как региональное отделение.

Воспитанники кировоградской школы гимнастики, дети-инвалиды с нарушением умственного и физического развития становились победителями и

призерами многих европейских и мировых игр в разных странах мира (Голландии, США, Италии, Китае). Регулярно участвуют в местных и всеукраинских соревнованиях наши баскетболисты и футболисты, теннисисты и легкоатлеты.

Можно с уверенностью сказать, что в результате занятий спортом мы добились существенных успехов в физической, психологической и социальной реабилитации спортсменов-инвалидов. Они сформировались в морфологическом плане, приобрели спортивные, подтянутые фигуры, в значительной степени развились их координационные способности. С психологической точки зрения наши подопечные осознавая прогрессивные изменения в своем физическом развитии, в значительном расширении своих двигательных возможностей, радуются собственным успехам в овладении физическими упражнениями, получают удовлетворение от общения с миром спорта и проявляют интерес и к другим разнообразным сторонам жизни. С точки зрения социальной адаптации полезным является то, что расширились их спортивные и социальные контакты.

Однако в работе федерации есть значительные трудности. К сожалению, этой проблемой помощи умственно отсталым лицам, которые в отличие от инвалидов других нозологий не могут сами отстаивать свои права на полноценную жизнь, у нас в области занимается весьма незначительный круг энтузиастов.

Предложения по улучшению в работе с лицами с умственной отсталостью:

- Разработать правила проведения соревнований по видам спорта для лиц с нарушением умственного и физического развития
- Разработать классификацию по видам спорта. Спортсмены-инвалиды с нарушением интеллекта должны иметь возможность наравне с другими нозологиями получать спортивные разряды и звания. Несправедливо приумолять спортивные достижения инвалидов с нарушением интеллекта.
- Формировать сборные команды Украины по видам спорта для людей с нарушением интеллекта на основе официальных соревнований согласно календарю спортивных мероприятий.
- Реализовать на практике внесенное нашей федерацией предложение в Укринваспорт о включении спортивной гимнастики в календарь соревнований.
- Рекомендовать Национальному комитету спорта инвалидов Украины (НКСИУ) ходатайствовать перед международным паралимпийским комитетом о включении спортивной гимнастики в соревнования паралимпиады.

Оздоровче значення занять стрибковими видами легкої атлетики у підлітковому віці.

Є. О. Редозубова, магістрант
*Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Фізично розвинена і здорова особистість на нинішньому етапі розвитку суспільства виходить на перший план. Суспільний розвиток вказує на необхідність використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення для збереження здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Одним із перспективних напрямків удосконалення системи фізичного виховання є

пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів та методів розвитку рухових якостей. Під час занять спортом здійснюється фізичний розвиток особистості, який є важливою складовою всебічного гармонійного розвитку.

Актуальність легкої атлетики полягає в тому, що цей вид спорту має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому. Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими і економними, удосконалити навички в долатті перешкод і т. д. Крім навчального, легка атлетика має також виховне значення, бо правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню особистості людини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку.

В останні роки можемо прослідкувати тенденцію досягнення жінками визначального місця у міжнародному спорті, про що свідчить їхня активна участь в змаганнях найвищого рівня, їх престиж на міжнародній спортивній арені постійно зростає. Жіночі спортивні досягнення постійно збільшуються і в деяких видах спорту навіть перевищують рівень чоловічих.

Легкоатлетичний спорт у загальній системі фізичного виховання жінок займає значне місце. Заняття легкою атлетикою сприяють покращенню здоров'я і розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності й інших життєво важливих якостей і рухових навиків. Легкоатлетичні вправи різноманітні, доступні, що є головною причиною масового залучення жінок до систематичних занять [2, 450].

Загальні основи спортивного тренування єдині для всіх спортсменів, але необхідно пам'ятати про особливості жіночого організму і про фізичні можливості жінок, які займаються легкоатлетичним спортом. Відомо, що середні показники фізичного розвитку і функціональних можливостей жінок нижчі, ніж у чоловіків.

У спортивному тренуванні дівчат (при виборі фізичних вправ, встановленні дозування, плануванні навчально-тренувального процесу) важливо враховувати стан їхньої статевої сфери і циклічний характер фізіологічних процесів [2, 458].

Сучасний рівень спортивних досягнень висуває все більше вимог до різнобічної підготовки легкоатлеток. На перший план висувається всебічний фізичний розвиток дівчат, укріплення їхнього здоров'я, виховання правильної постави.

В підлітковому віці не потрібно захоплюватись спеціалізованим тренуванням в стрибках і тим більш форсувати тренування з метою швидкого досягнення високих результатів. Це, безсумнівно, виявиться шкідливим для здоров'я дівчат. Важливо не прискорювати тренувальний процес дівчат. Спроба як можна швидше досягти спортивних рекордів губить не тільки майбутні рекорди, але й здоров'я. В ряді випадків добре підготовленим спортсменкам дозволяється приймати підвищені навантаження декілька днів підряд при неповному відновленні сил. Але в подальші дні їхній організм повинен повністю відновитись для наступної серії навантажень [1, 198].

Для того, щоб дівчина-початківець досягла вершин у спорті, необхідно терпляче і наполегливо вдосконалювати її фізичний розвиток, технічну майстерність і зміцнювати здоров'я.

При плануванні тренувальних занять необхідно враховувати не тільки дні менструальної фази, але і попередні і наступні дні. Тренувальні навантаження повинні відповідати ритмічним коливанням фізіологічних процесів. Побудова мезоциклів при тренуванні дівчат з урахуванням менструального циклу дозволяє забезпечити більш

високу працездатність спортсменок, створити передумови для навчально-тренувальної роботи в оптимальному стані їхнього організму. Така побудова тренування повинна бути обов'язковою для базових мезоциклів, більшості контрольних-підготовчих мезоциклів, де вирішуються завдання створення тактико-технічних і функціональних передумов і комплексного становлення різноманітних сторін підготовленості спортсменок [2, 460].

Надзвичайно важливе значення в процесі тренувань і плануванні спортивних навантажень відіграє лікарський і педагогічний контроль, а також самоконтроль. Кожна спортсменка повинна регулярно проходити лікарський і гінекологічний контроль, який дозволяє не тільки своєчасно визначати появу яких-небудь патологічних явищ, але й говорити про планування і проведення тренувань. Якщо немає об'єктивних змін і скарг, якщо спортсменка здорова, відмінно себе почуває, якщо техніка і результати покращуються, це свідчить про те, що тренувальний процес здійснюється правильно [4, 801].

Отже в процесі роботи і плануванні тренувань з дівчатами-легкоатлетками 14-17 років необхідно враховувати вікові особливості розвитку організму спортсменок, фізіологічні процеси жіночого організму. Домінуючим має бути принцип різнобічності. Він має втілюватися на всіх етапах багаторічної підготовки.

Обов'язковою є орієнтація на загальну фізичну підготовку спортсменок з метою попередження застою в майбутньому. У тренуваннях повинні пропорційно поєднуватися спеціальна та загальна фізична підготовка [3, 19]. Але спеціальна підготовка має все-таки починатися не раніше, ніж у 16 – 17 років. Тренування на цьому етапі поступово набуває все більш спеціалізованого характеру. Все більше уваги приділяється і вдосконаленню техніки, в обраному виді необхідно досягти стабільної змагальної форми. Змагатися на цьому етапі необхідно в різноманітних умовах. На цьому етапі здійснюється і тактична підготовка.

Мета періоду 14-17 років – вдосконалення вже набутих якостей і підготовка до вищих досягнень наступного періоду. Саме в цей період визначається група видів, в яких спортсменка буде спеціалізуватися, а пізніше і окремий вид [1, 198].

Для сучасних методів тренування легкоатлеток характерне застосування навантажень змагальної інтенсивності, використання змагань як одного з найважливіших тренувальних засобів [3, 18]. У тренуванні дівчат широко використовують полегшені й ускладнені умови, застосовуються різноманітні пристрої й тренажери, які підвищують ефективність тренувального процесу, сучасні засоби реабілітації. Важливо, що обсяг тренувальних навантажень є лише засобом для досягнення певних показників фізичної і спеціальної підготовки. В арсенал тренувальних засобів стрибунки повинні включити ті вправи, які за структурою подібні до рухів основного виду, що виконуються з максимальною амплітудою.

Такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, спритність і рухливість, необхідно розвивати більш рівномірно, але з урахуванням вимог виду спорту, підготовлюючи необхідні групи м'язів і органи. На початку цього етапу загально розвиваючим вправам і вправам з іншого виду спорту відводиться 50 % часу, а потім цей час поступово зменшується до 30 % [4, 790].

Особливо важливо враховувати явище акселерації, пришвидшеного розвитку дітей і підлітків, тим більше, що не всі параметри фізичного розвитку і підготовленості пришвидшуються. Саме різниця в темпах розвитку створює небезпечну диспропорцію рівня зрілості внутрішніх органів, функціональної, м'язової і кісткової систем.

Сила основних м'язових груп легкоатлетів є одним із визначальних факторів досягнення високих результатів. Для стрибків вирішальне значення має швидкісна сила. В тренуванні легкоатлеток застосовуються різноманітні силові вправи. За їх допомогою вирішується завдання підвищення рівня фізичної підготовки, розвитку менш розвинених м'язових груп. Методика розвитку сили у жінок має деякі відмінності внаслідок особливостей їхнього організму. Загальний обсяг вправ з обтяженням у них менший, ніж у чоловіків. Значно нижча і вага обтяжень, які застосовуються в тренуваннях. Зниження обсягу вправ з обтяженнями компенсується більш швидким їх виконанням, а також збільшенням частки інших силових вправ: стрибків і метань. [3, 17].

Основним засобом розвитку швидкості в стрибках є вправи для підвищення швидкісної сили. Численні дослідження показують, що тренування в швидкісних вправах покращує і швидкість рухової реакції. Швидкісні вправи дають найбільший ефект за оптимального збудження нервової системи. Тому важливо, щоб перед їх виконанням не було якого-небудь виснажливого навантаження. Загальний обсяг швидкісних вправ не повинен бути дуже великим [1, 86].

Усі легкоатлетичні вправи виконуються з великою амплітудою. Тому недостатній рівень розвитку гнучкості часто обмежує можливості засвоєння техніки. Недостатня гнучкість і еластичність м'язів можуть також призвести до травм у процесі тренувань.

Вправи для розвитку гнучкості дають найбільший ефект, якщо в них досягається максимальна амплітуда рухів, але при цьому у спортсмена не повинно бути больових відчуттів. У тренуваннях використовуються як динамічні вправи - різноманітні махи, пружинисті нахили, так і статичні, при виконанні яких фіксується протягом 20 - 30 секунд необхідне положення.

Великий обсяг силових вправ може спричинити обмеження гнучкості. Цього можна уникнути, змінюючи вправи на гнучкість вправами для розвитку сили цих м'язових груп. Виконання вправ на гнучкість у ранковій зарядці після попереднього розігріву м'язів можливість пришвидшити розвиток цієї якості. Після досягнення необхідної амплітуди рухів обсяг вправ на гнучкість можна зменшувати і їх достатньо виконувати лише під час розминки.

Література:

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. – К.: Здоровье, 1987. – 224 с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие [для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Жилкин А.И. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.
3. Кайтмазова Е.Н. Лёгкая атлетика за рубежом: На старте женщины / Кайтмазова Е.Н., Теннов В.П. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 263 с.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера / Озолин Н. Г. - М.: АСТ, 2002. - 863 с.

Духовность образовательного пространства и глобализация

А.А. Савостина, соискатель ученой степени кандидата педагогических наук,
отличник общего образования Российской Федерации,
заведующая ФГДОУ № 192, «Центр славянской культуры»
(Россия, Ростов-на-Дону)

Сложность и противоречивость современного этапа развития славянского мира заключается в том, что «развертывание жизни» подрастающего поколения происходит вне какой бы то ни было общей идеи, объединяющей общество, народ. Размытость культурного пространства, отсутствие идеи, стабильности, защищенности, всплеск антиценностей, разрушение морали, с одной стороны, и необходимость сохранения подрастающего поколения, культуры, народа, целостности страны, обретение своего достойного места в мировой цивилизации, с другой стороны, определяет цель поиска идеи, способной стать движущей, направляющей силой развития самого человека. Такой идеей может стать идея духовности подрастающего поколения, как силы, способной изменить мир к лучшему. Необходимость изменения системы духовного воспитания во всех сферах образовательной деятельности особенно актуальна в эпоху глобализации, когда «духовная дезинтеграция общества, надлом ценностей старшего поколения и размытость смысло-жизненных ориентиров», по мнению А.М. Кондакова, привели страну к «черте, за которой начинается нравственное и физическое вырождение нации» [10, с. 13-18]. Утрачены прекрасные, сложные чувства, закладывающие основы духовной жизни, основы единения славянских народов. Славянство, - настаивал Н.Я. Данилевский, - такая же органическая культура, однопорядковая с «Эллинизмом, Латинством, Европеизмом, - такой же культурно-исторический тип», как и тип культуры европейской. По его мнению, великая задача, которую нам предстоит решить - это представить духовный принцип народов славянского культурного типа, ибо «духовное единство есть самое существенное, господствующее содержание жизни» [5, с. 105,407]. Как известно, любой культурно-исторический организм обогащается в диалоге с другими культурами. Н.Я. Данилевский выявил и описал три формы этого обогащения: «пересадку», «прививку» и «удобрение». Первые две формы предполагали насильственно-захватническую, агрессивную политику по отношению к народностям, подвергающимся внешнему воздействию, подавление «ростков» ее собственной культуры и насаждение чуждых ей форм социально-политической и духовной жизни. Эти формы сохранились и в современных, так называемых, процессах глобализации. Единственно плодотворную форму культурного воздействия одного народа на культуру другого Н.Я. Данилевский уподобил «влиянию почвенного удобрения на растительный организм», когда народ, обогащаясь, развивает свои собственные духовные задатки [5, с. 83-84], в современном понимании - поликультурного диалогового взаимодействия. Но, к сожалению, в образовательных пространствах России и Украины эта форма не находит должного воплощения.

Отсюда вытекает первая проблема потери духовности в социокультурном и образовательном пространстве, как его зеркальном отражении, разобщенность славянского мира, отсутствие диалогового взаимодействия, взаимопонимания, скатывания к противостоянию, что ведет к разобщению, образованию духовной

пустоты. Как известно, природа не терпит пустоты, она обязательно заполнится торжеством антиценностей, которые приведут к потере Духовного Здоровья, Созидательных Духовных Сил, а затем и к другим утратам, - вплоть до потери культурного пространства и территорий, места жизни народа, дальнейшему межличностному противостоянию, потере смыслов Жизни и т.д.

Возникает реальная опасность разрушения системы культурно-исторического опыта, разобщения поколений, дегуманизации личности и общества, т.к. ценности старшего поколения не только не востребованы младшим, но и вошли в противоречие с ценностями, которые транслируют СМИ, создавая, так называемое, «культурно-информационное поле», ничего общего с культурой не имеющего. Демонстрируя видимую легкость, бездумность, беззаботность жизни, обесмысливая ее ценности, иерархичность бытия, запечатленного в традиционной культуре, информационное поле уравнивает высокое и низкое, великое и малое, святое и профанное, нивелируя мудрость предшествующих поколений, создает иллюзию благополучия безличного и безразличного искусственного мира. Особенно подвержено стрессам и деформации сознание развивающейся личности.

Отсюда вытекает вторая проблема потери духовности — при усиливающихся тенденциях глобализма низводятся ценности национального образа жизни на фоне интервенции антиценностей: приоритет материальных ценностей над духовными, свобода, граничащая со вседозволенностью, потребительское отношение к жизни, к Земле — «Дому жизни» и необходимость сохранить свое «национальное лицо», собственную духовность, культивировать нравственный иммунитет, способный противостоять духовному распаду.

/В.И. Слободчиков считает, что «образование - это Дар одного поколения другому», основополагающие смыслы новых образовательных программ призваны: а) укоренить духовно осмысленный уклад жизни и деятельности людей в определенном культурно-историческом пространстве и тем самым преодолеть их сегодняшнюю безродность и бездомность; б) выращивать жизнеспособные, соборные детско-взрослые общности, не оставляющие человека беопризорным и без надзорным; в) культивировать встречи поколений в их самоценных образах и формах жизни [13, с. 37], чтобы наполнять смысло-образами родной культуры духовный мир детей. Педагогический механизм воспитания духовности

Власова называет переводом объективированных ценностей (аксиосфера культуры) в субъективные смыслы (аксиосфера личности). Центральное место в общей системе ценностей она отводит экзистенциальным ценностям - Добру, Красоте и Истине, которые, прежде всего, «интегрируют все другие ценности, точкой или пересечением которых является смысл жизни человека» [3, с. 95]. А.Л. Венгером констатируется, что на современном этапе общественного развития между научным познанием об устройстве мироздания и гуоонньт миром личности образовался разрыв. Такая «полнота взгляда утрачена не по чьему-то недосмотру и не вследствие исторически сложившейся тенденции научного знания», — и предлагает искать причину «значительно глубже: в распаде человеческого сознания, ценностного триединства Добра, Красоты и Истины. В современном секуляризованном сознании Добро отдано этике, Красота - искусству, а Истина - науке [2, с. 75-76]. В целом соглашаясь с А.Л. Венгером и Т.И. Власовой, мы считаем, что разрыв обусловлен также утерей человеком Любви как ценностного основания духовного мира личности, ибо именно Любовь есть сила созидающая, творящая гармонию Добра, Красоты, подвигающая личность к поиску Истины. Но, когда происходит распад человеческого

сознания и потеря внутренней цельности бытия, расщепляется корень душевных сил, - был убежден славянофил И.В. Киреевский, - тогда разум превращается в хитрость, чувство любви - в слепую страсть, красота оборачивается безобразием, истина - заблуждением, а добродетель театрализованно прикрывается ложью, мишурой или маской... [9, с. 229]. Хитрость, страсть, заблуждения и социальные маски приводят личность к депрессиям, выход из которых она, как правило, ищет в алкоголе, наркотиках, что в конечном итоге, приводит к потере физического здоровья и досрочном уходе из жизни.

Можно констатировать, что результат свободы выбора привел к индивидуализации, гипертрофированному «Я», потребительскому отношению к Жизни. Человек живет в обществе, именно во взаимодействии с другим «Я» происходит его становление как личности. Б.Б. Ямахов определяет личность, как «определенный пласт человеческой природы, по которому можно судить о том, состоялся ли человек именно как человек [15, с. 8]. Одно из качеств человека культуры - человеколюбие (Е.В. Бондаревская). На наш взгляд, именно эта составляющая в человеке созидает в нем «Чело-Века», определяя эру человечности, способностью к милосердию, доброжелательности, взаимопомощи и взаимопониманию, миролюбию. Человечность есть любовь, выражение ее сути и сущности, силы ее духовности, понимание ценности человеческой жизни. Педагогика призвана влиять на педагогическую действительность, преобразовывать, совершенствовать ее. Мир педагога — это мир его ценностей. Каков он сегодня? Осознание ответственности перед новым поколением должно привести педагогическое сообщество к главному его предназначению: стремлению раскрыть у развивающейся личности способность к реализации ценностного отношения к миру к людям и к себе. В ценностном смысле отношения и ценности - аспекты образования и воспитания находятся в единстве и взаимосвязи и создают целостность через приобщение учащихся к ценностям, присвоение ими ценностей в организуемой педагогом разнообразной деятельности. К.Д. Ушинский писал: «Педагог не должен забывать, что дух наш пшается идеями, тело - материальной пищей, а душа и все ее способности - деятельностью» [См.: 14].

Из новых условий, в которых образование вынуждено работать в постоянно изменяющихся условиях и создавать ситуации для готовности личности к стремительности жизни при неопределенности самой жизни вытекает третья проблема, связанная с потерей духовности. Концентрация на деятельностном, развивающем аспекте в педагогических технологиях предполагала развитие личностных, творческих способностей, как духовных начал личности - само по себе положительный фактор реализации личностно ориентированного подхода. Воспитательное воздействие содержания образования как носителя ценностей культуры в процессе реорганизаций и механистического подхода, переориентированности образования на другую форму, в которой образование выступает уже сферой услуг, претерпевает изменения: из содержания образования происходит «вымывание» культурных смыслов, а, следовательно, и среды, в которой культивируются духовные ценности. В результате, идеи Л.С. Выготского о культурно-историческом развитии личности «переработаны» в педагогических технологиях с большими потерями для развивающейся личности, т.к. деятельность во имя деятельности без культурных смыслов - лишена всякого смысла и духовного вектора - направляющих сил, создающих внутренние личностные «опоры», ценностные основания для созидательной деятельности. При этом идеи педагогов-корифеев Я.А. Коменского, В.А. Сухомлинского, К.Д. Ушинского о святости педагогического труда, нивелируются, уходят из образовательного пространства,

педагогическое взаимодействие переходит на «товарно-денежные отношения», а педагог стремительно теряет свой идеал-предназначение. Семья, на которую была возложена воспитательная функция в процессе перехода и переориентации общества на западные ценности, и сложившиеся условия, связанные с необходимостью выживания, - оказалась в кризисном состоянии, не сохранив ценности воспитания полноценной личности.

Гармония жизни развивающегося Человека зависит от среды, ее созвучности духовным потребностям личности как явлению особенной представленности индивидуального мира чувств, мыслей, сознания, органичного единства «Мирового «Я», вбирающего в себя все, что происходило, происходит и будет происходить в мире через освоение «простора» родной Земли, культуры, как заданности в пространстве и времени, и гармоничного вхождения в Мир Жизни. Царящая в Мире гармония есть «единство бытия и условие этого единства, определенные градации и степени силы его самоосуществления и совершенства» в одночасье, «резонанс каждой вещи в другой по их сущности» [11, с. 16]. Мир и духовность человека многообразны, многосложны. Духовный мир человека — индивидуальное, «зеркальное отражение мира», процесс его постижения, открытия, освоения, творческого преобразования пространств и переживание его образов, выражающееся в чувствах, мыслях, словах, - проявленная в реальности идеальная форма внутренней работы души, духа, сознания в поиске гармонии с окружающим миром и самим собой.

Образовательное пространство, выступая средой духовного здоровья развивающейся личности, становления и развития ее духовного мира, из которого «вырастают» ценностные основания - это пространство одухотворения новой жизни культуры и личности, освоения духовного опыта культуры прошлого и настоящего, который становится новым духовным опытом и перспективой творения будущего. Ценность, выражая человеческое измерение культуры, помогает личности стянуть все духовное многообразие прошлой культуры к своим чувствам, разуму и воле. Это жизненное пространство личностей, «поле» взаимодействия идеальных и культурных форм. В этом «поле» психологическая ситуация выводится из плоскости только учебной деятельности (а теперь - «образовательной услуги») в пространство смысловых структур, развития эмоционально-чувственной, интеллектуально-познавательной, деятельностно-творческой сфер личности, которые опосредуют качественные изменения в расширении смыслового образа мира, личностных позиций, соотношенных с культурными смыслами. Это пространство, в котором создается пространство духовного здоровья, духовного совершенствования всех субъектов деятельности в поликультурном диалоге, где происходит особое ценностное наполнение жизнедеятельности каждого ребенка, учащегося, студента, где осуществляется творческое развитие и рождаются смыслы жизни, осознается ее ценность, а личностный компонент представлен творением «пространства личностных Имен». Культура несет Имена, в Именах она воплощается, передается, в новых Именах возрождается и получает новое развитие, создает новые и вечные ценности.

Но и образовательное пространство как духовный мир культуры мы понимаем в качестве целостного организма. В построении модели образовательного пространства концептуальным для нас является исследование Е.Г. Зинкова, в котором культурное пространство российской духовности предстает во взаимосвязи времен культурно-исторического развития, самой культуры, человека, социума. Культура для Е.Г. Зинкова есть «способ сберегающего и сохраняющего единого событийного пространства», оно «воспринимается как личностное, в котором личность индивида

участвует всем своим существом» [6, с. 44]. Культурное и образовательное пространство принципиально сопоставимы и образуют, на наш взгляд, сложную архитектуру взаимодействия, имеющую проекцию и реализацию в социальном пространстве, ибо «культура и образование - это симметричные макро- и микромиры, зеркально отражающие друг друга» [1, с. 356]. Образовательное пространство, как пространство «бытия культуры», обеспечивает вхождение, «врастание» ребенка в культуру, социализацию и становление его личности, является «хранителем», «носителем», «сеятелем» и «преобразователем» духовно-нравственных ценностей, идей, норм и идеалов.

1. Протяженность распространения «духовно-смысловых результатов и образов» в образовательном пространстве определяет «охватность», «объемность» и глубину самого образовательного пространства и в тоже время - «точку приложения»; ее авторы поликультурного образовательного пространства определили как «место» человека. «Место человека» - концептообразующий элемент образовательного пространства, т.к. пространство раскрывается через «место человека», которое само является пространством, придавая ему открытость, подвижность и пластичность. «Место человека соединяет пространство со временем» и являет собой «мир собственных имен, лично-значимое пространство его собственного (и более ничьего) бытия» [12, 111, с. 65-67]. Человек сам создает свое пространство, и «его образ» запечатлевается в его сознании и культуре. Личностно-ориентированное образовательное пространство воспитания духовности - это пространство, охватывающее все сферы жизни культуры, насыщая жизнь ребенка и взрослого духовным содержанием, высокой степенью присутствия духовных смыслов в каждом событии и взаимодействии, создает «живое пространство» творения имен. Охват, насыщенность, плотность, культурно-значимых смыслов в деятельности обозначается координатами индивидуального пространства: «Я могу», «Мне нужно», «Я нужен» (именно они определяют место человека) и насыщенностью смысловым содержанием с точки зрения его соответствия культуре народа. При этом «закрепление культурных смыслов в вещах - мертво без востребованности и понимания» их ценности, а закрепление «ритуалов без понимания смысла - бессодержательно» [6, с. 46]. Образовательное пространство - это не только траектория приобретения личного значения и значимости, но это и «поле, система значений в пределах», под влиянием которой осуществляется педагогическая деятельность творения духовности ребенка и, одновременно, культуры в межличностном пространстве взаимодействия. Такими значениями являются все компоненты воспитания духовности, в т.ч. и принципы межличностного взаимодействия, т.к. система значений во многом искажается в межличностном пространстве и «если система значений изменяется, искажается, просто не востребуется, то культурное пространство также претерпевает изменения, вплоть до исчезновения» [6, с. 48].

2. «Образ» культурного пространства многослоен, содержателен, эмоционально воспринимаем. В нем отражаются, сохраняются и трансформируются духовные ценности и смыслы, характерные для той или иной культуры, они являются синтезом мифопоэтических, религиозных, философских, естественнонаучных воззрений; они - ядро культуры [7, с. 23-24]. Ценности - реальная сила; с одной стороны, они выступают как силы абсолютные, проявленные в мире, с другой, - как силы индивидуальные, проявленные через человека, направленные им на созидание и творение нового [8, с. 51]. Ценности - «ядро» образовательного пространства и ядро духовности личности, и понимаемые как таковые, они определяют цели, задачи, принципы, место человека, его взаимоотношения и содержание образования. «Образ» культурного пространства, его

содержательность, проявленная в ценностно-смысловом значении, транслируемая культурой и образованием, составляет содержательный пласт образовательного пространства, раскрывающий мир культуры, природы, Мир человека во всем многообразии, создавая условия для духовного развития. «ОБРАЗ» культурного пространства определяет степень воздействия на сознание, поведение человека, его деятельность. При этом проблема неоднородности культурного пространства, которое создается самим существованием различных этносов, обладающих неким внутренним неосознаваемым уникальным культурным стержнем, требует в образовательном пространстве этнокультурного равновесия и в то же время этнокультурной идентификации, согласования совокупности значимых для этноса ценностей, определяющих мировосприятие, миропонимание, мироотношение и миротворение. Универсальность высших, экзистенциальных ценностей Любви, Добра, Красоты Знания (пути к Истине) дает возможность рассматривать их в качестве эпицентра воспитательного процесса, выстраивать в диалоговое пространство личностей, культур, образовать поле взаимопонимания и взаимообогащения личностного духовного мира, жизненного пространства, не разрушая идентификации, сохраняя культурную традицию и культуру народа. Таким образом, ценности в своем содержании -это особые коды, которые аккумулируют мир смыслов человеческой жизни, становятся образовательным пространством, средой воплощения ценностей, в которой могут обитать различные этносы, сохраняя этнокультурное равновесие в нравственных проявлениях личностей, создавая органичное, сложноор-ганизованное поликультурное жизненное пространство творения и саморазвития культуры и духовных оснований «Я-имя»-Человек. Принципы культуро-сообразности поликультурности и принцип культурогенеза предполагают воспроизведение национальной культуры в образовательном пространстве в ее органичной целостности как культурно-исторический процесс от истоков до современности во взаимодействии с другими культурами России.

3. Глубина усвоения ценностно-смыслового содержания культуры — качественный критерий личностного развития, который предопределяется индивидуально-личностными параметрами, способами взаимодействия, присвоения ценностей, т.е. «вхождения» в культуру, что формирует особенности мировосприятия, миропонимания, мироотношения и миротворения. В образовательном пространстве как живом организме качество образования обеспечивается субъект-субъектным взаимодействием и развивающими педагогическими технологиями. Вот почему концептуальную идею органичности и гармоничности мы вынуждены были положить в основание при разработке принципов, содержания и педагогической технологии, и учитывать целостность процесса духовного развития и закономерности воспитания духовности.

Итак, к образовательному пространству ДООУ мы подходим с позиций сохранения единства культурного пространства в филогенезе и развития духовного мира «Л-имя» -ребенка в онтогенезе и рассматриваем его как органическое пространство культуры, призванное к творению ценностных оснований духовного мира образа «Я-имя», т.е. «живой культурной традиции».

Образовательное пространство - живой организм - растущий и развивающийся, познающий, переосмысляющий, наполненный чувствами, переживаниями открытий постоянно изменяющийся, но при этом имеющий инвариантные составляющие. Инвариантные составляющие - это духовные ориентиры: ценности, идеи и идеалы, истинность содержания культуры, ее неискаженность, чистота, создающая высоко

духовное образовательное, культурное жизненное пространство в контексте культурного пространства народа, общества и Планеты Земля. Образовательное пространство - это особый духовный мир, где возвращается духовность будущего в целом и духовный мир каждого ребенка, личности, с тонкостью его внутренней организации, хрустальностью, хрупкостью и необыкновенной гибкостью, готовностью идти «за» и «навстречу» Человечности. Предназначение образовательного пространства, каждого педагога заключается в преодолении противоречий современных процессов глобализации. «Оградить прошлое от забвения, сохранить его на вечные времена может только то, что само по себе вне времени, что представляет собою, подобно культурным ценностям, вечную, никогда не данную, а только в виде задания предстоящую нам цель... Сохраняется именно то прошлое, которое имеет отношение к культурным ценностям. Задача всякого образования - приобщение человека к культурным ценностям. Цели образования - культурные ценности, к которым в процессе образования должен приобщен быть человек» [4, с. 51].

Литература:

1. Борисенков В.П., Гукаленко О.В., Данилюк А.Я. Поликультурное образовательное пространство России: история, теория, основы проектирования. М. Ростов-на-Дону, 2004.
2. Ветер А.Л. Двадцать лет спустя (Размышления над книгой А.А. Пузыря «Психология, психотехника, психологика») // Культурно-историческая психология. 2007. № 3.
3. Власова Т.Н. Теоретико-методологические основы и практика воспитания духовности современных школьников. Ростов-на-Дону, 1999.
4. Гессен СИ. Основы педагогики. Введение в прикладную философию. М., 1998.
5. Данилевский Н.Я. Россия и Европа Взгляд на культурные и политические отношения Славянского мира к Германно-Романскому. СПб., 1995.
6. Зинков Е.Г. Культурное пространство российской духовности. Дис. насоиск. уч. ст. д.ф.н. Ростов-на-Дону, 2006.
7. Зинков Е.Г. Культурное пространство российской духовности. Автореферат дис. на соиск. уч. ст. д.ф.н. Ростов-на-Дону, 2006.
8. Картавцева О.Д. Научно-теоретические основы духовного развития личности в философии антропологии // Известия ЮФУ. 2008. № 6.
9. Киреевский И.В. Избранные статьи. М., 1984.
10. Кондаков А.М. Духовно-нравственное воспитание в структуре федеральных стандартов общего образования // Педагогика. 2008. № 9.
11. Куликовская Н.Э. Теория и практика развития мировидения у детей дошкольном учреждении. Ростов-на-Дону, 2002.
12. Лотман Ю.М. Семиосфера // Ю.М. Лотман Избранные статьи: в 3 т. Таллинн, 1993.
13. Слободчиков В.И. Духовные проблемы человека в современном мире // Педагогика. 2008. № 9.
14. Ушинский К.Д. Воспитание человека. М., 2000.
15. Ямахов Б.Б. Факты личности. Опыт междисциплинарного исследования // Герялт. 1998. № 1.

Духовность как содержание личности

А.А. Савостина, соискатель ученой степени кандидата педагогических наук,
отличник общего образования Российской Федерации,
заведующая ФГДОУ № 192, «Центр славянской культуры»
(Россия, Ростов-на-Дону)

Духовный мир, ценности, становление ценностных оснований духовного мира ребенка, образовательное пространство, культурная традиция, культуромоделирующая событийная педагогическая технология

В условиях разрушения культурных традиций, опыта предшествующих поколений, нивелирования истинных ценностей культуры возрастает внимание к проблеме воспитания духовности молодого поколения. В изменяющемся обществе педагогическая наука и практика столкнулись с недостаточной разработанностью теоретической и методологической базы воспитания духовности личности. В последние годы проведены фундаментальные исследования, раскрывающие закономерности воспитания духовности школьников, студенчества и молодежи. Однако проблема становления духовности ребенка-дошкольника практически не изучена. Общеизвестно, что фундамент личности закладывается именно в дошкольном возрасте, который характеризуется эмоционально-чувственным восприятием в познании мира, обретением образов-идеалов, как личностных ориентиров, потребностью в собственной значимости. Следовательно, истоки духовности берут свое начало именно в этот период становления личности ребенка. Очевидна необходимость обоснования духовно ориентированного воспитания, изучения начал становления духовности в духовном мире ребенка-дошкольника, процессов присвоения им ценностей и творческого освоения мира. В педагогической науке актуализируется проблема духовного воспитания в его светском понимании. В связи с этим возникает необходимость создания образовательного пространства, как пространства культуры, в котором становление ценностных оснований духовного мира ребенка происходило бы на основе *высших ценностей*, отраженных в родной культуре.

В работе «Путь духовного обновления» И.А. Ильина *духовность* предстает как самое значимое в душе личности, ее главным содержанием, любовью и служением, силой личного самоуправления и силой «поющего сердца», жилищем совести и местонахождением художественного искусства, источником правосознания, истинного патриотизма и основой здоровой государственности и великой культуры. Главное в человеке, - был убежден И.А. Ильин, - это «духовный опыт». «Воспитать человека значит, прежде всего, пробудить в нем... доступ к этому духовному опыту. Только в этом опыте человек может постигнуть, что такое *любовь*, какова ее глубина и сила и в чем ее священное значение. Только здесь он может научиться отличать *добро* от зла, услышать в самом себе голос совести, постигнуть, что такое честь, благородство и служение. Только в этой области он может увидеть, что такое художественность и прекрасное искусство, воспитать свой вкус и развить свое восприятие *красоты*. Только духовный опыт может открыть ему, что такое *истинное знание*, очевидность и доказательство и в чем состоит научная культура и достоинство ученого» [4,1,65] (Курсив авт.).

Духовный опыт имеет ценностное основание. Под *ценностью* мы понимаем личностно окрашенное отношение к миру, возникающее на основе информации и

знания человека о мире и его собственного жизненного опыта и чувственных переживаний, активно направленных на достижение совершенного бытия и гармоничных межличностных взаимодействий. Ценность выражает человеческое измерение культуры и помогает личности стянуть все духовное многообразие прошлой культуры к своим чувствам, разуму и воле.

Педагогический механизм воспитания духовности Т.И. Власова называет переводом *объективированных ценностей* (аксиосфера культуры) в *субъективные смыслы* (аксиосфера личности). Центральное место в общей системе ценностей она отводит экзистенциальным ценностям - Добру, Красоте и Истине, которые, прежде всего, «интегрируют все другие ценности, точкой или пересечением которых является смысл жизни человека» [2,95]. А.Л. Венгер констатирует, что на современном этапе общественного развития между научным познанием об устройстве мироздания и духовным миром личности образовался разрыв. Такая «полнота взгляда утрачена не по чьему-то недосмотру и не вследствие исторически сложившейся тенденции научного знания», - считает А.Л. Венгер и предлагает искать причину «значительно глубже: *в распаде человеческого сознания, ценностного триединства Добра, Красоты и Истины*. В современном секуляризованном сознании Добро отдано этике, Красота - искусству, а Истина - науке [1,75-76]. Соглашаясь с А.Л. Венгером и Т.И. Власовой, мы считаем, что разрыв обусловлен утерей человеком *Любви как ценностного основания духовного мира личности*. Именно *Любовь* есть сила созидающая, творящая *гармонию Добра, Красоты*, подвигающая личность к поиску *Истины*. Но, когда происходит *распад человеческого сознания* и потеря внутренней цельности бытия, расщепляется корень душевных сил, - был убежден И.В. Киреевский, - тогда разум превращается в хитрость, чувство любви - в слепую страсть, красота оборачивается безобразием, истина - заблуждением, а добродетель прикрывается ложью, мишурой или маской... [5,229].

Духовность и духовный мир - неразрывно связанные понятия, предполагающие творческое развитие личности, ее устремление к Любви, Красоте, Добру и познанию мира. Духовный мир как целостность — осмысленная личностью картина мира (Л.С. Выготский), процесс ее возникновения, эволюции в сознании ребенка (И.Э. Куликовская), предстает совокупностью свойств личности (Б.Г. Ананьев), составляющих его сущность и определяющих целостность личности, *меру* ее духовности, гуманности, свободы и творческой жизнедеятельности (Е.В. Бондаревская), *ценностная* модель мира художественно-эстетической культуры, отраженная в представлениях ребенка «Я - мир», самостоятельных способах культуросообразной деятельности и самовыражения (Р.М. Чумичева).

Духовный мир ребенка-дошкольника есть целостное единство эмоционально-чувственной, интеллектуально-познавательной и деятельностно-творческой сфер, находящихся в постоянном внутреннем взаимодействии между собой и внешним планом «Я», где создаются образы мира, удовлетворяется потребность ребенка в Любви, Красоте, Добре и Знании, которые, наполняясь культурными смыслами, становятся ценностными основаниями, обуславливающими гармонию отношений с окружающим миром и целостность духовного мира ребенка. Человеческие отношения, образы культуры и природы переживаются ребенком и входят в пространство его жизни, эмоционально-чувственно запечатлеваются в его памяти, преобразуются в процессе умственных действий, символизируются в Слове и становятся индивидуально-личностным опытом, готовым к усвоению духовных ценностей, их творческому воплощению во внешнем пространстве. *Сущность* духовного мира

составляют внутренние связи «чувственно-мысленных образов», «образов-представлений» и в последующем - усложнение, появление новообразований, нового содержания, смысла и значения в данном образе. *Становление ценностных оснований духовного мира ребенка* - первая, незавершенная форма духовности, такая стадия ее развития, когда новое уже появилось на свет, но еще не вполне сложилось как явление и представляет собой процесс творческого обретения личностных образов-ценностей культуры, их смыслов, вырастающих из образов его духовного мира. Концептуальным ядром идеи выступает понимание *ценностных оснований духовного мира ребенка* как внутренней энергии, обеспечивающей: а) целостность внутреннего и внешнего пространства; б) психологическое состояние - настрой гармоничного взаимодействия с окружающим миром; в) присвоение и отбор ценностей; г) творческое преобразование образа ребенка, в котором неотъемлемым компонентом является проектирование жизненной перспективы, ведущей к пониманию смысла и ценности жизни; д) активную жизненную позицию -реализацию в опыте ценностного мироотношения, обретения потребности к проявленности высших ценностей на новом уровне творческого опыта.

Становление ценностных оснований духовного мира ребенка-дошкольника представляет собой процесс обретения личностных «образов-ценностей» - присвоение, открытие ребенком в ценности не только культурных смыслов, но и собственного отношения, обнаружение новой качественной стороны, имеющей личностную значимость в «смыслостроительстве» образа «*Я-имя*», творческом преобразовании окружающего мира и самореализации. Становление ценностных оснований духовного мира ребенка 5-7 лет требует соответствующих педагогических условий в образовательном пространстве дошкольного учреждения. *Образовательное пространство*, выступая средой становления ценностных оснований духовного мира ребенка, - это пространство: а) одухотворения новой жизни культуры и развивающейся личности, освоения духовного опыта культуры прошлого и настоящего, который становится духовным опытом ребенка и перспективой творения будущего; б) эволюции картин мира в сознании ребенка с позиций *метасмыслов* и аккумуляирования эмоционально-чувственных переживаний образов, событий, знаков и символов мифопоэтического пласта культуры, кодовая смысловая структура которых выступает пространством познания, присвоения ценностей и творческого созидания личностных идеалов образа «*Я-имя*»; в) равновесия высших центров-ценностей Любви, Добра, Красоты и Знания, выступающих личностными ценностями и критерием-инвариантом, который регулирует «вбирание» культуры в образовательное пространство, определяет цели, задачи, содержание, технологию, принципы взаимодействия и «место» ребенка-дошкольника; г) жизненного пространства ребенка, как «поля» взаимодействия идеальных и культурных форм, в котором психологическая ситуация выводится из плоскости деятельности в пространство смысловых структур, развития эмоционально-чувственной, интеллектуально-познавательной и деятельностно-творческой сфер, опосредующих качественные изменения в воображении, расширении *смыслового образа мира* и личностных позиций, соотносенных с культурными смыслами; д) *духовного совершенствования* всех субъектов деятельности в *поликультурном диалоге*, где происходит особое экзистенциальное наполнение внутреннего и внешнего пространства каждого ребенка и его творческое развитие, а личностный компонент представлен творением «пространства личностных имен».

«Я-имя» ребенка в дошкольном учреждении концентрирует педагогические воздействия и все коммуникативно-деятельностные связи, т.к. через него происходит самоидентификация ребенка с семьей, родом, культурой, народом, определяется жизненное пространство, творческая траектория, проявляются жизненные позиции, отношение к себе как человеку, людям, родной культуре, другим культурам, Родине, Природе, Миру. «Имя» опосредует рефлексивные процессы «Я» во внешнем восприятии ребенком самого себя миром людей, способствуя творческому созиданию личностного духовного образа. «Я-имя» -это *личностное ядро*, в котором аккумулируются образы культуры, ценности, знания, опыт, создается неповторимый образ творца жизни Духа, где «Я»-внутреннее, выражающее сущность, перетекает в «Я»-внешнее - т.е. в «Имя», а «Имя» - во внутреннее «Я». «Я-имя» проявляется в духовном единстве внутреннего и внешнего пространства личности как *ее равновесный центр*. «Имя» -это личностная ценность, неотъемлемая собственная принадлежность, *образ-код*, несущий индивидуальность, оставляемый человеком в культуре и истории. В.И. Слободчиков считает, что «образование — это Дар одного поколения другому», основополагающие смыслы новых образовательных программ призваны: а) укоренить духовно осмысленный уклад жизни и деятельности людей в определенном культурно-историческом пространстве и тем самым преодолеть их сегодняшнюю без-родность и без-домность; б) выращивать жизнеспособные, соборные детско-взрослые общности, не оставляющие человека бес-призорным и без-надзорным; в) культивировать встречи поколений в их самоценных образах и формах жизни [7,37], чтобы наполнять смысло-образами родной культуры духовный мир детей. Закономерен поиск путей разрешения возникающей проблемы и обращения к ценностям славянской культуры, осмысления историко-культурного наследия, использования его в педагогическом пространстве. Особенность славянской культуры, как органичной и неотъемлемой части мировой культуры, - в ее гуманистической направленности, поликультурности жизненного пространства этнических культур, объединенных традициями, духовной общностью, ментальностью, многогранностью, красотой и ценностями.

С позиций культурологической пространственной парадигмы мифопоэти-ческая культурная традиция выступает как целостное единство содержательного, системообразующего и самоорганизующего компонентов, создающих «*ме-татекст*» культуры образовательного пространства, горизонт жизнедеятельности - педагогические условия вертикали становления ценностных оснований духовного мира ребенка. *Содержательный* компонент традиции способствует открытию ребенком образов, ценностей, идеалов, познанию знаков и символов славянской культуры, аккумулированных в образно-поэтическом наследии и обрядово-ритуальном оформлении деятельности. Он составляет базовое содержание образования становления ценностных оснований духовного мира ребенка, опосредованного культурной традицией, отражающей целостность содержания мифопоэтического пласта славянской культуры, интегрируемого образовательным пространством. *Системообразующий* и *самоорганизующий* компоненты культурной традиции в образовательном пространстве создают горизонт жизнедеятельности ребенка, проживания и поиска ценностного выбора в решении проблемных ситуаций, образов взаимодействия, поликультурного диалога, творческого мирозидания. В диалоге времен и культур возникает природосообразное, культурологическое, «живое» пространство взаимодействий ребенка с культурой и становления иерархии личностных ценностей, смыслов, проявленных в опыте эмоционально-ценностного отношения к себе, окружающему миру, творении образа «Я-имя», самореализации.

С позиции «теории *интеграции*» (А.Я. Данилюк) образовательное пространство дошкольного учреждения как целостное пространство может быть выстроено на мифопоэтической культурной традиции как формо- и структурообразующей, в котором сознание развивающейся личности ребенка «соединяется с сознанием культуры». Образовательное пространство, как и культурная традиция, обладают способностью природосообразного построения культурных ритмов и вбирания культурных текстов, расширяя пространственно-временные границы содержания жизнедеятельности ребенка, интегрируя образы национальной культуры в его духовный мир, выступая органичной средой диалога Прошлого, Настоящего и творения Будущего - Жизни. В связи с этим разработанная нами модель целостного образовательного пространства дошкольного учреждения включает в себя: а) *метатекст* — *концептуально-целевой* блок, обеспечивающий духовно-смысловую ориентацию, актуализацию становления ценностных оснований духовного мира ребенка-дошкольника в образовательном пространстве; принципы, определяющие педагогическую деятельность, место ребенка; *содержательный* блок, который определяет линии и сферы, охватывающие личностно-значимое содержание целостного образа жизни в культуре, в котором востребуются образы, события культуры, несущие духовные ценности; б) *горизонт районирования* - *процессуальный блок* - культуромоде-лирующую событийную педагогическую технологию и методы, которые создают педагогические условия события, активности познания ребенком ценностей культуры и обретения опыта творческой самореализации; целостности личностного жизненного пространства, содержательности жизнедеятельности, образности «культурных пространств»; в) *вертикаль* становления ценностных оснований духовного мира ребенка, представленную иерархией личностных экзистенциальных и образов-ценностей, отражающихся национальной культурой, обретением опыта творения «Я-имя».

Культуромоделирующая событийная педагогическая технология воссоздает природосообразный алгоритм событий, целостность бытия ребенка в культуре и природе, восстанавливает пространство национальной духовности в диалоге с природой и другими культурами, учитывает целостность духовного мира ребенка, интегративность его сознания, обусловленного образным строением мифопоэтического восприятия реальности и творческим освоением мира посредством мифа. Эта технология ориентирована на специфику приобретения экзистенциальных ценностей ребенком, ценностей, отражающихся в национальной культуре, и включает четыре уровня событий: индивидуально-личностные, образовательные, кульминационные малые и кульминационные календарные праздничные события, представленные индивидуальными моделями, создающими полимодальное событийное пространство жизнедеятельности. Сказка представлена нами в качестве модели образовательного события, где ценностно-деятельностный аспект, пространство проживания ребенком возникающих ситуаций выбора, моделирование способов действий в процессе разрешения проблемных ситуаций, создают условия кристаллизации самой

ценности, переживания ярких впечатлений от встречи со сказочными героями, диалога «Я» с другим «Я», развития способности к сотрудничеству, сотворчеству и преобразованию мира. Семь групп методов - созерцание, погружение, «волшебное преображение», положительная перспектива, «набор силы и единения», а также диалогово-игровые и продуктивно-результативные методы обеспечивают *событиё* всех субъектов деятельности и становление ценностных оснований духовного мира ребенка.

Вертикаль становления ценностных оснований духовного мира ребенка определялась посредством критериев и уровней, разработанных нами, и методов наблюдения, беседы, тестирования (с применением проективных методик), моделирования ситуаций, анкетирования, сравнительного анализа. Критериями становления ценностных оснований духовного мира ребенка выступили: в *эмоционально-чувственной сфере*: а) гармоничность самочувствия б) проявление чувств, характеризующихся *ценностной* устойчивостью и адекватностью восприятия реальности; в *интеллектуально-познавательной сфере*: а) активность познания, б) способность к обобщению представлений об *образах-ценностях культуры и их смыслах*, их связь с перспективой собственной жизни; в *деятельностно-творческой сфере*: а) активность жизненной позиции; б) способность к фантазии, преобразованию себя и реальности через устремление к Любви, Красоте, Добру и Знаниям на уровне творческого опыта.

В целом, анализ результатов констатирующего этапа эксперимента показал, что в дошкольном возрасте у детей эмпирическим путем, «осколочно», складываются представления о ценностях, они мало изменяются к семи годам, стихийно наполняются содержанием и культурными смыслами. Их расширение, соотнесение личностных ценностей и культурных смыслов, имеющих ориентир «Я-имя», лишено динамики. Ценности Красоты и Добра подвергаются деформации, изменяя их суть, иерархию смысла. Причем, среди выбираемых личностно значимых ценностей приоритетное положение дети отводят Любви.

Исследования по результатам внедрения модели целостного образовательного пространства дошкольного учреждения показали, что становление ценностных оснований детерминированы существенными изменениями в психических состояниях детей и значительным снижением уровня тревожности, опосредованным отношением ребенка к образу Имени, положительной направленностью восприятия окружающего мира и себя как части Мироздания. Нам удалось подтвердить, что дети способны открывать «культурные смыслы» ценностей и превращать их в индивидуально-личностные аффективно-смысловые образы в зависимости от эмоциональной и интеллектуальной доминант. Дети 5-6 лет более эмоциональны и «пластичны», легко и быстро воспринимают проблемные ситуации, проявляя стремление к преобразованию себя, «присвоению» ценностей, созиданию своего образа «Я-имя», а дети 6-7 лет более взвешенно оценивают ситуации, проводят параллели, аналогии, аргументируя свое видение ценности, рассуждая, обращаются к собственному опыту. Присвоение ценности заключается в открытии ребенком не только ее культурного смысла, но и собственного отношения к ней, т.е. обнаружения в ней новой качественной стороны, имеющей личностную значимость.

Таким образом, созданная нами целостная концепция становления ценностных оснований духовного мира ребенка на основе мифопоэтической славянской культурной традиции, как пространственно-временной составляющей, интегрирующего начала ценностно-смыслового, организационно-структурного, технологического и деятельностного компонентов образовательного пространства дошкольного учреждения, *изменила*: а) взгляд на развитие ребенка в дошкольном детстве - периоде становления ценностных оснований духовного мира ребенка; б) подходы к созданию педагогических условий их становления на материале мифопоэтического пласта культуры; в) условия для образного восприятия ценности ребенком, творческого созидания ее как «образа-ценности» в творении себя, своей индивидуальности «Я-имя», ценностного мироотношения и мирозидания.

Современные подходы к психологической подготовке спортсменов высокой квалификации

Н.И. Савченко, доц.

*Кировоградского государственного педагогического университета
им. В.Винниченко*

Управление процессом спортивной подготовки – это целенаправленная работа по решению конкретных психологических задач в заданные сроки. А поскольку целью спортивной деятельности спортсмена является достижение максимального результата, то целью подготовки спортсмена с позиции психологии является психологическое обеспечение его спортивной деятельности, направленное на наиболее полную реализацию его технико-тактических и функциональных возможностей в условиях значительного психического напряжения, возникающего в условиях ответственного соревнования. Поэтому управление психологической подготовкой спортсмена – это работа по решению психологических задач, обеспечивающих формирование психически стабильной и устойчивой личности спортсмена, способной к эффективному выполнению поставленных задач в процессе тренировок и соревнований [6].

Изучению и решению психологических проблем управления психологической подготовкой спортсменов высокой квалификации посвящено значительное количество научных исследований, практических разработок и рекомендаций. Как правило, в них уделяется внимание максимальному развитию таких качеств спортсмена, как уверенность в своих силах, высокий уровень мотивации и желания побеждать, грамотное определение и формирование цели, способность к саморегуляции и произвольной концентрации внимания и расслабления [1, 3, 5, 6, 8].

Что еще нового можно добавить к вопросу совершенствования методики и практики психологической подготовки спортсменов высокого класса? М.В. Китаева отмечает: «Главное отличие между спортсменом с психологией победителя и спортсменом, не обладающим этим качеством, заключается в четкости, конкретности поставленной цели (умение грамотно ставить перед собой цели); в отношении к проигрышу (конструктивное отношение к проигрышу)» [2, с.36].

Именно спортсмены высокого класса относятся к своим неудачам, проигрышам специфическим образом – они воспринимают их не как ярлык с надписью «неудачник», а используют их в качестве так называемой обратной связи, как показатель того, что на данный момент в его подготовке необходимо исправить, подкорректировать, чему уделить дополнительное внимание.

Процесс обучения – это всегда процесс проб и ошибок. Человек постоянно пытается что-то осуществить, промахивается, сознательно оценивает степень отклонения и делает соответствующие поправки для следующей попытки до тех пор, пока не попадет в десятку. Все системы самонастройки накапливают в банке данных: прошлые ошибки, неудачи, болезненные и тягостные эпизоды. Этот негативный опыт вовсе не сдерживает процесс обучения, а содействует ему, если к нему относиться должным образом: не концентрироваться на нем и рассматривать не как оценку личности исполнителя, а как степень усвоения действия. Но главное правило таково: как только действие усвоено и отработано, ошибки, совершаемые при усвоении этого действия, необходимо забыть, а помнить только успешные действия, подолгу мысленно задерживаясь на них.

Если мы намеренно постоянно возвращаемся к нашим ошибкам, постоянно обвиняем и выговариваем себе за них, то помимо нашей воли ошибка или неудача превращается в цель, которая удерживается в воображении и памяти. Воспоминания прошлых неудач могут самым неблагоприятным образом повлиять на сегодняшние действия, если мы без конца думаем о них и мысленно произносим: «если я вчера проиграл, то могу и сегодня проиграть». Кстати, выяснено, что в состоянии гипноза, когда в людях вдруг открываются неожиданные таланты в различных сферах деятельности, все их внимание сконцентрировано на достижении положительной цели, нет воспоминаний о прошлых неудачах, т.е. память очищается от прошлого негативного опыта.

Необходимо воспитать у спортсмена смелость проигрывать, человек должен дать себе право на ошибку. Возможно, жизнь нам для того и дана, чтобы научиться там, где первоначально ошибались, впоследствии поступать правильно. Негативная информация – т.е. информация об ошибке – должна использоваться для поиска правильного решения, а не для обвинения себя в неспособности к правильным поступкам.

Условия современности изменились, в том числе отличаются и условия, в которых развивается современный спорт высших достижений. Спорт в наши дни – один из наиболее престижных и популярных видов деятельности. Результаты спортивной деятельности в широком смысле связаны с влиянием спорта на развитие человека и человеческого общества. С другой стороны, практически все спортсмены, даже юные, считают спорт своим трудом, в котором они видят смысл жизни и основу самосовершенствования, и личный интерес.

Необходимо осознанно формировать у спортсмена понимание своего предназначения, своей миссии в этой деятельности. Причем масштаб ответа на вопрос «Как я своей деятельностью изменяю мир вокруг себя?» может быть различным. От самого малого – семья, коллектив, до самого большого – планетарного. В командах, в которых совершили скачок от «хорошего» к «великому», спортсмены объединены общей мечтой, общей системой смыслов деятельности [4]. Человек, вовлеченный в достижение общей мечты, мечты, касающейся не только достижения его индивидуальных интересов, но и несущей своим результатом что-то миру, способен сделать намного больше. Так или иначе, осознанно или неосознанно, все большие спортсмены понимают свою деятельность в спорте как некую «свою миссию» в мире.

Еще одной характеристикой, которой мы уделяем большое внимание в работе с высококвалифицированными спортсменами, является развитие так называемого «позитивного мышления». В литературных источниках есть другие названия этому феномену. Например, А.В. Родионов называет это «формированием чувства успеха». «Чувство успеха – сильнейший двигатель не только в любом деле, но и при подготовке к нему. Достаточно создать положительный образ своих действий (и самого себя, действующего, как нужно) и уже есть психическая база для действительно уверенной и эффективной деятельности» [7, с.318].

Выводы. Сформированное позитивное мышление спортсмена дает ему возможность видеть в первую очередь хорошее, позитивное, верить в свои способности, достигать многого, правильно относиться к своим неудачам. С этой целью используется метод визуализации. Спортсмен систематически «прокручивает» в своем воображении «слайд» □ картинку, в которой он находится в ситуации уже достигнутой цели (например, спортсмен «видит», как он первым приходит к финишу). Тем самым он готовит себя к получению запланированного результата. Еще одним

показателем сформированного позитивного мышлення является достаточно низкая тревожность спортсмена даже перед важными соревнованиями. Вместо предвосхищения возможных неудач, проигрыша, разворачивания ситуации не в его пользу спортсмен спокойно ожидает поединка как возможности показать уровень своей подготовленности, получить удовольствие от самого процесса спортивной борьбы.

Литература:

1. Загайнов Р.С. Психология победителя /Р.С. Загайнов, М., 2006.
2. Китаева М.В. Психология победы в спорте: учеб. Пособие /М.В. Китаева. – Ростов н/Дону, 2006.
3. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте /Б.Дж. Кретти. – М., 1987.
4. Максимов В.Е. Коучинг от А до Я. Возможно все /В.Е. Максимов. – СПб., 2004.
5. Найдиффер Р.М. Психология совершенствующегося спортсмена /Р.М. Найдиффер. – М., 1979.
6. Родионов А.В. Общая психологическая подготовка спортсмена высокого класса /А.В. Родионов //Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к Олимпийским играм. – Минск, 2004.
7. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта /А.В. Родионов. – М., 2004.
8. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры /Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К., 2001.

Проблема дослідження типів зорової працездатності в період підвищених навчальних навантажень у студентів КДПУ ім. В.Винниченка

*Л.В. Сиділо, ст. викладач,
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка*

зорове навантаження, зоровий аналізатор, зорова працездатність, студенти педагогічного профілю

Постановка проблеми. Відомо, що перші два роки навчання у ВНЗ студенти одержують 90% обсяги інформації, пов'язаної з їхньою майбутньою професійною діяльністю, через зоровий аналізатор. Такий обсяг зорової роботи, на думку лікарів, – одна з причин придбаної молодими людьми міопії.

Аналіз літературних джерел. У вивченій літературі (Э.С.Аветисов, 1986, Ю.И.Курпан, 1976, Г.Г. Демирчоглян, 1990) немає повних характеристик працездатності зорового аналізатора в умовах напруженої навчальної діяльності. Виникнення і розвиток короткозорості в студентів, виходячи із трифакторної теорії Е.С.Аветисова, обґрунтовано розглядається як дидактогенна хвороба. Отже, вивчення зорової працездатності як інтегрального показника діяльності провідної "навчальної" аналізаторної системи становить собою в період подальшої інтенсифікації навчальних навантажень, безперечно, практичний інтерес.

Завдання дослідження – вивчення основних параметрів функціональних станів зорової системи в режимі "спокій – навчальне навантаження", а також визначення динаміки зорової працездатності в різні періоди навчальних навантажень з підвищеним зоровим компонентом.

Організація дослідження. Дослідження проводилось у Кіровоградському державному педагогічному університеті ім. В.Винниченка.

У ньому брало участь 20 студенток основного навчального відділення, віком 17-19-и років, які не мають порушень у зоровій системі згідно з даними останнього поглибленого медогляду.

Зорова працездатність вивчалась за допомогою коректурного тесту (Н.Т.Тагаєва, 1976), а обробка даних проводилась за методикою Уестон.

У дослідженнях зорової працездатності студентів основного навчального відділення в період підвищених навантажень був використаний показник зорової працездатності (ПЗП) до і після навчального навантаження, а також зоровий показник точності та швидкості.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Аналіз отриманих результатів свідчить, що показник точності після стандартної навчальної роботи з вираженим зоровим компонентом підвищився на 19,1% ($t=6,1$; $p<0,001$), швидкість незначно погіршилась – на 6,45% ($t=0,5$; $p>0,05$), інтегральний показник зорової працездатності знизився на 2,6% ($t=0,2$; $p>0,05$).

Зміна швидкості виконання зорової роботи мала різноспрямований характер. У 47,7% досліджених цей показник зменшився, а у 23,2% збільшився.

Вивчення досліджених даних дозволяє диференціювати роботу зорового аналізатора студентів на такі типи: посилювальний та послаблювальний.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Опрацювавши та порівнявши типи зорової працездатності, одержуємо результати, де ПЗП при типі, який посилюється у 2,1 рази ($t=3,0$; $p<0,001$), і при типі, який слабший, ПЗП знизився в 1,4 рази ($t=2,3$; $p<0,05$). Щоб мати більш точні дані про обсяг та характер зорового навантаження студентів, проведено анкетування. Обсяг зорового навантаження під час сесії становить 4-12 годин. Письмові види робіт при підготовці до екзаменів складають 42%. При цьому більшість опитаних (65%) відчувають той чи інший ступінь зорової втоми. Із них 20% вказують на сильний ступінь зорової втоми (спостерігається зоровий дискомфорт – різь в очах, сльозливість, що призводить до припинення роботи). При появі зорової втоми тільки 25% опитаних застосовують найпростіші види зорових вправ (часте кліпання, закривають очі руками). Напруженість зорового навантаження за період навчання характеризується так: не було помічено ні одного випадку поліпшення діяльності зорового аналізатора, водночас при цьому 30% досліджених свідчать про погіршення зорових функцій.

Порівняльний аналіз виявлених типів зорової працездатності і проведеного анкетування дозволяє встановити: типу, який послабляється, найбільш властива поява того ступеня дискомфорту, який властивий клінічним симптомам перенапруження зорового аналізатора (біль, різь в очах). Так, якщо в групі типу, який посилюється, це було помічено тільки в одному випадку, то в групі тих, у кого послабляється, - у п'яти випадках.

Висновки. Отримані результати можуть, на наш погляд, сприяти розвитку такої важливої ланки роботи, як самоконтроль студентів за функціональним станом зорового аналізатора під час напруженої навчальної роботи. Це буде впливати на зміцнення здоров'я студентів і профілактику перенапруження їхньої зорової системи.

Література:

1. Аветисов Э.С. Близорукость / Э.С.Аветисов. – М.: Медицина, 1986.
2. Адамович Э.А. Оценка физического развития студентов гуманитарных и технических вузов / Э.А. Адамович, В.И. Листочкин // Теория и практика физической культуры. – 1976. – №5. – С. 56-58.
3. Бейс У.Г. Профилактика и лечение нарушений зрения/ У.Г. Бейс. – Киев, 1991.
4. Виленский М.Я. Физкультура для работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.М Ильинич. – М., 1985.
5. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение / Г.Г. Демирчоглян. – М., 1990.
6. Курпан Ю.И. Особенности методики физического воспитания студентов, страдающих близорукостью /Ю.И. Курпан //Матер. научно-методической конференции по физическому воспитанию студентов вузов. – М., 1975. – С.50-55.
7. Курпан Ю.И. Особенности физического воспитания студентов с ослабленным зрением / Ю.И. Курпан // Теория и практика физической культуры. – 1976. –№10. – С.57-59.
8. Курпан Ю.И. Физическое воспитание студентов при аномалиях рефракции органов зрения/ Ю.И. Курпан //Тезисы докладов научно-методической конференции по проблемам физического воспитания студентов вузов. – М., 1979. – С.8-10.

Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе легкоатлетов-спринтеров 10-16 лет

Н.С. Ситникова,

Классический приватный университет

Современный темп спортивной жизни, недостаточный социально-экономический уровень обеспечения, сложная психологическая обстановка способствуют ухудшению физического состояния спортсменов, снижению их функциональных возможностей, неполноценной адаптации к внешним факторам и, как следствие, развитию неблагоприятных изменений в организме и появлению различного рода заболеваний. Не случайно в работах ведущих специалистов в области физического воспитания и спорта отмечается, что одним из наиболее эффективных средств оптимизации системы многолетней подготовки спортсменов является разработка и внедрение в тренировочный процесс различных восстановительных мероприятий [1; 2; 7].

Очевидно, что эффективность подготовки спортсмена во многом зависит от правильного отношения тренера к восстановительным мероприятиям. Каждый тренер, занимаясь с юными спортсменами, должен осознать, что использование восстановительных средств при работе с начинающими спортсменами достаточная мера ускорения восстановительных процессов в их организме [3; 4; 5].

В рамках этой проблемы важными представляются вопросы, направленные на изучение эффективности восстановительных мероприятий на различных этапах многолетней подготовки, обоснование целесообразности применения отдельных компонентов восстановительных мероприятий, а также их соответствия возрастнo-половым особенностям спортсменов, их спортивной специализации и квалификации.

Для работы с легкоатлетами в ДЮСШ и СДЮШОР используется «Программа по легкой атлетике», которая является основным документом планирования и

организации тренировочных и воспитательных занятий в учебно-тренировочных группах [6].

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки и по годам обучения, средства и формы подготовки. Программой определена система нормативов и упражнений, воспитательные и восстановительные мероприятия и календарный план спортивных мероприятий. Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла.

Анализ примерного учебного плана спортивной подготовки бегунов на короткие дистанции, занимающихся на этапах начальной подготовки, предварительной базовой и специализированной базовой подготовки, позволил установить, что в подготовительный период учебно-тренировочного процесса восстановительным мероприятиям отводится недостаточное количество времени и в основном как средства восстановления используются только подвижные игры и сауна.

В результате анализа выявилось, что первые два года обучения (возраст детей 10-12 лет) на эти цели часы не предусмотрены вообще, а на третьем (13-14 лет) и четвертом (15-16 лет) годах обучения составляют лишь 2,78% и 5,00% от общего объема запланированных часов. С учетом приведенных ранее литературных данных относительно современного состояния вопроса по вопросу многолетней спортивной подготовки такое планирование восстановительных мероприятий вряд ли можно считать целесообразным, способствующим повышению эффективности учебно-тренировочной деятельности.

Тем более, что, по мнению ряда специалистов [1-5; 7], на долю восстановительных мероприятий в структуре годичного макроцикла должно отводиться не менее 10% от общего объема учебно-тренировочных занятий.

С учетом мнения ведущих специалистов в области физической культуры и спорта о возможности широкого применения различных средств восстановления в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов различного возраста, пола, специализации и квалификации, свидетельствовавших о недостаточной эффективности учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов, занимавшихся в подготовительном периоде по традиционной программе ДЮСШ и СДЮШОР, нами были разработаны и внедрены в тренировочный процесс восстановительные мероприятия для бегунов - спринтеров 10-16 лет с учетом их возраста.

Во всех возрастных группах легкоатлетов средства восстановления применялись 1 раз в неделю в течение 1,5 часов. Для спортсменов 10-12 лет это составило 4,33%, 13-14 лет – 6,63%, а юношей-легкоатлетов 15-16 лет – 8,46% от общего объема часов, предусмотренных примерным планом учебно-тренировочных занятий.

Общий годовой объем нагрузки в группах начальной подготовки, предварительной базовой и специализированной базовой подготовки оставался без изменения, а на дополнительные восстановительные мероприятия брались часы с ОФП и СФП. Для групп на этапе начальной подготовки и предварительной базовой подготовки сократились также часы на соревновательную практику. Необходимо отметить, что в последние годы, в связи со сложной социально-экономической обстановкой в Украине, сократилось количество соревнования для детей и на сегодня доказана нецелесообразность соревновательной практики для легкоатлетов 10-12 и 13-14 лет (Ф.П. Сулов, 2004).

Для повышения эффективности тренировочных занятий нами были разработаны различные восстановительные мероприятия для легкоатлетов 10-16 лет, предназначенные для применения их в учебно-тренировочном процессе.

В основу восстановительных мероприятий нами были положены следующие принципы и положения:

- соответствие средств восстановления возрастным особенностям легкоатлетов 10-16 лет;
- общеоздоровительный эффект восстановительных мероприятий, используемых в комплексной программе восстановления;
- систематичность использования средств восстановления в учебно-тренировочном процессе и доступность применения;
- физиологическая направленность используемых средств восстановления, заключающаяся в доминирующем их воздействии на физиологические системы организма, в наибольшей степени обеспечивающие его оптимальное приспособление к систематическим физическим нагрузкам;
- высокий уровень мотивации к реализации восстановительных мероприятий и высокий эмоциональный фон при выполнении отдельных компонентов.

Основными структурными элементами этих мероприятий стали: водно-игровые занятия (гидрокинезотерапия), гидромассаж (дождевой и игольчатый), самомассаж (разминание, потряхивание, растирание, движение в суставах), тепловые процедуры (сауна с элементами ароматерапии хвои и эвкалипта), а также применение биологически активной добавки в виде L-карнитина (заменимая аминокислота, благодаря которой происходит переработка жиров в энергию необходимую организму спортсменов).

Водно-игровые занятия (гидрокинезотерапия) является одним из наиболее эффективных педагогических средств восстановления. Использование таких занятий для восстановления легкоатлетов 10-16 лет в учебно-тренировочном процессе обусловлено следующими факторами: выполнение упражнений в воде способствует снятию мышечного и нервного напряжения, укреплению нервной системы, разгрузке позвоночника, улучшению функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Схема применения водно-игровых занятий представлена на рис. 1.

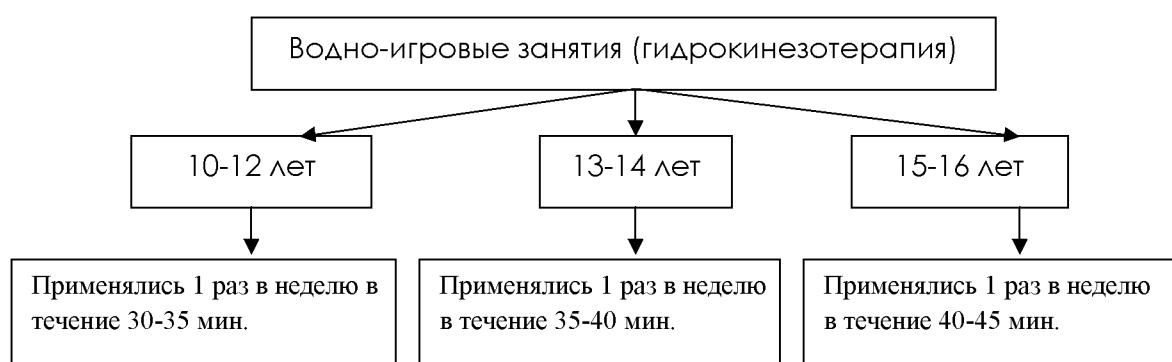


Рисунок 1 - Схема применения водно-игровых занятий

Гидромассаж - следующая по интенсивности процедура для легкоатлетов 10-16 лет. Схема применения гидромассажа представлена на рис. 2.

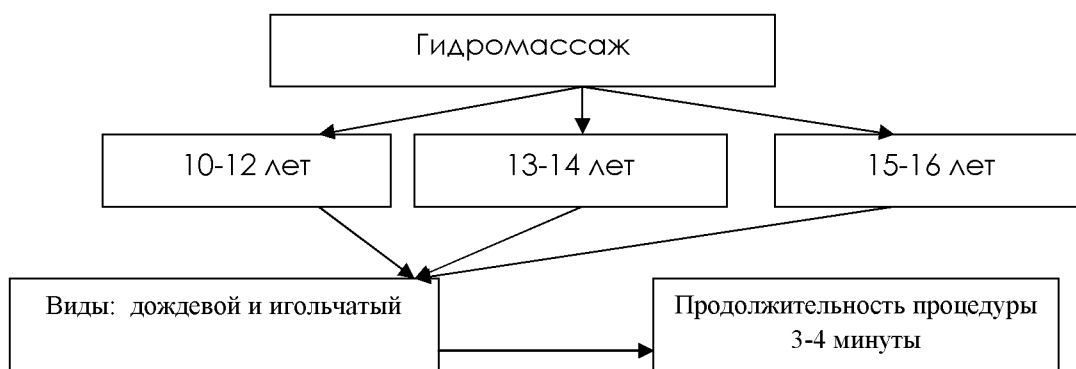


Рисунок 2 - Схема применения гидромассажа

Для восстановления юных легкоатлетов нами был включен также самомассаж. В качестве самомассажа были предложены следующие приемы: разминание, потряхивание, растирание, движение в суставах. Самомассаж проводится после тренировки или незадолго до сна, продолжительность 15-20 минут.

Для легкоатлетов 13-16 лет в комплекс восстановительных мероприятий была применена тепловая процедура (сауна). Схема использования сауны представлена на рис.3.

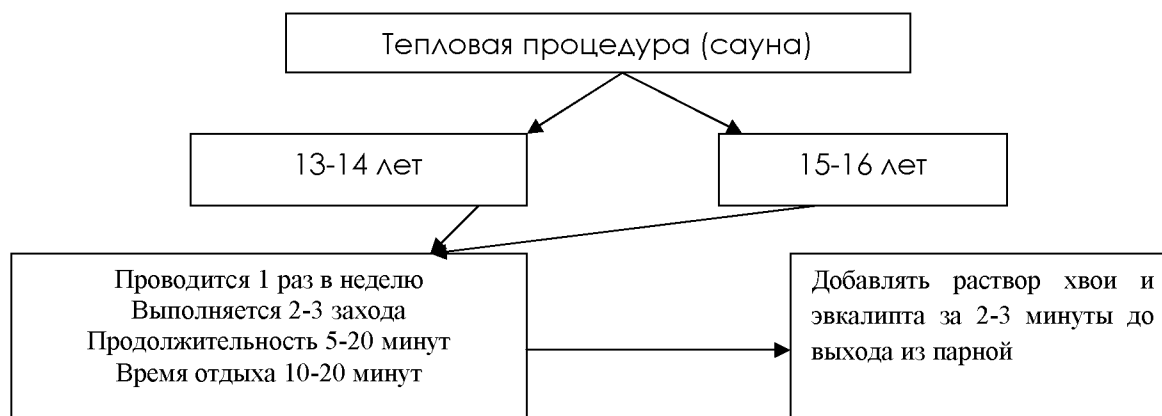


Рисунок 3 - Схема применения тепловой процедуры

L-карнитин выдавался спортивным врачом клуба. Схема применения предоставлена на рис. 4.

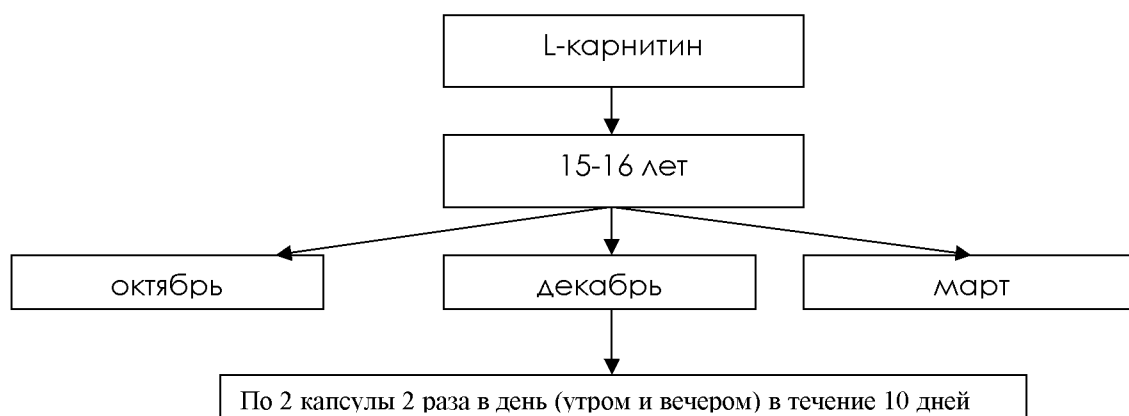


Рисунок 4 - Схема применения L-карнитина

Разработанные нами восстановительные мероприятия были направлены на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров 10-16 лет, для повышения общей работоспособности, физической подготовленности, ускорению восстановления, улучшению обменных процессов и укреплению иммунной системы организма.

Литература:

1. Булгакова Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 77 с.
2. Эффективность применения биологически активных добавок растительного происхождения в коррекции энергетического потенциала организма / Ю.А. Буков, Н. С. Сафронова // Таврический медико-биологический вестник. – 2004. – Т. 7. – № 2. – С. 186–189.
3. Волков В.М. Избирательное применение средств восстановления / В.Н. Волков // Средства восстановления в спорте. – Смоленск: Смядынь, 1994. – С. 94–104.
4. Медицинские средства восстановления в спорте / Н.И.Волков., Ж.Жилло. – Смоленск: Смядынь, 1999. – С.55–93.
5. Психолого-педагогические средства восстановления / Ж. Жило, А.Д. Ганюшкин, В.В. Ермаков // Средства восстановления в спорте. – Смоленск: Смядынь, 1994. – С. 41–54.
6. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м). Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 1989. – 163 с.
7. Максименко Г.Н. Начальная подготовка юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко, И.М. Курлисюк, И.Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2003. – 266 с.

Гімнастика в системі освіти України

М.М. Скорик

Кіровоградський базовий медичний коледж ім. Є.Й.Мухіна

Бурхливе ХХ сторіччя і початок ХХІ сторіччя по праву називають сторіччям гімнастики. Цей вид спорту користується феноменальним успіхом, збільшується кількість турнірів, відкриваються нові гімнастичні школи, з кожним роком ускладнюються програми змагань, з'являються надзвичайно складні елементи. Здобути перемогу на міжнародних змаганнях стає все складніше і складніше.

Спортивна гімнастика, починаючи з середини 70-х років минулого сторіччя стрімко стала молодшати у віковому вимірі. В спортивні секції набирають дітей з 5-6 років. Під впливом усього і під час цієї еволюції масова гімнастика поступово стала відходити, а часами і зовсім зникати в навчальних закладах.

Ось що пишуть автори єдиного на цей час підручника «Оздоровительная гимнастика: теория и методика» Менхин Ю.В. и Менхин А.В. 2002 г. изд-во "Феникс" [стр. 13]: «За последние 10-15 лет гимнастика перестала быть массовой: в общеобразовательных школах и ВУЗах сократилась до минимума и до примитива, а в средних специальных учебных заведениях практически перестала существовать. И далее... Этого нельзя допускать в принципе, поскольку вся история физической

культури свідельствує о том, что гимнастика является одним из самых доступных и эффективных средств психофизического совершенствования и укрепления здоровья».

Те саме відбувається і в незалежній Україні. Так, в «Рабочей газете» за 03.10.09 р. у статті «Учитель, перед именем твоим позволь смиренно преклонить колени» вчитель фізкультури Олексій Олексійович Пішко із ЗОШ с. Петропавлівської Борщагівки Київ-Св'ятошинського району Київської області ділиться спогадами «...раніше всі, без винятку, займалися спортом, була фізична культура, а сьогодні – фізичне безкультур'я.

Сьогодні рідко в якій школі знайдуться елементарні гімнастичні снаряди, а на лижників маленькі діти дивляться як на інопланетян. Раніше в кожній школі була лижна база і т.д.

Можна сміливо сказати, що масова фізкультура в цілому залишилися тільки в спогадах.

А може і від цього сталися трагічні випадки за останні два роки в школах на уроках фізкультури, які шокували суспільство? Діти-то помирили здорові – висновки експертів.

Треба радикально щось робити і, на мій погляд, у першу чергу:

1. Розробка нових науково-обґрунтованих програм з фізичного виховання для всіх категорій навчальних закладів.

2. Науково-обґрунтованих тестів, нормативів і вимог до фізичного виховання для всіх категорій учнів, студентів, навчальних закладів.

3. Розробити і втілити в життя «Паспорт здоров'я» для учнів, від першого до останнього класу, як візитну картку його фізичного розвитку і стану здоров'я. І вирішиться проблема об'єктивності в фізичному вихованні на користь наших дітей!

4. Не скорочувати навчальні заняття з фізичного виховання в ВНЗ I-II рівня акредитації. Планувати по 4 години на тиждень від першого до останнього семестру на всіх факультетах (відділеннях).

5. Запровадити в ЗОШ, навчальних закладах всіх рівнів послідовну програму розвитку масової фізкультури.

6. Розробка і втілення в життя новітніх підручників, методичних рекомендацій з фізичного виховання на рідній мові.

Щодо гімнастики.

В країні повинні діяти дві державні програми з розвитку гімнастики – програма для досягнення високих спортивних результатів на міжнародних змаганнях і програма для розвитку і удосконалення масової гімнастики (типа, класифікаційної програми категорії «Б» для низових колективів фізичної культури). Без цієї ланки масова гімнастика, як засіб фізичного виховання втрачатиме свою значимість, а за цим і престиж наших гімнастів, нашої школи спортивної гімнастики на міжнародній спортивній арені.

В сьогоденних початкових програмах з фізичного виховання для ВНЗ у розділі «Гімнастика» не вказані ні гімнастичні вправи, ні гімнастичні снаряди. Викладачам важко розібратися в великому арсеналі вправ на гімнастичних снарядах, планувати навчальний процес.

Для полегшення цієї проблеми пропоную викладачам фізичного виховання навчальних закладів I-II рівнів акредитації примірну, доступну, мною розроблену програму з гімнастики. Вона запроваджена в нашому регіоні і успішно використовується викладачами нашої кафедри. Студенти із задоволенням виконують ось ці прості і доступні вправи, які ефективно впливають на зміцнення здоров'я

Авторська програма з розділу «Гімнастика»

№	Вправи комбінацій	Оцінка в балах
Комбінація з акробатики		
<u>Дівчата: I-й рік навчання</u>		
1.	Із основної стійки-крок уперед, рівновага на одній нозі - "ластівка", руки в сторони, тримати 3 сек	1,5
2.	Випрямляючись, приставити ногу і перекид вперед в групуванні в упор присівши	3,0
3.	Перекатом назад-стійка на лопатках "берізка", тримати 3сек	2,0
4.	"Місток" з положення лежачи на спині	3,0
5.	Вільно встати в основну стійку	0,5
<u>II-й рік навчання</u>		
1.	Із основної стійки-крок уперед, рівновага на правій - "ластівка", руки в сторони, тримати 3 сек	1,0
2.	Випрямляючись, приставити ліву і два перекиди вперед в групуванні в упор присівши	3,5
3.	Перекатом назад-стійка на лопатках "берізка", тримати 3сек	2,0
4.	"Місток" з положення стоячи з підтримкою	3,0
5.	З положення лежачи на спині, вільно встати в основну стійку	0,5
<u>Юнаки: I-й рік навчання</u>		
1.	Із упора присівши два перекиди вперед у групуванні	3,0
2.	I в темпі стійка на голові і руках, тримати 3 сек.	5,0
3.	Перекатом вперед встати в основну стійку	2,0
<u>II-й рік навчання</u>		
1.	Із основної стійки крок вперед, рівновага на одній нозі "ластівка", руки в сторони, тримати 3 сек	1,5
2.	Випрямляючись, приставити ногу, перекид вперед в групуванні в упор присівши	1,5
3.	Перекид назад в групуванні в упор присівши	1,5
4.	Стойка на голові і руках, тримати 3 сек	4,0
5.	Перекатом вперед встати в основну стійку	1,5
Комбінація на гімнастичній колоді		
<u>Дівчата: I-й рік навчання</u>		
1.	Зі стійки поздовжньо, опорою двома руками, стрибок в упор, права нога в сторону на носок, руки вперед	1,0
2.	Поворот наліво, стійка на лівому коліні, права нога назад і півшпагат, руки в сторони, тримати 3 сек	2,0
3.	Поштовхом двома ногами, упор присівши і встати	0,5
4.	Ходьба на носках до кінця колоди	0,5
5.	Поворот кругом на носках, руки вгору	1,0
6.	Перемінні кроки до середини колоди	1,0
7.	Рівновага на одній нозі "ластівка", руки в сторони, тримати 3 сек	2,0
8.	Перемінні кроки до кінця колоди	0,5
9.	Поворот наліво, напівприсідаючи, руки донизу-назад "старт плавця", зіскок прогнувшись	1,5
<u>II-й рік навчання</u>		
1.	Зі стійки поздовжньо, опорою двома руками, стрибок в упор, права нога в сторону на носок, руки в сторони	1,0
2.	Поворот наліво, стійка на лівому коліні, права нога назад і півшпагат, руки в сторони, тримати 3 сек	2,0
3.	Поштовхом двома ногами упор присівши і встати	0,5
4.	Перемінні кроки до кінця колоди	1,0
5.	Поворот кругом на носках, руки в сторони	0,5
6.	Стрибок вгору, руки вгору	1,0
7.	Перемінні кроки до середини колоди	0,5
8.	Рівновага на одній нозі "ластівка", руки в сторони, тримати 3 сек	1,5
9.	Перемінні кроки до кінця колоди	0,5
10.	Поворот наліво, напівприсідаючи, руки донизу-назад, "старт плавця", зіскок прогнувшись	1,5
Комбінація на перекладині (низька)		
<u>Юнаки: I-й рік навчання</u>		

	Вихідне положення – вис стоячи.	
1.	Махом однією і поштовхом другою підйом переворотом в упор	3,0
2.	Перемах правою в упор верхом	2,0
3.	Перехват знизу і оберт вперед верхом	3,0
4.	Перемах лівою, зіскок з поворотом направо	2,0
	II-й рік навчання	
	Вихідне положення – вис стоячи.	
1.	Поштовхом ногами підйом переворотом в упор	3,0
2.	Перемах правою в упор верхом	2,0
3.	Оберт назад в упорі верхом	3,0
4.	Перемах правою і зіскок назад прогнувшись	2,0
	Опорний стрибок*	
	<u>Дівчата: I-й рік навчання</u>	
	Козел у ширину: висота 110 см, місток довільно – стрибок в упор присівши і зіскок прогнувшись.	
	<u>II-й рік навчання</u>	
	Козел у ширину: висота 115 см, місток довільно – стрибок ноги нарізно.	
	<u>Юнаки: I-й рік навчання</u>	
	Козел у ширину, висота 110 см, місток на відстані 70 см – стрибок зігнувши ноги.	
	<u>II-й рік навчання</u>	
	Козел у довжину, висота 115 см, місток на відстані 100 см – стрибок ноги нарізно.	
	*Оцінювати опорні стрибки згідно правил змагань.	
	Комбінація на брусах різної висоти	
	<u>Дівчата: I-й рік навчання</u>	
1.	У висі на верхній жердині (в/ж), розмахування вигинами	1,0
2.	Перемах зігнувши ноги, у вис лежачи позаду на стегнах на нижній жердині (н/ж)	1,0
3.	Махом однією і поштовхом другою підйом переворотом на в/ж	3,0
4.	Спад назад у вис лежачи на н/ж	1,0
5.	Зворотнім хватом, лівою над правою, поворот в сід на лівому стегні, права рука в сторону	1,0
6.	Зіскок кутом назад	3,0
	<u>II-й рік навчання</u>	
1.	Із вису на верхній жердині (в/ж) перейти у вис присівши на нижній жердині (н/ж)	1,0
2.	Поштовхом ніг підйом в упор на в/ж	3,0
3.	Спад назад у вис лежачи на н/ж	1,0
4.	Зворотнім хватом, лівою над правою, поворот в сід на лівому стегні, права рука в сторону	2,0
5.	Зіскок кутом назад	3,0
	Комбінація на брусах паралельних	
	<u>Юнаки: I-й рік навчання</u>	
1.	Із розмахування в упорі на передпліччях підйом махом вперед в сід ноги нарізно	3,0
2.	Перекид вперед в сід ноги нарізно	3,0
3.	Махом вперед з'єднати ноги і мах назад	1,0
4.	Мах вперед і махом назад зіскок прогнувшись	3,0
	<u>II-й рік навчання</u>	
1.	Із розмахування в упорі на руках підйом розгином в сід ноги нарізно	3,0
2.	Перекид вперед в сід ноги нарізно	3,0
3.	Махом вперед з'єднати ноги і мах назад	1,0
4.	Розмахування в упорі (2-3 махи), зіскок уперед кутом	3,0
	<u>Примітка:</u> комбінація виконана	
	На 10 балів – "5",	
	На 8 балів – "4",	
	На 6 балів – "3".	

Комбінації слугують заліками і оцінюються в балах.

При виконанні комбінації в цілому студент, який набрав максимальну кількість балів (10 балів), отримує оцінку «5», 8 балів – «4», 6 балів – «3» і т.д., що надає об'єктивності в оцінюванні знань, умінь і навичок студентів і забезпечує індивідуальний підхід при виконанні залікових комбінацій.

Студент об'єктивно усвідомлює, за що отримав ту чи іншу оцінку і над чим потрібно працювати, не виникає конфліктів при оцінюванні знань студентів.

Отже, проблема удосконалення системи роботи з фізичного виховання, зокрема викладання розділу «Гімнастика» залишається актуальною.

Колектив викладачів фізичного виховання Кіровоградського базового медичного коледжу ім. Є.Й. Мухіна не залишається осторонь цієї проблеми і пропонує свою концепцію вирішення цього питання в реформуванні системи фізичного виховання в Україні.

Екоаналітичний моніторинг вмісту нітратів у овочевій продукції Кіровоградщини

Ю.С. Снісаренко, ст. гр. 33,

Ю.В. Бохан, доц., канд. хім. наук.,

*Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Про якість товарної частки урожаю сільськогосподарських культур судять за морфологічними ознаками, по її товарному вигляду. Насправді ж у зв'язку з інтенсивним застосуванням хімічних засобів і препаратів в технології вирощування культур вже давно назріла необхідність вирішення проблеми суворого контролю складу продуктів харчування. Це стосується і залишків пестицидів, важких металів, нітрозамінів і інших речовин, які мають негативний вплив на здоров'я людини. Таким чином проблема зводиться до захисту самої людини - і виробника, і споживача. Нині господарства продовжують випускати сільгосппродукцію, в 25 - 70% якій вміст нітратів значно вищий за нормативи. Результати досліджень показують, що проблема нітратів стала ще гостріша. Відомо, що в процесі колообігу азоту в природі під час розщеплення білків та інших азотовмісних речовин виділяється аміак. Нітрифікуючі бактерії окиснюють його до нітратів, а ті, в свою чергу, перетворюються на нітрити. Під дією денітрофікуючих бактерій останні знову перетворюються на азот, який знову потрапляє до атмосфери. У ґрунти азот надходить з різними видами добрив, залишками рослин, амонійними та азотнокислими солями, які містяться в дощовій воді[1].

Нітрати – це природні продукти обміну всіх рослин. Вони життєво необхідні рослинам – без них неможливий їхній нормальний ріст і розвиток. Однак неконтрольоване використання азотних добрив призвело до накопичення необмеженого рівня їх у продуктах рослинного походження [2].

Згідно із даними МОЗ України, вміст нітратів у 10 % рослинної продукції постійно перевищує гранично допустимі рівні, тому вміст нітратів в овочевій продукції нормується.

Проблема нітратів вивчена фахівцями і показує, що навіть малотоксичні нітрати можуть викликати серйозні наслідки, небезпечні не стільки самі нітрати, скільки їх метаболіти - нітрит і нітрозоз'єднання, що утворюються з нітратів. У природі немає абсолютно чистих продуктів харчування. Нітрати в навколишньому середовищі були і будуть. Вся річ у тому, скільки накопичується їх у продуктах. Нам необхідний такий рівень нітратів, який не являє небезпеки для здоров'я людини. Продовольчою і сільськогосподарською комісією ООН встановлена гранично допустима кількість

(ГДК) споживання людиною нітратів за добу - 500 міліграм. У країнах СНД для дорослої людини допустима добова доза нітратів прийнята рівною 300-325 міліграм (середнє 312,5 міліграма), для дітей її розраховують виходячи з 5 міліграма нітратів на 1 кг маси тіла. У всіх країнах ЄС нормативи встановлені тільки для листових і салатних овочів (до 3000 - 2500 міліграма/кг) і для дитячого харчування, до нього вимоги жорсткіші (200 міліграм/кг). Всесвітня організація охорони здоров'я встановила ГДК нітратів і нітриту. Добова допустима доза складає 3,7 міліграма нітратів на 1 кг маси тіла, а нітриту - 0,2 міліграма на кг маси тіла. Це означає, що людина масою 70 кг може без небезпеки для свого організму споживати до 250 міліграмів нітратів за добу (у перерахунку на нітрат натрію до 350 міліграмів) і нітриту до 15 міліграмів в добу. Проте нітрати потрапляють в організм не лише з овочами. Певна кількість їх потрапляє з питною водою. Доведено, що вплив нітрат - іонів, що містяться в їжі, майже на чверть слабкіше, ніж розчинених у воді. Причому у воді вони в чистому вигляді, не в зв'язаному, як в рослинах, а саме «чисті» нітрати для організму набагато небезпечніші. В одному літрі води може міститися до 45 міліграма/л нітратів. В середньому людина випиває 2 л води за добу. Тому на долю рослинних і інших продуктів залишається до 235 міліграмів. Нітрит і нітрати в організмі людини можуть трансформуватися в канцерогенні нітрозаміни. Під час вживання овочів з підвищеною кількістю нітратів у кишковому тракті вони частково відновлюються до нітритів, а останні, потрапляючи в кров, викликають захворювання – метгемоглобінемію. Нітрити взаємодіють з гемоглобіном (окиснюють двовалентне залізо), як наслідок утворюється нітрозогемоглобін, який трансформується в метгемоглобін та частково в сульфгемоглобін. Метгемоглобін гальмує зворотнє зв'язування кисню, виникає клінічна картина гіпоксії. 1 мг нітриту натрію може перетворити в метгемоглобін близько 2000 мг гемоглобіну. Одноразове введення 100–150 мг нітритів викликає у людини почервоніння шкіри обличчя, зниження артеріального тиску, прискорення пульсу, шуми в голові; 300 мг – сильний виступ поту, синюшність шкіри, тяжке дихання, погіршення зору. Під дією великих доз нітратів відбувається розвиток гемічної та тканинної гіпоксії, гальмується процес окисного фосфорилування [3,4].

Нині в Європі з'являються так звані «чисті» фермерські господарства. У цих господарствах абсолютно вся продукція вирощується в значному видаленні від будь-яких можливих джерел забруднення, а також без застосування не лише будь-яких видів добрив, але і використання сільськогосподарської техніки (тільки ручна праця). Для захисту, наприклад, від шкідників у таких господарствах застосовують не хімічні способи, а природних ворогів і конкурентів для комах-шкідників. Вся продукція маркірується спеціальним символом, який відрізняє її від інших на ринку продуктів харчування. В основному продукція з таких господарств використовується для дитячого харчування, хоча продукти, отримані в такий спосіб, є дуже дорогими, вони знаходять свого покупця. Отже, нітратна проблема – породження другої половини ХХ століття.

Тому кількісне та якісне визначення нітратів та нітритів в овочевих продуктах є на сьогоднішній час актуальним завданням.

Метою роботи був кількісний екомоніторинг вмісту нітратів в овочах (томати, огірки) в січні, лютому та березні місяцях, а також порівняльна характеристика результатів з ГДК.

Вивчення якості овочів, що реалізуються у торгівельній мережі підприємств м.Кіровограда у зимово-весняний період, проводилось на базі лабораторії аналітичної хімії природничо-географічного факультету Кіровоградського державного

педагогічного університету шляхом порівняльної оцінки показників якості та безпеки відібраних нами найменувань овочів. Нами було відібрано 2 види овочів: огірки, томати. Для аналізу використовували продукцію з різних торговельних точок міста Кіровограда, яка надходить від одного постачальника (агропідприємство с. Северинка). Основною частиною лабораторних досліджень було визначення вмісту нітратів в зразках продукції. Відбір проб проводився у період січня – березня 2011 року. При моніторинговому контролі застосовували попередньо розроблену нами методику проведення аналізу харчових продуктів на вміст нітрат-іонів методом кольорометрії з використанням НВЧ-випромінення. Визначення нітрат-іонів засновано на взаємодії їх з кінцевими толуїдиновими групами пінополіуретану, після їх відновлення за допомогою Zn – ППУ- редуکتора, сорбції його ППУ, в результаті чого забарвлення таблетки змінюється з білого на жовтий. Концентрацію нітрат-іонів визначають, порівнюючи забарвлення ППУ- носія із завчасно виготовленою стандартною кольоровою шкалою або використовуючи метод сканер – технологій[5,6,7,8]. Одержані результати наведені у таблиці 1.

Таблиця 1 - Результати разових ППУ - тест визначень вмісту нітрат-іонів у овочевій продукції (обробка результатів методом сканер-технологій)

Овочева продукція	Вміст нітратів, мг/кг			ГДК, мг/кг	Перевищення ГДК
	Січень	Лютий	Березень		
Огірки	322	345	405	400	незначне
Томати	75	80	85	100	відсутнє

У результаті проведених досліджень було встановлено, що незначне перевищення гранично допустимої концентрації нітратів виявлено в березні 2011 року у огірках 405 мг/кг (ГДК – 400 мг/кг). Найменший вміст нітратів виявлено у томатах порівняно із огірками. Отже, збір овочів було проведено на ранніх етапах вегетації рослини. Відомо, що нітрати найбільш інтенсивно поглинаються рослинами під час розвитку стебел і листків, а не в період повного дозрівання. Тому вміст нітратів є вищим допустимих норм і вживати ці овочі шкідливо для організму людини. В цілому проблема забруднення сільськогосподарської продукції є досить складною і пов'язана з багатьма аспектами, що стосуються різних галузей господарювання. І лише цілеспрямована робота на всіх напрямках є запорукою вирішення цієї проблеми. Великі дози мінеральних добрив сприяють збільшенню врожайності овочевих рослин. Проте застосування підвищених доз азотних добрив веде до надлишкового вмісту вільних нітратів, які негативно впливають на здоров'я людини. Крім того, істотно зменшується кількість сухої речовини вуглеводів, деяких вітамінів і мікроелементів. Азотні добрива повинні вносити з урахуванням даних аналізу ґрунту і рослин. Слід мати на увазі, що дози азотних добрив, які рекомендувалися до останнього часу, були зроблені без врахування вмісту нітратів у ґрунті. Тому потрібно орієнтуватися на мінімальні значення доз, що рекомендуються, а при дослідженні ґрунтів, багатих живильними речовинами, зменшити ці дози на 30-40 %. Важливо використовувати повільнодіючі джерела азоту, наприклад, компост. Вносити добрива краще невеликими дозами, що також зменшить вміст нітратів в овочах.

Література:

1. Габович Р.Д., Припутіна Л.С. Гигиенические основы охраны продуктов питания от вредных химических веществ. – К.: Здоровье, 1987. – 248 с.

2. Дегодюк Е.Г. Вирощування екологічно чистої продукції рослинництва. – К.: Урожай, 2007. – 317 с.
3. Ополь Н.И., Добрянская Е.В. Нитраты. – Кишинев: Штиинца, 1986. – 116 с.
4. Циганенко О.І. Нітрати в харчових продуктах. – К.: Здоров'я, 2005. – С. 141–148.
5. Кузьмин Н.М. Экоаналитический мониторинг // Журн. аналит. химии.-1999.- Т.54, №9.-С.902-908.
6. Амелин В.Г. Химические тест – методы определения компонентов жидких сред // Журн. аналит. химии. 2000. Т. 55. №9. С. 902 – 933.
7. Амелин В.Г. Многокомпонентный анализ жидких сред тест – методом //Журн. аналит. химии. 2002. Т. 57. №12. С. 1296 – 1303.
8. Шишкин Ю.Л., Дмитриенко С.Г., Медведева О.М., Бадакова С.А., Пяткова Л.Н. Применение сканера и компьютерных программ цифровой обработки изображений для количественного определения сорбированных веществ // Журн. аналит. химии. 2004. Т.59. № 2. С. 119- 124.

Динаміка показників фізичної і розумової працездатності студентів неспеціальних факультетів педагогічного ВНЗ

Н.Г. Собко

*Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Актуальність. Якісна підготовка молодих фахівців передбачає, насамперед, підвищення якості та ефективності всього процесу навчання у ВНЗ. Важливою умовою, яка визначає ефективність навчального процесу, є високий рівень фізичної та розумової працездатності студентів, що обумовлюється багатьма факторами. Серед них певну роль відіграє чітка організація навчальної праці студентів, яка містить у собі, як обов'язковий елемент, заняття фізичною культурою і спортом [7].

Різноманітні прояви працездатності традиційно викликають інтерес у дослідників, фахівців фізичного виховання. Вивченням різних аспектів цієї проблеми займалися Н.Л. Бочкова, Є.А. Пирогова, Л.Я. Іващенко, Н.П. Страпко та багато інших.

Поняття “фізична працездатність” (в англійській термінології – Physical Working Capacity – PWC) означає той максимум роботи, який може виконати людина. Для уточнення поняття працездатності щодо масової фізичної культури різні автори [4 та ін.] розглядають фізичну працездатність як:

- по-перше, “здатність людини здійснювати специфічну для неї роботу: розвивати максимальну швидкість, долати втому при довготривалій роботі, утримувати високий темп в єдиноборствах та іграх”;

- по-друге, Р.М. Баєвський, В.П. Казначеев та інші фізичну працездатність пов'язують з певним обсягом м'язової роботи, який можна виконати без зниження заданого (або сталого на максимальному рівні для даного індивідуума) рівня функціонування організму, в першу чергу, його серцево-судинної і дихальної систем. Виходячи з цього визначення, автори вважають, що фізичні можливості організму – це

той рівень фізичної працездатності, який може бути досягнутим без перенапруження і виснаження механізмів адаптації.

Фізична працездатність – комплексне поняття. Воно визначається значним числом факторів: морфофункціональним станом різних органів і систем, психічним станом, мотивацією та ін. Тому висновки про величину фізичної працездатності можна скласти тільки на основі комплексної оцінки. Відтак, в якості вихідного нами застосоване наступне визначення: працездатність – це та максимальна кількість роботи, яку спроможна виконати людина.

Розумову працездатність В.А. Грибков (1995) [3] визначає як здатність людини виконувати за одиницю часу той чи інший обсяг розумової роботи певної якості.

У науково-методичній літературі є значна кількість робіт з вивчення рівня і динаміки розумової працездатності [1, 5, 6]. Висока рухова активність у режимі навчального дня безпосередньо підвищує фізичну працездатність, позитивно впливає на психічну сферу студентів, зокрема, на розумові реакції.

В умовах низької якості медичного обслуговування студентської молоді і відсутності у неї достатнього рівня знань з валеології фізична культура постає засобом відновлення і зміцнення здоров'я організму, підвищення загальної фізичної і розумової працездатності.

Розумову працездатність можна охарактеризувати як потенційну здатність людини в процесі більш-менш тривалої діяльності виконувати за одиницю часу той чи інший обсяг розумової роботи певної складності.

Повноцінне надбання професійних знань і умінь у вищому навчальному закладі можливе тільки при високій фізичній та розумовій працездатності студента.

Висока працездатність у процесі навчальної діяльності обумовлюється багатьма зовнішніми і внутрішніми факторами, серед яких велику роль відіграють правильна організація режиму навчання і відпочинку, здоровий спосіб життя студентів, включаючи як обов'язковий елемент заняття фізичними вправами [2].

З метою обґрунтування рівня розумової працездатності нами проведена оцінка і аналіз умов і організації навчання у вищому навчальному закладі, який дозволив констатувати, що збільшення навчального навантаження сприяє передчасному стомленню студентів. Великі навантаження, особливо на молодших курсах, негативно відображаються на стані здоров'я і на режимі навчальної праці і відпочинку – в кінцевому підсумку знижують загальну розумову працездатність студента.

Оцінка показників розумової працездатності проводилася за відомою методикою В.Я. Анфімова використанням коректурної буквенної таблиці. За результатами аналізу отриманих даних визначалися такі показники: швидкість переробки зорової інформації (ШПЗІ), коефіцієнт продуктивності (КП), коефіцієнт ефективності (КЕ).

З метою одержання даних про рівень і зміни показників розумової працездатності студентів, викликаних навчальними заняттями, було проведено тестування за методикою “Таблиці Шульте” для встановлення стійкості уваги і динаміки працездатності.

Порівняльний аналіз ефективності роботи студентів I-III курсів виявив низький рівень ЕР і незначний рівень розбіжностей між середніми даними цього показника ($P > 0,05$). Так, за таблицею оцінки ЕР першокурсники і третьокурсники оцінені у три бали. При цьому зниження КЕ роботи (функціонального стану) свідчить про падіння продуктивності та зниження ефективності діяльності.

Нами проаналізовано динаміку розумової працездатності студентів I-III курсів за роками навчання в університеті. Для характеристики динаміки розумової

працездатності визначалися показники впрацьованості і психічної стійкості після перегляду п'яти цифрових таблиць. Так, на першому – третьому курсах отримані результати менше 1,0, що свідчить про достатню впрацьованість, яка не потребує ретельної підготовки до основної роботи. Результати дослідження показали, що психічна стійкість (ПС) студентів II курсу відповідає прийнятим нормам (менше 1,0), що не можна стверджувати про I і III курси – відповідно $1,01 \pm 0,01$ і $1,03 \pm 0,01$. Відмінності, за винятком першого курсу, в показнику ПС між студентами статистично значимі ($P < 0,05 \div 0,001$), що дозволяє відзначити високий рівень психічної стійкості досліджуваних до виконання заданої роботи.

Отже, проблеми працездатності і втомі взаємопов'язані, однаково різноманітні і складні, особливо це справедливо стосовно до розумової праці. Сказане передбачає пошук взаємозв'язків між розумовою і фізичною діяльністю студентів. При розробці досліджуваної проблеми на перший план виходить завдання широкого вивчення як у теоретичному, та і в експериментальному плані питань впливу фізичних вправ на працездатність і ефективність навчання студентів.

Як відмічає низка авторів [3, 4, 8 та ін.], на даний момент ще не встановлений оптимальний рівень працездатності людського організму, оскільки не існує відповідних нормативів його оцінки. Тому нами були проведені дослідження фізичної працездатності студентів I-III курсів Кіровоградського державного педагогічного університету.

Фізична працездатність – потенційна здатність людини виконувати протягом заданого часу максимально можливий обсяг фізичної роботи за рахунок значної активізації нервово-м'язової системи. Функціональний стан – інтегральний комплекс наявних характеристик тих якостей і властивостей організму, котрі прямо чи опосередковано визначають відповідь організму, що забезпечує його адекватність вимогам діяльності. Тому головним змістом функціонального стану є характер інтеграції функцій, особливо регулюючих механізмів.

Дослідження фізичної підготовленості студентів проводилось нами за показником степергометрії. За абсолютними середніми результатами фізичної працездатності величина індексу Гарвардського степ-тесту досліджуваних студентів I-III курсів не перевищує 70, що свідчить про їхній середній рівень. У всіх випадках – $P < 0,001$.

Крім того, кількісне визначення фізичної працездатності було враховано при організації процесу підвищення фізичної підготовленості і розробки програми з покращення розумової працездатності студентів неспеціальних факультетів Кіровоградського педагогічного університету.

В процесі дослідження нами було проаналізовано динаміку фізичної і розумової працездатності студентів протягом навчального року.

У результаті проведеного експерименту показники **розумової працездатності** (зосередженість, стійкість та концентрація уваги) у студентів експериментальної групи збільшилися від 2,47 до 12,61 біт/с (більше ніж у 5 разів), коефіцієнт ефективності – від 0,44 до 0,78 ум. од, коефіцієнт продуктивності – від 0,22 до 0,72 (більше ніж у 3 рази). У всіх випадках рівень достовірності змін виявився досить високим ($P < 0,001$). У контрольній групі також відбулися позитивні зрушення, але темпи змін були значно нижчими, ніж у експериментальній групі ($P > 0,05$).

Щодо фізичної працездатності, яка визначалася за індексом Гарвардського степ-тесту, у студентів експериментальної групи відбулися аналогічні зміни: результати з цим тестом збільшилися від 54,61% до 72,21% ($P < 0,001$). У студентів контрольній

групи теж відбулися значні зміни (від 56,04% до 61,11%), але за абсолютними величинами вони суттєво відрізнялися від результатів студентів експериментальної групи ($P < 0,001$).

Значні позитивні зрушення результатів дослідження розумової і фізичної працездатності експериментальної групи у значній мірі позначилися на взаємозв'язку їх з обсягом рухової активності студентів.

Література:

1. Бенедь В.П., Ковальчук Н.М., Завацький В.І. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини. – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 101 с.

2. Виленский М.Я., Горшков А.А. Физическое воспитание в процессе адаптации студентов к условиям обучения: вопросы теории // Теор. и практ. физич. культ. – 1985. - № 12. – С. 38-41.

3. Грибков В.А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности студентов средствами физической культуры в процессе учебно-трудовой деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04). – М., 1995. – 18 с.

4. Давиденко О.В., Єднак В.Д. Характеристика параметрів фізичної працездатності студентів основного відділення вузу // Матер. Всеукр. наук. конф.: Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. – К.-Тернопіль, 1997. – С. 157-159.

5. Емец А.И. Исследование умственной работоспособности студентов в связи с их физической подготовленностью // Гигиена и санитария. – 1987. - № 3. – С. 37-38.

6. Ибрагимов У. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность и успеваемость студентов // Теор. практ. физич. культуры. – 1990. – № 3. – С. 44-45.

7. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного вдосконалення студента. – К.: ІЗМН, 1999. – С. 270 с.

8. Хоружев А.Г., Усков Г.В. Динамика физической работоспособности и физического развития студентов за период обучения в вузе // Теор. и практ. физич. культ. – 1983. - № 2. – С. 28.

Розв'язання завдань збагачення структури рухової активності студентської молоді засобами футболу

С.Г. Собко

*Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Шляхом вирішення проблеми низького рівня фізичного здоров'я випускників шкіл, відсутності у них стійкої мотивації до підтримки та зміцнення здоров'я, хронічної гіподинамії, – варто шукати в необхідності визначення напрямку у виборі рухової активності в процесі подальшого навчання.

Мета дослідження – проаналізувати інтеграційний компонент структури рухової активності студентської молоді на прикладі футболу.

Рухова активність – це багатопланова діяльність, пов'язана з управлінням системами організму в процесі розв'язання рухових завдань. Структуру рухової

активності людини складає її систематична, мотивована діяльність, спрямована на фізичне вдосконалення. Головним компонентом структури рухової активності є засоби і методи навчання, що застосовуються на заняттях, фізичні вправи, в основі яких лежать цілеспрямовані рухи і дії.

Розглядаючи рухову активність студентської молоді, можна говорити про неї, як про засіб самовдосконалення і самовираження в процесі фізичного виховання. На нашу думку, елементи футболу завдяки різноманітності бігу, постійній зміні його напрямку, раптовим зупинкам, стрибкам, поворотам, тактичному мисленню, є найбільшим дієвими засобами орієнтації студентської молоді на організовану рухову активність, дбайливе ставлення до особистого здоров'я.

Усі фізичні вправи, що використовуються у футболі, діляться на неспецифічні і специфічні, які, в свою чергу, можуть бути умовно поділеними на чотири групи: загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі; допоміжні, змагальні.

За допомогою загальнопідготовчих вправ ефективно розв'язуються завдання всебічного фізичного виховання і вибіркового впливу на розвиток основних фізичних якостей, формування рухових навичок і умінь.

Спеціальнопідготовчі вправи містять елементи змагальних вправ, їх варіанти, а також рухи і дії, суттєво схожі з ними за формою і характером здібностей, що проявляються (ігрові дії і комбінації).

В свою чергу, спеціальнопідготовчі вправи підрозділяються на підвідні і розвиваючі. Підвідні вправи сприяють, в основному, засвоєнню форми, техніки рухів. Розвиваючі вправи призначені головним чином для розвитку фізичних якостей.

Допоміжні (напівспеціальні) вправи спрямовані на створення спеціального фундаменту для дальшого удосконалення у спортивній діяльності.

Змагальні вправи складають предмет гри у футбол і виконуються згідно з правилами змагань. Вони характеризуються комплексним проявом основних фізичних якостей в умовах постійної і миттєвої зміни ситуацій і форм рухів й являють собою рухому, що варіюється в залежності від умов, сукупність різноманітних рухових дій, поєднаних "сюжетом".

Реалізація пункту 1.4 наказу № 642 від 09.07.2009 р. МОНУ "Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента" дозволяє вже сьогодні говорити про суттєву корекцію у навчально-виховному процесі вищої школи. З 2011 навчального року дисципліна "Фізичне виховання" буде викладатися в Кіровоградському державному педагогічному університеті ім. В. Винниченка на I і II курсах в обсязі 4-х годин на тиждень обов'язкових аудиторних занять. Кафедрою фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури, згідно з рекомендаціями нормативно-правових основ галузі, планується включення в навчальний процес елементів техніки гри у футбол в II і IV семестрах. Під час опанування матеріалу змістового модулю "футбол" студенти повинні будуть оволодіти технікою переміщень і технікою володіння м'ячем. Техніка переміщень містить у собі біг, стрибки, зупинки, повороти, які виконуються різними способами в різних умовах. Техніку володіння м'ячем удари, зупинки, ведення, обманні рухи (фінти), відбір м'яча. Крім того, у техніку володіння м'ячем входить специфічний прийом, який виконується руками, – вкидання м'яча з-за бічної лінії.

Під час поточного контролю за навчальною діяльністю студентської молоді буде запропоновано скласти нормативи технічної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1 - Оцінювання виконання контрольних вправ з футболу

Нормативи	Стать	Бали			
		5	4	3	2
Жонглювання	юнаки	25	20	15	10
	дівчата	15	12	9	6
Удар внутрішньою стороною стопи	юнаки	9	7	5	3
	дівчата	7	5	3	2
Удар на точність	юнаки	4	3	2	1
	дівчата	4	3	2	1
Удар головою	юнаки	4	3	2	1
	дівчата	4	3	2	1
Ведення м'яча (сек.)	юнаки	26	28	30	32
	дівчата	30	32	34	36

Жонглювання. М'яч підкидається ногою (для юнаків), рукою (для дівчат). Якщо зроблено менше чотирьох дотиків, спроба вважається невиконаною. Надається три спроби.

Удар внутрішньою стороною стопи. З розгону 4 – 6м навкоси від переданого спереду м'яча прямий удар по воротах шириною 3м. Відстань від місця удару (там, де гравець зустрічає м'яч) до воріт 10м. М'ячі, подані з правого боку, б'ють правою ногою, з лівого боку – лівою. По п'ять ударів правою і лівою ногами.

Удар на точність. Відстань до воріт (футзальних) складає 20м. (для юнаків) і 16м (для дівчат). Виконується 5 ударів будь-якою частиною підйому.

Удар головою. Після розгону виконується удар по воротах. Зараховується спроба після удару по м'ячу в стрибку після розгону. М'яч підкидається попереду, удар виконується головою з обов'язковим влученням у ворота. М'яч повинен перетнути лінію воріт у повітрі. Виконується 5 ударів серединою лоба.

Ведення м'яча будь-яким способом з обведенням 10 фішок, що стоять одна від одної на відстані 2 м. Старт і фініш розмічають однією лінією в 2м від першої фішки. Ведення виконується вперед і назад. Надаються три спроби.

Використання під час навчально-виховного процесу засобів гри у футбол буде спрямоване на встановлення необхідного оптимального рівня співвідношення інтелектуального й рухового компонентів освіти в сфері фізичної культури.

Так, різноманітні естафети та рухливі ігри, що вимагають сміливості і рішучості; ходьба і біг із закритими очима; різноманітні вправи з протидією суперника; застосування навмисного упередженого суддівства викладачем – це той фонд рухових “футбольних” дій, який містить елементи ризику і спрямований на розвиток вольових якостей, витримки та самоволодіння, емоційної стійкості тощо.

Розвиток та вдосконалення функцій уваги (обсяг, розподіл, переключення, концентрація, стійкість) забезпечать передачі м'яча в парах, трійках з переміщенням; біг та ходьба зі зміною швидкості та напрямку руху, зупинками та поворотами за раптово поданим сигналом; біг по позначках; гра в міні-футбол двома м'ячами, квадрати; ведення м'яча із зоровим та без зорового контролю, із зміною швидкості і напрямків, із зупинками і обведенням стійок.

Створення на заняттях умов для розвитку творчості буде полягати у залученні самих студентів до розробки цікавих, оригінальних комбінацій із взяттям воріт.

Для розвитку кмітливості та спостережливості використовуватимуться вправи, які будуть вимагати від студента правильного вибору позиції на полі, уміння передбачити дії суперника.

Продуктивність, аналітичність та оперативність мислення будуть розвиватися під час вправ з протидією суперника; вправ, спрямованих на вирішення рухових завдань за обмежений проміжок часу; навчальних ігор, що вимагають спостережливості, уваги та волі.

Використані засоби доброзичливих стосунків викладача зі студентами, різноманітних бесід, прикладів хороших вчинків відомих гравців під час ігор та в повсякденному житті – будуть спрямовані на виховання у студентської молоді чесності, правдивості та справедливості.

Висновки. Поліфункціональний характер сфери фізичної культури зумовлює поведінку студентської молоді під час навчання, у спілкуванні, сприяє розв'язанню соціально-економічних, виховних і оздоровчих завдань.

Для збагачення структури рухової активності студентської молоді обрано футбол – дієвий засіб агітації і пропаганди фізичної культури і спорту. Наукові дослідження ігрової діяльності підкреслюють її унікальні можливості не тільки фізичного виховання, але і розвитку пізнавальних інтересів, формування волі і характеру, уміння орієнтуватися в оточуючій дійсності, виховання почуття колективізму.

Запропонований змістовий модуль програми, інтеграція його в практику роботи Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка дозволить послідовно вирішувати завдання фізичного виховання студентської молоді, формуючи у неї цілісне уявлення про фізичну культуру, її можливості у підвищенні працездатності і покращенні стану здоров'я, а головне – виховувати особистість, здатну до самостійної творчої діяльності.

Література:

1. Афанасьєв В.В. Гіпокінезія студентів вищих учбових закладів / В.В. Афанасьєв, Ю.О.Мартинів, В.І. Шишацька, В.К. Щербаченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2009. – № 1. – С. 3 - 5.

2. Маляр. Е. Реалізація завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей засобами футболу // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10: У 4-х т. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2006. – Т. 1. – С. 330 – 333.

3. Оксьом П.М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. спец. 24.00.02 “фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / П.М. Оксьом – Харків, 2008. – 21 с.

Использование средств степ-аэробики в оптимизации функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов высших учебных заведений

О.В. Соколова, Н.В. Маликов

Запорожский национальный университет

В настоящее время одной из наиболее актуальных проблем физического воспитания является повышение эффективности занятия физической культурой студентов высших учебных заведений. В работах целого ряда авторов отмечается, что состояние здоровья и физической подготовленности современных студентов не соответствуют требованиям современной жизни. Одним из перспективных направлений оптимизации физической подготовленности и функционального состояния этой категории лиц является включение в программу вузовских занятий физической культурой наиболее эмоциональных, простых и доступных средств, в частности, степ-аэробики.

В связи с этим целью настоящего исследования стала оценка эффективности программы занятий физической культурой среди юношей и девушек 18-20 лет, включающей систематические занятия степ-аэробикой, особенностей изменения физической подготовленности мальчиков и девочек. Все студенты, принявшие участие в исследовании, были разделены на контрольную (31 девушка и 25 юношей) и основную (30 девушек и 28 юношей) группы. Представители контрольной группы занимались по традиционной программе физической культуры, используемой в настоящее время для студентов высших учебных заведений.

В начале, середине и в конце учебного года у юношей и девушек обеих групп определяли основные показатели сердечно-сосудистой системы их организма: частоту сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), все виды артериального давления (АД, мм рт.ст.), систолический (СОК, мл), минутный (МОК, л/мин) объемы крови, коэффициент экономичности кровообращения (КЭК, условные единицы, у.е.), индекс Робинсона или двойное произведение (ИР, у.е.), а также с помощью современной компьютерной программы экспресс-диагностики «ШВСМ-интеграл» - уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы (УФСссс, баллы).

Как показали результаты начального исследования, юноши контрольной и основной групп, а также девушки этих групп характеризовались практически одинаковыми величинами всех использованных в исследовании показателей, что позволило говорить об их относительной однородности. Необходимо отметить при этом, что, независимо от пола и групповой принадлежности, у всех обследованных студентов регистрировался «средний» уровень функционального состояния системы кровообращения, величины которого колебались от $53,92 \pm 2,80$ баллов у девушек контрольной группы, до $65,04 \pm 3,42$ баллов у юношей основной группы.

Анализ результатов обследования студентов контрольной и основной групп, проведенный в конце учебного года показал, что систематические занятия степ-аэробикой способствовали достоверно более выраженному, чем в контроле, улучшению практически всех показателей аппарата кровообращения, что заключалось в снижении частоты сердечных сокращений, нормализации артериального давления,

росте коефіцієнта економічності кровообращення и, напротив, в зниженні величин подвійного вироблення.

Не випадковим стало и перевага представителів основної групи в прирості рівня функціонального стану серцево-судинної системи. Так, якщо у юношей и дівчат основної групи к закінченню року приріст значень УФСсс склав відповідно $18,64 \pm 1,33\%$ и $14,20 \pm 1,52\%$, то серед їх сверстників и сверстниць з контрольної групи он був суттєво більш низьким – відповідно $3,81 \pm 1,44\%$ и $7,93 \pm 1,47\%$.

В цілому результати проведеного дослідження дозволили говорити о високій ефективності програми вузовських занять фізичною культурою, передбачаючої включення систематических занять степ-аеробікою, котра сприяла вираженій оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи обстежених студентів. По нашому мненню практичне застосування цієї програми є одним з факторів підвищення ефективності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Тест-контроль пеніцилінів у лікарських формах та біосередовищах на основі кольорових реакцій із солями купруму

Ю.С. Стрючок, ст. гр. 33,

Ю.В. Бохан, доц., канд. хім. наук.,

*Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

На сьогоднішній день лікарські засоби пеніцилінового ряду мають широке застосування у медичній практиці. Володіючи широким антибактеріальним спектром та високою біодоступністю при пероральному введенні вони залишаються гарною альтернативою іншим сучасним антибіотикам широкого спектру дії.

Антибіотики пеніцилінового ряду лікують дуже багато серйозних інфекційних хвороб, зокрема: інфекції, спричинені амоксицилін-чутливими мікроорганізмами: гострі інфекції дихальних шляхів; гострі інфекції ЛОР-органів (синусит, середній отит, фарингіти, ангіна, перетонзиллярний абсцес); нижніх дихальних шляхів (гострий бактеріальний бронхіт, позаликарняна бактеріальна пневмонія); сечовивідних шляхів (гострий пієлонефрит, безсимптомна бактеріурія); інфекції сечостатевого органу; гінекологічні інфекції; інфекції шкіри та м'яких тканин (абсцес, карбункул, фурункульоз), інфекції кісток і суглобів (остеомиєліт); ендокардит; інфекції шлунково-кишкового тракту (черевний тиф, сальмонельоз тощо); використовуються для профілактики інфекційних ускладнень при пересадці шкіри та при стоматологічних втручаннях тощо. Антибіотики ряду пеніциліну можуть призначатися також при інших інфекційно-запальних захворюваннях, таких як абсцес мозку, менінгіт, сепсис, емпієма плеври [1,2].

Попри всі позитивні риси антибіотиків пеніцилінового ряду, вони також можуть бути причинами не менш тяжких хвороб, як наслідок передозування або ж при високій алергічній чутливості людського організму.

Дуже важливим є питання про вміст діючої речовини у лікарському препараті. Адже зростання масштабів реалізації фальсифікованих лікарських засобів потребує негайного розв'язання та робить актуальною проблему розробки методик аналізу – швидких, зручних та надійних, що дозволять швидко виявити фальсифіковані лікарські препарати. Таким вимогам повністю відповідають тест-методи [3,4]. Можливі вдосконалення існуючих методик здебільшого покликані зробити більш зручними процедури контролю якості лікарських засобів на основі антибіотиків пеніцилінового ряду.

Запропоновані тест-методики визначення антибіотиків (бензилпеніцилін, карбеніцилін, оксацилін й ампіцилін) засновані на ефектах, що спостерігаються при утворенні комплексів пеніциліну з іонами міді (II) та подальших змінах структури та складу цих комплексів. Для оцінки вмісту антибіотиків пеніцилінового ряду попередньо була виготовлена стандартна кольорова шкала та побудовані градуйовані графіки. Для побудови градуйованого графіка відскановані зразки пінополіуретанів, що відповідають стандартним розчинам антибіотиків, оброблювали в графічному редакторі Adobe Photoshop і будували градуйовані залежності в координатах яскравість одного із вибраних каналів (R, G, або B) – концентрація досліджуваного компоненту. Отриманий в результаті цифрового сканування файл зображення, представлений на екрані монітору, може бути автоматично з використанням стандартних програм, які прилягають до сканера проаналізований як за характеристиками кольоровості, так і за відбивною здатністю або світлістю. Залежність яскравості одного або декількох каналів в координатах кольоровості R, G, B для одного пікселя цифрового досліджуваного об'єкта (або суми пікселей) від концентрації речовин є градуйованою залежністю. Кольоровідділення зображень шкал і визначення яскравості R, G, B каналів виконують у графічному редакторі Adobe Photoshop CS. Будували залежність яскравості R, G, і B каналів від концентрації досліджуваного компоненту і знаходили апроксимуючу функцію для кожної залежності. Градуйовані залежності в координатах яскравість одного пікселя цифрового зображення – концентрація досліджуваного компонента будували для найменш яскравих кольорових каналів, оскільки на цих каналах зміна концентрації досліджуваного компонента призводить до найбільш сильної зміни аналітичного сигналу.

Оцінена ефективність впливу параметрів мікрохвильового випромінювання (часу дії та інтенсивності мікрохвильового опромінення) [5] на колір сорбенту. Доведено, що обробка сорбенту при максимальній інтенсивності мікрохвильового опромінення на протязом 15 хвилин сприяє стабілізації координат кольоровості забарвленого сорбенту та полегшує обробку методом сканер – технологій. Це пов'язано з прискоренням зміни молекулярної структури антибіотику, що входить до комплексу та відповідно прискоренням та стабілізацією зміни забарвлення за схемою: синє – зелене – жовто–коричневе до 15 хвилин від класичних двох-трьох годин.

Розроблені методики тест – визначення антибіотиків на основі пінополіуретанів з мікрохвильовою пробопідготовкою забезпечують суттєве скорочення часу аналізу, покращення характеристик кольоровості сорбенту та метрологічних характеристик.

Література:

1. Посохова К.А., Вікторов О.П. Антибіотики (властивості, застосування, взаємодія): Навч. посібник. – Тернопіль: ТДМУ, 2005. – 296 с.
2. Фармацевтический анализ/ П.О.Безуглый, В.О.Грудько, С.Г.Леонова и др. – Х.: изд. НФАУ; Золотые страницы, 2001. – 240с.
3. Амелин В.Г. Химические тест – методы определения компонентов жидких сред // Журн. аналит. химии. 2000. Т. 55. №9. С. 902 – 933.
4. Шишкин Ю.Л., Дмитриенко С.Г., Медведева О.М., Бадакова С.А., Пяткова Л.Н. Применение сканера и компьютерных программ цифровой обработки изображений для количественного определения сорбированных веществ // Журн. аналит. химии. 2004. Т.59. № 2. С. 119- 124.
5. Кузьмин Н.М., Кубракова И.В. Микроволновая пробоподготовка // Журн. аналит. химии.-1996.-Т.51, №1.-С.44 -48.

Проблема здоров'я, фактори ризику в сучасному суспільстві

Г.М. Сухо млин, канд.матем.наук
головний лікар КЗ «Кіровоградський обласний кардіодиспансер»

На сьогоднішній день найбільш актуальною є проблема профілактики та лікування серцево-судинних та судинно-мозкових захворювань. В структурі захворювань серцево-судинні та судинно-мозкові захворювання вийшли на чільні позиції і становлять близько 62,2%, випереджаючи онкологічні захворювання. В Україні у 2009 році кількість дорослих (18 і старші), які мають хвороби системи кровообігу, склали близько 25,6 млн осіб, тобто 56% населення, із них працездатного 9,4 млн осіб.

Особливо хвороби системи кровообігу відіграють значну роль у формуванні здоров'я населення працездатного віку і є провідною причиною інвалідності і смертності. Питома вага хворих працездатного віку у поширеності та захворюваності хвороб системи кровообігу складає 36,7% та 51,45%, гіпертонічною хворобою – 42,7% та 56,8%, ішемічною 29,5% та 44,7%, цереброваскулярними хворобами – 21,4% та 33,8%, інфарктом міокарда 32,6%.

Протягом останнього десятиріччя залишається надзвичайно високим рівнем смертності від хвороб системи кровообігу, будучи важливою медичною та соціальною проблемою для України, і загрожуючи демографічній безпеці нації. Показник смертності від хвороб системи кровообігу серед країн Євросоюзу в Україні дуже високий, особливо небезпечним є той факт, що смертність від ХСК спостерігається більше в осіб працездатного віку. Протягом останніх років середня очікувана тривалість життя у чоловіків зменшилась майже на 4 роки, у жінок більше, ніж на 2.

Інвалідність внаслідок хвороб системи кровообігу продовжує займати перше рангове місце в структурі первинної інвалідності як дорослого населення – 23,7%, так і населення працездатного віку – 20,1%. За останній період значно «помолодшали» інфаркт, інсульт.

Протягом останніх років зростає чисельність населення пенсійного віку, за рахунок чого працездатне відчуває на собі все більше соціальне навантаження. Відомо,

що на стан демографічної ситуації впливає багато чинників, зокрема медичні, економічні, соціальні, екологічні. Під медичними мається на увазі профілактика, діагностика, лікування хвороб, що характеризує стан медичної допомоги. До економічних чинників – величину заробітної плати, товарообіг. Соціальними факторами є безробіття, питома вага осіб пенсійного віку (в тому числі і з причин інвалідності). Значний несприятливий вплив у соціальній сфері викликає емоційне, стресове перенапруження людини, що веде до негативного впливу на її організм. Для розвитку серцево-судинних хвороб такі фактори мають особливе значення, оскільки можуть бути причиною так званого екологічного стресу – сукупного впливу екологічних, психосоціальних і соціально-екологічних факторів, які спричинять постійне напруження нервової системи, порушення рівноваги, зниження стійкості організму, байдужість до свого здоров'я. Екологічні фактори включають рівень радіації, забруднення повітря, об'єм стічних вод. Вивчення ролі соціально-економічних факторів та їх вплив на стан здоров'я населення засвідчило зв'язок між смертністю населення України, його середнім віком і матеріальним добробутом.

Серед основних чинників, які призводять до погіршення стану здоров'я населення, відмічають: шкідливі звички – паління, вживання алкоголю; ожиріння як наслідок гіподинамії, вживання висококалорійних продуктів харчування, стреси.

За статистичними даними в Україні кожна десята смерть (13%) пов'язана з палінням, а серцево-судинна смертність чоловіків після 40 років у 28% випадків обумовлена активним палінням. Тютюнопаління є причиною смерті від серцево-судинних захворювань і раку, яку досить легко можна усунути. Більшість досліджень у медицині свідчить, що ризик виникнення захворювань пов'язаний як з кількістю вкурених сигарет, так і з тривалістю куріння. Експерти ВОЗ висловлюють думку, що найбільшим дієвим засобом поліпшення здоров'я кожної людини є активна агітація та протидія палінню як лікарями, так і на державному рівні. Ризик серцево-судинних захворювань знижується на 50% протягом першого чи другого року після відмови від куріння.

Харчування має численні складові, пов'язані з ризиком для здоров'я, але більш важливими є їх відносні пропорції. Високий ризик для здоров'я несе вміст холестерину в тих чи інших продуктах харчування. Споживання насиченого жиру зумовлює зростання рівня холестерину в крові, що спричиняє розвиток атеросклерозу, який у свою чергу призводить до виникнення інфарктів, інсультів, захворювання периферійних артерій. Велике значення в харчуванні має вживання солі, складних вуглеводів, харчової клітковини. Ожиріння підвищує ризик ряду захворювань – гіпертонічної хвороби, цукрового діабету, ішемічної хвороби серця та інших. Розробка та впровадження дієтологічних рекомендацій, які відповідають поняттям раціонального харчування, сприяють налагодженню здорового харчування та збереження здоров'я. Освіта та інформування громадськості про здорове харчування в школах, на робочих місцях, в магазинах, по телебаченню може впливати на звички харчування.

Наступний суттєвий фактор ризику - малорухомий спосіб життя. Дослідження показали, що рівень фізичної активності майже у 70% чоловіків і жінок всіх вікових категорій нижче мінімально припустимого, що негативно впливає на здоров'я. В останній час значно виріс відсоток людей, які займаються регулярно спортом, стежать за рівнем достатньої фізичної активності.

Останнім часом зростає вживання алкоголю і кількість пов'язаних з цим проблем у країнах Центральної і Східної Європи. Середньорічне вживання алкоголю на душу населення є важливим показником шкідливих наслідків. Вживання алкоголю

пов'язано з соціально-демографічними, економічними, культурними факторами. Вживають алкоголь більше чоловіки, ніж жінки. Рівень вживання алкоголю серед молоді є провісником рівня вживання в дорослому віці. Сукупний медико-соціальний ефект вживання алкоголю виражається в зростанні рівня загальної смертності.

Значною проблемою є вживання наркотичних речовин серед молоді. Ця проблема вимагає не тільки узгоджених дій усіх структур органів охорони здоров'я, а й консолідації усіх верств суспільства. Наслідки вживання наркотиків можна поділити на психосоціальні і медичні.

Профілактичні заходи щодо усунення негативних факторів ризику значно можуть знизити захворюваність та смертність від таких розповсюджених хвороб, як серцево-судинні та цереброваскулярні. Про це свідчать досягнення у зниженні частоти гострих ускладнень серцево-судинних захворювань і смертності від них при проведенні спеціальних наукових профілактичних програм на загальнонаціональному рівні. Всі зусилля медиків, педагогів, журналістів, телебачення, радіо повинні зосереджуватись на проблемах профілактики серцево-судинних захворювань, пропаганді здорового способу життя, підвищення рівня фізичної активності, оздоровлення харчування, підтримання нормальної маси тіла. Необхідно широко інформувати населення про здоров'я, фактори ризику, можливості їх корекції через зміни звичок і поведінки.

Изменение функционального состояния зрительного анализатора на занятиях спортивными играми и его роль в формировании профессиональных качеств будущих авиаспециалистов

*С.Н. Таран, преподаватель,
Государственная летная академия Украины*

Деятельность современного авиаспециалиста протекает на высоком эмоциональном фоне. На отдельных этапах он работает на пределе человеческих возможностей. К тому же, реакция должна быть мгновенной.

Для успешного овладения профессиональными навыками должны быть хорошо развиты психофизиологические качества, без которых немислима профессиональная деятельность авиаспециалиста, безопасность полётов, высокий уровень работоспособности. К таким качествам относятся: эмоциональная устойчивость; объем, распределение и переключение внимания; хорошая оперативная память и мышление; тонкое мышечное чувство и хорошая координация движений; способность экстраполировать развитие ситуации; пространственная ориентировка; быстрота двигательных реакций и точность движений; способность действовать в условиях лимита и дефицита времени; способность выполнять дополнительную работу на фоне основной; способность работать в высоком вынужденном темпе; способность к быстрому формированию сложных двигательных навыков; способность перестраивать структуру деятельности в зависимости от сложившейся ситуации.

Большую роль в развитии и становлении авиаспециалистов играет зрительный анализатор. Зрением воспринимается форма, величина, цвет предметов, их расположение в пространстве относительно друг друга, направление и расстояние, на

котором они находятся, движение предметов.

Учёные, исследуя роль зрительного анализатора, подчёркивали его особое значение в восприятии пространства. Трудными многими учёными и исследователями доказано, что функциональное состояние зрительного анализатора изменяется под влиянием различных физических упражнений. Вид спортивного занятия накладывает определённый отпечаток на функционирование зрительной системы.

Физическая подготовка положительно влияет на совершенствование функций зрительного анализатора и, в частности, было установлено, что систематические занятия спортивными играми улучшают остроту и поле зрения.

Под влиянием систематических занятий спортивными играми происходят существенные изменения в функциях анализаторов. Постоянный зрительный контроль за действиями игроков в команде, технически совершенное владение мячом в условиях единоборства с другими игроками, с обманными движениями, поворотами и т.д. представляют высокие требования к функциям зрительного анализатора. При выполнении спортивных упражнений, вследствие взаимодействия и одновременного функционирования зрительного анализатора с двигательным, кожным, слуховым и др. у занимающихся образуются сложные комплексы ощущений. Эти ощущения помогают осуществлять контроль за правильностью выполнения движений в процессе формирования двигательного навыка.

В последние годы появился целый ряд исследований, показывающий важность проблемы комплексности психофизиологических качеств. Установлено, что, обладая отдельными психофизиологическими качествами, даже полным набором этих качеств, курсант нередко оказывается в группе «слабых» по профессиональной подготовке. И, наоборот, курсанты с посредственными психофизиологическими данными во многих случаях добиваются значительных успехов в работе.

Среди средств, формирующих подобные психофизиологические качества, особое место занимает физическая подготовка и, прежде всего, спортивные игры. Согласно многим литературным источникам, комплекс адаптационных психофизиологических качеств формируют занятия футболом. В частности, такой комплекс включает: чередование и распределение различных временных и пространственных движений, усилий, зрительно-пространственная ориентировка и другое.

Материализация профессиональных навыков происходит успешнее, если создана для этого основа — адаптационные комплексы функциональных систем. Психофизиологические качества, сформированные на занятиях по физической подготовке, будут иметь значимую эффективность для успешного обучения в том случае, если они «принимают» структуру профессиональной деятельности как «совместную», т.е. профессиональная деятельность шлифует и подгоняет психофизиологические качества под авиационные навыки.

В свете этих теоретических концепций особую важность приобретает заблаговременное формирование функциональных комплексов психофизиологических качеств, адекватных профессиональной деятельности на занятиях по физической подготовке.

В основе специализированного восприятия у футболистов лежит анализ раздражений, поступающих в зрительный, мышечно-двигательный и осязательный анализаторы при работе с мячом. При занятиях футболом между зрительным и двигательным анализаторами существует тесная зависимость. Даже частичное ограничение зрения оказывает сбивающее воздействие на навык. Особенно четко это прослеживается в отношении двигательных навыков, сложных по структуре и

различных по усилиям (удар по мячу). Ученые, характеризуя технику ударов в футболе, сделали вывод, что прицельный удар требует чрезвычайной быстроты ориентировки, высокой подвижности нервных процессов в зрительно-двигательной системе занимающихся.

Наиболее полно изучено влияние физических упражнений, в частности, спортивных игр на зрительный анализатор в многочисленных работах ученых, где исследовались величины поля зрения, электрическая чувствительность зрительного анализатора, функциональное состояние двигательного аппарата, глубинное зрение и другие компоненты. Результаты исследований показали, что наибольшее изменение в деятельности зрительного анализатора наблюдается у представителей таких видов спорта, как бокс, фехтование и, особенно, в спортивных играх.

Особое значение имеет поле зрения, поскольку спортсмен должен в течение игры быть не только в курсе событий на поле, но и в известной степени предугадывать эти события и реагировать на них соответствующим образом. Именно игра в футбол совершенствует функцию зрительного анализатора.

Изучая изменение темповой адаптации у представителей 19 видов спорта, ученые отметили наилучшее её показатели у баскетболистов, теннисистов, волейболистов и футболистов.

В развитии положения о значении зрительного восприятия в игровой деятельности футболистов, прослеживается наличие прямой зависимости между величиной поля зрения и скоростью сложной двигательной реакции. Одним из условий овладения техникой и тактикой футбола является зрительная ориентировка. Особенности зрительного восприятия (периферического зрения) в футболе изучали многие исследователи. Они предлагают использовать специальные упражнения, направленные на развитие периферического зрения.

В течение тренировочного процесса ученые определили изменение глубинного зрения у старших юношей, занимающихся футболом, в сторону улучшения, что положительно сказалось на восприятии глубинных расстояний. Большое значение в степени технической подготовленности футболистов отводится быстрому переключению центрального зрения на периферическое. На сложность игровых действий, проявляющихся в различных тактических приёмах (переход от защиты к нападению, выбор наиболее правильных действий в игровых ситуациях и т.д.), влияют также степень развития периферического зрения игрока и умение ориентироваться.

Анализ литературы по футболу показал, что систематические занятия футболом оказывают мощное формирующее воздействие на состояние зрительного анализатора, который во многом определяет успех в профессионально летном обучении. Это приобретает особую значимость при занятиях футболом как средством формирования психофизиологических качеств на этапе построения первоначальных профессиональных навыков в авиационных профессиях.

Литература:

1. Березин А.А. - Спортсменам об органах чувств. «ФиС», М, 1987.
2. Граевская Н.Д. - Особенности воздействия занятий по футболу на организм спортсмена. «ФиС», М., 1989.
3. Медведев В.В. - Быстрота и точность зрительных восприятий в зависимости от состояния тренированности. М., 1997.
4. Макаров Р.Н. - Научно-педагогические основы организации психофизиологической подготовки летного состава. Методическое пособие. М., 1990.

Валеологія – стратегічно важлива наука

Р.К. Тараненко,

*Кіровоградський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти ім. В. Сухомлинського,
Український інститут корекційної та реабілітаційної валеології*

На фоні загрозливо низького рівня здоров'я переважної більшості (понад 90%) населення України, актуальність валеологічної науки як стратегічно важливої не залишає сумнівів.

Валеологія – це теорія та практика формування, збереження і зміцнення здоров'я індивіда з використанням медичних та парамедичних технологій (Г. Л. Апанасеко, Л.О. Попова, 1998). Це вчення має свої галузі: психовалеологію (валеопсихологію), санологію (медичну валеологію), валеопедагогіку (педагогічну або шкільну валеологію), етновалеологію, валеоекологію, енівалеологію, валеоінформатику, валеофілософію, валеотехнологію, практичну (корекційну, реабілітаційну) валеологію.

Є й ряд інших визначень цієї науки, зокрема такі:

- за проф. М. С. Гончаренко валеологія (лат. *valeo* – бути здоровим та гр. *logos* – наука) – сучасна інтегративна наука про фундаментальні закони духовного, психічного та фізичного здоров'я як окремої особистості, так і суспільства в цілому на новому етапі його духовно-творчої еволюції;

- валеологія – багатогранна дисципліна, яка вивчає сутнісні механізми і прояви здоров'я, способи та методи його діагностики й прогнозування, а також корекції шляхом оптимізації механізмів саногенезу з метою зміцнення здоров'я і підвищення його рівня, покращення показників життя та соціальної адаптації (М. О. Пересадін, Т. В. Дьяченко, 2004);

- наукова валеологія – галузь знань про формування, збереження, зміцнення, споживання, відновлення й передачу здоров'я по спадковості (А. Й. Григор'єв, 2004).

Короткий виклад історії валеології

Ще Авіцена та Гіпократ вирізняли декілька градацій здоров'я. Гален сформулював поняття „третього стану” – перехідного між здоров'ям і хворобою. Так чи інакше цією проблемою займались І.І. Мечніков, С.П. Боткін, І.П. Павлов, І.А. Аршавський, М.М. Амосов та ін.

В кінці ХІХ ст. І.І. Мечніков у своїй промові „Про цілющі сили організму” на з'їзді природознавців і лікарів (1883) протиставляв „етіологічний” точці зору виникнення хвороб, яка робила рівнозначними причину (збудника) хвороби і саму хворобу, інший погляд. Виникнення захворювань він пояснював як процес взаємодії збудника (причини) і організму. Але прогрес та успіхи клінічної медицини, котрі ґрунтувались на етіоцентричному підході, загальмували розвиток вчення про ці властивості організму.

Першу сучасну спробу сформулювати положення про механізм здоров'я і спроби впливу на нього зробили в 60-х рр. ХХ ст. патологи С.М. Павленко й С.Ф. Олейник. Вони обґрунтували науковий напрямок – санологію. Це вчення про протидію організму хворобі, в основі якого лежить „саногенез” – динамічний комплекс захисно-приспосувальних механізмів (фізіологічного або патологічного характеру), котрий виникає під час впливу надмірного подразника і розвивається протягом усього

хворобливого процесу (від передхвороби до видужання). Як основні категорії вчені висунули „передхворобу” і „видужання”.

Значний внесок у розвиток валеології зробили представники військової медицини Г.Л. Апанасенко, Р.М. Баєвський та ін.

У ці ж роки були написані наукові праці А.А. Корольковим, В.І. Петренком та ін. в яких йшлося про проблеми нормології.

Вагомий внесок у формування передумов до виникнення валеології зробила група вчених Київського НДІ медичних проблем фізичної культури УСРСР (1968-1986), які розвинули вчення про фізичний стан людини (Г.Л. Апанасенко, С.А. Душанін, Л.Я. Іващенко, І.В. Мурахов, Є.А. Пирогова та багато ін.

Засновником сучасної науки про здоров'я є учень Н.В. Лазарева – І.І. Брехман (1921-1994), який працював у Владивостоці і першим розкрив методологічні основи збереження і зміцнення здоров'я практично здорових людей. Досліджуючи роль адаптогенів і сформувавши новий науковий напрямок – фармакосанацію („ліки” для здорових), він дійшов висновку про необхідність змінити всю стратегію охорони здоров'я шляхом вивчення етіології, діагностики якості та кількості здоров'я індивіда. І. Брехман назвав засноване ним вчення валеологією. У 1987 р. він видав першу монографію з цієї проблеми „Вступ до валеології – науки про здоров'я”, в якій стверджував, що наука про здоров'я не повинна обмежуватися лише медициною, а бути інтегральною, формуватись на основі медицини, екології, біології, психології та ін. наук. У 1990 р. вийшло друге, доповнене і перероблене видання цієї монографії.

Другим центром розвитку валеології став Київ, де формування валеологічного напрямку було пов'язане зі спортивною медициною, котра володіє найбільшим у медичній науці банком даних про стан функцій здорових людей. У 1985 році на виїзному засіданні Бюро Наукової Ради АМН СРСР „Медичні проблеми фізичної культури і спорту”, яке проходило на базі кафедри спортивної медицини і ЛФК Київського медичного інституту, Г.Л. Апанасенко вперше представив обґрунтовану ним модель соматичного здоров'я індивіда за прямими показниками, навів докази її інформативності, розкрив перспективи використання цієї моделі у профілактиці захворювань і оздоровленні населення. В тому ж році була опублікована і його перша стаття з цієї проблеми у журналі „Гігієна і санітарія”.

У 1986 р. Головним управлінням навчальних закладів МОЗ СРСР був затверджений „Міжкафедральний план викладання валеології для студентів медичних інститутів”. Перший навчальний посібник з цієї науки для студентів-медиків вийшов у Алтайському медичному інституті (Барнаул, 1989), де при кафедрі нормальної фізіології було створено відповідний курс (проф. В.П. Куликов).

З 90-х років ХХ ст. починають виходити збірники наукових статей з валеології в Україні та Росії.

Міністерства освіти двох держав відразу оцінили роль валеології у формуванні здоров'я нового покоління і ввели в педагогічних, класичних університетах і школах нову навчальну дисципліну „Валеологія” (яку сьогодні, на жаль, в Україні замінили „Основами здоров'я”). Виходить ряд підручників та навчальних посібників з цієї галузі.

З 1996 р. в Росії виходить журнал, а в Україні – газета під назвою „Валеологія”.

У 1997 році спільним рішенням МОЗ та АМН України сформована проблемна комісія „Валеологія” (голова Г.Л. Апанасенко), котра координує наукові дослідження.

Саме в Україні, вперше на просторі СНД, починають готувати лікарів-санологів (кафедра спортивної медицини та санології (медичної валеології) Національної медичної академії післядипломної освіти ім. В.П. Шупика).

У Харківському національному університеті ім. В.Н. Каразіна функціонує єдина в державі валеологічна науково-дослідна лабораторія, яка займається розробкою нових методів і засобів діагностики та корекції здоров'я.

Сьогодні в Україні є такі валеологічні школи:

- педагогічної валеології, яку представляє М.С. Гончаренко, доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри валеології Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна;

- медичної валеології, засновником котрої є Г.Л. Апанасенко, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри спортивної медицини та санології (медичної валеології) Національної медичної академії післядипломної освіти ім. В.П. Шупика;

- психовалеології, основоположником якої є Л.О. Попова, доктор медичних наук, професор кафедри спортивної медицини та синології НМАПО ім. В.П. Шупика.

- енівалеології (доктор біологічних і технічних наук, професор Азербайджанського Міжнародного університету, керівник Школи Причинності В.П. Гоч, м. Севастополь АР Крим).

За кордоном аналогом валеології є напрямки „health promotion” і „health education”. Але розробка цих напрямків у науковому аспекті не може порівнюватись із досягненнями вітчизняної валеології.

Основні завдання валеології:

1. Розробка і реалізація уявлень про сутність здоров'я, побудова діагностичних моделей і методів його оцінки, а також прогнозування.

2. Кількісне оцінювання рівня здоров'я практично здорової людини, його прогнозування, характеристики способу та якості її життя; розробка на цій основі систем скринінгу і моніторингу за станом здоров'я індивіда, формування індивідуальних програм, спрямованих на оздоровлення.

3. Формування «психології» здоров'я, мотивації до корекції способу життя індивідом із метою зміцнення здоров'я.

4. Реалізація індивідуальних програм оздоровлення, первинна та вторинна профілактика захворювань, оцінка ефективності оздоровчих заходів (Г.Л. Апанасенко, Л.О. Попова, 1998).

Валеологія не заперечує медицину. Ці дві науки гармонійно доповнюють одна одну. Але, якщо дефіцит лікарів деяких спеціальностей не дуже помітний, то фахівців-валеологів гостро не вистачає, зокрема, і в Кіровоградській області.

Сьогодні наш регіон залишається одним із найнеблагополучніших в Україні з таких захворювань як онкологічні (434 випадки на 100 тис. населення, що перевищує середньоукраїнський показник на 25 %), серцево-судинні (у 1,8 раза більше за середній показник в Україні) та ін.

Така ситуація спонукала науковців-практиків у галузі здоров'я людини – валеологів, фізреабілітологів, медиків, психологів – до створення професійного об'єднання – Українського інституту корекційної та реабілітаційної валеології (УІКРВ). Фахівці інституту плідно працюють із низкою навчальних закладів області, надаючи кваліфіковане консультування, розробляючи корекційно-реабілітаційні програми для дітей з особливими освітніми потребами (учнів зі зниженим зором, дітей-сиріт та позбавлених батьківської опіки).

У наданні валеологічної допомоги беруть участь й офіцери-реабілітологи Кіровоградської академії козацтва, міжнародної академії козацтва, котрі застосовують у своїй практиці не лише вітчизняні, а й східні оздоровчі системи і техніки.

УІКРВ також співпрацює із Кіровоградським обласним лікарсько-

фізкультурним диспансером, Кіровоградським медичним коледжем ім. Є.Й. Мухіна, ПВНЗ «Соціально-педагогічний інститут Педагогічна академія» (приват-доцент С. Бондарчук), КДПУ імені Володимира Винниченка (професор В. Язловецький), Харківським національним університетом ім. В.Н. Каразіна (кафедра валеології), Українською асоціацією валеологів, Академією безпеки та основ здоров'я (м. Київ).

Саме така взаємодія громадських інститутів та установ державної і приватної власності дозволяє з оптимізмом дивитись у майбутнє українського народу.

Література:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медициская валеология. – К.: Здоровье, 1998.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: ФиС, 1990.
3. Гончаренко М.С. Валеологический словарь. – Х.: ХГУ, 1999.
4. Гончаренко М.С., Лупаренко С.Є. Валеопедагогічний словник. – Х.: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2009.
5. Григор'єв А.Й. Сучасні проблеми валеологічної освіти. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004.
6. Тараненко Р.К. Деякі методи валеокорекції (практичні рекомендації). – Кіровоград: ІВВ УІКРВ, 2010.
7. Тараненко Р.К. Теоретичні основи реабілітології. – Кіровоград: ІВВ УІКРВ, 2011.

Виховна діяльність майстра виробничого навчання щодо формування здорового колективу учнівської групи

*І.В.Тарбєєва, викладач,
Олександрійське ПТУ №17*

Сучасне українське суспільство переживає складний етап свого саморозвитку, позначений труднощами перехідного періоду, коли демократичні, гуманістичні цінності утверджуються суперечливо і надто повільно. Це зумовлює падіння моралі, культури взаємостосунків між людьми, відсутність у молодого покоління єдності цілей, високого рівня міжособистісного спілкування, згуртованості, внутрішньої дисципліни.

Особливо гостро ця проблема простежується в професійно-технічних навчальних закладах, адже більшість учнів приходить із сільської місцевості, де труднощі перехідного періоду є більш видимі. Такі учні є більш замкнутими та становлять дещо відокремлену ланку. Відокремившись від колективу, вони опиняються в соціально-психологічному вакуумі, що значно ускладнює їхній розвиток. Більшість учнів, що приходять на навчання до ПТНЗ, відкинула вища школа.

Оскільки контингент учнів ПТНЗ – підлітки і враховуючи вище сказане, це складні підлітки, які потребують особливої уваги педагогічного колективу, а особливо – майстра виробничого навчання, на якого і покладений основний контроль та виховання учнів, здорового колективу.

Проведені соціологічні дослідження показують, що значна кількість учнів ПТНЗ не дотримуються здорового способу життя, погано слідкують за власним здоров'ям (як

фізичним так і психологічним). Отже, проблема формування високорозвиненого колективу є надзвичайно актуальною.

Майстри виробничого навчання мають великі можливості для виховання в учнів бажання дотримання здорового способу життя, що є передумовою формування здорового колективу, і є втіленням закономірностей розвитку суспільства, адже в колективних взаєминах створюються умови для соціально-психічного розвитку особистості.

Розв'язання цього завдання вимагає перегляду виховної системи професійно-технічного навчального закладу, зокрема виховної діяльності майстра виробничого навчання. Сьогодні процес формування здорового колективу, процес всебічного, гармонійного розвитку особистості учня в колективі професійно-технічного навчального закладу має яскраво виражені суперечності й водночас тісно пов'язані між собою проблеми.

Формування здорового колективу учнівської групи професійно-технічного навчального закладу полягає в протиріччі між наявними колективістськими концепціями виховання і неефективним використанням, відсутністю чіткої моделі виховання справді здорового колективу учнів професійно-технічного навчального закладу.

Варто донести до кожного члена колективу, що здоров'я - найцінніше надбання цивілізованого суспільства. Воно створює фізичний, духовний, соціальний, інтелектуальний та фізичний базиси країни.

Більшість учнів ПТНЗ - ослаблені та хворобливі як, урешті, і належить бути людині, котра погано та нераціонально харчується, живе в забрудненому навколишньому середовищі, не займається справжньою фізкультурою та постійно зазнає нервових перевантажень. Державною програмою «Діти України» підкреслюється, що здоров'я підліткового покоління - це інтегрований показник суспільного розвитку. Тому формування здорового способу життя є обов'язковим завданням і умовою розвитку творчих здібностей учня та формування його як творчої особистості, що надасть можливість майстру виробничого навчання сформувати здоровий колектив, а отже – здорове суспільство.

Література:

1. Адміністратору школи. Тренінги з розвитку комунікативності вчителів / уклад. А.Г.Дербеньова, А.В.Кунцевська. – Х. : Вид. Група “Основа”, 2009. – 191, [1] с. – (Серія “Тренінги в педагогічній практиці”)
2. Баранова Н.П. Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності. – Х. : Вид. Група “Основа”, 2009. – 159, [1] с.: іл., табл. – (Серія “Тренінги в педагогічній практиці”)
3. Бех І.Д. Виховання особистості: підручник - К.: Либідь, 2008. - 848 с.
4. Вітюк Н.Р. Психолого-педагогічні умови формування комунікативних здібностей майбутніх педагогів у сучасній парадигмі освіти // Актуальні проблеми психології. - За ред. С.Д. Максименка, – К.: Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка АПН України, 2001. – Т.1. –Ч.2.–С. 28–35.
- 5.Джонсон Д. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Пер. з англ. В.Хомика. /Д. Джонсон – К.: Вид. Дім “КМ Академія”, 2003. – 228 с.
6. Якимчук Ю.В. Теоретико-методологічний аналіз комунікативних здібностей у сучасній психологічній науці // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Ін-ту психол. ім. Г.С. Костюка АПН України. – за ред. С.Д. Максименка. - т. IX, ч. 3., 2001, – С. 469–477.

Довкілля і здоров'я людини

*Ф.П. Топольний, проф., д-р.біол.наук
Кіровоградський національний технічний університет*

Рівень здоров'я людини визначається сукупною дією низьки чинників.

1. Спадкові властивості організму. Зазвичай для нормальної людини, яка не має уроджених аномалій та хромосомних порушень, ці властивості забезпечують близько 15% здоров'я.

2. Медицина шляхом проведення профілактичних заходів і лікування хвороб забезпечує в цивілізованому суспільстві близько 15% здоров'я, а за умов корупції, фальсифікації лікарських препаратів і професійної неграмотності медичного персоналу частка цього сегменту не перевищує 10%.

3. Спосіб життя найбільш істотно впливає на здоров'я людини і у загальному визначає близько 50 % здоров'я, а при бережному ставленні до свого організму на долю цього чинника припадає до 75-80 %, перекриваючи недоліки інших чинників, особливо такого як стан довкілля.

4. Довкілля є визначальним чинником у розселенні людей на планеті. Цей чинник має кілька аспектів.

Люди історично розселилися там, де є сприятливі умови для вирощування чи вилову продуктів харчування. Проте сприятливі умови для росту і розвитку сільськогосподарських культур або вилову продуктів моря не завжди є такими для проживання людини і навпаки.

Своєю діяльністю людина може покращувати або погіршувати ці умови.

Зупинимось детальніше на окремих складових довкілля з погляду їх впливу на здоров'я людини.

Атмосферне повітря є непереміщуваним ресурсом природи, вплив людини на який може бути лише негативним. В умовах Кіровоградщини цей вплив ще не істотний. З повітря людина споживає молекулярний кисень O_2 , вміст якого в ідеальній атмосфері 20,9%. Якщо атмосфера збагачена парами води, вміст якої може змінюватись від 0,1 % до 4%, то і вміст кисню буде відповідно зменшуватись. На здоров'я людини ці зміни значного впливу не мають.

Крім абсолютної вологості, повітря характеризується відносною вологістю, вплив якої дуже значний. Найбільш бажаною є вологість у межах 40-70%. Якщо повітря дуже сухе, то відбувається пересихання слизистих, посилюється потовиділення і зневоднення організму. Компенсувати сухість можна посиленням питтям, носити легку, довгу, складчасту світлу одягу, а також широкополий головний убір.

Більш небажаною є підвищена вологість повітря. Люди при підвищеній (>80 %) вологості повітря і температурі нижче - 10°C посилюють тепловіддачу, а тому більш мерзнуть і змушені посилювати обмін речовин. При високій температурі підвищена вологість погіршує потовиділення, створює душність і передумови перегріву організму. Висока вологість зменшує вміст кисню в повітрі і, що особливо важливо, погіршує його надходження в організм людини. При вологості понад 80% газоподібна вода поступово набуває властивостей рідкої води і на поверхні альвеол у легенях утворює водяну плівку, чим утруднює надходження кисню. Це призводить до кисневого голодання, що негативно впливає на людей, особливо метеочутливих, а також із проблемами серцево-судинної системи і органів дихання. Над

Кіровоградщиною повітря характеризується підвищеною сухістю, тому рівень захворюваності органів дихання є одним з найнижчих в Україні.

Температура повітря помірного поясу планети в цілому є комфортною для людини. Погано переносяться лише крайні значення температур - понад 35°C тепла або морозу, що в центральних областях буває досить рідко. Чутливим для організму є між - добова мінливість погоди. Якщо середньодобова температура повітря змінюється більше ніж на 4°C, то це є помітним для організму. Такі різкі зміни характерні для Криму і Карпатського регіону.

Атмосферний тиск відчутний для організму людини в періоди його змін.

Особливо небезпечним є значне його зниження при проходженні теплих циклонів коли протягом кількох годин відбувається зниження вмісту кисню, яке відповідає підйому в гори на 1000 - 1500 м. Це негативно впливає на серцево-судинну систему. В межах України понижена динаміка атмосферного тиску спостерігається в Кіровоградській і Луганській областях, у яких в теплу пору року циклонічна діяльність практично відсутня.

Важливим чинником довкілля є сонячна радіація особливо її УФ - складова з довжиною хвилі 0,28-0,39 мкм або 280-390 нанометрів. Найбільш сприятливим є УФ - промені в діапазоні 340-380 нанометрів. Промені з довжиною хвилі 280-310 нанометрів шкідливі для організму. Вони зумовлюють фотоліз (руйнування зв'язків між атомами в молекулі) і денатурацію клітин, що в кінцевому результаті провокують розвиток новоутворень, в т.ч. і злоякісних. Цей чинник особливо важливий для Кіровоградщини, оскільки тут найпрозоріша атмосфера над Україною, тому небезпека ураження УФ - променями досить велика, якщо не дотримуватись правил захисту.

Стан довкілля може істотно погіршитися господарською діяльністю людини. В умовах Кіровоградщини багато нарікань викликає діяльність уранових шахт. В основному негативна дія цих об'єктів зумовлена психологічним чинником.

Реальна небезпека створюється переважно можливим перенесенням пилу із зони діяльності наземного сортування, складування, транспортування і зберігання руди, забалансованої руди і «пустої» породи. Негативний вплив цього виробництва можна значно зменшити шляхом звичайного огорожування цих об'єктів, щоб зменшити можливість несанкціонованого вивозу «пустої» породи в якості будівельного матеріалу. Більш важливе є заліснення всієї санітарно - захисної зони, а також прилеглих територій з метою зменшення пилового перенесення радіоактивних часток за межі підприємств, особливо на території населених пунктів.

Більш небезпечним, але ще не усвідомленим, є значне переущільнення ґрунтів сільськогосподарських угідь важкою технікою. Це переущільнення відбулося (і відбувається) в останні десятиліття. Воно простежується на глибину до 80-100 см. Ґрунти втрачають природну водопроникність. По цій причині волога атмосферних опадів стікає поверхневим стоком з водорозділів у річки, змиваючи туди агрохімікати, акумулюється у численних ставках і водосховищах. З водосховищ вода надходить у водоносні горизонти, а звідти через криниці у оселі людей.

За останні двадцять років кількість внесених на поля агрохімікатів порівняно з 1980-1990 роками скоротилася у 2-3 і більше разів, проте через порушення природного кругообігу води якість питних вод значно погіршилась. Це несе значну загрозу здоров'ю людей. Покращення ситуації можливе лише шляхом різкого збільшення лісистості території.

Психология личности и авторитета в деятельности тренера

*Р.А. Топоров, ст. гр. МЕ-09, В.В. Махно, преп.
Кировоградский национальный технический университет*

Расширение конкуренции и неуклонный рост числа претендентов на высшие награды в самых престижных международных соревнованиях приводит 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".

Теоретическая концепция «психологического» взаимодействия 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.

Таким образом, хочу обратить внимание, что исследование личности тренера и спортсмена должно носить индивидуализированный характер и вскрывать 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, тем лучше функционируют компоненты структуры его личности.

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.

Я считаю, что требования спортсмена к уровню развития личности тренера и специального тренерского мастерства определяют задачи, стоящие перед тренером и составляющие содержание тренерской деятельности.

В деятельности тренера можно выделить следующие компоненты: Деятельность тренера основывается на управлении и организации тренировочного процесса, необходимого для воспитания нужных для достижения успеха качеств спортсмена. Это, в свою очередь, подразумевает знание методики построения тренировочного процесса, психологическое обеспечение тренировочного и соревновательного процесса, а также умение тренера «заставить» и обеспечить интерес в общении.

Успешная деятельность тренера, в силу ее специфических особенностей, немислима без авторитета. Ролевая позиция тренера предполагает обязательное принятие им различных решений, определяющих результативность учебно-тренировочного процесса.

Если понятие «авторитет» рассматривать как синоним «власти», а авторитетным считать всякого тренера, который легко добивается от членов группы подчинения и любое решение которого воспринимается ими как подлежащее немедленному и беспрекословному исполнению, то такое суждение может иметь место.

Важно выяснить, почему мнение тренера оказалось определяющим. Причины здесь могут быть различные. При реальном существовании власти тренеру необходимо оценить, какие источники власти находятся в его распоряжении, а также принять

решение об их использовании. Одновременно он должен оценить сферу значимых ценностей и потребностей спортсмена, на которого он пытается оказать воздействие, а уже затем на основании этой оценки определить силу имеющихся у него оснований власти.

Моё мнение, что в основе беспрекословного послушания может лежать доверие к тренеру, убежденность в его правоте, внутренняя готовность разделить с тренером ответственность за принимаемые им решения, иными словами процесс взаимодействия тренера и ученика основан на информационной, референтной, экспертной и нормативной власти. Но, случается, что за внешним благополучием кроется лишь боязнь проявить инициативу и творчество.

Подобное положение дел складывается, когда тренер использует преимущественно власть принуждения. 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 верности, и это понятно.

Хочу отметить, что 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 для каждой отдельно взятой личности.

Тренерский авторитет вызывает у спортсменов мысли и чувства, позволяющие им принять точку зрения тренера как собственную. Это происходит в случае соответствия тренерских личностных качеств требованиям профессии. Не стоит забывать, что профессиональная квалификация тренера должна соответствовать выполняемой функции, а это означает, что в своей деятельности тренер должен учитывать индивидуальные особенности спортсменов и активно добиваться положительных межличностных отношений со спортсменом. Жизненные перспективы тренера, их осуществление должны соответствовать общепринятым нормам и опираться на сотрудничество со спортсменами для выполнения любой руководящей работы.

Я считаю, что авторитет является отражением отношений между тренером и спортсменами и свидетельствует о том, насколько легко или трудно осуществляется совместная деятельность.

Авторитет — сложное социально-психологическое образование. Признание спортсменами знаний тренера и его профессиональной компетентности, умение обучать и воспитывать, умение осуществлять руководство, ответственное отношение к своему делу — всё это неотъемлемые качества авторитета тренера, необходимые для выполнения поставленных задач.

При високому авторитеті тренера спортсмени прощають деякі недоліки в його характері, наприклад, впадливність, несдержанність. Деякі спортсмени пред'являють к тренеру вимоги бути авторитетним во всіх відносинах.

Авторитет тренера може ослабевати в залежності від різних умов. Частіше всього це відбувається через погіршення відносин тренера до своєї справи, менш ретельної підготовки до тренувальних занять, втрати в роботі інтересу, воодушевлення. Причиною всього цього може служити те, що тренер мріяв підготувати видатного спортсмена, але йому це не вдалося.

Також великою помилкою тренера при втраті авторитету буває поява «любимчиків». Тренери, особливо молоді, звертаються до них інакше, ніж до інших спортсменів, іноді закриваючи очі на їх проступки, надають їм більше уваги.

Формування соціальної потреби студентів до систематичних занять фізичними вправами

*А.Л.Турчак, проф., канд. пед. наук
Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В.Винниченка*

Методичні і загальнотеоретичні питання формування соціальних потреб особистості всебічно досліджені у працях В.Г. Афанасьєва, Г.Г. Ділігенського, Р.А. Довбуша, Н.В. Іванчука, Н.І. Михайлова, Л.П. Станкевича та ін.; психологічні основи формування потреби людини розглянуто у роботах Б.Г. Ананьєва, Л.І. Божович, Л.С. Виготського, О.М. Леонтєва, К.К. Платонова, С.Л. Рубінштейна та ін.; загальнопедагогічні основи формування соціальних потреб висвітлені у творах А.С. Макаренка, В.О. Сухомлинського, С.Т. Шацького та ін.; питанням формування потреби фізичного вдосконалення особистості присвячені публікації В.А. Бауера, А.В. Внукова, М.І. Жаворонкової, Ю.С. Жілко, Н.І. Пономарева, А.С. Царика та ін.

У психолого-педагогічній літературі використовується поняття потреби як об'єктивної необхідності організму в певних умовах, які забезпечують його діяльність, життя і розвиток. «Потреба – це необхідність, яку людина переживає і усвідомлює» [6]. Вона виступає в якості універсального і найсильнішого збудника діяльності. Це визначення поняття «потреба» сприймається як основа у нашій роботі.

Сутність потреби розкриває в своїх роботах Ю.В. Шаров. Він виділяє такі її ознаки: потреба – певний вид ставлення особистості до оточуючої дійсності; потреба визначає нестачу або відсутність речовин, енергії чи інших факторів, необхідних для нормального функціонування організму; потреба як стан характеризується постійним напруженням організму; потреба є основним збудником організму до активної діяльності, направленої на задоволення її ж самої [8].

Змістовний аспект потреб тісно пов'язаний з питанням їх класифікації. Вітчизняними та закордонними вченими запропоновано значну кількість варіантів класифікації потреб. Проте, як відмічає П.В.Симонов, ми до цього часу не маємо розробленої загальноприйнятої класифікації потреб людини [7]. Існуючі класифікації потреб розрізняються основами, кількістю і змістовними характеристиками їх визначення. На підставі генетичної ознаки потреби поділяються на біогенні (первинні,

вроджені, фізіологічні, природні, притаманні як людині, так і тваринам) і соціальні (вторинні, набуті, вищі, притаманні лише людині).

В основі будь-якої людської діяльності лежить потреба, яка спрямовує і спонукає її. За визначенням О.М. Леонт'єва наявність у суб'єкта потреб – така ж фундаментальна умова його існування, як і обмін речовин.

Конкретизуючи співвідношення потреб і діяльності Б.С.Братусь, О.В.Літін підкреслюють, що незалежно від того, що ми досліджуємо, необхідно враховувати, що потреба, яка виникла у процесі діяльності людини, викликає іншу, відмінну у відношенні до початкової, діяльність, яка протікає вже у нових педагогічних умовах, що в свою чергу збагачує потребу і перетворює її [2].

На основі аналізу робіт О.М. Леонт'єва, Л.С. Рубінштейна і власних досліджень Ю.В.Шаров сформулював основні закономірності процесів розвитку і задоволення потреб особистості: потреби розвиваються в результаті зміни способів і засобів їх задоволення. Розширення кола предметів і способів задоволення потреб є головним шляхом їх розвитку; потреби відтворюються і розвиваються у діяльності. Чим різноманітніші предмети задоволення потреб, тим складніші і багатогранніші способи задоволення, і, відповідно, вплив на розвиток потреб; посилення потреби залежить від частоти відтворення (повторення) і різноманітності діяльності; якщо задоволення тих чи інших потреб неможливе в одній системі, то напругу, викликану однією потребою, можна зняти через діяльність, направлену на задоволення адекватної їй за силою і значущістю; виникнення непереборних бар'єрів до задоволення потреби призводить до її затухання; будь-яка потреба має здатність відтворюватися. Процес виникнення і задоволення потреб носить фазовий і імпульсний характер. Сила потреби обернено пропорційна часу, що відділяє момент її задоволення від нового виникнення і переживання; процес задоволення і розвитку потреб пов'язаний з усвідомленням людиною себе як частинки суспільства, з процесом пізнання суспільного буття. Сила переживання духовних потреб визначається тим, настільки вона усвідомлена суб'єктом; розвиток духовних потреб здійснюється у взаємодії та протиріччі між різними класами і групами потреб [8].

Поняття фізкультурної діяльності вживається науковцями у різних значеннях. Ю.М. Андреев вбачає в ній багатогранний процес активної людської діяльності, що розвиває і вдосконалює психофізичну організацію особистості у відповідності з її цілями та потребами всього суспільства, і називає все це терміном «рухова активність»[1].

М.А. Пономар'єв розглядає діяльність як соціально організовані, свідомо керовані дії, направлені на формування і підтримку фізичних можливостей людей, населення в цілому і ототожнює її з фізичною культурою. Найбільш прийняте, на наш погляд, визначення поняття «фізкультурна діяльність» подає А.А. Логінов. Він вважає, що фізкультурна діяльність – це організована або самостійна діяльність людей, у процесі якої шляхом використання різних засобів фізичної культури розв'язується загально-соціальне завдання – досягнення всебічного фізичного й функціонального розвитку та підготовки людини до виконання життєвих і трудових функцій.

Діяльність людини представлена потребою, мотивом, метою, завданнями та ін. Якщо розкрити їх зміст, то прослідковується наступна схема: потреба – об'єкт – предмет – мотив – мета – план – засоби – дії – умови – продукт – контроль.

Практичний досвід засвідчує, що інтереси і потреби мають тісний взаємозв'язок, а останні вивчені недостатньо. Адже потреба у тому чи іншому об'єкті є необхідною передумовою виникнення і розвитку інтересу до нього. Розглядаючи роль первинної

потреби у формуванні фізкультурних інтересів, ми встановили значення інтересу для формування потреби у заняттях фізичною культурою. Так, формування у студентів потреби фізичного вдосконалення досягається при умові органічного взаємозв'язку навчальної і позааудиторної роботи з фізичного виховання, а також єдності вимог сім'ї і школи. Засвоєння студентами необхідних теоретичних знань, а також доступних для них організаційних умінь і навичок, активізація їх пізнавальної діяльності, залучення до різноманітної суспільно-корисної роботи з фізичної культури та спорту забезпечують необхідне розуміння сутності фізичного вдосконалення, практичних шляхів його досягнення і стимулюють активність до навчальних, аудиторних і самостійних занять.

М.Є. Кутепов розкрив методологічні проблеми потреби населення у заняттях фізичними вправами і шляхи реалізації цих потреб, засновані на ідеях системного та діяльнісного підходів. Автор зазначає, що цілі і мотиви занять фізичною культурою розглядаються не як розрізнені фактори детермінації фізкультурно-спортивної діяльності, а як структурні елементи окремого цілого, неподільного [3].

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що всі вище зазначені підходи вказують на домінуючу роль фізкультурної діяльності у формуванні потреби фізичного вдосконалення і що основним її джерелом є біологічна потреба.

У наш час вважається безсумнівним, що біологічні (успадковані, вроджені) потреби відіграють провідну роль у фізичному розвитку особистості. Біологічною основою всієї моторної діяльності людини є вроджена потреба у рухах, пов'язана з механізмом саморегуляції активності. Природно, що людський організм прагне до збереження певного рівня рухової активності, обумовленого біологічною потребою. Оригінальну класифікацію мотивів занять фізичною культурою студентів подає І.Г. Келишов. Він виділяє: мотиви дружньої або групової солідарності, мотиви самовдосконалення, мотиви зобов'язання, мотиви наслідування, мотиви суперництва, фізкультурні інтереси [3].

З представленої вище класифікації мотивів найбільш важливе значення для вирішення завдань нашого дослідження представляє фізкультурний інтерес, який є найпотужнішим мотивом фізкультурної діяльності. Формування у студентів стійкого інтересу до занять фізичною культурою є найважливішою умовою успішного здійснення їх фізичного виховання. Тільки так можна досягти всебічного розвитку студентів, коли вони з інтересом ставляться до занять фізичною культурою, за власними спонуканнями прагнуть самостійно займатися фізичними вправами в позааудиторний час.

«Інтерес, – за С.Л. Рубінштейном, – це прояв направленості особистості, мотив, який діє в силу своєї усвідомленої значимості і емоційної привабливості»[6].

Практична діяльність включає в себе всі попередні стадії розвитку інтересу і є, на думку О.М. Леонтьєва, таким процесом, що відображає те чи інше ставлення людини до світу, відповідає потребі, є процесом, при якому те, на що він направлений в цілому (його ціль), завжди співпадає з тим об'єктивним, що спонукає суб'єкта до цієї діяльності – з мотивом [4].

Фізіологічну основу формування інтересів, потреб і звичок розкрив І.П. Павлов. Будь-яка звичка формується за механізмом умовного рефлексу. «Умовні рефлекси, – відмічав автор, – надмірно ускладнюють і уточнюють співвідношення між зовнішнім світом і організмом. На них засновані наші звички, виховання, дисципліна» [5].

Вироблення першої звички у новій ситуації, у нових умовах чи у групі споріднених звичок природньо проходить повільніше, ніж наступних. В той же час виховання однієї звички полегшує у подальшому формування інших, споріднених. А

звички і інтереси є основними компонентами сформованої потреби фізичного вдосконалення.

Отже, поданий вище аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє визначити формування і розвиток потреби фізичного вдосконалення наступною схемою: потреба в рухах – настанова – потяг – бажання – намір – прагнення – практична діяльність – інтерес – звичка – потреба фізичного вдосконалення.

Література:

1. Андреев Ю.М. Двигательная деятельность как объект системного анализа теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 11. – С.54-55.
2. Братусь Б.С., Литин О.В. Закономерности развития деятельности и проблемы психолого-педагогического воздействия на личность // Вестн. Моск. ун-та. Серия 14. Психология, 1982. – №1. – С.12-19.
3. Кутепов М.Е. Структура потребностей и интересов школьников в занятиях физическими упражнениями и спортом: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1980. – 22 с.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
5. Павлов И.П. Полное собр. соч. – М.: Изд-во АПН СССР. – Т.4, 1951. – 386 с.
6. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. – М.: Изд-во АПН СССР, 1957. – 328 с.
7. Симонов П.В. Ключевое значение потребностей в изучении психофизиологии человека // Проблемы комплексного изучения человека. – М.: Наука, 1983. – С. 28-36.
8. Шаров Ю.В. Формирование духовных потребностей школьников как социально-педагогическая проблема: Автореф. дис... д-ра пед. наук. – Л., 1971. – 54 с.

Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе

В.Н. Фарионов, А.А. Раевский

Национальный университет кораблестроения им. адмирала Макарова

Многие упражнения спортивной, художественной гимнастики и акробатики имеют очень сложную структуру как по содержанию, так и по форме, а следовательно, и по технике исполнения.

Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение упражнения.

Содержание упражнения представляет собой совокупность входящих в него движений, последовательность их выполнения и способностей гимнаста, необходимых для этого. В процессе овладения упражнением эти свойства вступают в активное взаимодействие, обеспечивая выполнение поставленной гимнастом или его педагогом двигательной задачи. Она формирует и изменяет структуру упражнения.

Форму гимнастического упражнения образуют положения и движения тела гимнаста и его звеньев в пространстве и во времени, взаимосвязь между способностями гимнаста. Форма тесно связана с содержанием упражнения.

Различают технику гимнастического упражнения и технику исполнения гимнастического упражнения.

Техника гимнастического упражнения – это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Это – очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.

Техника исполнения гимнастического упражнения представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи.

Выделяют следующие виды техники исполнения упражнения:

а) образцовая – обеспечивающая безукоризненное, близкое к технике выполнение упражнений в условиях спортивной борьбы;

б) рациональная, или индивидуальная, – отражает (учитывает) конституциональные, двигательные, функциональные, психологические особенности гимнаста и его опыт.

Исполнение упражнений в гимнастике должно отвечать требованиям присущего ей стиля. Оно имеет объективный и субъективный характер. *Объективный* характер исполнения зависит от модели, образца, эталона структуры техники упражнения, а *субъективный* – от индивидуального способа исполнения упражнения, от того, насколько точно гимнаст воспроизведет технику гимнастического упражнения и выразит себя в движениях. Техническое мастерство гимнастов характеризуется устойчивостью и качеством исполнения упражнения.

В основе техники гимнастических упражнений лежат законы механики, анатомио-физиологические и психологические свойства личности гимнаста. Законы механики объясняют, как в движениях гимнаста перемещаются отдельные звенья и тело в целом под действием внешних и внутренних сил. Анатомио-физиологические и психологические свойства объясняют, как воспроизводится техника упражнения в движениях гимнаста.

Внешними силами при выполнении упражнений могут быть: вес тела гимнаста или отдельных его звеньев; сила трения, возникающая при взаимодействии гимнаста со снарядом (с опорой), сопротивление воздуха. Эти силы могут как затруднить, так и облегчить выполнение упражнений. Так, действие силы земного притяжения при движении тела гимнаста или отдельных его звеньев из более высокого в более низкое положение по отношению к опоре облегчает выполнение многих упражнений, а движение из низкого в более высокое – затрудняет. Сила трения может затруднять движение и в то же время создает условия для эффективного выполнения упражнения.

Внутренние силы возникают благодаря способности гимнаста развивать напряжение работающими мышцами, использовать эластические свойства связок, суставных сумок, межпозвоночных хрящей. Разумное использование этих сил облегчает исполнение упражнений. Основную роль играет мышечное напряжение.

При изучении техники гимнастических упражнений наиболее важное значение имеет знание основных законов механики (динамики), поэтому целесообразно их напомнить.

Первый закон (закон инерции). Всякое изолированное от внешних воздействий тело сохраняет состояние покоя или равномерного прямолинейного движения до тех пор, пока внешние силы, а для человека – внутренние силы, не выведут его из этого состояния.

Второй закон (закон силы) говорит о том, что между силой (F) и изменением скорости (ускорением – a) существует прямо пропорциональная зависимость. Это основной закон динамики:

$$F = m a, \text{ где } F \sim \text{ сила, } m \text{ – масса тела или его отдельного звена, } a \text{ – ускорение.}$$

Третий закон (закон равенства действия и противодействия). Силы, с которыми действуют друг на друга два тела, всегда равны и направлены по одной прямой в противоположные стороны.

Опираясь на законы механики, можно рассчитать необходимые параметры исполнения даже технически сложных упражнений (моменты силы тяжести и инерции, количество движения, траектории общего центра массы тела и его отдельных звеньев, время и др.). Поэтому знание законов механики необходимо каждому педагогу, имеющему дело с обучением двигательным действиям в бытовой, спортивной, трудовой, военной и других видах деятельности.

Однако одних только этих знаний оказывается еще недостаточно. Для того, чтобы успешно обучать гимнастическим упражнениям, приходится учитывать законы других научных дисциплин: анатомии, физиологии, психологии, диалектики. Они не отменяют законы механики, но в целом ряде случаев вносят свои специфические поправки, диктуют свои условия и способы исполнения упражнений. Например, расчеты движений человека, основанные только на законах механики без учета требований других дисциплин, в свое время не дали ожидаемых положительных результатов. К этим расчетам понадобились соответствующие поправки. Так, на стыке механики и анатомии, биологии в целом зародилась новая наука – биомеханика. Однако и она не исчерпывает полноты рассматриваемого вопроса, потому что технически правильное выполнение упражнений, да еще с соблюдением гимнастического стиля, зависит от психических и личностных свойств гимнаста, от его опыта и, наконец, от совокупности всех перечисленных выше условий при ведущей роли личностных свойств. В этой связи зарождается новая научная дисциплина – биопсихомеханика. Она-то и призвана с наибольшей полнотой и точностью отразить технику исполнения гимнастических упражнений практической двигательной деятельности. Психические процессы проявляются в тесной взаимосвязи не только между собой, но и с закономерностями анатомии и физиологии. Решающее значение в успешном овладении изучаемым упражнением имеет отношение занимающихся к занятиям гимнастикой.

Особенно важное значение психологические свойства гимнастов имеют при овладении новыми для них или еще никем не исполняемыми упражнениями. В этом случае от гимнастов требуются глубокие и разносторонние знания, расчет, предвидение возможных трудностей в овладении упражнением, воля, глубоко осознанное и активное отношение к учебно-тренировочному процессу.

Формирование физических и психофизиологических качеств у девушек средствами аэробики и атлетической гимнастики

Я.О.Фурдуй., *ст. преп.*,

Государственная летняя академия Украины

Как известно, в основе здорового образа жизни лежит идея саморегулируемой физической активности человека. Физическая активность необходима в любом возрасте, но чем человек старше, тем она для него важнее. С возрастом утрачивается значительное количество резервов организма и оставшееся нужно максимально активизировать. По данным профессора Р. Е. Мотылянской, у 82% бегунов в возрасте около 50 лет не было обнаружено большой разницы в функциональном состоянии сердечно-сосудистой и центральной нервной систем в сравнении с молодыми людьми в возрасте 20 — 25 лет, не занимающимися спортом.

Современной наукой накоплен значительный материал о характере и результатах воздействия занятий аэробикой на организм человека, его морфофункциональный статус. Многочисленные физиологические исследования показывают, что под влиянием аэробных нагрузок существенно улучшаются функции основных органов и систем человека и это приводит к выраженным сдвигам гемодинамики. Следует указать, что аэробная способность организма, а, следовательно, и переносимость физических нагрузок, зависят от состояния системы транспорта кислорода, которая, как известно, определяется частотой сердечных сокращений, величиной сердечного выброса, способностью рационального перераспределения регионарного кровотока при физических нагрузках и количеством восстановленного гемоглобина в крови, возвращающейся к легким. Занятия аэробикой приводят к увеличению функциональной способности каждого из этих звеньев. Частота сердечных сокращений в покое у тренированных лиц ниже, чем у нетренированных. Так, например, у 260 спортсменов, участвующих в Амстердамских Олимпийских играх 1928 года, частота сердечных сокращений в среднем была 50 уд/мин, причем самая низкая 30 уд/мин.

Как показали сравнительные исследования у тренированных и нетренированных лиц, в покое (лежа), частота сердечных сокращений соответственно составила 58 и 67 уд/мин, сердечный индекс - 3,8 и 3,5 л/м²/мин, ударный индекс – 65 и 52 мг/м². У тренированных лиц физиологическая гипертрофия миокарда, объем крови по отношению к массе тела больше, чем у нетренированных. Увеличение сердца при этом во многом обусловлено большой величиной резервного объема крови, который и является функциональным резервом для увеличения ударного объема при нагрузке. С повышением тренированности при занятиях аэробикой жизненная емкость легких, циркулирующий объем воздуха, максимальная вентиляция – увеличиваются, частота дыхания – уменьшается, что ведет к экономичной работе сердца и меньшему износу миокарда в дальнейшем.

В результате аэробных тренировок максимальное потребление кислорода возрастает на 16-33%. Физическая тренированность расширяет переносимость длительных нагрузок. Хорошо тренированные лица в течение 8 часов могут переносить нагрузку в пределах 50%, а нетренированные лишь 25% от максимальной аэробной

способности. Физические тренировки снижают толщину кожной складки, отодвигают возрастные границы старения, продлевают жизнь и профессиональное долголетие в целом.

При сравнении заболеваемости спортсменов, занимающихся аэробикой, и лиц, не занимающихся спортом как таковым вообще, отмечено, что общая заболеваемость на 100 работающих в 2006 году составила у спортсменов 53,7, в контрольной группе 79,1, число дней нетрудоспособности на 100 работающих – соответственно - 318 и 731, средняя длительность заболевания 5,9 и 9,2 дня.

Современной наукой накоплен значительный материал о влиянии и эффективности физических тренировок на формирование основных двигательных качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы, координационных способностей, а также психофизиологических качеств и свойств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности. Средствами физической подготовки можно увеличить устойчивость организма к перегрузкам на 30-40%. Физические упражнения играют немаловажную роль в совершенствовании пространственной ориентировки, эмоциональной устойчивости, внимания, которые необходимы как летному, так и диспетчерскому составу.

Тренируя физические механизмы пространственной ориентировки, совершенствуя мышечное чувство и способность к преодолению мышечной напряженности, физическая подготовка тем самым обеспечивает высокий уровень данного психофизиологического качества.

Наряду с аэробными видами нагрузки необходимо применять и силовые. Доказано, что именно силовые упражнения, как никакие другие, приводят к значительным структурным изменениям в мышцах. В проработанной таким образом мускулатуре усиливается синтез белков – мышечная масса увеличивается быстрее, чем после занятий физическими упражнениями другой направленности.

Под влиянием систематических нагрузок происходит утолщение мышечных волокон, а также увеличивается их количество. Процесс сопровождается увеличением миофибрилл, кровоснабжение происходит за счет образующихся капилляров, которые проникают в щели продольного деления мышц. Этот процесс называют *суперкомпенсацией* мышц. Реагируя на нагрузку, которая выше повседневного фона, организм как бы защищает себя – создает структуры, способные выдержать более высокие нагрузки, и, наоборот, при мышечной гиподинамии, то есть при отсутствии должных физических нагрузок, мышцы становятся дряблыми, уменьшаются в объеме, сужаются питающие капилляры. В результате этого развивается сначала дистрофия, а затем и атрофия мышц.

Хорошо развитые мышцы – это фундамент здоровья, так как мышцы не просто сосуществуют с другими органами, они активно на них воздействуют. Учет специфики профессии, которую приобретают девушки-курсанты, и характеристик отдельных мышц позволяет более целенаправленно планировать нагрузку на каждую мышечную группу. Таким образом, предоставляется возможность научно обоснованного выбора упражнений и исходных положений, определяемых необходимостью восстановления и укрепления наиболее ранимых морфофункциональных систем: стопы, позвоночника, его шейно-воротниковой и поясничной частей, связочно-суставных узлов нижних конечностей, шеи, брюшного пресса.

В заключение хочется отметить, что занятия аэробикой и силовыми упражнениями – наиболее естественный способ достижения красоты, поддержания

здоровья и профессионального долголетия, так как в основе своей опираются на законы природы, отвечают целям и задачам, которые природа поставила перед человеком.

Закономерности адаптации организма при мышечной деятельности

И.Е. Худяков *ст. преподаватель,
Государственная летняя академия Украины*

В наиболее общем виде под адаптацией понимают способность всего живого приспосабливаться к условиям окружающей среды. Жизнь на всех ступенях развития – «постоянное приспособление к условиям существования» (И.М. Сеченов, 1863). Выделяют генетическую и фенотипическую адаптации.

Генотипическая адаптация, лежащая в основе эволюции, представляет собой процесс приспособления к условиям среды популяции путём наследственных изменений и естественного отбора. Фенотипическая адаптация представляет собой приспособительный процесс, развивающийся у отдельной особи в течении жизни в ответ на воздействие различных факторов внешней среды. Именно этот вид адаптации является предметом многочисленных исследований, проводящихся в последние десятилетия в самых различных областях практической и научной деятельности человека.

Понятие «адаптация» первоначально рассматривалось как биологическое и медицинское. Однако бурный технический прогресс, изменения и усложнения взаимоотношений человека с внешней средой привели к проблемам адаптации внимания специалистов самого различного профиля. Данное понятие широко проникло в сферу физического воспитания и спорта.

При определении адаптации следует учитывать, что она понимается и как процесс, и как результат. Адаптация используется для обозначения процесса, при котором организм приспосабливается к факторам внешней среды; адаптация применяется для обозначения относительного равновесия, которое устанавливается между организмом и средой; (в данном случае, для констатации совершившегося факта приспособления к чему-либо логичным было бы исследование терминов «адаптированность», уровень «адаптированности», что позволяет разделить понятие «процесс» и «результат»).

Проявления адаптации в физической культуре и спорте исключительно многообразны. В процессе занятий физкультурой и спортом приходится сталкиваться с адаптацией к физическим нагрузкам самой различной направленности, координационной сложности, интенсивности и продолжительности, использованием широчайшего арсенала упражнений, направленных на развитие физических качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, психических функций.

Понятие «адаптация» тесно связано с понятием «стресс», который рассматривают как состояние общего напряжения организма, возникающее при воздействии исключительно сильного раздражителя. Механизмы срочной адаптации являются общими для различных стрессовых воздействий – физических, химических, эмоциональных. Это позволило сформулировать понятие об общем адаптационном синдроме как основном механизме адаптации.

Охлаждение или перегрев, чрезмерные физические нагрузки, болезнь приводят к развитию у человека комплексной неспецифической реакции (стресс-синдром) с выраженной атрофией вилочковой железы (Тимуса), участвующей в кроветворении, формировании иммунитета, усилению деятельности эндокринных желез, преобладанию в обмене веществ процессов распада. Возможны реакции двух типов:

1) если возбудитель слишком силён или действует долго, наступает заключительная фаза стресс-синдром – истощение;

2) если раздражитель не превышает приспособительных размеров организма, происходит мобилизация и перераспределение энергетических и структурных ресурсов организма, активизируются процессы специфической адаптации.

Реакция второго типа является основной реакцией, стимулирующей формирование адаптации. Её стимулирующая роль проявляется в мобилизации энергетических и структурных ресурсов организма, увеличение концентрации в крови глюкозы, жирных кислот, аминокислот, нуклеотидов, интенсификации деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, обеспечивающих доступ субстратов и кислорода к органам и тканям, несущим наибольшую нагрузку.

Приспособительные реакции человеческого организма адаптации можно разделить на срочные и долговременные, врождённые и приобретённые. Усиление дыхания или перераспределение кровотока на физическую нагрузку, повышение порога слухового восприятия при шуме, усиление частоты сокращения сердца при психическом возбуждении и т.п. – всё это срочные врождённые реакции. С помощью тренировки их можно лишь изменить, тогда как срочные, приобретённые реакции (например, сложные технико-тактические навыки) самим своим существованием обязаны обучению и тренировке. Долговременная адаптация возникает постепенно в результате длительного или многократного действия на организм определённых раздражителей. По существу, долговременная адаптация развивается на основе многократной реакции срочной адаптации и характеризуется тем, что в итоге постоянного количественного накопления определённых изменений организм приобретает новое качество – из неадаптированного превращается в адаптированный.

Рассматривая взаимодействие срочной и долговременной адаптации следует указать на то, что переход от срочного, во многом несовершенного этапа адаптации к долговременному есть условный момент адаптационного процесса, так как является свидетельством эффективного приспособления к соответствующим факторам внешней среды. Для перехода срочной адаптации в гарантированную долговременную внутри возникшей функциональной системы должен развиваться важный процесс, связанный с комплексом структурных и функциональных изменений в организме обеспечивающей развитие, фиксацию и увеличение мощности системы в соответствии с предъявленными ей требованиями.

Следует учитывать, что адаптации в различных органах, в тканях в ответ на интенсивные физические нагрузки протекают гетерохронно.

Понятие адаптации тесно связано с представлением о функциональных резервах, что следует понимать как скрытые возможности человеческого организма, которые могут быть реализованы в экстремальных условиях.

Биологические резервы адаптации могут быть подразделены на клеточные, тканевые, органные, системные и резервы целостного организма. На уровне клеток резервы связаны с варьированием числа активно функциональных структур из общего числа имеющихся и увеличение числа структур соответственно уровню требуемого от органа функционального напряжения. На более высоких уровнях функциональные

резервы проявляются в снижении энергозатрат на единицу работы, повышение интенсивности и эффективности функционирования различных органов и систем организма. На уровне целостного организма резервы проявляются в возможностях осуществления целостных реакций, обеспечивающих решение двигательных задач различной сложности и адаптацию к экстремальным условиям окружающей среды.

Срочная адаптация неадаптированного организма к интенсивной физической нагрузке сопровождается ярко выраженной стресс - реакцией с максимальным повышением ЧСС (частотой сердечных сокращений) предельными величинами лактата в крови и т.п. Срочная адаптация тренированного организма в ответ на аналогичную нагрузку не связана с возникновением стресс – реакции. Мышечная работа в этом случае сопровождается адекватным увеличением ЧСС и лёгочной вентиляции, сердечного выброса и величиной лактата в крови, отсутствия повреждением клеточных мембран.

Следует учитывать, что формированием срочной адаптации применительно к определённым двигательным действиям выраженное в целесообразных по величине и особенностям воздействия сдвигах различных параметров функциональных систем, вовсе не означает наличие устойчивой адаптации.

Срочные адаптационные реакции могут быть подразделены на три стадии.

Первая стадия связана с активизацией деятельности различных компонентов функциональной системы, обеспечивающей выполнение заданной работы. Это проявляется в резком возрастании ЧСС, уровне вентиляции лёгких, потребления кислорода, накопления лактата в крови и т.д.

Вторая стадия наступает, когда деятельность функциональной системы протекает при стабильных характеристиках основных параметров её обеспечения в так называемом устойчивом состоянии.

Переход в третью стадию характеризуется нарушением установившегося баланса между запросом и его удовлетворением в силу утомления нервных центров.

Излишне частое предъявление организму человека требований, связанных с переходом в третью стадию срочной адаптации, может неблагоприятно повлиять на темы формирования долговременной адаптации, изменением в состоянии различных органов.

Формирование долговременных адаптационных реакций проходит четыре стадии. Первая из них связана с систематической мотивацией функциональных ресурсов организма человека в процессе выполнения тренировочных программ определённой направленности.

Во второй стадии на фоне планомерно возрастающих и систематически повторяющихся нагрузок происходит интенсивное протекание структурных и функциональных преобразований в органах и тканях соответствующей функциональной системы. В конце этой стадии наблюдается необходимая гипертрофия органов, обеспечивающих эффективную деятельность функциональной системы в новых условиях.

Третью стадию отличает устойчивая долговременная адаптация.

Четвёртая стадия наступает при нерационально построенной, обычно излишне напряжённой тренировке и характеризуется изнашиванием отдельных компонентов функциональной системы.

Таким образом эффективное развитие долговременной адаптации связано с систематическим применением нагрузок предъявляющее высокие требования к адаптируемой системе. Интенсивность развития долговременных адаптационных

реакцій визначається величиною однократних нагрузок, частотою їх застосування і загальною тривалістю тренування.

Якщо звернутися до області фізичного виховання і спортивного тренування, то тут багато фактів довготривалої адаптації отримують переконливе пояснення через ймовірнісний підхід. Наприклад, добре відомо, що включення в тренування нових, більш складних двигальних режимів не втягує за собою негайного адекватного їм удосконалення функції і структури. Одноразове або невелике число повторень рухів означає для організму їх випадковість і значить, невелику ймовірність в майбутньому. Тому при подібних обставинах організм не розкриває по відношенню до нього адаптаційні процеси з метою підвищення своїх двигальних здатностей і досягнення тим самим більш високого рівня своєї стійкості. І тільки після багаторазового повторення організм починає активно розвивати багатифункціональні пристосувальні процеси.

Література:

1. Верхошанський Ю.В. Програмування і організація тренувального процесу – М.: «фізкультура і спорт», 1985г. – 175с.
2. Верхошанський Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів – М.: «фізкультура і спорт», 1988г.-330с.
3. Бойко В.В. Ціленаправлене розвиток двигальних здатностей людини – М.: «фізкультура і спорт», 1987г.- 143с.
3. Платонов В.Н. Адаптація в спорті. – Київ: «здоров'я», 1988г. - 214с.
4. Фомін Н.А. Вавилов Ю.Н. Фізіологічні основи двигальної діяльності – М.: «фізкультура і спорт», 1991г. -223с.

Історичні витки проблеми формування здорового способу життя школярів

В.П. Черній, асп. кафедри
педагогіки початкової освіти та соціальної педагогіки,
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Проблема формування здорового способу життя попри її, здавалося б, суто спеціальний науковий характер, є предметом інтенсивних і різномісних досліджень учених як минулого, так і сучасності. Спроби здійснення теоретико-прикладних напрацювань із проблем формування здорового способу життя в науці почали наростати в ХІХ ст. Це пояснюється глибокими соціокультурними змінами, які відбулися в суспільному житті європейців. Найголовніша з них полягала в появі такого явища, як конкуренція, що виникла в результаті промислової революції й утвердилась в економіці. У суспільній свідомості формується нова культура й нова ідеологія тіла, яка ґрунтувалась на принципах гігієни та відродження спорту. Порушувались такі проблеми як пропаганда здорового способу життя, питання санітарно-гігієнічних норм, гармонії людини з довкіллям. Так, видатний представник російської педагогіки П. Лєсгафт активно боровся за оздоровлення народу, розробив свою систему фізичної освіти, спрямовану на виховання гармонійної особистості, її фізичний розвиток, приділяючи однаковою мірою увагу оздоровчим та освітнім завданням фізичного

виховання. В. Белінський, М. Добролюбов, Д. Писарев, М. Чернишевський надають поняттю „здоровий спосіб життя” людини медико-гігієнічного спрямування, розглядаючи його таким, що виключає дію шкідливих для здоров'я факторів і визначається лише умовами праці, побуту, характером харчування.

На думку багатьох науковців досліджуваної проблеми (Н. Коцур, С. Омельченко, А. Чаговець, О. Шиян та ін.) лише у ХХ столітті виникло реальне підґрунтя для розвитку проблеми формування здорового способу життя. Важливо підкреслити, що вже у першій половині ХХ ст. з'являються аналітичні праці, розробляються теоретичні і практичні аспекти проблеми формування здорового способу життя, проводиться наукове дослідження з історії формування здорового способу життя (В. Коган, В. Величко), постають питання організації мережі дитячих оздоровчих інституцій (вакаційні села, "дачі-колонії", які можна вважати попередниками піонерських і сучасних оздоровчих таборів), популяризуються наукові знання серед населення, пропагується здоровий спосіб життя. Так, видатний український вчений Д. Заболотний опублікував роботу «Вісті до селян про науку і народне здоров'я на Україні» (1921 р.), в якій у доступній формі висвітлив значення здорового способу життя для збереження здоров'я людини.

Вищезазначена діяльність розгорталася в руслі загальнопедагогічних завдань, які розв'язувала українська громадськість у вказаний період. Як підтвердження, проблеми формування здорового способу життя знайшли відображення в матеріалах Першого Українського Педагогічного Конгресу 1935 р. у Львові, а саме, низький санітарно-гігієнічний рівень життя українського народу, недостатнє харчування, часто навіть голод, хвороби (педикульоз, туберкульоз), висока смертність. Кризова ситуація із здоров'ям українців посилювалася ще й вживанням населенням алкоголю й тютюну. Змінити спосіб життя дорослого населення вважалося неможливим через його неграмотність та консерватизм, та з огляду на майбутнє - конче необхідно. Тому вирішення цієї проблеми вбачалося в діяльності української школи, наголошувалося на: «необхідності ввести в програми шкільного навчання гігієну, підготувати кадри вчителів гігієни й придбати шкільних лікарів-гігієністів, завести для шкіл інституцію шкільного психолога, почати гігієнічне виховання в родині через установи «Батьківських Кружків», зміцнювати в громадянстві переконання, що протиалкогольне й протинікотинне виховання шкільної молоді є одним із дуже важких засобів для її духовного, фізичного й етично-морального розвитку, вчитель повинен зміцнювати в собі свідомість, що найважливішим засобом пропаганди є власний приклад, пропонувалося взяти «добрі зразки» других народів, змінити «відповідно до української психіки» [3, 244-246].

Проаналізовані факти свідчать, що саме в утвердженні гігієнічних принципів профілактики, здійсненні комплексу заходів первинної профілактики й просвіті у першій половині ХХ ст. в Україні вбачався шлях до розв'язання проблеми формування здорового способу життя. Позитивним вважаємо спроби вирішення проблеми формування здорового способу життя молоді через шкільну освіту.

У 50-60-ті рр. ХХ ст. важливим засобом формування здорового способу життя школярів було фізичне та гігієнічне виховання. Школа була однією з найбільш важливих структур, що мала закладати основи формування здорового способу життя, як зазначалося: «школа охраняет здоровье детей. Она создаёт нормальные условия для их физического развития, укрепляет их здоровье, развивает их физическую силу, ловкость, выносливость, общую работоспособность, закаливает их организм» [2, 29]. Наголошувалося на тому, що зміцнення здоров'я дітей, загартування, підвищення рівня

їх фізичного розвитку і загальної працездатності організму досягається не тільки фізичними вправами та іграми, а й усім режимом школи, вихованням гігієнічних навиків, організацією позанавчальної роботи з фізичного виховання і правильною організацією лікарського контролю.

До справи гігієнічного навчання учнів активно долучилися видатні лікарі, фізіологи (М. Антропова, А. Хріпкова, Д. Фарбер, О. Марзеев та ін.), які розробили низку рекомендацій щодо дотримання гігієнічного режиму в школах, гігієнічного контролю за шкільними меблями, шкільним харчуванням, санітарним обладнанням, проведення профілактики інфекційних захворювань у школі.

Принципово новий підхід до формування здорового способу життя школярів розроблявся і втілювався в освітню практику досліджуваного періоду видатним українським педагогом В.О. Сухомлинським, у виховній системі якого піклування про здоров'я школярів було на першому місці. Він переконливо довів, що й уповільнене мислення, і недостатня успішність – усе це обумовлено станом здоров'я дитини. Спираючись на власний досвід, пропозиції педагогів та батьків, учений розробив педагогічну систему, яка дає максимум можливостей для формування та збереження здоров'я школярів.

Варто наголосити й на обговоренні проблеми формування здорового способу життя школярів на науково-практичних конференціях різного рівня, на яких акцентувалась увага на таких вадах загальноосвітньої школи, як навчання дітей у другу зміну, їх надмірне перевантаження.

Копітка робота педагогів, лікарів, фізіологів, гігієністів дала позитивні результати: покращення санітарного стану шкіл, відмова від навчання у другу зміну, розвантаження учнів, питання переходу на п'ятиденний режим навчання, скорочення навчальних програм, а також домашніх завдань, певне покращення фізичного розвитку школярів, зниження частоти хронічних захворювань. Негативний досвід: відсутність зв'язків між лікарським і педагогічним дослідженням організму дитини, усі компоненти гігієнічного виховання здебільшого відображали формування здорового способу життя особистості у школі, а не у родині, взагалі простежувався дуже слабкий зв'язок між школою і сім'єю у питаннях здорового способу життя дітей.

Друга половина ХХ ст. відзначилася принципово новими підходами до проблеми формування здорового способу життя, яким сприяло, насамперед, залучення нашої країни до діяльності під егідою ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я), спрямованої на пошук нових шляхів покращення здоров'я людини [1, 31]. Започаткування такої діяльності відбулося в Канаді, де у звіті міністра охорони здоров'я "Новий підхід до охорони здоров'я канадців" (1974 р.) уперше на урядовому рівні було аргументовано доведено, що медичне обслуговування населення, на якому б рівні воно не було, має лише незначний вплив на стан здоров'я, здебільшого все залежить від способу життя людини. З погляду державної політики такий підхід є набагато ефективнішим та економічно доцільнішим порівняно з нескінченними витратами на лікування наслідків нездорового способу життя [4]. Найбільшу користь для держави, з огляду на майбутнє, повинно принести формування здорового способу життя молодого покоління. Відповідно до цього почалося впровадження курсів з охорони здоров'я в усі ланки освітніх закладів європейських країн.

Окремо виділимо головні здобутки Радянського Союзу в галузі вирішення проблеми здорового способу життя школярів: обговорення досліджуваної проблеми на державному рівні, відображення її в державних документах (Конституція СРСР, 1977 р.; «Про реформу загальноосвітньої та професійної школи», 1984 р.; «Комплексна

програма робіт з посилення профілактики захворювань та зміцнення здоров'я населення СРСР на період до 1990 року», 1989 р.).

Розвиток авторських шкіл та педагогічного новаторства (Ш. Амонашвілі, В. Шаталов та ін.) сприяв розгортанню педагогічної творчості, пошукам шляхів зміцнення і збереження здоров'я школярів у процесі їх навчання і виховання, розпочалася розробка шкільних програм навчання здорового способу життя у вигляді спеціальних уроків (годин здоров'я), окремих тем у шкільних дисциплінах (переважно природничо-наукового циклу), факультативних занять.

На жаль, згадані програми не впроваджувались у ланку початкової освіти, і цей факт призвів до того, що результати виявилися набагато нижчими від очікуваних. Пояснювалося це труднощами зміни поведінкових звичок (більшість із них формуються в ранньому дитинстві і тому дуже стійкі), а саме: в період молодшого шкільного віку діти відкриті й готові для впливів педагога, думка вчителя для молодших школярів є найбільш істотною і безапеляційною, у молодших школярів найкраще під керівництвом дорослих з найближчого соціального оточення (вчителі, батьки) зможуть сформуватись ціннісні переконання щодо здорового способу життя.

У цьому контексті варто наголосити на створенні в 1976 р. у НДПі УРСР лабораторії з проблем навчання і виховання дітей шестирічного віку в складі відомих українських учених (М. Богданович, М. Вашуленко, О. Савченко, Н. Скрипченко та ін.), що очолила широкий експеримент з питання специфіки навчання та виховання дітей шестирічного віку. Співробітники лабораторії надавали важливого значення організації режиму дня, навантаженню, відпочинку й харчуванню дітей. Наголошувалось на тому, що під час розподілу тижневого навантаження і складанні розкладу слід враховувати дані досліджень фізіологів і гігієністів, зміст діяльності груп продовженого дня має бути насичений різноманітними іграми, систематичними фізкультурно-оздоровчими заходами. Учені звернули увагу на те, що більшість гігієнічних навичок повинні вироблятися з урахуванням вікових особливостей психічного та анатомо-фізіологічного розвитку дитини й, як правило, прищеплюватися в родині. Тому великого значення надавалося роботі з батьками, яка повинна бути постійною: щоденні зустрічі з деякими батьками, відвідування дітей удома і поради батькам, організація лекцій для батьків, бесід з лікарями, психологами, пропагування значення організації режиму для дітей і чіткого виконання гігієнічних вимог [5, 8;20].

Із зростанням позитивних результатів у розв'язанні питань формування здорового способу життя школярів, спостерігались відсутність системного підходу, непідготовленість вчителів до просвітницької діяльності в галузі здоров'я, що не дозволяли до кінця 80-х рр. XX ст. вирішувати досліджувану проблему в цілому.

З встановленням незалежності в Україні проблема формування здорового способу життя школярів активно обговорюється на державному рівні. Підтвердженням цього є національні програми "Освіта. (Україна XXI століття)" (1993 р.), "Здоров'я через освіту" (1995 р.), "Діти України" (1996 р.), що містять завдання, спрямовані на всебічний розвиток людини і становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. На вирішення проблем формування здорового способу життя спрямовані окремі положення закону України «Про загальну середню освіту» (1999 р.), які вимагають забезпечити не лише збереження і зміцнення здоров'я дітей шкільного віку та підлітків у навчальному середовищі, а й його формування.

Починаючи з 1994 року, в школах України почалось викладання валеології, а в 1995 р. Україна взяла участь у міжнародному проєкті "Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю". З'явилося багато наукових робіт оздоровчо-виховного напрямку, які

досліджують організацію освітнього процесу та готовність до навчання в школі, гігієну навчання і виховання школярів, фактори ризику для здоров'я дітей та підлітків під час навчання в школі, шкільну валеологічну роботу (Л. Ващенко, Т. Бойченко, О. Савченко, Р. Валецька та ін.)

У сучасних умовах поширюється інтегративний підхід до розв'язання проблеми формування здорового способу життя школярів, який передбачає єдність фізичного, духовного та соціального аспектів здоров'я. На думку сучасних вчених (О. Савченко, Н. Бібік, Т. Бойченко, Н. Коваль та ін.) проблема формування у дітей здорового способу життя є багатоаспектною. Вона охоплює впровадження нового змісту забезпечення умов для позитивного впливу на всі складові здоров'я і поширення інноваційних технологій збереження і зміцнення здоров'я. З цією метою з 2001/02 навчального року в початковій школі було введено окремий обов'язковий предмет „Основи здоров'я”, який включає в себе знання про здоровий спосіб життя та основи безпеки життєдіяльності.

Сьогодні в школі виникла необхідність інтегрування і втілення в практику принципово нових педагогічних ідей, концепцій, технологій, у центрі яких – особистість дитини з її потребами й інтересами, життєвими цінностями. Але найголовнішою цінністю, яку має плекати сучасна школа, є здоров'я дитини, його формування й підтримка на різних етапах навчання дитини в школі.

Отже, короткий аналіз історичного розвитку проблеми формування здорового способу життя дає підстави зробити певні висновки.

Розробка теоретичних і практичних аспектів проблеми формування здорового способу життя розпочалася 20-30 рр. ХХ ст.

У другій половині ХХ століття почалося обговорення досліджуваної проблеми на державному рівні, відображення її в державних документах. Джерельна база дослідження поповнилася низкою робіт учених-медиків, педагогів, психологів фізіологів з питань організації оздоровчо-виховної роботи у початковій школі, налагоджувалась просвітницька робота батьків з питань гігієнічного виховання молодших школярів, а саме: режим дня, гігієна сну, умови перебування вдома та школі, домашня робота, особиста гігієна, харчування.

До найбільш актуальних і пріоритетних напрямів вирішення проблеми формування здорового способу життя слід віднести інтегративний, системний підхід до розв'язання досліджуваної проблеми, підтримку авторських програм, спрямованих на збереження, зміцнення та формування здоров'я школярів, поширення та вдосконалення державних інформаційно-освітніх програм з формування здорового способу життя, повноцінне розроблення фундаментальної наукової бази, навчальних посібників, дослідження й популяризація нагромадженого досвіду минулих років в нинішніх освітніх умовах.

Література:

1. Єрмакова Т. Етапи розвитку ідей формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ століття) /Т. Єрмакова //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ, 2010. № 4. – С.29–36.

2. Начальная школа. Настольная книга учителя / [под ред. М.А. Мельникова]. – М.: Мин. Просвещения РСФСР, 1950. – 914 с.

3. Перший Український Педагогічний Конгрес. 1935.– Львів: Діло, 1938. – 249с.

4. Піндер Л. Новий погляд на структуру: Вивчення становища щодо розвитку політики пропагування здоров'я в Канаді / Л. Піндер // Пропагування здоров'я. – Видавництво Оксфордського університету, 1988. – Т. 3. – № 2. – С.205–212.

5. Скрипченко Н. Організація навчально-виховного процесу у 1 класі одинадцятирічної загальноосвітньої школи. Методичні рекомендації. /Н. Скрипченко. – К.: Радянська школа, 1988. – 61 с.

Експериментально-педагогічні умови запровадження занять художньою гімнастикою в загальноосвітній школі

О. Шевченко

*Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Спираючись на досвід тренувально-експериментальної роботи та проведення різного рівня змагань, ми визначили, що художня гімнастика в навчанні сучасних школярів – складний, багатофункціональний комплекс взаємопов'язаних дій. На наш погляд, він повинен бути спеціальним, розвиваючим, а інколи і корекційно-реабілітуючим

У навчально-тренувальних заняттях з художньою гімнастики, застосованих нами в експерименті, використовувалися вправи різного характеру, які потребували спеціальної підготовки. Виходячи з досвіду [4], ми можемо запропонувати як методичний орієнтир для виховання спеціально-гімнастичних якостей у дівчаток різного віку науково обґрунтовані системи провідних фахівців художньої гімнастики: Ж.А. Білокопитової, О.В. Бірюк, А.М. Дерюгіної, В.С. Зінченко, Т.С. Лисицької, Л.П. Орлової.

Разом з тим у вихованні загальнофізичних, зокрема, рухових якостей базовими були дослідження відомих науковців у галузі теорії та методики фізичного виховання, гігієни, медицини: Е.С. Вільчковського, Ю.В. Верхошанського (сила), В.П. Філіна (швидкісні та швидкісно-силові); А.М. Макарова, Ю.Г. Травіна (витривалість), Б.В. Сермеєва (гнучкість), Л.В. Волкова, Ю.Г. Травіна (комплексний розвиток рухових якостей). Результати дослідження дають підстави рекомендувати розроблену нами методичну систему проведення тренувань з дітьми в загальноосвітній школі.

Розвиток гімнастичних навичок повинен здійснюватись на підставі використання спеціальних вправ з формування гнучкості, координації рухів, швидкості та швидкісно-силових навичок (стрибучості), силовій витривалості та акробатичних рухів [2].

Вправи на гнучкість рекомендуємо при ЧСС 110–120 уд/хв. Розвиток гнучкості хребта повинен передбачати:

- а) нахили тулуба вперед, назад, в сторони з максимальною амплітудою – 20–30 разів;
- б) колові рухи тулубом вправо і вліво – 12–15 разів;
- в) “міст” з положення лежачи на спині – 3–5 разів, утримання 5–8 секунд.

Основою для формування гнучкості повинні стати вправи на розтягування м'язів за максимальною анатомічно допустимою амплітудою з метою розвитку рухливості в суглобах. Для цього слід застосовувати такі прийоми:

1. Використання інерції рухів окремих ланок і всього тіла.
2. Активний рух окремих частин тіла у швидкому темпі (ривок або кидок).
3. Багаторазові пружні рухи.
4. Розтягування м'язових груп шляхом відповідного вихідного положення, а також використання додаткової опори (гімнастичної стінки, хореографічного станка) або самозахвату.
5. Посилене розтягування за рахунок додаткової тяги або предмета (набивного м'яча, скакалки та ін.)
6. Парні вправи за допомогою ваги власного тіла і тіла партнера.

Повороти і рівноваги потребували чіткого збереження положення у просторі. Для цього тренер-експериментатор вчив дітей розподіляти вагу тіла на всі пальці ніг і слідкувати за поставою. Вправи з рівноваги краще всього виконувати спочатку з опорою на гімнастичну стінку, за допомогою партнера або тренера, але так, щоб у будь-яку мить, відпустивши рейку, не втратити рівновагу.

Методика розвитку координації рухів передбачала спеціальні вправи. Вони виконуються при ЧСС 100–110 ударів на хвилину. До них відносяться:

- а) ходьба по гімнастичній лаві, 5–7 разів;
- б) ходьба по похилій лаві, 4–6 разів;
- в) ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмети висотою 10–15 см, 4–6 разів. Нашою методикою передбачалось додаткове застосування дій на точність виконання рухів, а саме - рухи в колоні зі зміною напрямку, 4–8 разів; повороти направо, наліво з контролем і без контролю зору, 5–10 разів.

Розвиток швидкісних якостей повинен здійснюватися шляхом виконання спеціальних вправ з максимальною можливою швидкістю. До них були відібрані пробігання відрізків 10–20 до 30 метрів 1–3 рази з інтервалом 1–3 хв., при ЧСС 160–170 уд/хв.

Вправи на розвиток швидкості рухів ніг включають:

- а) швидкий біг на місці 5–8 секунд;
- б) пробігання відрізків дистанції 30 метрів з максимальною можливою швидкістю 1–2 рази з інтервалом відпочинку 1,5–2,0 хв.

Вправи для розвитку швидкості руху рук мають свою особливість і впливають на формування дій з предметами, тому виконувати слід у процесі загальнорозвиваючих у заданий час (від 5 до 8 секунд) з максимальною частотою (плескання руками, рухи рук в різних площинах).

Розвиток швидкісно-силових якостей здійснюється переважно шляхом виконання вправ у стрибках, які виконувалися серіями з інтервалом для відпочинку 1–2 хв., при ЧСС 125–150 уд/хв.

Стрибкові вправи для розвитку швидкісно-силових якостей повинні бути багатоскоковими з пересуванням вперед на лівій, правій, двох ногах на відрізок до 10 метрів, 1–2 серії, інтервали відпочинку – 1,5–2,0 хвилини. Після цього виконуються стрибки у довжину з кроку, з невеличкого розгону 5–7 повторень, 2 серії, інтервал 1,5–2,0 хвилини і нарешті – стрибки в глибину з висоти 30–40 см з м'яким приземленням, 6–8 повторень, 2–3 серії, інтервал – 1,5–2,0 хвилини.

При навчанні стрибкам бажано чітко зберігати схему техніки фазності виконання (розгону, замаху, амортизації, відштовхування, відриву, фіксації пози,

підготовки до приземлення). Значне місце у розвитку стрибучості повинні займати вправи для ніг, а саме присіди і напівприсіди. Вони виконуються у різних положеннях: з носками зімкнутими чи розвернутими на 45° , 90° , 180° ; ногами нарізно-на довжину стопи, на ширині плечей і більше; із стійок з виставленою ногою на крок і на носок по основних та проміжкових напрямках. Вивчати ці вправи з учнями загальноосвітньої школи, на нашу думку, слід спочатку біля опори, а надалі з'єднувати їх з рухами рук різного характеру, в різних напрямках.

Для розвитку силової витривалості використовується 50% кількість повторень вправ від максимуму в одній серії з інтервалом в 1 хвилину, при ЧСС 140–150 уд/хв. Для виконання акробатичних навичок застосовувались вправи для розвитку сили м'язів рук і тулуба:

- а) розведення і зведення пальців, 10–15 разів, 2-3 серії, інтервал – до 1 хвилини;
- б) згинання і розгинання рук в упорі біля гімнастичної стінки, 15–20 разів, 1-3 серії, інтервал – 1,5–2,0 хвилини;
- в) піднімання ніг з обтяженням, лежачи на спині, 5–7 разів, 2–4 серії, інтервал – 1 хвилини;
- г) перехід з положення лежачи в положення сидячи, 8–10 разів, 2–3 серії, інтервал – 1 хвилини;
- д) упор присівши, стрибок вгору, руки вгору, 4–6 разів, 1–3 серії, інтервал – 1 хвилини.

З метою усунення м'язового перенапруження запроваджуються вправи на розслаблення, що дозволяє розвинути рухливість у суглобах і збільшити амплітуду рухів.

Специфічна особливість гімнастичних дій – акробатичні вправи. Згідно з класифікацією художньої гімнастики в експериментальній роботі з навчання дітей цьому виду програми ми вирішили: переكاتи на коліна та груди, оберти, мости, напівшпагати, стійки на лопатках. Ці вправи сприяють вихованню рішучості, сміливості, швидкості, орієнтації у просторі, гнучкості і закріпленню кістково-м'язового та вестибулярного апаратів [5].

Кращого ефекту тренувальний процес досяг, коли навчання спеціально-гімнастичним вправам здійснювалось послідовно, з розподілом вправи на декілька складових.

Під час використання різних за своїм впливом тренувальних вправ (силові, швидкісні, на витривалість тощо) в різних формах прояву гімнастичної діяльності (урок, позакласні та позашкільні заходи) бажано дотримуватись певної послідовності їх виконання. Розвиток швидкості і сили за методикою Ю.В. Верхошанського [1] повинен відбуватись в неутомленому стані, оскільки при максимальних навантаженнях між ними в процесі заняття виникає реальне протиріччя, обумовлене тим, що у цих якостей загальне джерело енергозабезпечення (анаеробне). Нейтралізується це протиріччя, як показали наші дослідження, оптимізацією швидкісного і силового навантаження. Ми планували не індивідуально граничні навантаження для розвитку сили і швидкості, а близькі до граничних, які з одного боку були розвиваючими і для сили, і для швидкості, а з іншого дозволяли уникати сумарно високих навантажень.

Керівництво процесом організації занять з художньої гімнастики в колективі школярів слід розглядати як чітко і, певним чином, сплановану індивідуальну діяльність переводу організму з вихідного рівня тренуваності на інший, а саме удосконалюючий змагальний.

Вся система запровадження гімнастичної діяльності повинна бути побудована

таким чином, що фізичні вправи були виправдані не тільки з точки зору фізіології і функціональної, але і освітньої та естетичної.

Цьому має сприяти методична розробка занять художньою гімнастикою, визначення їх місця в системі роботи загальноосвітньої школи – організація спортивної секції (гуртка) в позакласний та позаурочний час; розробка спеціальної програми поетапного оволодіння гімнастичними діями.

Література:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Художественная гимнастика: Учебник /Под ред. профессора Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 384 с.
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.

Педагогічні умови організації спортивно-масової роботи в підготовці студентів до самостійних занять фізичними вправами

В. Шерета, С. Кодацька,

*Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Постановка проблеми. Під впливом багатоаспектних факторів соціально-економічного плану здоров'я населення України значно погіршилося. Значний негативний вплив на здоров'я молоді має зменшення рухової активності та відсутність оптимального повсякденного фізичного навантаження. Це негативно відбивається на фізичному розвитку студентів і приводить до погіршення стану їхнього здоров'я. Недостатність рухової активності понижує функціональні можливості організму.

Самостійні заняття фізичними вправами та спортом і туризмом повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів. Самостійні заняття зменшують дефіцит рухової активності, сприяють ефективнішому відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної та розумової працездатності [1]. Головне завдання системи фізичного виховання – це сприяння в зміцненні здоров'я молоді, підвищення її працездатності, формування фізичних якостей.

Основні завдання фізичного виховання студентів, що визначені програмою для вищих закладів освіти:

- формування в студентів вольових якостей, активної життєвої позиції, виховання потреби у фізичному вдосконаленні, у систематичних заняттях фізичним вихованням і спортом;
- набуття студентами системи знань про основи теорії, методики, організації фізичного виховання і спортивного тренування;

- психофізична підготовка студентів до праці з урахуванням особливостей їхньої майбутньої професійної діяльності;
- зміцнення здоров'я студентів, правильне формування і гармонійний розвиток організму, набуття навичок здорового способу життя, відмова від шкідливих звичок, підтримка працездатності протягом усього періоду навчання;
- удосконалення спортивної майстерності студентів [3].

Забезпечення реалізації завдань фізичного виховання з підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами здійснюється організацією фізкультурної діяльності тих, хто навчається у формах академічних занять у навчальний час з комплексним вирішенням освітніх, виховних та оздоровчих аспектів, формою організації активних занять спортом у позанавчальний час та формою активного дозвілля [3].

Успішність процесу формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами залежить від свідомого та активного сприйняття студентами навчального матеріалу в поєднанні з активізацією фізкультурної діяльності із самостійною ініціативою в організації спортивно-масової роботи вищого навчального закладу.

Формулювання мети і завдань дослідження

Метою дослідження було: на основі аналізу психолого-педагогічної літератури та емпіричного дослідження визначити особливості організації спортивно-масової роботи в процесі формування у студентів умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами. *Основними завданнями дослідження* було: 1) здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури; 2) емпірично перевірити окремі організаційні аспекти впливу спортивно-масової роботи на формування умінь та навичок студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Результати дослідження

У процесі вивчення навчальної дисципліни «Організація і методика спортивно-масової, фізкультурно-оздоровчої та туристичної роботи» для студентів IV–V курсів факультету фізичного виховання було поставлено завдання із самостійної організації спортивно-масового заходу в середній загальноосвітній школі. У ході виконання необхідно самостійно спланувати організацію спортивно-масової роботи в школі, скласти план-календар спортивних заходів, розробити положення про змагання, самостійно здійснити організацію змагань, суддівство та організувати показові виступи спортсменів.

Вирішальним чинником ефективності здійснення навчальних процесів є активна участь студентів у спортивно-масових заходах, які є не тільки засобом контролю результативності навчально-тренувальної підготовки, а й моніторингом інтересу студентів та позитивного ставлення до самостійної фізкультурно-спортивної діяльності; усвідомлення та осмислення ними фізкультурних знань та умінь планомірно й системно їх застосовувати.

Так, майбутні фахівці фізичної культури, які після проходження теоретичного та методичного курсу з дисципліни «Організація і методика спортивно-масової, фізкультурно-оздоровчої та туристичної роботи» здійснювали реалізацію засвоєних знань в практичній організації спортивно-масових заходів у середній загальноосвітній школі, виявили високий рівень знань під час модульного контролю порівняно з тими студентами, навчальна підготовка яких була обмежена аудиторними заняттями. Матеріал, який було викладено в процесі лекційних та семінарських занять, вони були

в змозі творчо переформувати відповідно до зміни модельних умов та організаційних проблемних ситуацій.

Середня загальноосвітня школа відіграла роль творчої лабораторії з формування в студентів не тільки організаційних та інструкторських умінь і навичок, а за рахунок дієвості зворотного зв'язку між організаторами спортивно-масових заходів та учнями – формування в студентів умінь використовувати ініціативу учнів; умінь учити, навчаючись; умінь організовувати учнів до самостійних занять фізичними вправами.

Основними умовами організації самостійних занять фізичними вправами є:

1. Здійснення постійного керівництва і контролю з боку викладача фізичного виховання.
2. Чіткість розробленої системи самостійних занять.
3. Наявність необхідних теоретичних знань і практичних умінь для виконання завдань.
4. Індивідуальний підхід при розробці завдань із урахуванням реальних можливостей студентів.
5. Наявність умов для систематичних занять.
6. Дотримання студентами режиму навчання, відпочинку й вільного часу.

Щоб студенти могли правильно організовувати самостійні заняття, вони повинні мати спеціальні знання, навички, якими їх зобов'язань забезпечити викладач фізичного виховання. Формувати ці знання повинні мати органічний зв'язок з навчально-тренувальною роботою у ВЗО.

Формування знань та вмінь здійснюється способом: заняття із теоретичного розділу програми; коротких бесід у вступній частині заняття, окремі рекомендації, поради, вказівки на заняття; домашні завдання з теоретичного розділу програми зі складанням комплексів ранкової, вступної, виробничої гімнастики й фізкультпаузи; написання конспектів і рефератів.

Практичні вміння і навички здобуваються студентами на:

- академічних заняттях з фізичного виховання;
- навально-тренувальних заняттях; на спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах.

Сформовані в студентів організаторські та інструкторські вміння й навички в подальшому можуть використовуватися студентами в підготовці до фізкультурних заходів вищого навчального закладу, а їхня активна участь в організації команд, плануванні та управлінні тренувальним процесом позитивно впливає на процес творчого вдосконалення умінь самостійно використовувати фізичні вправи в повсякденному житті.

Висновки. У завданнях дисципліни «Організація і методика спортивно-масової, фізкультурно-оздоровчої та туристичної роботи» необхідно: навчальну підготовку спрямувати на формування умінь та навичок студентів до самостійних занять фізичними вправами через забезпечення інформативними та діяльними компонентами академічних аудиторних занять за умови свідомого та активного сприйняття студентами, з активізацією пізнавальної й творчої діяльності й впровадженням та апробацією сформованих умінь та навичок в організаційних формах спортивно-масової роботи вищого навчального закладу та в періоди здійснення занять фізичними вправами у формах активного відпочинку.

Література:

1. Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие. – К.: Вища школа, 1988. – 208 с.
2. Волков В.Л. Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді: Начальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.
3. Григор'єв В.І. Теорія і методика фізичного: [підручник для вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту] /В.І. Григор'єв, М.О. Третьяков /за ред.. Ю.Т. Круцевич. – [том 2]. – К.: Олімпійська літератур, 2008. – 391 с.
4. Сігаєва Л.Є., Гордієнко М. Вміння й навички самостійної роботи у професійному становленні дорослої людини: Навч.-метод. посіб. – К.: Вид-во «ЕКМО», 2007. – 167 с.
5. Солдатенко М.М. Самостійна пізнавальна діяльність як фактор професійного становлення //Неперервна професійна освіта: теорія і практика.– 2001.– Вип.2.– С.54–66

Формування у студентів потреби у фізичному самовдосконаленні

І.О. Шостак

*Викладач кафедри фізичного виховання,
Кіровоградський базовий медичний коледж ім. Є. Й. Мухіна*

Актуальність. Однією з першорядних проблем нашого буття є проблема здоров'я нації, особистості. Здоров'я, як найважливіша властивість живого організму, стосовно людини є мірою духовної культури, показником якості життя і в той же час результатом етичних укладень соціальної політики. Здоров'я, як соціально-біологічна основа життя всієї нації є результат політики держави, що створює у своїх громадян духовну потребу ставиться до свого здоров'я і його збереження – як до необхідної основи реалізації свого призначення до продовження здорового роду, як до завдання енергетичного забезпечення творчої праці, гарантії досконалого генофонду, основи розвитку творчості і духовності.

Виняткову роль у її розв'язанні відіграє фізичне виховання, яке водночас є важливим засобом формування особистості. Фізичне виховання студентів є невід'ємною частиною загального процесу виховання і базується на пріоритеті оздоровчої спрямованості. Мета фізичного виховання студентів нашого медичного коледжу – вироблення усвідомлення потреби в фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття знань, умінь і навичок здорового способу життя. Тобто привити студентам усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні не тільки під час навчання, але і в подальшому житті [2,5].

Мета дослідження: дослідження шляхів формування у студентів Кіровоградського базового медичного коледжу імені Є. Й. Мухіна усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні.

Методи дослідження:

- аналіз та узагальнення педагогічної, методичної і наукової літератури;
- систематизація практичного досвіду та методичних рекомендацій з фізичного виховання студентів Кіровоградського базового медичного коледжу імені Є. Й. Мухіна.

Результати дослідження та їх обговорення.

Під фізичним самовдосконаленням розуміється сукупність прийомів і видів життєдіяльності, що визначають і регулюють позицію людини стосовно свого фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я. Для педагогічної практики важливо визначити шляхи підвищення активності студентів у заняттях фізичною культурою, встановити рівні потреби у фізичному самовдосконаленні, намітити шлях її подальшого формування.

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

Потреба у фізичному самовдосконаленні не з'являється сама по собі, а виховується в навчальному процесі, в сім'ї і т.д. Умовно виділяють такі рівні потреби:

1. Пасивний – потреба у фізичному самовдосконаленні виражена слабо або відсутня.

2. Ситуативний – характеризується нестійкою зацікавленістю у фізкультурно-спортивній діяльності.

3. Активно-діяльний – відрізняється достатньо високою активністю особистості в заняттях фізичною культурою і спортом.

Потреба в фізичному самовдосконаленні не виникає сама по собі, її потрібно виховувати, прищеплювати, моделювати упродовж всього навчально-виховного процесу. У фізичному вихованні студентів медичного коледжу основна увага традиційно зосереджується на розвитку рухових здібностей та спортивно-технічній підготовленості (оволодіння технікою різних видів спорту). Виховання ж потреби в фізичному самовдосконаленні, самозабезпеченні особистості шляхом занять фізичною культурою і спортом в практиці викладачів фізичної культури здебільшого проводиться епізодично. В навчальному процесі не береться до уваги, що розвиток фізичних здібностей та оволодіння технікою виконання вправ з одного боку і формування потреби у фізичному самовдосконаленні, а з іншого — два різні педагогічні завдання, які вирішуються засобами певного напрямку. Формування потреби в фізичному самовдосконаленні є довготривалим навчально-виховним, педагогічним процесом, у якому проявляються різноманітні позитивні і негативні мотиви, фактори - як зовнішні, так і внутрішні. Серед зовнішніх — особистість викладача, зміст навчання і методика викладання, стан спортивних споруд та якість і наявність спортивного інвентарю. Серед внутрішніх — мотиви, інтереси, ціннісні орієнтири, рівень розвитку особистісних якостей, самооцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості [1,4].

Результати аналізу практики та наукових досліджень свідчать, що процес формування у студентів Кіровоградського базового медичного коледжу імені Є. Й. Мухіна потреби у фізичному самовдосконаленні складається з ряду взаємопов'язаних напрямків:

- виховання позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом;
- оволодіння знаннями і усвідомлення на їх основі переконань у необхідності систематичних занять фізичними вправами;
- формування відповідних умінь і навичок;
- залучення студентів до щоденних занять фізичною культурою.

Потенційні можливості формування позитивної позиції до фізичного самовдосконалення закладені в самому процесі навчання, джерелом яких є викладач. Рівень знань, підготовленості до розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань, ініціативність, особистий приклад викладача формує в студентів інтерес до занять.

Викладач медичного коледжу повинен визначити обсяг знань і систематизувати їх, що передбачає три рівні засвоєння знань:

- на першому — оволодіння знаннями;
- на другому — оволодіння вміннями та навичками;
- на третьому — їх особисте самостійне застосування.

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

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

При формуванні вміння самостійно займатися фізичними вправами викладач медичного коледжу повинен дотримуватися певних правил:

- пропонувати вправи для самостійного виконання лише після того, як вони засвоєні;
- навчити при самостійному виконанні вправ з метою удосконалення або розвитку фізичних якостей контролювати власні дії та оцінювати правильність їх виконання, інтенсивність, обсяг;
- навчити прийомів самоконтролю за станом здоров'ям, фізичного розвитку і функціональної готовності організму в процесі занять фізичними вправами.

Висновок.

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

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

Література:

1. Батурич К.А., Литвинова Л.И. Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой: Метод. пособие. Мн. АФВиС, 1992.
2. В.И. Глухов Физическая культура и формирование здорового способа жизни. – К.: Здоровье, 1989.
3. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. М.:Высш. Шк., 1978.

4. Разумов А., Пономаренко В., Пискунов В. Здоровье здорового человека. М.: Медицина, 1996.

5. А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа Оздоровительная физическая культура: Учеб. Для студентов вузов. – Мн., Тесей, 2003. – 528 с.

Експрес-контроль вмісту нітрат - і нітрит-іонів у природних водах Кіровоградщини

О.С. Шумайлова, *ст. гр. 53,*

Ю.В. Бохан, *доц., канд. хім. наук.,*

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

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

Зрозуміло, що для проведення якісного і плідного моніторингу необхідна наявність лабораторії – певного аналітичного устаткування, хімічного посуду, дорогих реактивів тощо. Очевидно, що такий аналіз приносить результати дуже високого ступеня точності зі значеннями похибок, що впевнено прямують до нуля [1]. Але що робити у випадках, коли “під рукою” немає необхідного обладнання, а певний аналіз необхідно провести безпосередньо у польових умовах, і його результати не вимагають досить високої точності? Актуально питання розробки таких методів, які б являли собою спрощені прийоми і пристосування для швидкого виявлення й оцінки вмісту тих чи інших компонентів у різних об'єктах, найчастіше у позалабораторних умовах. Таким вимогам повністю відповідають тест-методи, яким, власне, й присвячена робота. Відомо, що перевагами методу експресного аналізу за допомогою реагентних тест-засобів є можливість виявлення чи напівкількісного визначення компонента на місці узяття проби візуальним спостереженням аналітичного сигналу, але при цьому мало враховується суб'єктивний фактор зору людини, що впливає на розсіювання результатів спостережень; недостатньо об'єктивно використовуються критерії побудови колірних шкал порівняння. Це обумовлює неадекватність метрологічних характеристик тест-засобів колірними шкалами [2,3]. Пошук нових варіантів обробки одержаного аналітичного сигналу в процесі тест-визначення та покращення метрологічних характеристик тест-визначень за рахунок нових підходів до пробопідготовки досліджуваних об'єктів залишається актуальним питанням тестового аналізу.

Мета дослідження – обґрунтування на прикладі одного класу сорбентів – пінополіуретанів широких можливостей тест-методів аналізу з застосуванням візуальних та комп'ютерних сканер-технологій для обробки аналітичного сигналу при визначенні нітрат- та нітрит-іонів у природних водах та розробка нових методик пробопідготовки для наступного їх тест-визначення з використанням дії мікрохвильового опроміювання.

Методи дослідження – тест-методи на основі пінополіуретанів, спектрофотометрія (перевірка правильності тест-методик), дія НВЧ (мікрохвильове опромінення) на стадії пробопідготовки.

Для оцінки вмісту нітрат та нітрит - іонів попередньо були виготовлені стандартні кольорові шкали та побудовані градуйовані графіки. Для прикладу на мал.1 доведені стандартні шкали для визначення нітрит-іонів.

Для побудови градуйованого графіка відскановані зразки пінополіуретанів (ППУ), що відповідають стандартним розчинам нітрат- та нітрит-іонів оброблювали в графічному редакторі Adobe Photoshop і будували градуйовані залежності в координатах яскравість одного із вибраних каналів (R, G, або B) – концентрація досліджуваного компонента. Отриманий у результаті цифрового сканування файл зображення, представлений на екрані монітору, може бути автоматично з використанням стандартних програм, які прилягають до сканера, проаналізований, як да характеристиками кольоровості, так і за відбивною здатністю або світлістю [4,5]. Залежність яскравості одного або декількох каналів в координатах кольоровості R, G, B для одного пікселя цифрового зображення досліджуваного об'єкту (або суми пікселів) від концентрації речовин являється градуйованою залежністю. Кольоровідділення зображень шкал і визначення яскравості R, G, B каналів виконують у графічному редакторі Adobe Photoshop CS. Для цього в графічному редакторі виділяють область на відсканованому зображенні таблетки для отримання середнього значення яскравості, виконують команду «Image Histogram» і вираховували середнє значення яскравості з трьох каналів. Цю процедуру проводили для кожної таблетки кольорової шкали. Будували залежність яскравості R, G, і B каналів від концентрації досліджуваного компонента і знаходили апроксимуючу функцію для кожної залежності. Градуйовані залежності в координатах яскравість одного пікселя цифрового зображення – концентрація досліджуваного компонента будували для найменш яскравих кольорових каналів, оскільки на цих каналах зміна концентрації досліджуваного компонента призводить до найбільш сильної зміни аналітичного сигналу. Результати обробки відсканованих зразків ППУ стандартних розчинів на прикладі нітрит-іонів наведено у таблиці 1.

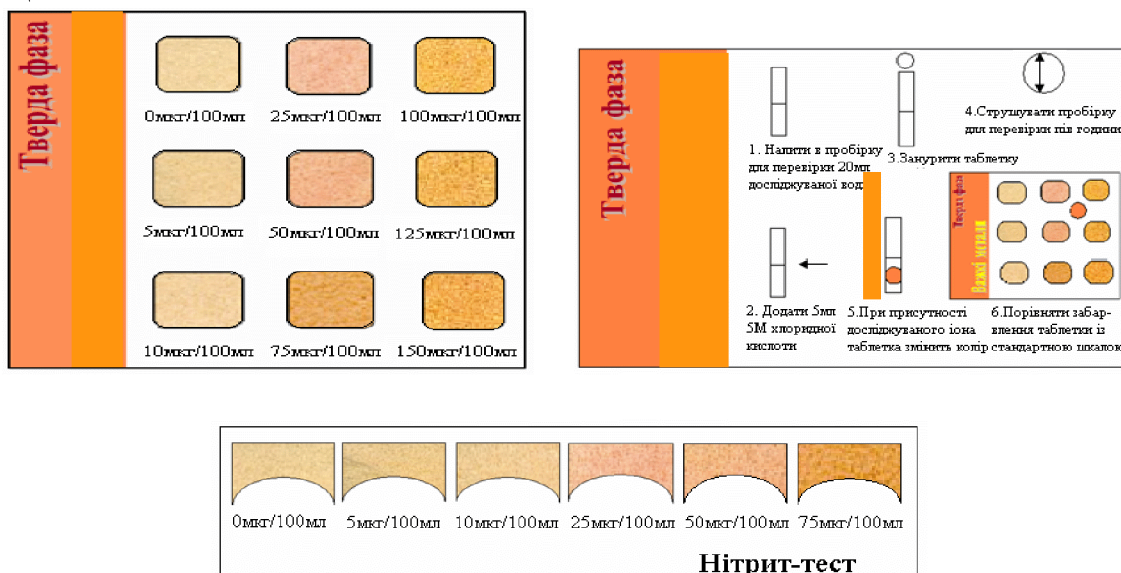
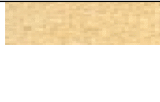
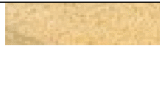
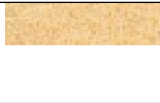
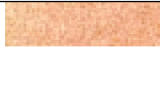







Рисунок 1 – Стандартна шкала для NO_2^- – тест – визначення

Таблиця 1 – Результати сканування ППУ – NO₂⁻ – тест – таблеток (колірна шкала: 0, 5, 10, 25, 50, 75, 100, 125, 150 мкг/100мл) за допомогою сканер – технологій для побудови градуйованого графіку

Концентрація стандартного розчину нітрит-іонів мкг/100мл	Квадратна область відсканованого зображення таблетки	Координати кольору		
		Яскравість каналу R	Яскравість каналу G	Яскравість каналу B
0		255	224	167
5		237	199	134
10		231	196	130
25		229	164	134
50		228	155	104
75		222	153	52
100		224	148	36
125		222	148	39
150		216	127	23

Досліджена ефективність впливу параметрів мікрохвильового випромінювання (часу дії та інтенсивності мікрохвильового випромінювання) на колір сорбенту. Доведено, що обробка сорбенту при максимальній інтенсивності мікрохвильового опромінення протягом 15 хвилин сприяє стабілізації координат кольоровості забарвленого сорбенту та полегшує обробку методом сканер – технологій. Таким чином при 100% потужності мікрохвильового опромінення та опосередкованому часу дії 15 хвилин, як і очікувалось, спостерігається стабілізація кольору пінополіуретанового сорбенту, що власне покращує можливості тест-визначення нітрит- та нітрат-іонів у зазначених умовах. Можливо одна з причин досягнутого ефекту – вплив електричної складової поля на електронну густину в молекулах та комплексних іонах та їх сольватацію, що прискорює процес одержання аналітичної форми та підвищує ефективність аналітичного методу, заснованого на використанні ППУ як сорбентів та залежності характеристик кольору від величини аналітичного сигналу в пробі [6,7].

Розроблена методика проведення аналізу природних вод (водних ґрунтових витяжок) на вміст нітрит- та нітрат-іонів методом кольорометрії з використанням НВЧ-випромінення. Визначення нітрит-іонів засноване на взаємодії їх з кінцевими толуїдиновими групами пінополіуретану. Про наявність нітрит-іонів судять за зміною забарвлення кольору таблетки пінополіуретану з білого в жовтий; вміст нітрит-іонів визначають, порівнюючи візуально інтенсивність кольору таблетки із завчасно виготовленою кольоровою шкалою (кольорометрія) або використовуючи методи сканер-технологій проводять обробку одержаних результатів у графічному редакторі Adobe Photoshop (метод сканер-технологій). Тест – засіб дозволяє фіксувати вміст нітрит-іонів в діапазоні від 0,3 до 5 мг/л.

Визначення нітрат-іонів засновано на взаємодії їх з кінцевими толуїдиновими групами пінополіуретану після їх відновлення за допомогою Zn – ППУ- редуکتора, сорбції його ППУ, в результаті чого забарвлення таблетки змінюється з білого на жовте. Концентрацію нітрат-іонів визначають порівнюючи забарвлення таблетки із завчасно виготовленою стандартною кольоровою шкалою або використовуючи метод сканер – технологій. Діапазон вимірювання вмісту нітрат-іонів за допомогою тест – засобу складає 4 – 50 мг/л.

Проведена апробація розробленої методики на реальних природних об'єктах Кіровоградщини та модельних розчинах, результати деяких досліджень наведені в таблиці 5, 6 відповідно.

Таблиця 2 – Результати разових ППУ - тест визначень вмісту нітрит- та нітрат-іонів у природних водах (обробка результатів методом сканер-технологій)

Об'єкт аналізу*	Концентрація NO_2^- (мг/л)	Концентрація NO_3^- , (мг/л)
Проба №1	0,50± 0,09	4,25± 0,11
Проба №2	0,28± 0,11	4,33± 0,12
Проба №3	0,35± 0,08	4,28± 0,11

*Для аналізу була використана вода річок міста Кіровограда: (Проба №1 - Інгул; проба № 2 - Сугоклія; проба №3 - Біянка)

Таблиця 3 – Результати разових ППУ – тест визначень вмісту нітрит- та нітрат-іонів у модельних розчинах (n = 3; P = 0,95) (обробка результатів методом сканер-технологій)

Концентрація введеного NO_2^- , мг/л	Концентрація знайденого NO_2^- , мг/л	Концентрація введеного NO_3^- , мг/л	Концентрація знайденого NO_3^- , мг/л
0,50	0,48 ± 0,15	4,50	4,45 ± 0,11
0,80	0,92± 0,20	5,80	5,90 ± 0,19
1,2	1,18 ± 0,18	10,2	11,21± 0,15

Правильність та відтворюваність результатів визначення нітрит- та нітрат-іонів підтверджена методом „введено – знайдено” та перевірена даними спектрофотометричного аналізу. Створені методики визначення свідчать про адекватну правильність і відтворюваність визначення елементів за допомогою сканера і комп'ютерних програм обробки зображень на рівні визначень сорбційно – фотометричного методу.

Розроблені методики тест – визначення нітрит- та нітрат-іонів на основі пінополіуретанів з мікрохвильовою пробопідготовкою забезпечують суттєве

скорочення часу аналізу, покращення кольорометричних характеристик забарвлених сполук сорбованих на пінополіуретані та метрологічних характеристик, підвищуючи чи зберігаючи відтворюваність результатів визначень у порівнянні зі стандартними відомими тестовими методиками, чим відрізняються від відомих методик.

Література:

1. Кузьмин Н.М. Экоаналитический мониторинг // Журн. аналит. химии.-1999.- Т.54, №9.-С.902-908.
2. Амелин В.Г. Химические тест – методы определения компонентов жидких сред // Журн. аналит. химии. 2000. Т. 55. №9. С. 902 – 933.
3. Амелин В.Г. Многокомпонентный анализ жидких сред тест – методом //Журн. аналит. химии. 2002. Т. 57. №12. С. 1296 – 1303.
4. Шишкин Ю.Л., Дмитриенко С.Г., Медведева О.М., Бадакова С.А., Пяткова Л.Н. Применение сканера и компьютерных программ цифровой обработки изображений для количественного определения сорбированных веществ // Журн. аналит. химии. 2004. Т.59. № 2. С. 119- 124.
5. Морозко С.А., Иванов В.М. Тест - методы в аналитической химии. Раздельное определение меди и цинка методом цветометрии //Журн. аналит. химии. 1997. Т. 52. №8. С. 858 – 865.
6. Кузьмин Н.М., Кубракова И.В. Микроволновая пробоподготовка // Журн. аналит. химии.-1996.-Т.51, №1.-С.44 -48.
7. Куцева Н. К., Крючкова С.Л., Пирогова С.В., Наумова С.В., Крючков В.А., Чамаев А.В. Микроволновая пробоподготовка при определении металлов в сточных водах // Журн. аналит. химии. 2000. Т. 55. №12. С. 1271 – 1277.
8. Чмиленко Ф.О., Смітюк Н.М. Аналітична хімія ґрунтів.- Д.: Вид-во ДНУ, 2005.- 156 с.

Виховання рухових якостей школярів різного віку

Н.І. Щербатюк

*старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Виховання рухових якостей школярів різного віку – важливий педагогічний процес, ефективність якого значною мірою залежить від вивчення закономірностей вікового природного розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності.

Виховання фізичних здібностей – складний, тривалий педагогічний процес. Успішне формування цих здібностей можливе тільки тоді, коли вчитель „озброєний“ науковими даними про вікові особливості та закономірності розвитку дитини.

У практиці ще трапляються випадки, коли в плануванні засобів педагогічного впливу, а також у розробці методики виховання та організації занять не враховуються вікові особливості школярів. Тут повинна бути певна чіткість для кожного віку дітей – відповідні засоби, методи, форми організації занять. Ігнорування цього положення сучасної педагогіки, як правило, негативно позначається на біологічному і психічному

розвитку школярів, призводить в окремих випадках до „розбалансування“ систем організму.

Як показують наукові дослідження, однією із закономірностей вікового розвитку рухових здібностей є нерівномірний його характер, з чітко вираженими періодами формування та найефективнішого вдосконалення систем організму, які впливають на кількісний бік рухового апарату.

Знання цих періодів дає можливість на практиці розв'язати важливі питання виховання рухових якостей – визначити обсяг навантаження для різних груп школярів.

За даними досліджень А.А. Гужаловського та З.І. Кузнецової, збіг у часі акцентованих педагогічних впливів з періодами найефективнішого розвитку фізичних здібностей дозволяє суттєво піднести їх рівень, причому тим частіше, чим вищим виявились онтогенетичні темпи вікового розвитку рухових якостей школярів.

До факторів функціонального стану організму, які впливають на розвиток силових здібностей, належать:

- особистісно-психічні, від яких залежить готовність до інтенсивних м'язових зусиль, в тому числі емоційні фактори, які викликають мобілізацію функціональних можливостей рухового апарату;

- центрально-нервові фактори, виражаються в інтенсивності, в тому числі, ефекторних імпульсів, які відсилаються м'язам, в координації їхньої скорочуваності та розслаблення, трофічному та інших впливах ЦНС на їхні функції;

- власно-м'язові фактори, визначають фізіологічну та механічну потужність роботи, яка виконується м'язами. До них належать скорочувальні властивості м'язів (які залежать від співвідношення білих та червоних м'язових волокон, активності ферментів м'язового скорочення і потужності анаеробного механізму енергозабезпечення м'язової роботи), а також якість міжм'язової координації.

Таким чином, в основі силових здібностей лежить поєднання факторів. Їх внесок у зовнішню проявлену механічну силу змінюється в залежності від конкретних особливостей рухових дій і умов їхнього виконання, що зумовлює різні види силових здібностей.

Специфіка швидкості як здатності визначати швидкісні характеристики рухів полягає в особливостях особисто психічних, центрально-нервових і нервово-м'язових факторів, які забезпечують швидкоплинність рухових дій.

Витривалість, яка проявляється в різноманітних складних формах рухової діяльності, – комплексна багатофакторна здатність. В основі її лежать такі фактори:

- особисто-психічні – перш за все ті, які характеризуються силою мотивів та рівновагою установки на результат, і проявляються в ній вольовими якостями, особливо цілеспрямованістю, настирливістю, витримкою, здатністю терпіти;

- біоенергетичні – виявляються обсягом наявних ресурсів організму та функціональними можливостями його систем, що забезпечують обмін, продукування та відновлення енергії в процесі праці;

- фактори функціональної рівноваги – дозволяють зберегти на тому чи іншому рівні активність систем організму при зрушеннях у його внутрішньому середовищі, викликаних працею (зростанням кисневого боргу, підвищенням концентрації молочної кислоти в крові і т. д.);

- фактори функціональної економічності – сприяють ефективному використанню енергетичних ресурсів організму.

Можливість проявляти витривалість у будь-якій руховій діяльності, яка була задіяна, в активне функціонування організму, виявляється сукупністю названих

факторів. Однак ступінь їх участі і співвідношення залежать від специфічних особливостей і умов тої чи іншої діяльності.

В основі виховання координаційних здібностей лежить ряд функціональних факторів:

- а) пластичність ЦНС. Внаслідок цього координація визначається спадковістю;
- б) рівень розвитку фізичних якостей;
- в) руховий досвід;
- г) здатність швидко розслаблятися при виконанні рухових дій, особливо швидкісно-силового спрямування;
- д) передбачення наслідків своїх рухових дій і найбільш вірогідних дій суперника чи партнера.

Найважливішими факторами координаційних здібностей з фізіологічних позицій є впорядкованість властивостей ЦНС і їхня пластичність, характеризуючи яку, І.П. Павлов говорив, що у вищій нервовій діяльності „ніщо не залишається нерухомим, непіддатливим, а завжди може бути досягнуто, змінитися на краще, якби були здійснені відповідні умови“. Разом з тим ці здібності визначаються функціональними можливостями сенсорних систем, які беруть участь у керуванні рухами, станом нервово-м'язових механізмів регулювання функцій рухового апарату і набуттям рухового досвіду.

При оцінці розвитку ступеня координаційних здібностей враховують різні зовнішні і внутрішні показники. Серед них:

- а) час, затрачений на засвоєння нових форм рухових дій чи на перебудову засвоєних;
- б) ступінь координаційної складності руху;
- в) точність рухів;
- г) біомеханічна складність рухових дій;
- д) збереження стійкості при порушенні рівноваги;
- е) точність виконання рухових дій за основними характеристиками механіки.

Фактори, що впливають на розвиток гнучкості:

- 1) анатомічна будова і форма суглобів та їх поверхонь;
- 2) еластичність м'язово-зв'язкового апарату, який оточує суглоб. Вона у певній мірі залежить від стану нервової системи;
- 3) силова здібність м'язової системи в частоті сили м'язів, які виконують рух, і ступінь розслабленості;
- 4) вік і стать людини;
- 5) добова періодика.

Вранці після сну гнучкість мінімальна, вдень збільшується і до вечора знижується.

Результати вивчення темпів розвитку фізичних якостей школярів молодшого шкільного віку дають підставу стверджувати, що в цьому віці слід планувати співвідношення засобів таким чином, щоб більший обсяг навантаження припав на виконання вправ швидкісного та швидкісно-силового характеру. При цьому слід враховувати, крім вікових особливостей, статеву відмінність.

У молодшому шкільному віці найбільший темп приросту показників, що характеризують швидкісно-силові здібності. За три роки у хлопчиків вони зростають на 44 %, а у дівчаток на 34 %.

При плануванні обсягу фізичних вправ слід використовувати засоби виховання швидкості в дівчаток віком від 8 до 9 років більше, ніж у хлопчиків, бо в цей час у

хлопчиків зменшується темп приросту швидкості, про що свідчать показники бігу на 30м. Це зменшення незначне і тимчасове.

Діти молодшого шкільного віку не відрізняються високим рівнем розвитку витривалості. Однак повільний біг може з успіхом застосовуватись як засіб розвитку витривалості уже з молодшого шкільного віку.

У підлітковому віці поряд із зростанням темпів приросту фізичних здібностей спостерігаються незначні зниження активності систем, які впливають на розвиток швидкісно-силових, силових та інших здібностей.

У дівчаток велику кількість засобів, спрямованих на виховання швидкісно-силових здібностей, планують на періоди 11–12 і 13–14 років. В інші роки формування і розвиток цієї здібності дещо уповільнюється. Що стосується темпів приросту за весь період, то у хлопчиків він становить 31%, а у дівчаток – 12 %.

У підлітковому віці спостерігається значне збільшення темпів приросту показників швидкісних здібностей. Так, у хлопчиків воно становить 26 % а у дівчаток – 11 %.

Здібність проявляється дещо активніше у своєму розвитку в хлопчиків. Це є підставою для збільшення засобів педагогічного впливу, спрямованих на виховання швидкості рухів. Виняток становить вік 12–13 років, коли доцільно застосовувати середній обсяг засобів.

За темпами розвитку рухливості у суглобах підлітковий вік характеризується незначним зменшенням у показниках як у хлопчиків, так і у дівчаток. Планувати засоби цілеспрямованого виховання необхідно у віці 13–14 років для дівчаток, 14–15 для хлопчиків. У ці вікові періоди доцільно збільшити обсяг на розвиток гнучкості. Крім того для дівчаток віком 11–12 років дозволяється використовувати середній обсяг навантаження.

Засоби, спрямовані на виховання спритності, можуть використовуватись для хлопчиків протягом усього підліткового періоду, для дівчаток – тільки в 14–15 років.

В учнів старшого віку ще не завершено формування багатьох систем організму, які забезпечують високий рівень розвитку фізичних здібностей. І все-таки основні морфологічні та функціональні перетворення закінчені, що істотно позначається на темпах приросту сили, швидкості, гнучкості, спритності.

У хлопців силові здібності збільшуються на 7 % у віці 15–16 років і на 2 % зменшуються у 16–17 років. Для дівчат віком 15–16 років також можна широко використовувати засоби, спрямовані на виховання силових здібностей, бо темп природного приросту в цей період становить 5 %. У 16–17 років рекомендується використовувати середній обсяг засобів і навантаження.

Для хлопчиків доцільно, крім великого обсягу засобів, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей, планувати також і великий обсяг засобів виховання швидкості рухів. Після 16 років розвиток цієї здібності стабілізується. У дівчат стабілізація настає дещо раніше: в 15–16 років.

За даними темпу приросту гнучкості можна зробити висновок про те, що формування цієї здібності у хлопців уже завершилося. Тому якщо цю здібність не тренувати, вона почне зменшуватись. У плануванні засобів виховання гнучкості допускаються як середні обсяги навантаження, так і малі. На відміну від хлопців у дівчат у старшому шкільному віці залишаються можливості для виховання гнучкості. Тому у віці 15-16 років для дівчат рекомендується використовувати великі навантаження.

Темпи розвитку спритності в старшому шкільному віці знижуються, проте деякі можливості її виховання залишаються у хлопців. У дівчат спостерігається незначне поліпшення в розвитку спритності у віці 15–16 років, після чого настає зниження темпів приросту на 3%.

Література:

1. Борисенко А.Ф., Цвек. С.Ф. Руховий режим учнів. – К.: Радянська школа, 1989. – 240 с.
2. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. – К.: Радянська школа, 1988. – 287 с.
3. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М.. Физическое воспитание детей школьного возраста. – М.: ФиС, 1966. – 320 с.
4. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 236 с.
5. Кузнецова З.И. Критические периоды развития быстроты, силы и выносливости детей школьного возраста. – М.: Просвещение, 1967. – 204 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 360 с.

Образ жизни студента и спорт.

Р.Г.Щербина, *ст. II курс, гр. ФК 09-1*

В.А. Ковальов, *заведующий кафедрой физического воспитания
Кировоградский национальный технический университет*

Повседневная учебная работа, зачетно–экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики – всё это требует от учащихся и студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психо физической подготовленности. Изучение многими исследователями бюджета времени студентов специальных заведений показало, что общая нагрузка учебной работой, включая и самоподготовку, в различных вузах, по факультетам (отделениям) и курсам в учебном году значительно колеблется. Она определяется конкретными условиями, трудоёмкостью и сложностью изучаемых дисциплин, уровнем предварительной подготовленности и, конечно, отношением самого студента к учёбе.

Время на учебные занятия является наиболее стабильным и составляет затрачиваемое на самоподготовку «средним» студентом колеблется у отдельных молодых людей довольно существенно, занимая 3 – 5 ч., а в период зачётно–экзаменационной сессии – 8 – 9 ч.

Таким образом, если работники народного хозяйства, имеющие регламентированный рабочий день, трудятся 7 – 8 ч., то сумма учебного времени учащихся и студентов составляет в среднем 9 – 12 ч. в день. Это очень значительная психофизиологическая нагрузка на организм молодого человека, которая показывает, что учебный труд является весьма напряженным.

Но беда ещё и в том, что молодые люди часто надеются при этом на достаточно быстрое естественное восстановление молодого организма. Эта особенность и на самом деле действует, но нельзя же бесконечно эксплуатировать молодой организм, нарушая элементарные правила режима труда и отдыха. Так, до 60% студентов занимаются

самоподготовкой к следующему учебному дню в поздние часы, причем до 25% из них приступают к занятиям лишь в 22 – 24ч.! Как следствие, у многих – нарушение режима сна. У 87% студентов, проживающих в общежитиях, отход ко сну затягивается до 1 – 3ч. ночи. Отсюда – крайне недостаточная продолжительность ночного сна. Сон в норме от 7 до 8ч. отмечается лишь у 15% студентов. Кроме того, наблюдается полное пренебрежение к режиму питания: без завтрака уходят на занятия до 21%, около 47% принимают горячую пищу только два раза в день.

Все эти перегрузки и «варварское» отношение к своему организму рано или поздно дают о себе знать. Они проявляются в пониженной работоспособности уже в конце семестра, когда необходима наибольшая мобилизация сил для успешной проработки всего учебного материала к зачётно-экзаменационной сессии. А период экзаменов – это не просто проверка знаний, это проверка работоспособности всего организма молодого человека!

Например, специальные наблюдения показали, что в период экзаменационной сессии частота сердцебиения у студентов устойчиво повышается до 80 – 92 уд./мин. против 76 – 80 в период обычных учебных занятий. А в день экзаменов, перед входом в аудиторию, где происходит экзамен, частота сердечных сокращений возрастает до 144 уд./мин., повышается кровяное давление, дыхание становится неравномерным и следовательно, снижается насыщение крови кислородом. Казалось бы, именно в этот период надо особое внимание обратить на правильный режим труда и отдыха, на применение средств активного отдыха, компенсирующих малую двигательную активность и большое умственное утомление.

На практике же всё наоборот! В период экзаменов буквально «затворниками» становятся около 90% студентов. Их пребывание на открытом воздухе ограничивается не более чем 30 мин. в день. Наблюдается систематическое недосыпание, редкий и нерегулярный приём пищи. А потом кончается экзаменационная сессия. Каникулы! Отдых! И именно в это время у некоторых начинаются простуды и другие отклонения здоровья. Что это, случайно? Да нет же! Все эти, казалось бы, «обычные» заболевания (грипп, ангина, ОРЗ и т.п.) есть следствие снижения защитных возможностей организма из-за перенапряжения во время сессии, результат существенных нарушений должного режима учебного труда и быта, а также следствие общего недостатка двигательной активности.

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

Учебное и свободное время – это неразрывное целое. Не случайно говорят: «Как отдохнёшь, так и поработаешь» Изучение свободного времени студентов показало, что оно составляет около 2 – 3ч. в день. Конечно, условия, в которых они живут, учатся и отдыхают, оказывают существенное влияние не только на структуру свободного времени, но и на их работоспособность, состояние здоровья.

Вероятно, в каждом конкретном случае сочетание учёбы со спортивными занятиями должно иметь оптимальное соотношение, которое зависит как от индивидуальных качеств и способностей отдельного человека, так и от условий учебного труда, быта и наличия спортивных баз.

Приведём пример. В одном из институтов был разработан показатель, характеризующий уровень профессиональной пригодности студента. Этот интегральный показатель включал в себя следующие факторы, оцениваемые в баллах

(от 2 до 5): физическое развитие; физическую, в том числе и профессионально-прикладную, пригодность; степень двигательной активности; устойчивость к временной потере трудоспособности (пропуски занятий по болезни); профессиональную заинтересованность; успешность обучения в вузе. Суммирование этих баллов экспертной оценки позволило сделать заключение о степени профессиональной пригодности каждого студента к сложным условиям и характеру труда. Оказалось, что высшую оценку (26 – 29 баллов) и даже среднюю (16 – 20 баллов) не получили студенты с низкой физической подготовленностью.

В этом же исследовании было установлено, что более высокую оценку за производственную практику, как правило, получали студенты, имевшие средние баллы по теоретическим знаниям, но лучшую физическую подготовленность по сравнению со студентами, имевшими более высокие баллы по теоретическому курсу, но слабую профессионально-прикладную физическую подготовленность.

Таковы факты, проливающие истинный свет на роль спорта, на роль хорошей физической подготовленности в успешном освоении избранной профессии.

Из истории английского футбола

С.В. Щербина, доц., канд.пед.наук,
заведующая кафедрой иностранных языков,
Кировоградский национальный технический университет

В Британии игра в мяч началась как развлечение на ежегодных народных гуляниях в масляную неделю. Обычно соревнование проходило на рыночной площади. Две команды с неограниченным числом игроков пытались забросить мяч в ворота команды соперников, причём «ворота», как правило, представляли собой какое-нибудь заранее оговорённое место неподалёку от центра города.

Игра проходила грубо, жёстко и нередко представляла опасность для жизни игроков. Когда толпа разгорячённых мужчин неслась по улицам города, сметая все на своём пути, владельцам лавок и домов приходилось закрывать ставнями или досками окна нижнего этажа. Победителем становился счастливчик, которому в конце концов удавалось «внести» мяч в ворота. Причём это был не обязательно мяч. Например, последователи мятежника Джека Кэда, предводителя народного восстания, гоняли по улицам Лондона надутый свиной пузырь. В Честере, где эта забава произошла от игрищ в честь победы над данами, ногами изначально пинали отрубленную голову кого-то из побеждённых; впоследствии на празднествах во вторник масляной недели честерцы довольствовались обычным кожаным мячом.

Существует письменное свидетельство, что в 1175 году лондонские мальчишки играли на улицах в достаточно организованный футбол на масляной неделе перед Великим постом.

Во времена правления короля Эдуарда II футбол приобрёл настолько значительную популярность, что лондонские купцы, опасавшиеся, как бы эта «буйственная» игра не повредила торговле, обратились к королю с просьбой её запретить. 13 апреля 1314 года Эдуард II издал указ, запрещающий футбол как забаву, нарушавшую общественное спокойствие и ведущую к раздорам и злобе: «Поелику от давки и толкотни, от беготни за большими мячами происходящими, в городе шум стоит и беспокойство, от каковых многое зло происходит, Господу неугодное, высочайшим

указом повелеваю впредь в городских стенах богопротивную эту игру запретить под страхом тюремного заключения».

Это была одна из многочисленных попыток упразднить футбол. Ричард II, Генрих IV и Яков III также пытались запретить футбол, и все — одинаково безрезультатно. Один королевский указ, изданный в 1491 году, запрещал подданным играть в футбол и гольф на территории королевства и объявлял преступлением участие в «в футбольных игрищах, в гольфе, а также иных непотребных забавах». Однако в эпоху Тюдоров и Стюартов футбол, несмотря на свою репутацию «игрища богопрепятственного и непотребного», процветал и набирал популярность. Впоследствии Кромвеллю удалось почти полностью искоренить эту игру, но позднее она возродилась.

Введение первых единых правил

Первые единые правила и регламент игры в футбол определить в командах частных школ и университетов Оксфорда и Кембриджа. До того почти каждая школа и каждый футбольный клуб имели свои собственные своды правил. Одни правила допускали ведение и передачу мяча руками, другие — отвергали; где-то количество игроков в каждой команде было ограничено, где-то — нет. В одних командах разрешалось толкать, делать подсечки и бить соперника по ногам, в других это было запрещено. Таким образом, английский футбол пребывал в хаотическом состоянии. И в 1846 году была предпринята первая серьезная попытка унифицировать свод футбольных правил. Г. де Уинтон и Джон Чарльз Тринг из Кембриджского университета встретились с представителями частных школ с целью сформулировать и принять свод единых правил. Дискуссия длилась 7 часов и 55 минут, и в результате возник документ, опубликованный под названием «Кембриджские правила». Они были одобрены большинством школ и клубов, и позднее (с незначительными изменениями) их приняли за основу правил Футбольной ассоциации Англии.

«В Великую пятницу на следующей неделе, в Лестере, на крикетном поле состоится футбольный матч, в котором примут участие 11 человек (в основном печатники) из города Дерби и столько же из Лестера. Победители готовы состязаться с командой той же численности из любого города Англии за приз, не превышающий сумму в 25 фунтов.»

В 1830-е—1850-е гг. насчитывалось более 70 футбольных команд. Они могли представлять отдельные мужские клубы, пивные, целые деревни, иногда объединяли молодых людей одной профессии. Подобные матчи часто привлекали зрителей, которые обычно заключали пари об его исходе. Правила оговаривались перед началом состязания, а за их соблюдением следил одобренный обеими сторонами арбитр или третейский судья.

В 1857 году в Шеффилде молодые люди из среднего класса, которые до того создали местный крикетный клуб, основали старейший в мире футбольный клуб «Шеффилд». Через год игроки записали несколько основных выработанных ими правил. Постепенно футбол привлекал всё больше местной молодежи, и в 1862 году Шеффилдский клуб опубликовал свои правила в виде брошюры. Его члены проводили матчи «одиннадцать на одиннадцать», в то время как в других местных состязаниях на поле могли выходить по 14 и более игроков с каждой стороны.

Растущая популярность футбола подтолкнула игроков к выработке единого свода правил игры. В газетах «Таймс», «Филд», «Беллс лайф» стали публиковаться письма футболистов, полагающих, что дальнейшее развитие футбола невозможно, если не будут определены внятные и всеми одобренные правила. Осенью 1863 года Джон

Картрайт в своём письме в спортивную газету «Беллс лайф» предложил представителям школ и колледжей собраться для выработки единого свода футбольных правил. Делегаты от 6 школ встретились в Кембридже. Большинство собравшихся предпочло ту версию игры, в которой мяч нужно вести ногами, и постановило запретить приёмы, характерные для регби: захваты, подножки и бег с мячом в руках. Делегат от школы регби покинул заседание в знак протеста.

26 октября 1863 года представители 11 лондонских клубов и школ собрались в таверне «Вольные каменщики» (Freemason's Tavern) на Грейт-Куин-стрит и основали Футбольную ассоциацию Англии. Главной целью по-прежнему было создание общего свода правил — единого кодекса единой игры. Споры шли относительно размера площадки, ширины и высоты ворот, правил засчитывания голов, определения положения «вне игры», о подсечках, подножках и беге с мячом в руках. На следующем собрании 1 декабря 1863 года за основу были приняты Кембриджские правила, что означало запрет на передвижение с мячом в руках и удары по ногам. Но следует заметить, что ни Кембриджские правила, ни новый кодекс Футбольной ассоциации (ФА) не запрещали касаться мяча руками. В обоих сводах правил игры игрокам разрешалось ловить мяч руками, но не допускались захваты, толчки, подножки и подсечки.

Впрочем ФА в первые 10 лет своего существования была не столь уж популярна. В неё вошли только 18 клубов. Остальные играли по старинке, принаравливаясь к правилам, которых придерживались представители «оппозиции», то есть создавая на поле некий вариант регби. Исключение составил Шеффилд, где существовало 14 клубов, объединявших около 1000 игроков. Шеффилдский футбольный клуб был одним из наиболее активных членов ФА и в немалой степени способствовал её дальнейшему развитию. Футболисты Шеффилда первыми стали выезжать на матчи в другие города, а в феврале 1866 года вызвали на состязание представителей ФА, согласившись провести матч по правилам последней. Они также убедили её членов принять более либеральную трактовку правила «вне игры», разрешив форвардам делать передачи (ранее, получив мяч, форварды могли только сами идти на ворота).

В 1867 году в Шеффилде была основана местная футбольная ассоциация, издавшая в 1870 году свод правил, из которых по меньшей мере восемь были впоследствии приняты и Футбольной ассоциацией. Однако окончательно ассоциация Шеффилда вступила в ФА только в 1877 году, полностью приняв её правила, в выработке которых сами шеффилдцы принимали немалое участие.

Разрыв между футболом и регби стал стремительно увеличиваться в 1870-е гг: футбол, который предлагала Футбольная ассоциация, становился всё более популярен и постепенно утверждался в качестве общенационального вида спорта. Этому способствовали три обстоятельства.

Во-первых, стараясь добиться внедрения единых правил игры, Футбольная ассоциация под руководством Чарльза Олкока проявляла всё большую активность, рассылая циркуляры в наиболее известные клубы, проводя показательные матчи, демонстрирующие удобства уточненных правил. Клубы стали объединяться в ассоциации: в 1875 г. футбольная ассоциация появилась в Бирмингеме, в 1877 — в Суррее, в 1878 — в Ланкашире и Нортумберленде, в 1879 — в Дареме. Шотландская футбольная ассоциация была основана в 1873 году, Уэльса — в 1876 г.

Вторым фактором стало то, что футбол оказался менее жёстким по сравнению с регби видом спорта. Это было важно для играющих в него молодых людей, которым

нужно было зарабатывать себе на жизнь, а не залечивать травмы, полученные во время игры.

Третьим фактором стали кубковые соревнования. Их предложил Чарльз Оллок: взяв, по его собственным словам, за образец состязания между общежитиями, которые проводились в школе Херроу.

Первый Кубок Футбольной ассоциации прошёл в сезоне 1871—1872 гг. В нём приняли участие 15 из 50 членов ассоциации.

Появление профессионального футбола

В начале 1880-х годов произошло ещё одно событие, оказавшее значительное влияние на развитие современного футбола — появление первых профессионалов.

Ходили слухи, что многие клубы из северных районов Англии платили игрокам за то, что они выступали за их команды. В связи с этим в 1882 году к правилам ФА прибавилось ещё одно: «Всякий игрок клуба, получающий от клуба вознаграждение в какой бы то ни было форме или денежное возмещение, превышающее его личные расходы или средства, которые он потерял в связи с выходом на ту или иную игру, автоматически отстраняется от участия в соревнованиях на Кубок, в любых соревнованиях под эгидой ФА и в международных турнирах. Клуб, нанявший такого игрока, автоматически исключается из Ассоциации».

Роль олімпійської освіти у процесі формування особистості школяра

В. Юхимук*, О. Вацеба, Ю. Майборода

Івано-Франківський коледж фізичного виховання,
Львівський державний університет фізичної культури*

У статті розглянуто олімпійську освіту як фактор формування та становлення особистості школяра. Автори вважають, що олімпійська освіта, яка базується на гуманістичному потенціалі олімпізму позитивно й цілеспрямовано впливає на формування духовної, моральної, естетичної культури особистості школяра.

Олімпізм, освіта, школярі, навчання, виховання

Вступ. Зміни, що відбуваються у всьому світі й у нашій країні, маючи істотні соціально-політичні, ідеологічні та економічні проблеми, супроводжуються пошуками нових систем освіти і виховання молоді. Саме тому в останні роки у різних сферах діяльності людини – педагогіці, фізичній культурі, політиці зростає інтерес до філософських, соціологічних і культурологічних аспектів теорії і практики олімпійського руху.

У сучасному олімпійському русі спортивна, виховна і освітня складові тісно переплелися із соціально-філософським, економічним та політичним чинниками, що зробило цей рух універсальним явищем, прикладом ефективної співпраці людства в ім'я гармонійного розвитку людини, зміцнення миру і співробітництва, взаємовідносин між народами та державами.

Ще давньогрецькі філософи (Геракліт, Платон, Сократ, Діоген, Талес) розуміли, що фізична досконалість, сила і здоров'я тільки в поєднанні з духовними і моральними

якостями та вихованням за допомогою вправ і змагань утворюють гармонійно розвинену особистість [2; 3].

Відроджуючи Олімпійські ігри, П'єр де Кубертен був переконаний, що філософія олімпізму, ідеали і принципи грецької системи виховання є життєздатними для розвитку системи спортивного виховання і можуть слугувати розвитку тогочасного суспільства і наступних поколінь [4; 5; 6].

На сплеску підвищеного інтересу громадянського суспільства XIX століття до античних Олімпійських ігор олімпійський спорт сьогодні став найважливішою складовою міжнародного спортивного і олімпійського рухів, одним з найдивовижніших явищ в історії людства.

Сьогодні міжнародний олімпійський рух успішно розвивається під патронатом Міжнародного олімпійського комітету, участь в якому бере спортивна громадськість понад двохсот країн світу.

Сучасні Олімпійські ігри продовжують утримувати увагу молодих поколінь, приваблювати мільйони глядачів, чимало державних і громадських організацій, а також суспільних і політичних діячів і мають істотне світове значення. В олімпійському русі втілюються гуманістичні ідеї олімпізму, проголошені в олімпійській Хартії та високо оцінені й визнані всіма народами світу.

Мета дослідження: розглянути роль олімпійської освіти у формуванні та становленні особистості школяра.

Для вирішення поставленої мети нами були використані такі **методи:** вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, нормативних і програмних документів, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних даних.

Результати дослідження. Наш аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав: олімпійська освіта базується на філософії олімпізму. Згідно з олімпійською Хартією – основним документом олімпійського спорту, олімпізм – це філософія життя, що об'єднує у єдине збалансоване ціле гідність тіла і духу, концепції виховання гармонійно-розвиненої людини засобами спорту, розповсюдження гуманістичних ідей в житті суспільства, розвитку співробітництва, взаєморозуміння і взаємодопомоги [9].

Мета олімпізму полягає в тому, щоб скрізь поставити спорт на служіння гармонійному розвитку людини з наміром підтримати встановлення миру в суспільстві та зберегти людську гідність. Олімпізм намагається створити такий спосіб життя, який базується на радості від зусилля, освітній цінності доброго прикладу та на повазі загальнолюдських норм [9].

Оскільки олімпізм має суспільний (загальнолюдський) характер, то і під нормами олімпізму треба розуміти вимоги суспільства до поведінки людей у певних ситуаціях. Вони потрібні для соціальної взаємодії людей, узгодження суспільних і особистих інтересів.

Норми олімпізму конкретизуються в олімпійських принципах, олімпійських цінностях та олімпійському ідеалі. Вони в свою чергу відображені у спорті, зокрема олімпійському.

Загальнолюдські норми найбільш узагальнено виражаються через принципи. Якщо норма передбачає, які конкретно вчинки людина має здійснювати, то принципи в загальній формі розкривають зміст та вимоги, що стосуються сутності людини, її призначення, сенсу життя і характеру взаємовідносин між людьми. До найважливіших

олімпійських принципів належать принцип чесної гри, поваги правил, рівності всіх учасників, поступливості, доброзичливості, взаєморозуміння.

Спорт як вид діяльності привертає увагу величезної кількості людей, робить його одним із найпопулярніших видів. Розуміння спорту було б неповним, якщо розглядати його тільки спеціалізовано – як вид і результат діяльності. В сучасному розумінні спорт – це соціальне явище культури людства, яке має свої духовні і матеріальні цінності.

Мир, прогрес людства, радості спілкування, справедливість, шляхетність спортивної боротьби, несприйняття расизму та апартеїду, демократизм, гідність, престижність і естетичність, високий рівень морально-етичних норм змагальної діяльності – ось основні духовні, гуманістичні цінності спорту. До сукупності матеріальних цінностей спорту варто віднести види спорту, їх постійний розвиток протягом всієї історії людства; досягнення науки про спорт, методику підготовки спортсменів високої кваліфікації та використання її результатів в інших галузях знань; спортивне обладнання та новітні технології його виготовлення; архітектуру тощо.

Суспільні норми поведінки формуються на основі загальноприйнятого певним суспільством ідеалу, котрий є носієм ідеальних норм і правил людського співжиття. Такий ідеал є орієнтиром для формування моральних якостей особистості. Олімпійський ідеал – образ, в якому виражаються вимоги суспільства до людей у вигляді конкретної досконалої особистості. Олімпійський ідеал – всесторонньо і гармонійно розвинений олімпійський атлет (“*homo olympicus*”), котрий відповідає повною мірою девізу П’єра де Кубертена: “Піднесений дух у розвиненому тілі!”. Барон П’єр де Кубертен вважав, що спортивні зв’язки в рамках олімпійського руху повинні вдихнути в людей “... дух волі, мирного змагання і фізичної досконалості та сприяти гармонійному розвитку особистості, кращому пізнанню один одного і на цій основі зміцнювати дружбу і співробітництво” [10].

Норми олімпізму підтримуються авторитетом громадської думки, прикладом і звичкою. Громадська думка, як один із виявів масової свідомості, виражає ставлення людей із різних соціальних груп до суспільно значущих подій і явищ, а олімпійський приклад, як одна із форм ініціативи, проявляється в тому, що дії однієї людини (групи, колективу) стають взірцем для поведінки інших, тобто приклад є одним із засобів передачі знань, практичних умінь і навичок, досвіду, культури старших поколінь молодшим.

Таким чином, виходячи із вищенаведеного, вважаємо, що на понятійному рівні культури концепцію олімпізму необхідно розглядати, як одну із найважливіших складових освітньо-виховного процесу школярів, яка позитивно сприяє гармонійному розвитку людської особистості, вихованню в неї життєво важливих позицій.

Результати проведених численних досліджень у галузі олімпійського спорту підтверджують, що вивчення історії і специфіки розвитку олімпійського руху, його принципів, цінностей, організаційно-правових і економічних основ, теорії і практики підготовки спортсменів до ігор Олімпіад, місця в сучасному суспільному житті має неабияке освітнє і виховне значення у розвитку та становленні особистості людини [3; 4; 7; 8].

Доцільно зауважити, що залучення дітей та молоді до принципів і цінностей олімпізму посідає важливе місце у системі виховання різних країн. Це знайшло своє відображення у резолюції третьої сесії Міжурядового Комітету з фізичного виховання та спорту при ЮНЕСКО від 1983 року, згідно з якою всі держави-учасниці Комітету

повинні „... ввести та підсилити викладання олімпійських принципів та цінностей у навчальних закладах відповідно до власної системи освіти” [8].

Наш аналіз спеціальної науково-методичної літератури вітчизняних та закордонних видань та результати власних наукових досліджень свідчать про те, що підвищення обізнаності у питаннях олімпійської тематики сприятиме, перш за все, розв'язанню протиріччя між високим рівнем розвитку спорту та низьким рівнем засвоєння знань з олімпійського руху серед різних верств населення (В. Сергеев, 1998, 2001; В.І. Столяров, 1998; В. Родиченко, 2002; А.Т. Контаністов, 2003; Ц. Висоцкі, 2004; К. Козлова, 1999; Р. Науль, 1999 та ін.). Зауважимо, що це протиріччя активно обговорювалося під час XI Олімпійського конгресу в Парижі (1994), на 110-тій сесії МОК в Лозанні (1999), висвітлене у матеріалах XII Олімпійського конгресу.

З іншого боку, підвищення рівня знань у питаннях олімпійського руху позитивно сприятиме також і вирішенню однієї з актуальних проблем фізичної культури – збільшенню зацікавленості дітей в активних заняттях фізичними вправами (Ю. Сегал, 1990; І. Столяров, 1992; В. Родиченко, 1997; Е. Кулінкович, 1998; А. Рихтецькі, Р. Науль, 1998; В. Кінденко, 1999; А. Швайковська, 2001; К. Козлова, 2002, 2004; Ц. Висоцкі, 2004; Л. Лубишева, М.В. Антипова, 2005; В. Печерський, А. Сучілін, 2005 та ін.).

Доцільно зазначити, що сьогодні розповсюдження інформації олімпійської тематики, особливо серед дітей та молоді, набуває глобального характеру: в багатьох країнах світу, зокрема Австралії, Англії, Греції, Німеччині, Канаді, Польщі, Російській Федерації, Сполучених Штатах Америки вивчення питань олімпійської тематики введено до навчальних програм окремими розділами.

Таким чином важливість, доцільність та необхідність поширення інформації олімпійської тематики серед різних верств населення, особливо школярів, не викликає сумнівів і в цьому головна роль належить освіті як найважливішій ланці реалізації мети виховання.

Нами неодноразово підкреслювалася думка про важливу роль олімпійської освіти в процесі становлення особистості людини сучасного суспільства. Виходячи із вищенаведеного, беззаперечно вважаємо, що олімпійська освіта учнівської молоді є однією з найважливіших складових у формуванні гармонійно розвиненої особистості людини, розвитку почуттів і ставлень, звичок поведінки, що базується на олімпійських принципах, олімпійських цінностях і олімпійському ідеалі.

Олімпійська освіта здійснюється у взаємозв'язку з інтелектуальним розвитком особистості, формуванням у неї етичних, морально-вольових якостей. У комплексі вони становлять духовну сферу особистості людини і в процесі її розвитку поетапно формується олімпійська культура.

Зміст системи олімпійських знань, понять, уявлень, поглядів визначається як загальнолюдськими нормами, так і особливостями суспільних відносин, коли відбувається усвідомлення (самоусвідомлення) людиною себе як особистості, свого місця в суспільній діяльності людей. На цьому етапі формування особистості виховується в неї здатність до самоконтролю, вона може самостійно спрямовувати і контролювати свої вчинки і дії. Завдання педагога полягає в тому, щоб донести загальноприйняті норми поведінки людини у суспільстві до свідомості учнів, сприяти якісному та міцному їх засвоєнню. На кожному етапі розвитку особистості здійснюється процес удосконалення свідомості (самосвідомості – центрального психічного процесу перехідного віку).

Отже у формуванні правильного світорозуміння олімпійських цінностей, олімпійських принципів та олімпійського ідеалу головна роль відведена саме олімпійській освіті. Однак вважаємо, що вона не повинна обмежуватися тільки забезпеченням людей знаннями про закономірності розвитку олімпійського руху. Навіть найвищим рівнем розуміння і засвоєння знань олімпійська освіта не завершується, оскільки учень може добре опанувати необхідний обсяг наукових знань, але не зробити світоглядних і моральних висновків, що випливають з них. Він прагне поводити себе відповідно до вимог загальнолюдської моральної норми, проте йому не вистачає сили волі й відповідних навичок. Саме тому, на нашу думку, олімпійська освіта покликана збагачувати й удосконалювати олімпійське мислення, пам'ять і уявлення.

Олімпійське мислення проявляється у вмінні використовувати засвоєні поняття, не спотворюючи їх сутності, чітко погоджувати їх зі своєю поведінкою.

Досягнення цього, на нашу думку, одне з важливих завдань олімпійської освіти, оскільки саме пам'ять забезпечує розуміння суспільного обов'язку. Кому байдуже все те, що зроблено до нього і для нього, у того не виникає почуття вдячності тому, хто створив сучасні умови праці й життя.

Олімпійське уявлення насамперед виявляється у вмінні уявити, ніби з боку, наскільки чесним, справедливим, принциповим, гуманним буде твій вчинок, тобто на рівні своєї уяви дати йому оцінку, таким чином застерігаючи себе та інших від хибного кроку.

Важливе місце у діяльності школярів посідають почуття – форма переживання людиною ставлення до предметів і явищ дійсності, що позначаються відносною сталістю. Формування почуттів є важливою умовою розвитку людини як особистості. Самих тільки знань, мотивів, ідеалу, норм поведінки недостатньо для того, щоб вони керували людиною. Знання повинні, перш за все, пройти через емоційну сферу, тобто їх необхідно пережити і вважаємо, що тільки тоді, коли знання стають предметом стійких почуттів, вони перетворюються на реальні стимули до активної діяльності.

У процесі формування особистості людини почуття організовуються в ієрархічну систему, в якій одні з них посідають панівне місце, інші – залишаються потенційними, нереалізованими. Зміст домінуючих почуттів визначає одну з найважливіших характеристик спрямованості особистості. Особливу групу становлять олімпійські почуття. До олімпійських почуттів насамперед необхідно віднести радість до життя, ставлення людини до людини як до самої себе, почуття, пов'язані з діяльністю (цілеспрямованість, наполегливість), естетичні почуття (сприйняття явищ навколишньої дійсності, почуття прекрасного). На цій основі у людини формується патріотизм, радість праці, почуття обов'язку, совісність. Однією з головних людських якостей є переживання окремої людини, які не залишаються непоміченими іншими людьми, а саме: взаєморозуміння, співпереживання, співчуття, співучасть (вияв взаємної підтримки, взаємодопомоги), без чого неможливе не тільки колективне, а й індивідуальне існування.

Доцільно зауважити, що олімпійські норми діють тоді, коли зі стану знань і усвідомлення вони перетворюються на практично засвоювані й автоматично дотримувані. Ось чому в олімпійській освіті велике значення потрібно надавати тренуванню у засвоєнні олімпійських норм, виробленню олімпійських вмінь. Можна прекрасно знати олімпійські норми, але практично їх не дотримуватися. Отже, олімпійські норми особистості виявляється в її діяльності і ставленні, що власне мотивують її діяльність. У процесі діяльності закріплюються олімпійські знання,

перетворюючись на вміння, навички, почуття, формуються звичні норми поведінки, потреба діяти згідно із загальноприйнятими нормами поведінки. Поведінку, відповідно до олімпійської норми, людина має сприймати як єдине для неї можливе, що виражає саму сутність її особистості. Саме така поведінка дає їй можливість зберегти позитивне ставлення до себе, загальне емоційне благополуччя.

Система олімпійської освіти приводить нас до одного з узагальнених кінцевих результатів – олімпійського виховання і олімпійської культури особистості, яка є цілісною єдністю елементів і охоплює культуру олімпійського мислення, почуттів, співчуття, співпереживання, культуру поведінки, яка характеризує конкретний спосіб здійснення в практиці думок і почуттів, рівень їхнього перетворення на повсякденну норму вчинку. Олімпійська культура особистості – це своєрідна характеристика її розвитку, в якій відображено рівень засвоєння морального досвіду суспільства, здатність органічно і послідовно реалізовувати моральні цінності, норми і принципи, готовність до постійного самовдосконалення.

Мірилом сформованості особистості на кожному етапі її розвитку є певний рівень досвіду – життєвого (інтереси, здібності), що набувається в процесі повсякденного життя людини, і соціального.

Олімпійський досвід ставлення молодших школярів, наприклад, до таких олімпійських чеснот, як працелюбність, гуманізм, патріотизм вельми обмежений і характеризується сферою тієї практичної діяльності, до якої вони залучаються відповідно до свого віку. Обмеженням також є рівень їхньої свідомості, який характеризується переважно уявленнями і загалом зумовлених порадами, вказівками і роз'ясненнями вчителів, однокласників і старших.

У підлітків потреби виражені в більш усвідомленій формі й набувають характеру мотиву поведінки. Усвідомлення норм і правил поведінки досягає в них понятійного рівня, а багато які олімпійські принципи і цінності набувають переконливого характеру. Досить високого рівня розвитку досягають почуття, уміння і навички поведінки, а також вольові якості. Водночас вони ще не набули достатньої зрілості. В їхній поведінці й почуттях часто бракує стійкості, вони вирізняються імпульсивністю і недостатнім рівнем осмислення дій і вчинків.

В учнів старших класів на основі підвищення рівня освіченості (як теоретичного, так і практичного досвіду) формується стійкий світогляд, самосвідомість, ставлення, самоставлення, саморегуляція, що характеризує вищий рівень світогляду людини.

Таким чином, спираючись на досягнення психолого-педагогічної науки, головну увагу доцільно зосередити на таких чотирьох перехідних рівнях сформованості олімпійського досвіду школяра:

- 1) фактологічний емоційно-образний (молодший шкільний вік);
- 2) фактологічний емоційно-практичний (середній шкільний вік);
- 3) перехідний рівень від теоретичного до практичного (старші підлітки);
- 4) теоретично-практичний (юнацький вік).

Вивчення особливостей кожного з перехідних рівнів дає можливість зробити висновок, що найкращим ґрунтом для формування олімпійських понять, навичок і звичок є школярі молодшого і середнього шкільного віку. Старшокласників необхідно забезпечувати знаннями з проблем самовиховання, оскільки їм найбільше властивий процес самовдосконалення.

Процес формування олімпійського досвіду молодших школярів відбувається на основі динамічного розвитку від початкового етапу – дошкільного періоду, для якого характерним є наслідування дій і вчинків тих, хто оточує.

Результатами проведених психолого-педагогічних досліджень встановлено, що діти середнього шкільного віку перебувають на другому рівні сформованості суспільного досвіду – фактологічному, емоційно-практичному. Цей рівень характеризується моральною спрямованістю особистості. Діти цього віку володіють довільним нормативним досвідом поведінки, який відображається у різних конкретних поведінкових ситуаціях. Досягається він шляхом закріплення тих знань, умінь і навичок, які сформувалися у молодшому шкільному віці. Діти продовжують інтенсивно реагувати на факти, приклади, зразки їхньої реакції супроводжуються відповідним емоційним відгуком. Звичайно, він не завжди буває стабільним, адже діти цього віку іноді ще не усвідомлюють глибини навантаження конкретних життєвих ситуацій, тому їхнє реальне сприйняття нерідко буває ситуативним.

Старшокласники є основною ланкою для передачі олімпійського досвіду молодшим школярам. Якщо сформований досвід позитивний, то передаватиметься набутий позитивний досвід, якщо ж олімпійський досвід не сформовано або ж сформовано негативний, то це стане основною причиною закріплення у молодших школярів негативних олімпійських звичок та норм поведінки. Ніякий, навіть найефективніший педагогічний вплив не спроможний ізолювати молодших школярів від впливу підлітків, а підлітків, у свою чергу, від впливу старших за віком школярів.

Підліткам 12–15 років властивий третій перехідний рівень сформованості олімпійського досвіду – теоретично-практичний.

Найвищий рівень олімпійського досвіду особистості характеризує її олімпійську зрілість – якість особистості, яка сформувалася під впливом конкретно-історичних, суспільних та індивідуальних умов, навчання, виховання і самовиховання. Олімпійська зрілість – це високий рівень сформованості в людини олімпійської самосвідомості, олімпійського самоствалення і саморегуляції своїх дій, вчинків, емоцій і поведінки. Отже, зріла людина – це та, котра здатна впливати сама на себе, здійснюючи при цьому самовиховний процес. Самооцінка, самоосвіта, самоконтроль і самоутвердження є тими рушійними силами особистості, завдяки яким розвивається її самосвідомість, тобто усвідомлення соціальної значущості власної індивідуальності, свого місця і ролі в суспільній життєдіяльності. І чим вищий рівень самоусвідомлення, тим продуктивніше здійснюється самооцінка, самоконтроль, самоутвердження. Такими чинниками керується людина, котра постійно працює над собою, критично оцінює свої духовні досягнення.

Таким чином все вищенаведене дає змогу зробити такі висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури та практики фізичної культури з обраної теми свідчить, що олімпійська освіта все частіше стає предметом наукового аналізу вчених, котрі досліджують науково-педагогічні, нормативно-правові, організаційні основи, навчально-методичне, кадрове забезпечення та перспективи розвитку системи олімпійської освіти різних верств населення.

2. Олімпійська освіта посідає важливу роль у процесі формування особистості школярів і має вагоме практичне значення. Використання олімпійської тематики значно розширює знання школярів про культурно-виховні можливості олімпізму, його гуманістичний потенціал, сприяє формуванню загальнолюдських цінностей, розвиває почуття взаємодопомоги, взаємоповаги, дружби, втілює прагнення до гармонійного розвитку особистості. Засвоєння культурно-виховних ідеалів і цінностей олімпізму в

навчально-виховному процесі позитивно й цілеспрямовано впливає на формування духовної, моральної, естетичної культури особистості дитини.

Серед подальших перспективних напрямів відзначимо дослідження змісту, структури, завдань, принципів олімпійської освіти дошкільнят, учнів та студентів, підготовки кадрів для реалізації програм олімпійської освіти, пропаганди олімпізму та ідеалів олімпійського руху; залучення олімпійців, ветеранів спорту до виховної роботи серед дітей та молоді тощо.

Література:

1. Антипова Е. Культурологические проблемы олимпийского образования/Е. Антипова, М. Антипова // Молодежь–Наука–Олимпизм: материалы междунар. форума.– М., 1998.– С. 37–39.
2. Апциаури Л. Олимпийский спорт как социальный институт и фактор социализации личности / Л. Апциаури//Молодежь–Наука–Олимпизм: материалы междунар. форума.– М., 1998.– С. 40–41.
3. Егоров А.Г. Социокультурные смыслы олимпизма / А.Г. Егоров // Олимпийское движение и социокультурные процессы: материалы науч.-практ. конф. – Волгоград, 1994. – С. 11–14.
4. Єрмолова В.М. Интеграция олимпийского образования в учебно-воспитательный процесс средней школы / В.М. Єрмолова, М. Булатова // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех: материалы XII междунар. науч. конгресса. – М., 2008. – Т.1. – С. 98–99.
5. Кряж В., Кулинкович Е. Гуманизация физического воспитания и олимпизм // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы междунар. науч. конгр. – Минск, 2001. – С. 80.
6. Матвеев С. Ідеї олімпізму в процесі виховання дітей і молоді / С. Матвеев, Я. Щербашин // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. – Львів, 2008. – Вип. 12. Т.1. – С. 187–192.
7. Морозов В. О воспитательно-образовательных аспектах олимпизма/ В. Морозов, С. Петерин // Человек в мире спорта: тез. докл. – М., 1998. – Т.2.– С. 148–150.
8. Олімпійська освіта: метод. рек. / за заг. ред. М.М. Булатової. – К., 2002.– 37 с.
9. Олімпійська хартія: Міжнародний олімпійський комітет. – К.: Олімпійська література, 1999. – 96 с.
10. Столяров В. Олимпизм, олимпийская педагогика и теория олимпийской культуры / В. Столяров // Олимпийское движение и социальные процессы: материалы науч.-практ. конф. – М., 1999. – С. 250–254.

Здорове серце - запорука активного довголіття та успіху

О.В. Яцун, ст. гр. ФК 08-2, **Р.Л. Дейкун**, викл.
Кіровоградський національний технічний університет

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) хвороби системи кровообігу, посідаючи перше місце в структурі поширеності, зумовлюють більше половини всіх випадків смерті та третину причин інвалідності. Медико-соціальний

тягар хвороб системи кровообігу полягає ще і в тому, що вони суттєво впливають на тривалість і якість життя населення, на показники втрат економічного потенціалу країни. Саме тому боротьба з хворобами системи кровообігу на сучасному етапі є першочерговим завданням.

Негативна демографічна ситуація в Україні, постійний ріст смертності населення, зниження очікуваної тривалості життя викликає турботу та свідчить про недостатню ефективність профілактичних заходів. За останні 25 років поширеність серцево-судинних захворювань серед населення України зросла в 3 рази, а рівень смертності від них збільшився на 45%. Згідно зі статистичними даними, в Україні серцево-судинна патологія стає причиною смерті близько 500 тисяч чоловік щорічно. За даними ВООЗ, серед країн Європи Україна посідає одне з перших місць за рівнем загальної смертності від хвороб системи кровообігу та мозкових інсультів і одне з останніх місць за показниками середньої тривалості життя.

Економічні збитки внаслідок тимчасової непрацездатності, інвалідності та передчасної смерті від серцево-судинних захворювань (ССЗ) перевищують 2 мільярди гривень на рік. Крім того, певні економічні збитки для держави становлять витрати, пов'язані з лікуванням і реабілітацією зазначеної категорії хворих (медикаменти, обладнання, медичний персонал, амортизація основних фондів).

Державні програми з профілактики атеросклерозу сприяли зменшенню захворюваності і смертності від ішемічної хвороби серця на 30-50% у більшості країн Європи й Америки.

Хотілося б сподіватися, що здійснення широкої просвітницької роботи як серед медичного персоналу, так і серед пацієнтів, адекватне проведення первинної і вторинної профілактики дозволить вплинути на показники здоров'я населення України.

Зниження смертності від кардіозахворювань населення більшості економічно розвинених країн пов'язують зі зниженням кількості та рівня основних модифікуємих факторів ризику, а також з широким застосуванням у медичній практиці сучасних методів діагностики та лікування.

Фактори ризику ССЗ розподіляються на модифіковані (паління, артеріальна гіпертензія, дисліпідемія, порушення вуглеводного обміну, надмірна вага та ожиріння, нераціональне харчування, низька фізична активність, зловживання алкоголем) та не модифіковані (обтяжена спадковість, вік, стать). Найбільш часто в клінічній практиці зустрічаються пацієнти з поєднанням двох та більше факторів ризику ССЗ, що призводять до взаємного потенціювання негативного впливу та значно погіршують прогноз.

Висока поширеність факторів ризику в популяції жителів України свідчить про небезпечну епідеміологічну ситуацію з серцево-судинною патологією.

На сьогодні створена стратегія активної серцево-судинної профілактики, яка направлена як на попередження розвитку, так і на профілактику виникнення серцево-судинних катастроф у кардіологічних хворих. Сучасна міжнародна концепція боротьби із серцево-судинною захворюваністю вміщую застосування заходів первинної та вторинної профілактики.

Основними заходами первинної профілактики серцево-судинних захворювань є:

1. відмова від паління (хронічна інтоксикація тютюном обумовлює 80% усіх випадків смерті від раку легень, 75% випадків смерті від хронічних обструктивних захворювань легень та 25% випадків смерті від ССЗ)

2. вибір здорового харчування (формування раціональної дієти є невід'ємною частиною лікування та профілактики ССЗ. У кожному окремому випадку необхідна

професійна порада щодо вибору дієти, що максимально знижує ризик ССЗ). Виникнення певних захворювань зумовлюють такі недоліки в харчуванні:

- надмірне споживання жирів, насичених жирів, холестерину, рафінованого цукру, солі, алкоголю,
- недостатність споживання поліненасичених жирів, складних вуглеводів і клітковини, вітамінів та мінералів.

Здорове харчування – один з найдійовіших способів профілактики серцево-судинних захворювань (одночасно з відмовою від тютюнопаління та алкоголю, щоденні фізичні вправи не менше 30 хвилин).

МЕНШЕ:

1. Вживайте менше солі (увага: сіль є у більшості "магазинних", готових продуктах).

2. Менше насичених жирів та холестерину (яєць, жирного м'яса).

3. Менше солодощів та цукру (до 6 г на добу).

БІЛЬШЕ:

4. Продуктів, багатих на вітаміни групи В, мікроелементи: калій (курага, ізюм, чорна смородина, гарбуз, буряк, редька, картопля "в мундирі"), кальцій (нежирне молоко, кисломолочні продукти, сир, риба, морепродукти), магній (гречка, овес, горох, петрушка, гарбуз, буряк).

5. В основі меню мають бути крупи та овочі (овочів – не менше 400 г щодня!), хліб грубого помолу, бобовые, фрукти.

6. М'ясо лише варене, запечене, на пару. Курку їсти без шкіри.

7. Для серця корисні горіхи (фундук, мигдаль, арахіс, грецькі). Загальні рекомендації: необхідно надавати перевагу овочам і фруктам, хлібу грубого помолу, молочним продуктам із низьким вмістом жиру, пісному м'ясу, морській рибі.

1. Достатня фізична активність (здоровим людям рекомендовані фізичні навантаження оптимально по 35-45хв 4-5 разів на тиждень. Для пацієнтів із установленим ССЗ рекомендації повинні враховувати дані всебічного клінічного обстеження із застосуванням навантажувальних тестів).

2. Зниження (стабілізація) маси тіла. Сучасна медична практика розглядає ожиріння як самостійне тяжке хронічне захворювання, яке призводить до важких наслідків, зниження якості та тривалості життя. Успіх у зниженні ваги буде більш реальним при підтримці мотивації хворого професійним наглядом лікаря).

3. Нормалізація артеріального тиску (<140/90 мм рт.ст.) контроль АТ в популяції, вважається одним із основних напрямків у системі лікувально-профілактичних заходів при ССЗ.

Вторинна профілактика

Пацієнти із встановленим ССЗ є групою високого ризику розвитку серцево-судинних ускладнень. Вони мають потребу в найбільш інтенсивній модифікації способу життя і, якщо потрібно, призначенні медикаментозної терапії.

Сімейні лікарі та лікарі-кардіологи визначають загальний ризик для хворого із ССЗ і з метою інтенсифікації профілактичних заходів та лікування проводять індивідуалізацію дієтичних заходів, фізичної активності, призначають медикаментозну терапію, адаптують дозування препаратів чи їх комбінацій для контролю за факторами ризику, визначають показання для консультації кардіохірурга.

Отже, зміна ставлення до власного здоров'я кожного українця дозволить досягти високих результатів у зниженні серцево-судинної захворюваності та смертності. Серцево-судинні захворювання краще попереджати, ніж лікувати (як за наслідками

лікування, так і економічними втратами). Дотримання відносно простих заходів первинної профілактики збереже Вам здорове серце та повноцінне життя. Профілактичні огляди лікаря повинні проводитися для здорових людей 1 раз на рік. Хворі із ССЗ повинні перебувати під постійним диспансерним наглядом дільничних, сімейних лікарів та лікарів-кардіологів (кратність оглядів визначає лікар у кожному конкретному випадку).

Література:

1. Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи / За заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвеева. - Дрогобич : КОЛО, 2005. – 124
2. Белавенцева Г.Н. Человек должен быть здоровым. - М.: Книга, 1996. - С.9.
3. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. - М.: Медицина, 2000. - С. 17-21.

Взаимосвязь анализаторной системы с техническими действиями спортсмена

А.С. Яцунский, Д.А. Харько, С.Б. Белобаба, А.А. Раевский

Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова

Определенный спортивный навык формируется через различные анализаторы спортсмена. При выключении некоторых из них у борцов в процессе выполнения излюбленных приемов были получены различные эффекты выполнения приема, зависящие от воспринимающей системы, специфики вида спорта и от квалификации спортсмена.

Разучивая новый технический прием, начинающий борец не сразу воспринимает его полностью, во всех деталях – так, как делает это мастер высокого класса. Воспроизвести правильно новое техническое действие или новую деталь в приеме такому борцу чаще всего не удастся, так как на различных этапах овладения приемом один и тот же анализатор в совокупности с другими факторами дает различную по значимости информацию.

В спортивной борьбе различные органы чувств играют разную роль в разные периоды становления навыка. Об этом свидетельствуют проведенные эксперименты с выключением зрения, слуха и ограничением кинестетической чувствительности, а также опыт работы с глухонемыми и слепыми борцами.

Вероятно, в вольной борьбе, где поединок ведется преимущественно на дистанции, зрительная информация играет большую роль, чем в греко-римской. Время реакции на световой сигнал для борцов вольным стилем равно 0,138 сек, тогда как средние показатели команды по греко-римской борьбе – 0,201 сек.

Совершенно другие результаты наблюдаются при сравнении времени реакции на тактильный раздражитель между этими группами. Средний показатель для команды по вольной борьбе равен 0,112 сек, тогда как для борцов греко-римского стиля – 0,090 сек. В греко-римской борьбе соревнующиеся преимущественно находятся в непосредственном контакте, поэтому они тоньше различают прикосновение.

Исследование времени реакции у борцов показало четкую взаимосвязь между временем реакции на световой и тактильный раздражители при выполнении технических действий.

В тренировке для развития технического мастерства борцов должны использоваться различные средства и методы. Если при изучении приема преобладает зрительный контроль и главная задача состоит в том, чтобы создать как можно более яркий образ движения, раскрыть его со всех сторон, то при совершенствовании, когда речь идет об отшлифовке мельчайших деталей движения, главенствующая роль переходит к мышечным ощущениям, необходимо найти средства, позволяющие обострить мышечное чувство. При выключении зрения разрушается рефлекс на обстановку, спортсмен более тонко дифференцирует мышечные ощущения, в большей степени осознавая движения собственного тела, что в конечном счете позволяет ему выполнить прием так, как он себе его представляет.

Выключение зрительного анализатора при выполнении сложных технических движений у спортсменов низших разрядов ухудшает проведение ранее разученного приема, а у спортсменов высокого класса значительно улучшает выполнение излюбленного технического движения. Причем при выключении зрительного анализатора в процессе выполнения простых, неадекватных, действий эффект его не зависит от мастерства борца. С большой четкостью этот эффект наблюдается в исследованиях на глухонемых.

Вероятно, в период обучения необходим широкий поток информации через все анализаторы для создания более полного представления об усваиваемом сложно-техническом действии. В последующие периоды спортивного совершенствования технического мастерства необходимо выключать отдельные анализаторы для обострения ведущего анализатора и улучшения специфического чувства борца.

Работа одного из анализаторов обостряется в связи с тем, что между органами чувств наблюдается постоянное взаимодействие, осуществляемое нервной системой. Существует даже некоторая заменяемость органов чувств. Так, с потерей зрения или слуха обостряется чувствительность других анализаторов, компенсируя в той или иной степени функцию утраченного органа. При изучении и совершенствовании технического мастерства необходимо постоянно регулировать поток информации, поступающей через различные органы чувств.

Процентное соотношение упражнений, связанных с усвоением и совершенствованием технических действий, по мере роста мастерства спортсмена должно непременно изменяться.

Уровень функционирования проприорецепторов двигательного аппарата оказывает существенное влияние на образование и совершенствование двигательных навыков. Отмечается взаимосвязь между техникой выполнения излюбленных приемов и физическим развитием отдельных групп мышц. Реализация возможностей двигательного аппарата может ограничиваться отсутствием соответствующих спортивно-технических навыков, а использование богатого технического арсенала затруднено из-за недостаточного развития двигательных качеств.

При сопоставлении относительной силы борцов греко-римского стиля выяснилось, что у спортсменов, пользующихся бросками прогибом, самые высокие показатели имеют сгибатели и разгибатели плеча, туловища. Сгибатели же туловища намного слабее, чем у борцов, владеющих бросками через спину. Аналогичные особенности имеются у борцов по вольной борьбе и дзю-до. Эти группы мышц наиболее активны при выполнении излюбленных приемов.

Многие спортсмены, используя особенности своего физического развития, осваивают и с успехом применяют приемы, для которых характерны высокие уровни силовой подготовки отдельных мышечных групп, сильные мышцы спины и ног позволяют с успехом применять броски прогибом.

Чрезмерные отклонения тех или иных показателей от границ оптимального диапазона нецелесообразны. Слабое развитие двигательных качеств может сказаться на устойчивости технических действий при условии действия сбивающих факторов, кроме того, это мешает правильно усвоить структуру приема на соответствующем уровне технического мастерства. Чрезмерное же повышение оптимальных границ часто нарушает тонкие координационные связи и отрицательно сказывается на техническом мастерстве спортсмена. Однако это положение не отрицает того, что спортсмен может и должен умело использовать свои индивидуальные особенности физического

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ СТУДЕНТІВ ТА МАГІСТРАНТІВ НА ВСЕУКРАЇНСЬКІЙ
КОНФЕРЕНЦІЇ**

*Підписано до друку 25.05.2011
Ум друк.арк. 4,75. Тираж 60 прим.*

*© МОВ КДТУ, м.Кіровоград, пр.Університетський, 8.
Тел. 390-443, 390-380.*