

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України  
Відділ у справах сім'ї, молоді та спорту Сумської міської ради

# **СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

Матеріали XVII Міжнародної  
науково-практичної конференції  
молодих учених  
(18–19 травня 2017 року, м. Суми)

У двох томах

**Том I**

Суми  
2017

УДК 796.011.1/3+613.71(477)  
ББК 75.1(4Укр)я43  
С 91

Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Протокол № 12 від 24 квітня 2017 р.

**Рецензенти:**

Сбруєва А. А. – доктор педагогічних наук, професор;  
Круцевич Т. Ю. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

**Редакційна колегія:**

Лянной Ю. О. – кандидат педагогічних наук, професор, ректор СумДПУ імені А. С. Макаренка;  
Лянной М. О. – кандидат педагогічних наук, доцент, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка;  
Томенко О. А. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор;  
Копитіна Я. М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач (науковий редактор);  
Косьяк В. А. – доктор філософських наук, професор;  
Лоза Т. О. – кандидат педагогічних наук, професор;  
Калиниченко І. О. – доктор медичних наук, професор;  
Кравченко А. І. – кандидат педагогічних наук, професор;  
Гончаренко В. І. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор;  
Міхеєнко О. І. – доктор педагогічних наук, доцент;  
Гвоздецька С. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; секретар наукового видання

**Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення :**  
С 91 матеріали XVII Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. / відповід. ред. Я. М. Копитіна ; наук. ред. О. А. Томенко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. – Т. І. – 223 с.

Збірник складають наукові статті студентів, аспірантів, магістрантів та їх наукових керівників з актуальних проблем теорії, методики й організації спортивної діяльності, оздоровчої, адаптивної та лікувальної фізичної культури, валеології, фізичної реабілітації та рекреації, корекційної освіти та туризму, у яких розглядаються психолого педагогічні, професійні аспекти фізичного виховання і спорту, здоров'я людини, туризму та корекційної освіти дітей, підлітків і молоді.

Матеріали конференції будуть корисними для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної реабілітації, туризму, корекційної освіти.

Журнал індексується в Google Scholar.

**УДК 796.011.1/3+613.71(477)**  
**ББК 75.1(4Укр)я43**

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<b>Копитіна Я. М., Лянної М. О.</b> Підсумки науково-дослідної роботи професорсько-викладацького складу кафедр Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка за 2016 рік.....	6
<b>Аванесов Э. Ю.</b> Состояние и перспективы спортизации физического воспитания школьников Армении.....	21
<b>Балашов Д. І.</b> Дослідження вестибулярної стійкості у дітей, які займаються стрибками на акробатичній доріжці.....	24
<b>Беспутчик В. Г., Ярмолюк В. А.</b> Проблемы корпоративной физической культуры и спорта.....	27
<b>Великодна К. Г., Дубинська О. Я.</b> Удосконалення фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку засобами роуп-скіппінгу.....	31
<b>Виртуозов В. С., Песчанова С. А.</b> К вопросу о формировании социальной активности студентов средствами самостоятельного туризма.....	34
<b>Власов С. П., Хвалебо Г. В.</b> Влияние туристической деятельности на двигательную активность школьников.....	37
<b>Волчек І. А., Гвоздецька С. В.</b> Вплив занять лижною підготовкою на рівень фізичної підготовленості підлітків.....	40
<b>Головченко А. В., Іваній І. В.</b> Особливості розвитку фізичної культури особистості фахівців фізичного виховання.....	44
<b>Гриб Е. В.</b> Содержание профессионально-прикладной составляющей процесса физического воспитания в специальном учебном отделении БГМУ.....	48
<b>Давиденко В. Н., Косолапов П. О.</b> Использование фитнес и оздоровительных технологий на занятиях физической культурой в старшем дошкольном возрасте.....	51
<b>Давиденко В. Н., Хасанова Г. М.</b> Подготовка населения к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Российской Федерации и к комплексу «Алпомиш» и «Барчиной» в Узбекистане.....	54
<b>Заяц С. В., Міхєєнко О. І.</b> Організаційно-методичні аспекти навчання плавання дітей молодшого шкільного віку з метою оздоровлення.....	56
<b>Іваній І. В., Кобиш Я. В.</b> Педагогічні умови залучення старшокласників до цінностей фізичної культури.....	61
<b>Іваній І. В., Корнієнко О. Ю.</b> Індивідуалізація рухових навантажень старшокласників з різним рівнем здоров'я на уроках фізичної культури.....	64
<b>Іваній І. В., Красілов А. Д.</b> Формування фізичної культури особистості молодшого школяра у системі фізкультурно-оздоровчих занять.....	69
<b>Іваній І. В., Марченко В. О.</b> Удосконалення методики пересування на лижах дітей старшого шкільного віку на секційних заняттях.....	73
<b>Іваній І. В., Сітало Т. С.</b> Формування соціально-духовних орієнтацій старшокласників засобами фізичної культури.....	76
<b>Леоненко А. В., Веремієнко Д. С.</b> Сучасні підходи до фізичного виховання старшокласників.....	79
<b>Лоза Т. О., Бусел В. В.</b> Особливості використання колового методу тренування на заняттях з фізичного виховання студентів.....	83
<b>Лоза Т. О., Єременко Н. О.</b> Кросфїт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ.....	86
<b>Лоза Т. О., Маслов Д. О.</b> Вивчення інтересу учнів 10–11 років до уроків фізичної культури модуля «Плавання».....	89

<b>Лоза Т. О., Прохоренко Ю. С.</b> Оцінка рухової активності у дітей підліткового віку.....	<b>93</b>
<b>Лях М. В.</b> Використання спадщини Василя Сухомлинського у процесі фізичного виховання учнів козацького класу початкової школи у позаурочний час.....	<b>96</b>
<b>Максименко Л. М., Лянной М. О.</b> Рекреаційна технологія (елементи спортивної гри у флорбол) для дітей старшого дошкільного віку.....	<b>99</b>
<b>Мариненко С. І., Кандиба П. О., Фрайхофф С. І.</b> Спортивні ігри як засіб підвищення мобільності та конкурентоспроможності молодих спеціалістів.....	<b>104</b>
<b>Мойсеенко Е. А.</b> Пилатес как оздоровительное средство физического воспитания студенческой молодежи.....	<b>109</b>
<b>Пащенко А. Е., Криванчикова Т. Ю.</b> Значение физической культуры в формировании личности.....	<b>112</b>
<b>Прокопова Л. І.</b> Ставлення людей старшого і похилого віку до занять фізичною культурою на самостійній основі.....	<b>114</b>
<b>Рубаненко А. В.</b> Роль фізичної культури та спорту в житті студентів вищих навчальних закладів аграрного профілю.....	<b>116</b>
<b>Самохвалова І. Ю., Мелюшкина В. В., Клименченко Т. Г., Гриб Т. О.</b> Динаміка зміни показників фізичної підготовки студентів – технологів під впливом занять зі спортивних ігор.....	<b>120</b>
<b>Семеновженко В. М., Лоза Т. О.</b> Фізична підготовка в системі фізичного виховання учнів військових ліцеїв.....	<b>122</b>
<b>Сидоренко І. В., Лапицький В. О., Чхайло М. Б.</b> Розвиток фізичних якостей у дівчат старшого шкільного віку на секційних заняттях жіночим футболом....	<b>125</b>
<b>Сорокина Т. Р., Третьяков П. В.</b> Комплексное позитивное влияние физического воспитания на качество высшего образования и здоровье студентов Украины.....	<b>129</b>
<b>Старченко В. Н.</b> К вопросу об измерении гибкости у старших дошкольников.....	<b>133</b>
<b>Сыроваткина И. А., Поленцов В. Г.</b> Организация процесса подготовки регбистов в условиях общеобразовательной школы.....	<b>137</b>
<b>Ткаченко Т. М., Приймаков О. О.</b> Застосування рухливих ігор для корекції порушень постави і поліпшення фізичного стану дітей на уроках фізичної культури в початковій школі.....	<b>141</b>
<b>Хоменко О. С.</b> Специфіка професійно-прикладної підготовки студентів аграрних спеціальностей.....	<b>144</b>
<b>Щапова А. Ю., Лоза Т. О., Гвоздецька С. В.</b> Особливості проведення занять з фізичного виховання з використанням засобів оздоровчих видів гімнастики зі студентками.....	<b>147</b>
<b>Щурова Н. В.</b> Підвищення рівня рухової активності як необхідна умова підтримки фізичного здоров'я учнів старшого шкільного віку.....	<b>151</b>
<b>Ярош А. С.</b> Профессионально-прикладная составляющая процесса физического воспитания студентов-медиков.....	<b>154</b>
<b>РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ВАЛЕОЛОГІЇ, ЛОГОПЕДІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ Й АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b>	
<b>Антохин А. С.</b> Физическая реабилитация при различных заболеваниях и повреждениях у тренированных и нетренированных лиц.....	<b>159</b>
<b>Беспалова О. О., Білокур А. Ю.</b> Комплексна програма фізичної реабілітації хворих ішемічним інсультом.....	<b>161</b>
<b>Беспалова О. О., Великодний І. М.</b> Фізична реабілітація дітей молодшого шкільного віку з кіфолордичною поставою в умовах ЗНЗ.....	<b>166</b>

<b>Бугаєнко Т. В., Зюзько І. Ю.</b> Особливості методики побудови програми фізичної реабілітації дітей в умовах дошкільного закладу.....	<b>172</b>
<b>Бугаевский К. А., Михальченко М. В.</b> Практические особенности физической реабилитации при неправильных положениях матки.....	<b>175</b>
<b>Киченко Н. И., Смольянов А. В.</b> К проблеме адаптивного физического воспитания слабовидящих детей.....	<b>178</b>
<b>Ковальова А. Ю., Бугаєнко Т. В.</b> Основні аспекти реабілітації дітей першого року життя при вродженій дисплазії кульшового суглоба.....	<b>180</b>
<b>Корюкин Д. А.</b> Ротационные движения при остеохондрозе грудного отдела позвоночника.....	<b>184</b>
<b>Ловыгина О. Н., Кузнецова Ю. А.</b> Реабилитация больных с остеохондрозом позвоночника в условиях санатория «Озеро Медвежье».....	<b>187</b>
<b>Маслова Т. С., Копитіна Я. М., Лянной М. О.</b> Професійне вигорання вихователів ДНЗ як показання до фізичної реабілітації.....	<b>189</b>
<b>Павленко І. О.</b> Сучасні напрями оздоровчого фітнесу для корекції ваги старшокласниць.....	<b>192</b>
<b>Петренко А. В., Бугаєнко Т. В.</b> Комплексна фізична реабілітація при патологічному стереотипі, ускладненому килами міжхребцевих дисків.....	<b>195</b>
<b>Ткаченко К. О., Бугаєнко Т. В.</b> Лікувальна фізична культура у фізичній реабілітації дітей з диспластичним сколіозом І ступеня.....	<b>199</b>
<b>Торишнева Е. Ю.</b> Влияние ранней диагностики и трансдисциплинарного подхода на результаты нейрореабилитации.....	<b>203</b>
<b>Чепикова Э. С., Зотин В. В.</b> Физическая реабилитация студентов при сколиозе.....	<b>207</b>
<b>Швед Н. В.</b> Дифференцированный подход в выборе корригирующих упражнений на осанку при условно-физиологических и патологических видах прикуса.....	<b>209</b>
<b>Ярмак О. Ю., Авраменко Н. Б.</b> Фізична реабілітація дітей середнього шкільного віку після апендиктомії.....	<b>213</b>
<b>НАШІ АВТОРИ</b> .....	<b>217</b>

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

**Копитіна Я. М., Лянной М. О.**

### **ПІДСУМКИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ ПРОФЕСОРСЬКО-ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ КАФЕДР НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СУМДПУ ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА ЗА 2016 РІК**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті детально розкривається кадровий науковий потенціал семи кафедр Навчально-наукового інституту фізичної культури, ефективність роботи аспірантури, загальноуніверситетський та інститутський рейтинг кафедр відповідно до рейтингу та коефіцієнту продуктивності. Надається інформація про навчально-методичні праці, наукові статті викладачів і студентів у фахових та інших виданнях, їх участь у наукових конференціях.*

Відповідно до поданих кафедральних наукових звітів, викладачі та студенти ННІФК у 2016 р. видали 445 одиниць друкованої продукції (331,8 др. арк.), Серед наукових і навчально-методичних праць у 2016 р. зазначимо: 5 збірників наукових праць, 20 навчальних посібників, із них 8 із грифом МОН України, 5 монографій, 20 методичних рекомендацій, 1 патент на винахід та 1 патент на корисну модель, 334 наукові статті, 100 з яких надруковані у фахових виданнях України, 13 статей у закордонних виданнях.

За видатні заслуги у сфері фізичної культури і спорту викладачі ННІФК були відзначені присвоєнням почесних звань. Так, професору кафедри теорії та методики фізичної культури Т.О.Лози (наказ Президента України № 427/2016 від 1 жовтня 2016 року) та доценту кафедри теорії та методики спорту М.Б. Чхайло (наказ Президента України № 430/2016 від 4 жовтня 2016 року) присвоєно почесне звання «Заслужений працівник фізичної культури і спорту України».

Викладачами кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцентом О.М.Звірякою та А.М.Руденко отримано 2 патенти: патент на корисну модель № 113137 від 21.07.2016 р. «Спосіб оцінки функціонального стану кінцівки в умовах контрактури» та патент на корисну модель № 113138 від 21.07.2016р. «Пристрій для оцінки функціонального стану кінцівки в умовах контрактури».

Проаналізована інформація станом на 01.04.2017 р. про кадровий науково-педагогічний потенціал дозволяє констатувати, що кількість викладачів ННІФК, які мають учені ступені і наукові звання становить 56 осіб, крім того в аспірантурі навчаються 10 осіб, з них: за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення – 13 осіб (1 курс – М.В. Лях (науковий керівник канд.пед.наук, професор Т.О. Лоза), А.В. Рубаненко (науковий керівник канд. наук з фіз.виховання і спорту, доцент С.В. Лазоренко)); (2 курс – І.О. Павленко (науковий керівник канд.пед.наук, професор Ю.О. Лянной), О.С. Хоменко (науковий керівник канд.пед.наук, професор Т.О. Лоза); 3 курс – В.М. Босько (науковий керівник д-р.наук з фіз.виховання і спорту, професор О.А. Томенко), Л.В. Демченко (науковий керівник канд.пед.наук, професор Ю.О. Лянной), Л.О. Кіріченко (науковий керівник канд.пед.наук, доцент О.М. Бурла), Д.О. Мазний (науковий керівник д-р.наук з фіз.виховання і спорту, професор О.А. Томенко), Л.М. Максименко (науковий керівник канд.пед.наук, доцент М.О. Лянной), Л.В. Середа (науковий керівник канд.пед.наук, професор Ю.О. Лянной).

Закінчили аспірантуру (станом на 01.04.2017 р.) і готуються до захисту кандидатських дисертацій за вищезазначеними спеціальностями Д.В. Деменков, Л.С. Михно. У 2017 році планується 1 захист дисертації на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук (Ю. О.Лянной).

У цілому по університету у 2016 р. захищено 1 докторську та 12 кандидатських дисертаційних робіт, з яких викладачами ННІФК захищено 2 дисертації. Це: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, яку захищено 11 березня 2016 р. викладачем кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації О. І. Міхеєнком на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 58.053.03 Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка за спеціальністю 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти на тему «Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій» (науковий консультант – д-р.пед.наук, професор Ю.Д.Бойчук); дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук, яку захищено 21 вересня 2016 р. на засіданні спеціалізованої вченої ради К 27.053.03 у ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» викладачем кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Р.В. Масловим за спеціальністю 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти на тему «Формування оздоровчої компетентності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації в процесі професійної підготовки» (науковий керівник – канд. пед. наук, доцент В.О.Кукса);

31 жовтня 2016 року відбувся попередній захист дисертаційних робіт на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення аспірантів кафедри теорії та методики фізичної культури Д.В. Деменкова на тему «Організаційно-методичне забезпечення гурткових занять з футболу зі школярами 5-9 класів» (науковий керівник д-р.наук з фіз.виховання і спорту, професор О.А. Томенко) та Л. С. Михно на тему «Фізичне виховання молодших школярів на основі використання засобів йога-аеробіки» (науковий керівник канд.пед.наук, професор Т.О. Лоза).

На базі ННІФК працюють наступні наукові лабораторії та ресурсні центри: Ресурсний центр технологій, спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей і молоді (керівник – д-р. мед. наук, професор І.О.Калиниченко), який створений у 2011 році; Навчально-науковий центр кафедри логопедії (керівник – канд.пед.наук, професор А.І. Кравченко), який створений у 2014 році; Навчально-науковий центр фізичної та психологічної реабілітації (керівник – канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент О.М.Звіряка), який створений у 2015 році; Лабораторія гігієни навчальної діяльності та фізіології (керівник – д-р. мед. наук, професор І.О.Калиниченко), який створений у 2008 році; Лабораторія оздоровчо-реабілітаційних технологій (керівник – канд.мед.наук, доцент В.І.Котелевський), який створений у 2009 році; Лабораторія інноваційних корекційно-розвивальних технологій, арт-технологій та ерготерапії (керівник – канд.пед.наук, доцент В.А.Литвиненко), який створений у 2016 році.

За 2016 р. було проведено 1 Міжнародну, 3 Всеукраїнських та 1 регіональну конференції.

14 липня 2016 року у Національному університеті фізичного виховання і спорту України відбулися VIII Загальні збори ГО «Українська Асоціація фізичної терапії», делегатами від Сумського обласного осередку були канд.наук з фіз. виховання і спорту О. М. Звіряка та викладач А. М. Руденко.

27 вересня 2016 року викладачі кафедри туризму та готельно-ресторанної справи прийняли участь у засіданні круглого столу «Стан та перспективи розвитку туризму в області», який організувало управління культури та туризму ОДА.

11 жовтня 2016 року в приміщенні навчального корпусу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка відбулося засідання президії громадської ради з питань фізичного виховання і спорту у присутності голови Сумської ОДА. Було обговорено проблеми розвитку неолімпійських видів спорту в Сумській області (доповідач д.-р. наук з фіз. виховання і спорту, професор О. А. Томенко) та участь спортсменів Сумщини у Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту (м. Вроцлав, 2017 р.), а також визначено найкращого спортсмена області з неолімпійських видів спорту за серпень 2016 року.

11-12 жовтня 2016 року кафедрою медико-біологічних основ фізичної культури було організовано I Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Арт-терапевтичні технології» у здоров'язбережувальній діяльності сучасних закладів освіти».

Викладачі кафедри ЗЛФР канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент О. М. Звіряка та канд.пед.наук, доцент Н. В. Кукса взяли участь у тренінгу «Нейрореабілітація», який проходив на базі Запорізької обласної клінічної лікарні з 17 по 20 жовтня 2016 року.

27-28 жовтня 2016 року завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури д-р. наук з фіз. виховання і спорту, професор О. А. Томенко взяв участь у круглому столі щодо обговорення стандартів з фізичної культури і спорту та фізичного виховання, який проходив у Придніпровській академії фізичної культури і спорту (м.Дніпро).

10 листопада 2016 року відбувся за ініціативи кафедри медико-біологічних основ фізичної культури I регіональний учнівський конкурс з основ здоров'я імені М.М. Васюка, у якому за перемогу боролися представники з 10 шкіл міста Суми.

У 17 листопада 2016 р. завідувач кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації взяв участь у нараді з питань обговорення стандарту першого (бакалаврського) рівня освіти спеціальність 014 Середня освіта, здоров'я людини (м. Полтава) Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, де розглядалися питання теоретичних та практичних аспектів здоров'я людини, методичні підходи до викладання дисциплін здоров'язберігаючого спрямування у вищій та середній школі, інноваційні підходи до створення здоров'язбережувального середовища в освітніх закладах.

24-25 листопада 2016 року колективом кафедри медико-біологічних основ фізичної культури проведено I Всеукраїнську науково-практичну конференцію з міжнародною участю «Актуальні питання охорони праці у галузі освіти».

23-24 листопада 2016 року відбулася II Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Стан і перспективи сучасного туризму», за підсумками якої видано збірник наукових праць, в якому розглядаються актуальні питання історії, географії туризму та краєзнавства, менеджменту та маркетингу туризму, готельного та ресторанного господарства, спортивного туризму, активної рекреації та безпеки туристської діяльності, а також теорії і методики професійної освіти фахівців з туризму. Матеріали конференції будуть корисними для науковців, які вивчають різні аспекти туризму, фахівців туристської діяльності, а також для викладачів, студентів, аспірантів. У конференції взяли участь молоді науковці з 11 вищих навчальних закладів України, 1 вищого навчального закладу Республіки Білорусь, спеціалісти, 1 оператор центру інноваційного розвитку освіти Харківської академії неперервної освіти. Усього до збірника наукових праць увійшло 57 наукових статей (обсягом 18,6 друк. арк.).

8 грудня 2016 року викладачами кафедри медико-біологічних основ фізичної культури було організовано I семінар «Здоров'язбережувальні функції вокального мистецтва».



Кафедра логопедії організувала і провела V Всеукраїнську науково-практичну конференцію “Сучасні проблеми логопедії і реабілітації”, яка відбулася 5 квітня 2016 р. Співорганізатором конференції виступило управління освіти і науки Сумської міської ради. Основні питання, що пропонувалися для обговорення: це питання реабілітаційної та корекційно-розвивальної роботи серед дітей із психофізичними вадами, проблеми логопедичної допомоги дітям та дорослим, сучасні тенденції, напрями та перспективи розвитку адаптивної фізичної культури та спортивної діяльності осіб із психофізичними вадами, стан і перспективи оптимізації оздоровлення та реабілітації населення України, проблеми професійної підготовки, самовизначення та самовдосконалення фахівців у галузі логопедії та фізичної реабілітації. За результатами науково-практичної конференції видано збірник наукових праць. У конференції взяли участь молоді науковці з 8 вищих навчальних закладів України, 1 вищого навчального закладу Російської Федерації, 1 вищого навчального закладу Казахстану, спеціалісти з 2 загальноосвітніх шкіл Сумської та Харківської областей, 1 центру розвитку дитини Російської Федерації, спеціалісти, вчителі-логопеди з 13 дошкільних навчальних закладів м. Суми, 1 завідувач терапевтичного відділення Кролевецької центральної районної лікарні. Усього до збірника наукових праць увійшло 65 наукових статей (обсягом 22,6 друк. арк.).

Кафедра теорії та методики фізичної культури, традиційно стала організатором XVI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених “Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення”, яка проходила 21–22 квітня 2016 р. У конференції взяли участь молоді науковці з 21 вищого навчального закладу України, з 10 навчально-наукових закладів Російської Федерації, 4 навчальних закладів Білорусії, колеги з Казахстану та Узбекистану. Усього до I та II томів збірника наукових праць увійшло 154 наукові статті (обсягом 50 друк арк.) за п'ятьма напрямками: “Теоретико-методологічні та психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання різних груп населення”; “Актуальні проблеми фізичної реабілітації, спортивної медицини й адаптивного фізичного виховання”; “Медико-біологічні аспекти фізичного виховання та спорту”; “Філософські, історичні, управлінські та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури, спорту та туризму”, “Теоретико-методологічні аспекти підготовки спортсменів”. Наукова конференція висвітлювалась у телевізійному сюжеті програми «СумДПУ Online» (авторська програма Михайла Осташевського).

26 грудня 2016 року у стінах ННІФК СумДПУ ім. А.С.Макаренка кафедрою здоров'я людини та фізичної реабілітації проведено II Всеукраїнську заочну науково-практичну інтернет-конференцію «Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації». За результатами конференції видано збірник наукових праць, до якого увійшли 49 статей від 69 авторів із м. Суми, Харків, Луцьк, Тернопіль, Вінниця, Ірпінь, Львів та Мелітополь. Загальний обсяг статей склав 16,3 др.арк.

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України «Про проведення Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з природничих, технічних та гуманітарних наук у 2015/2016 навчальному році» за № 1079 від 13.10.2015 р. Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка визначено базовим вищим навчальним закладом освіти з проведення другого туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з галузі «Фізичного виховання та спорту» та наказом ректора № 3 від 06.01.2016 р. на базі ННІФК Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка 10-11 березня 2016 р. відбувся II тур Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт, у якому взяли участь 51 студент із 26 вищих навчальних закладів. Даний захід висвітлювався у телевізійному сюжеті програми «СумДПУ Online» (авторська програма Михайла Осташевського).

13-15 квітня 2016 року на базі ННІФК СумДПУ ім. А.С. Макаренка, відбувся II етап Всеукраїнської студентської олімпіади за напрямом: «Фізичне виховання», у якому за перемогу боролись 62 учасники з різних регіонів України.

Студенти ННІФК щорічно стають призерами Всеукраїнських предметних олімпіад. Так, за підсумками олімпіади зі спеціальності «Фізична реабілітація», яка відбулася на базі Львівського державного університету фізичної культури, грамотою за третє призове місце нагороджена студентка 945 групи 4 курсу спеціальності «здоров'я людини», ННІФК Анастасія Тарасова, яку підготував канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент О.М. Звіряка.

У олімпіаді зі спеціальності «фізичне виховання», яка проходила у СумДПУ ім. А. С. Макаренка грамотою за 2 призове місце нагороджена студентка магістратури спеціальності «фізичне виховання», ННІФК Аліна Стецюра (наукові керівники канд.пед.наук, професор Т. О. Лоза, ст. викладач Л. І. Прокопова, викладач Д. В. Бермудес).

У олімпіаді зі спеціальності «фізична рекреація та фітнес», яка проходила у Національному університеті фізичного виховання та спорту України (м. Київ) за 3 призове місце нагороджена студентка магістратури спеціальності «фізичне виховання», ННІФК Анна Корнієнко (наукові керівники канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент О. Я. Дубинська та викладач Ю. М. Карпенко).

У олімпіаді зі спеціальності «безпека життєдіяльності людини», яка проходила у Рівненському університеті водного господарства та природокористування грамотою за 2 призове місце нагороджений студент магістратури спеціальності «фізична реабілітація», ННІФК Сергій Коломеец (науковий керівник канд. психол.наук, доцент Г. Л. Заїкіна).

У олімпіаді зі спеціальності «спорт (за видами)», яка проходила у Харківській державній академії фізичної культури за зайняте 3 призове місце нагороджений студент 4 курсу спеціальності «спорт», ННІФК Ігор Луценко (науковий керівник канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент А. М. Ратов).

У олімпіаді зі спеціальності «корекційна освіта», яка проходила у Кам'янець-Подільському педагогічному університеті імені Івана Огієнка грамота за чіткість та аргументованість викладу змісту дослідження нагороджена студентка спеціальності корекційна освіта (логопедія) Є. Цигвинцева (науковий керівник канд.пед.наук, професор А. І. Кравченко) та грамотою за експериментальний характер дослідження нагороджена ще одна студентка спеціальності корекційна освіта (логопедія) О.Світлична (науковий керівник канд.пед.наук К. О.Зелінська-Любченко).

Підготовлено призерів Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт: Анастасію Тарасову, Івана Андросова за роботу «Фізична реабілітація дітей дошкільного віку із деформаціями кінцівок» – нагороджені дипломами I ступеня за напрямом «фізична реабілітація» (наукові керівники канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент О.М. Звіряка та канд.пед.наук, професор А. І. Кравченко); Вадима Твердохліба та Аліну Батютенко за роботу «Сучасні проблеми та завдання фізичної реабілітації при поперековому остеохондрозі хребта» – нагороджені дипломами II ступеня за напрямом «фізична реабілітація» (наукові керівники канд.пед.наук, доцент М. О. Лянной та канд.пед.наук, доцент Н.В. Кукса), нагороджено дипломами II ступеню за напрямом «фізичне виховання» Наталію Єременко та Владислава Сіренка за роботу «Використання засобів крос фіту у фізичному вихованні студентів» (наукові керівники канд.пед.наук, професор Т. О. Лоза та старший викладач В. Л. Жуков), нагороджено дипломом II ступеня Тетяну Приходченко за напрямом «спорт (за видами)» за роботу «Відновлення фізичної працездатності кваліфікованих біатлоністів в річному цикліпідготовки» (наукові керівники канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент А. М.Ратов та канд. біол. наук О.О. Скиба), нагороджено дипломами III ступеня Катерину Великодну та

Сандру Уедраого за напрямом «фізичне виховання» за роботу «Фізкультурно-оздоровча технологія фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку на основі переважного застосування роуп-скіппінгу» (наукові керівники канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент О.Я. Дубинська та викладач Д. І. Балашов); нагороджено дипломами III ступеня Ігоря Луценка за напрямом «спорт (за видами)» за роботу «Фізіологічні аспекти ранньої спортивної спеціалізації складно-координованих видах спорту та єдиноборствах» (науковий керівник канд. біол. наук О. О. Скиба)

У звітному році до наукової роботи ННІФК вагомий внесок зробили д-р. філос.наук, професор В. А. Косяк, який підготував монографію «Эстетические интерпретации телесности и спорта»; викладачі кафедри логопедії підготував колективну монографію «Становлення та розвиток спеціальності «Логопедія» в Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка (до 10-річчя випускової кафедри)»; канд.пед.наук, професор Ю.О. Лянной підготував монографію «Професійна підготовка майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах: теоретико-методичний аспект»; канд.мед.наук, доцент В. І. Котелевський підготував монографію «Діагностика психосоматичного стану студентської молоді в системі превентивної фізичної реабілітації вертебральної патології» та методичні рекомендації «Спосіб диференційованої м'язово-емоційної корекції К 73 (ДМЕК)»; канд.пед.наук, доцент І. В. Іваній, який підготував монографію «Гене́за теорії формування професійно-педагогічної культури майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту», навчально-методичний посібник «Психологія фізичного виховання та спорту» та методичну розробку «Соціокультурна компетентність фахівця фізичного виховання та спорту»; канд.пед.наук, професор Т.О.Лоза, яка підготувала Навчально-методичний посібник «Педагогічна практика з фізичної культури з учнями 5-9 класів» та методичну розробку «Робочий зошит з педагогічної практики з підлітками»; д-р. наук з фіз. виховання і спорту, професор О.А. Томенко та канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент С.В Гвоздецька, які підготували методичну розробку «Програма фахового вступного випробування з теорії і методики фізичного виховання ступінь «спеціаліст»»; д-р. наук з фіз. виховання і спорту, професор О.А. Томенко та канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент С.В Гвоздецька та канд.пед.наук, доцент М.О.Лянной, які підготували методичну розробку «Програма фахового вступного випробування з теорії фізичного виховання ступінь «магістр»»; Л.І.Прокопова, яка підготувала методичну розробку «Самостійна робота з теорії і методики фізичного виховання»; д-р. наук з фіз. виховання і спорту, професор О.А. Томенко та канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент С.В Гвоздецька та Л.І.Прокопова підготували методичну розробку «Програма фахового вступного випробування з теорії фізичного виховання ступінь «бакалавр»»; канд.пед.наук, доцент М.О.Лянной підготував методичну розробку «Програма з фізичної культури для вступу на перший курс за спеціальностями 014 Середня освіта «Фізичне виховання», 014 Середня освіта «Здоров'я людини», 017 «Фізична культура і спорт»»; канд.пед.наук, доцент О.М.Бурла підготував навчальні посібники «Технічна та фізична підготовка юних біатлоністів» та «Плавання. Прискорений курс навчання»; канд.наук з фіз. виховання і спорту І.М. Коваленко підготувала методичні рекомендації «Удосконалення техніко-тактичної майстерності дзюдоїстів груп підвищення спортивної майстерності»; канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент О.В.Міщенко та викладач О.О.Міщенко підготували методичні рекомендації «Технічна підготовка студентів на заняттях баскетболом»; канд.наук з фіз. виховання і спорту, професор В.І.Гончаренко підготував «Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи) варіативний модуль «Флорбол»»; канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент Н.А. Кулик, яка підготувала «Парціальна програма з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку «Юний легкоатлет»»; ст. викладач І.Ф. Востоцька, канд.наук з фіз. виховання і

спорту, доцент О.І. Головченко та викладач О.Р. Сидоренко підготували навчально-методичний посібник «Розширені плани-конспекти з видів спорту навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (І частина)»; ст. викладач В.М. Азаренков, канд.пед.наук, доцент М.М.Кобозєв підготували методичний посібник «Методика виховання молоді на підставах козацької педагогіки»; канд.наук з фіз. виховання і спорту, ст. викладач В.В.Ворона підготувала науково-методичні рекомендації для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт», «Засоби та інноваційні технології лижної підготовки»; ст. викладач В.М.Азаренков, викладач А.І. Шматкова підготували методичні рекомендації «Уроки лижної підготовки учнів молодших класів»; д-р. мед. наук, професор І.О. Калиниченко та канд.біол.наук М.М. Завадська підготовлено практичний посібник «Комплексна оцінка готовності дітей до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах»; канд. біол. наук, доцент Г. О. Латіна підготувала методичні рекомендації «Практикум з навчального курсу: Охорона праці в галузі»; канд.психол.наук, доцент Г.Л. Заїкіна підготувала навчально-методичний комплекс «Безпека життєдіяльності людини» та методичні рекомендації «Алгоритм дій педагогічних та медичних працівників закладів освіти в умовах надзвичайних ситуацій»; викладач М.Ю. Заушнікова підготувала інструктивно-методичні матеріали «Образотворче мистецтво з методикою викладання».

Проаналізувавши наукові праці викладачів ННІФК за 2010–2016 рр., можна зазначити, що найчастіше їх праці публікуються у таких фахових журналах і виданнях, як «Теорія та методика фізичного виховання» (м. Харків), «Довкілля та здоров'я» (м. Київ), «Український журнал з проблем медицини праці» (м. Київ), «Спортивний вісник Придніпров'я» (м. Дніпро), «Слобожанський науково-спортивний вісник» (м. Харків), «Наука в Олімпійском спорті» (м. Київ), «Молода спортивна наука України» (м. Львів), «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» (м. Харків), а також у таких збірниках наукових праць, як «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (м. Вінниця), «Науковий вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка», «Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського державного університету», «Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова» (м. Київ), «Педагогічні науки Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка», збірник наукових праць «Сучасні проблеми логопедії і реабілітації», збірник наукових праць «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» та інші.

Результати науково-практичних досліджень професорсько-викладацького складу були впроваджені у практичну діяльність наступних закладів: Шосткинська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №7 Шосткинської міської ради Сумської області; Іванківська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №1 Іванківського району Київської області; Херсонська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 41 Херсонської міської ради; факультет підвищення кваліфікації та перепідготовки КЗ Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти; КУ Сумська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 9; м. Чернігів, КПНЗ ДЮСШ «Атлет»; Регіональний центр зимових видів спорту (м.Суми); Обласна дитячо-юнацька спортивна школа (м.Суми); м. Чернівці, ЧСДЮСШОР зі стрільби з лука; аматорська футбольна команда «Вікторія» смт Миколаївки; ДНЗ № 8 «Космічний» (м. Суми); ДНЗ № 1 «Дзвіночок» (м. Шостка, Сумська область); Комунальна установа Сумський навчально-виховний комплекс «Загальноосвітня школа І ступеня – ДНЗ №9 «Веселка»; Державний заклад освіти «Середня школа №7 м.Гомель» (Республіка Білорусь); Державний заклад освіти «Середня школа №28 м.Гомель імені Е. В. Сєрьогіна» (Республіка Білорусь); Конотопське медичне училище – комунальний заклад Сумської обласної ради; Комунальна установа Сумський навчально-виховний комплекс Загальноосвітня школа І ступеня – дошкільний заклад № 9 «Веснянка»; Комунальна установа

Сумський навчально-виховний комплекс ДНЗ – загальноосвітня школа І ступеня № 41 «Райдуга»; Західний реабілітаційно-спортивний центр Національного комітету спорту інвалідів України (с. Яворів Львівської обл.); Сумський регіональний центр фізичної культури і спорту «Інваспорт»; «Сумський обласний клінічний госпіталь ветеранів війни»; Комунальна установа Сумська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів №25; Шостинський районний реабілітаційний центр змішаного типу для інвалідів та дітей-інвалідів; Недригайлівська дошкільний навчальний заклад ясла-садок «Барвінок»; Охтирський дошкільний навчальний заклад (ясла-сад) «Берізка»; Військова частина А4302 (смт Десна Київської обл.); Сумський обласний клінічний госпіталь для інвалідів Вітчизняної війни (терапевтичне відділення в м. Шостка); Кролевецька ЦРЛ Сумської області; КУ Сумська міська клінічна лікарня №1; Комунальний заклад Сумської обласної ради «Сумський обласний спеціалізований диспансер радіаційного захисту населення»; Сумський медичний коледж; Комунальний заклад комплексна дитячо-юнацька спортивна школа №1 м. Суми; КЛПЗ СОР «Сумський обласний спеціалізований Будинок дитини»; Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка; Запорізький національний університет; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди.

Колективом кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації проведено І Сумський Регіональний чемпіонат з класичного і СПА-масажу (30 вересня 2016 року), у якому взяли участь 20 учасників із 4 міст України.

За підсумками наукової роботи завідувачів кафедр ННІФК, перше місце посів О.А.Томенко (529,5 балів), друге – І.О.Калиниченко (445,5 балів), третє – В.А.Косяк (345 балів), четверте – В.І.Гончаренко (342 бала), п'яте – А.І.Кравченко (337,6 балів), шосте – О.М.Звіряка (294 бали), сьоме – С.А.Лазоренко (134 бали).

Кафедри Навчально-наукового інституту фізичної культури у 2016 р. за рейтингом розташувались таким чином: перше місце посіла кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації (4 місце у загальноуніверситетському рейтингу); друге – кафедра теорії та методики фізичної культури (8 місце у загальноуніверситетському рейтингу); третє – кафедра медико-біологічних основ фізичної культури (10 позиція загальноуніверситетського рейтингу); четверте – кафедра теорії і методики спорту (21 місце у загальноуніверситетському рейтингу); п'яте - кафедра логопедії (26 місце у загальноуніверситетському рейтингу); шосте-кафедра туризму та готельно-ресторанної справи (34 місце у загальноуніверситетському рейтингу); сьоме – та кафедра спортивних дисциплін і фізичного виховання (36 позиція загальноуніверситетського рейтингу).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій професорсько-викладацького складу (ПВС) навчально-наукового інституту фізичної культури за 2012–2016 рр. подано у табл. 1.

Таблиця 1

**Загальна кількість і види публікацій ПВС ННІФК за 2012–2016 рр.**

Показник	Роки				
	2012	2013	2014	2015	2016
Загальна кількість друкованої продукції, шт.	477	437	439	410	445
Друкованих аркушів, шт.	461	421	339,67	331	331,8
Навчальні посібники (усього), шт.	24	23	22	18	20
Навчальні посібники з грифом МОНУ, шт	5	4	1	2	8
Брошури, методичні рекомендації, шт.	22	33	19	25	20
Наукові статті (усього), шт.	346	337	352	338	334
Наукові статті у фахових виданнях, шт.	124	143	137	132	100
Патенти на винахід, шт.	3	2	-	2	2

Колектив кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації звітувався про проведення роботи над кафедральною науково-дослідною темою «Теоретико-методологічні і організаційно-методичні проблеми здоров'я, фізичної реабілітації і корекційної педагогіки» (номер державної реєстрації 0115U005933). У звітному році кількість і обсяг публікацій викладачів кафедри склав 64 одиниці друкованої продукції (67,62 др. арк.) на 17,0 викладацьких ставок. За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 2 монографії, 2 патенти на винахід, 1 методичні рекомендації, 62 наукові статті, 16 з них опубліковано у фахових виданнях України, 2 – за межами України у закордонних виданнях. Загальний рейтинг склав 986,1 балів. За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали канд.пед.наук, професор Ю. О.Лянной (568 балів), докторант В.І.Котелевський (316,6 балів), д-р. пед.наук, доцент О. І.Міхеєнко (306 балів).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації за 2012–2016 рр. подано у табл. 2.

Таблиця 2

**Кількість і види публікацій ПВС кафедри  
здоров'я людини та фізичної реабілітації за 2012–2016 рр.**

Показник	Роки					
	2012	2013	2014	2015	2016	Усього
Загальна кількість публікацій, шт	69	66	85	84	64	368
Друкованих аркушів, шт	39	25	51,06	65,42	67,62	248,1
Навчальні посібники (усього), шт	4	1	1	2	-	8
Навчальні посібники з грифом МОНУ, шт	2	-	-	-	-	2
Брошури, методичні рекомендації, шт	2	2	2	3	1	10
Наукові статті (усього), шт	42	34	70	76	62	284
Наукові статті у фахових виданнях, шт	27	22	25	34	16	124
Патенти на винахід, шт	2	2	-	2	2	8
Місце у рейтингу ННІФК	6	3	2	2	1	Середнє 2,8
Місце у рейтингу університету	28	13	11	20	4	Середнє 15,2

Проведений аналіз наукової роботи кафедр ННІФК засвідчив, що колектив кафедри теорії і методики фізичної культури працює над колективною науково-дослідною темою, зареєстрованою в УкрІНТЕІ, «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116 U 000900). У звітному році кількість і обсяг публікацій кафедри склав 72 одиниці друкованої продукції (58,73 др. арк.) на 19,0 викладацьких ставок. За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 2 збірника, 7 методичних рекомендацій, 61 наукову статтю, 23 із них опубліковано у фахових виданнях України. Загальний рейтинг склав 822,6 бала. За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали д-р. наук фіз. виховання і спорту, професор О.А.Томенко (529,5 балів), канд. пед. наук, професор Т. О.Лоза (421 бал) та канд.пед.наук, доцент І.В.Іваній (338,5 балів).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри теорії і методики фізичної культури за 2012–2016 рр. подано у табл. 3.

**Кількість і види публікацій ППС кафедри теорії і методики  
фізичної культури за 2012–2016 рр.**

Показник	Роки					
	2012	2013	2014	2015	2016	Усього
Загальна кількість публікацій, шт	90	113	105	77	72	457
Друкованих аркушів, шт	50	74	73,32	64,16	58,73	320,21
Збірники наукових праць, шт	2	2	2	1	2	9
Навчальні посібники (усього), шт	2	6	5	11	2	26
Навчальні посібники з грифом МОНУ, шт	-	1	-	-	-	1
Брошури, методичні рекомендації, шт.	3	8	10	14	7	42
Наукові статті (усього), шт	78	62	90	72	61	363
Наукові статті у фахових виданнях, шт	27	34	46	32	23	162
Місце у рейтингу ННІФК	5	1	3	1	2	Середнє 2,4
Місце у рейтингу університету	24	3	16	14	8	Середнє 11

Колектив кафедри медико-біологічних основ фізичної культури працює над кафедральною науково-дослідною темою, зареєстрованою в УкрІНТЕІ, «Фізіолого-гігієнічний супровід здоров'язберезувальної діяльності у закладів освіти» (номер державної реєстрації роботи 0113U004662). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 101 одиницю друкованої продукції (47,46 др. арк.) на 8.0 викладацьких ставок. За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 4 навчальних посібника, 3 методичних рекомендації, 57 наукових статей, 22 із них опубліковано у фахових виданнях України. Загальний рейтинг склав 763,1 бала. За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали канд.біол.наук О.О. Скиба (469,5 балів), канд.біол.наук, доцент Г.Л.Латіна (458 балів) та д-р. мед. наук, професор І. О.Калиниченко (445,5 балів).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ППС кафедри медико-біологічних основ фізичної культури за 2012–2016 рр. подано у табл.4.

Таблиця 4

**Кількість і види публікацій ППС кафедри  
спортивної медицини і валеології за 2012–2016 рр.**

Показник	Роки					
	2012	2013	2014	2015	2016	Усього
Загальна кількість публікацій, шт	71	62	87	51	101	372
Друкованих аркушів, шт	49	50	83,6	51,56	47,46	281,62
Збірники наукових праць, шт	1	-	2	-	-	3
Навчальні посібники (усього), шт	2	2	6	1	4	15
Навчальні посібники з грифом МОНУ, шт	2	-	-	-	-	2
Брошури, методичні рекомендації, шт.	6	5	2	4	3	20
Наукові статті (усього), шт	64	39	61	30	57	251
Наукові статті у фахових виданнях, шт	26	17	28	14	22	107
Місце у рейтингу ННІФК	3	2	1	3	2	Середнє 2,2
Місце у рейтингу університету	3	7	7	21	10	Середнє 9,6

Колектив кафедри теорії і методики спорту працює над кафедральною науково-дослідною темою «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у системі багаторічної підготовки» (Державний реєстраційний номер 0116U000898). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 57 одиниць друкованої продукції (40,26 др. арк.) на 12,0 викладацьких ставок. За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 3 навчальних посібника, 2 методичні рекомендації, 41 наукову статтю, 9 із них опубліковано у фахових виданнях України. Загальний рейтинг склав 499,21 бала. За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали канд. наук з фіз. виховання і спорту, професор В.І.Гончаренко (342 бала), доцент М.Б.Чхайло (158 балів), канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент А. М. Ратов (134 бала).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри теорія та методики спорту за 2012–2016 рр. подано у табл. 5.

Таблиця 5

**Кількість і види публікацій ПВС кафедри теорії і методики спорту за 2012–2016 рр.**

Показник	Роки					
	2012	2013	2014	2015	2016	Усього
Загальна кількість публікацій	59	57	44	42	57	259
Друкованих аркушів	38	23	31,33	38,42	40,26	171,01
Збірники наукових праць	-	-	-	-	-	-
Навчальні посібники (усього)	3	2	2	5	3	15
Навчальні посібники з грифом МОНУ	1	-	1	-	1	3
Брошури, методичні рекомендації	8	1	2	1	2	14
Наукові статті (усього)	41	32	28	24	41	166
Наукові статті у фахових вид.	13	9	8	15	9	54
Місце у рейтингу ІФК	7	6	4	4	4	Середнє 5
Місце у рейтингу університету	34	34	18	22	21	Середнє 25,8

Колектив кафедри логопедії працює над кафедральною науково-дослідною темою «Науково-педагогічні засади корекційного процесу серед осіб з психофізичними вадами», яку зареєстровано в УкрІНТЕІ під номером 0113u004665. У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 76 одиниць друкованої продукції (50,55 др. арк.) на 8,0 викладацьких ставок. За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 1 збірник наукових праць, 8 навчальних посібників, з яких 6 із грифом МОН України, 1 колективна монографія, 58 наукових статей, 13 з них опубліковано у фахових виданнях України. Загальний рейтинг склав 425,24 бала.

За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали канд. пед. наук, професор А. І.Кравченко (337,6 балів), канд.пед.наук К. О. Зелінська-Любченко (250 балів), М.Ю.Заушнікова (187 балів).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри логопедії за 2012–2016 рр. подано у табл. 6.

Колектив кафедри туризму та готельно-ресторанної справи працює над кафедральною науково-дослідною темою «Філософсько-антропологічна і культурологічна парадигми фізичного спорту і туризму» (Номер державної реєстрації роботи 0116U000899).

У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 35 одиниць друкованої продукції (19,35 др. арк.) на 7,0 викладацьких ставок. За видами друкованої продукції викладачі кафедри опублікували 1 монографію, 34 наукові статті, 5 з яких – у фахових виданнях України, 2 – у закордонних наукових виданнях. Загальний рейтинг склав 319,2 бала. За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами



кафедри стали д-р. філос. н., професор В. А.Косьяк (345 балів), канд.екон.наук О.В.Коваленко (213 балів) та канд.пед.наук І. С.Зігунова (153 бали).

Таблиця 6

**Кількість і види публікацій ПВС кафедри логопедії за 2012–2016 рр.**

Показник	Роки					
	2012	2013	2014	2015	2016	Усього
Загальна кількість публікацій	56	63	41	58	76	294
Друкованих аркушів	79,4	140,4	36,04	41,55	50,55	347,94
Збірники наукових праць	1	1	1	1	1	5
Навчальні посібники (усього)	8	12	4	3	8	35
Навчальні посібники з грифом МОНУ	2	3	-	1	6	12
Брошури, методичні рекомендації	2	10	1	-	4	17
Наукові статті (усього)	51	31	35	51	58	226
Наукові статті у фахових вид.	12	10	5	6	13	46
Місце у рейтингу ННІФК	2	5	5	6	5	Середнє 4,6
Місце у рейтингу університету	2	32	20	28	26	Середнє 21,6

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри туризму та готельно-ресторанної справи подано у табл. 7.

Таблиця 7

**Кількість і види публікацій ПВС кафедри туризму та готельно-ресторанної справи за 2012–2016 рр.**

Показник	Роки					
	2012	2013	2014	2015	2016	Усього
Загальна кількість публікацій	84	46	47	57	35	269
Друкованих аркушів	75	64	50,5	44,4	19,35	253,25
Збірники наукових праць	1	-	-	-	-	1
Навчальні посібники (усього)	3	2	3	1	-	9
Навчальні посібники з гр. МОНУ	1	-	-	-	-	1
Брошури, методичні рекомендації	2	2	-	1	-	5
Наукові статті (усього)	80	40	40	52	34	248
Наукові статті у фахових вид.	18	23	15	12	5	73
Місце у рейтингу ННІФК	4	7	6	5	6	Середнє 5,6
Місце у рейтингу університету	11	36	30	25	34	Середнє 27,2

Колектив кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання працює над кафедральною науково-дослідною темою «Сучасні інноваційні засоби підготовки у спортивному тренуванні та фізкультурно-оздоровчій діяльності різних груп населення», яку зареєстровано в УкрІНТЕІ під номером 0114U005225. У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 40 одиниць друкованої продукції (47,83др. арк.) на 14,0 викладацьких ставок. За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 3 навчальних посібника, із них 1 із грифом МОНУ, 3 методичні рекомендації, 21 наукову статтю, 12 із них опубліковано у фахових виданнях України. Загальний рейтинг склав 212,67 балів.

За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали канд.наук з фіз.виховання і спорту, доцент Н.А.Кулик (223 бала), канд.наук з фіз.виховання і спорту, доцент С.А.Лазоренко (134 бала), викладач І.О.Востоцька (133 бала).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПБС кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання за 2012–2016 рр. подано у табл. 8.

Таблиця 8

**Кількість і види публікацій ПБС кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання за 2012–2016 рр.**

Показник	Роки					
	2012	2013	2014	2015	2016	Усього
Загальна кількість публікацій	56	63	30	41	40	230
Друкованих аркушів	79,4	140,4	13,82	25,5	47,83	306,95
Збірники наукових праць	1	1	-	-	-	2
Навчальні посібники (усього)	8	12	-	4	3	27
Навчальні посібники з грифом МОНУ	2	3	-	-	1	6
Брошури, методичні рекомендації	2	10	2	2	3	19
Наукові статті (усього)	51	31	28	33	21	164
Наукові статті у фахових вид.	12	10	10	19	12	63
Місце у рейтингу ННІФК	2	5	7	7	7	Середнє 5,6
Місце у рейтингу університету	2	32	36	33	36	Середнє 27,8

За підсумками наукової роботи у 2016 року створено загально університетський рейтинг, який містить 368 пунктів. Серед викладачів ННІФК лідерами загальноінститутського рейтингу стали: канд. пед. наук, професор Ю. О. Лянной (13 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. біол. наук О. О. Скиба (24 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. біол. наук, доцент Г. О. Латіна (27 місце загальноуніверситетського рейтингу), д-р. пед. наук, професор І. О. Калиниченко (29 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. психол. наук, доцент Г. Л. Заїкіна (31 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. пед. наук, професор Т. О. Лоза (32 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. наук з фіз. виховання і спорту Ю. Л. Дяченко (40 місце загальноуніверситетського рейтингу), д-р. філос. наук, професор В. А. Косьяк (47 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. наук з фіз. виховання і спорту, професор В. І. Гончаренко (48 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. пед. наук, доцент І. В. Іваній (49 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. пед. наук, професор Кравченко А. І. (50 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. мед. наук, доцент В. І. Котелевський (52 місце загальноуніверситетського рейтингу), д-р. пед. наук, доцент О. І. Міхеєнко (53 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент О. М. Звіряка (57 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. пед. наук, доцент М. О. Лянной (68 місце загальноуніверситетського рейтингу).

Загальний рейтинг кафедр Навчально-наукового інституту фізичної культури за кількістю публікацій за 2012–2016 рр. подано у таблиці 9.

Протягом останніх 15 років викладачами ННІФК було захищено чотири дисертації на здобуття наукового ступеня доктора наук (В. А. Косьяк, І. О. Калиниченко, О. А. Томенко, О. І. Міхеєнко) та 48 кандидатських дисертації (А. І. Кравченко, М. О. Лянной, О. І. Міхеєнко, С. В. Гвоздецька, Л. В. Мороз, В. І. Котелевський, Г. О. Латіна, І. Б. Верблюдов, П. М. Оксьом, О. Я. Кібальник, Н. В. Кукса, Ю. А. Картава, О. В. Колишкін, О. М. Звіряка, Я. М. Коштур, Г. Л. Заїкіна, В. П. Самодай, П. Ф. Рибалко, О. І. Головченко, Н. В. Любченко, І. В. Іваній, С. А. Лазаренко, Т. М. Коваленко, В. А. Литвиненко, Ю. Б. Арешина, Я. М. Копитіна, В. І. Гончаренко, А. О. Титович, О. Я. Кривцова, Ю. М. Корж, І. М. Коваленко, Ю. Л. Дяченко, В. В. Ворона, Н. А. Кулик, А. В. Леоненко, А. Ю. Старченко, А. В. Ольховик, М. М. Завадська, А. А. Бесєдіна, О. О. Скиба, І. О. Павленко,

Л.Л. Стахова, О.В. Ласточкина, К.О. Зелінська-Любченко, М.В. Зігунов,  
О.В. Шаповалова, І.С.Зігунова, Р.В.Маслов).

Таблиця 9

**Загальний рейтинг кафедр ННІФК за кількістю публікацій у 2012–2016 рр.**

Місце ННІФК	Назва кафедри	Загальна кількість публік.	Др. арк.	Зб. наук. прац.	Навч посіб	Навч. посіб. з гр. МОН	Метод. реком	Загал. наук. статті	Фахов. наук. статті	Патенти	Заг. унів. місц е
1	ТМФК	457	320,21	9	26	1	42	363	162	-	11
2	МБОФК	372	281,62	3	15	2	20	251	107	-	9,6
3	ЗЛФР	368	248,1	-	8	2	10	284	1241	8	15,2
4	ЛОГОП	294	347,94	5	35	12	17	226	46	-	21,6
5	ТіГРС	269	253,25	1	9	1	5	248	73	-	27,2
6	ТМС	259	171,01	-	15	3	14	166	54	-	25,8
7	СДіФВ	230	306,95	2	27	6	19	164	63	-	27,8
<b>Всього по ННІФК</b>		<b>2249</b>	<b>1929,0 8</b>	<b>20</b>	<b>135</b>	<b>27</b>	<b>127</b>	<b>1702</b>	<b>1746</b>	<b>8</b>	<b>-</b>

Рішенням вченої ради університету протокол №6 від 28.11.2016 р. старшим викладачам кафедри теорії та методики фізичної культури, ННІФК Л.І.Прокоповій та В.Л.Жукову присвоєно звання «Почесний доцент університету».

Учене звання доцента отримали 28 викладачів – І.О. Калиниченко, О.В. Міщенко, А.І. Кравченко, О.І. Міхеєнко, М.О. Лянной, В.О. Лапицький, І.Б. Верблюдов, М.Б. Чхайло, В.І. Котелевський, Н.В. Кукса, С.В. Гвоздецька, Г.О. Латіна, Л.В. Мороз, О.Я. Дубинська, Г.Л. Заїкіна, О.М. Звіряка, П.Ф. Рибалко, О.І. Головченко, С.А. Лазоренко, І.В. Іваній, В.П. Самодай, М.М. Ксенофонтowa, Ю.М. Корж, А.О. Титович, С.В. Чередніченко).

Учене звання професора – 8 наших колег: А.І. Кудренко, Т.О. Лоза, В.А. Кóсьяк, Ю.О. Лянной, І.О. Калиниченко, В.І. Гончаренко, О.А. Томенко, А.І. Кравченко.

Не менш вагомими успіхами, порівняно з викладачами, мають і студенти ННІФК, які щороку успішно захищають більше 200 дипломних і магістерських робіт, активно публікують наукові статі. Студенти інституту щороку стають переможцями та призерами Всеукраїнських конкурсів студентських наукових робіт із теорії і методики фізичної культури (Трембач Т., Гаркавіна Є., Бондар В., Красовська О., Поскрюбишева О., Єременко Н., Сіренко В., Великодна К., Уедраого С.), з фізичної реабілітації (Войтенко В., Бульченко Ю., Тарасова А., Андросов І., Твердохліб В., Батютенко А.) з педагогіки (Буйвало (Лігуша) В.), з фітнесу та рекреації (Юрченко Ю.) з олімпійського та професійного спорту (Шагандіна Б., Приходченко Т., Луценко І.), з логопедії (Костян Ю.); Всеукраїнських студентських олімпіад із фізичного виховання (Томенко О., Іваненко Ю., Корнієнко А., Стецюра А.), фізичної реабілітації (Латіна Г., Арешина (Сінча) Ю., Прикажчик К., Даценко О., Кузнєцова Г., Кухар Р., Сажко О., Палатай Ю., Юнак Л., Степаненко О., Тарасова А.), олімпійського та професійного спорту (Шовкун Р., Головченко О., Курильченко Н., Скиба О., Луценко І.), фізичної рекреації та фітнесу (Корнієнко А.), безпеки життєдіяльності людини (Коломеєць С.).

Серед викладачів ННІФК: 5 Заслужених працівників фізичної культури і спорту 12 заслужених тренерів з різних видів спорту, 1 заслужений журналіст України.

ННІФК славиться спортивними досягненнями своїх студентів і випускників, серед них: 16 заслужених майстрів спорту: Олімпійські чемпіонки зимової олімпіади у Сочі (Росія) – 2014, повні кавалери ордону Княгині Ольги сестри Віта та Валентина Семеренки – біатлон; кавалер ордону “За мужність” II ступеня Олег Гусєв – футбол; кавалер ордону “За мужність” III ступеня Шостак Ганна – дзюдо; кавалер ордону «За заслуги» III ступеня Сергій Гузєв – панкратіон; Ігор Шевель – кікбоксинг; Світлана

Саєнко та Катерина Бурмістрова – вільна боротьба; Олександр Біланенко – біатлон; Дмитро Баранов, Олександр Висоцький – панкратіон; Віктор Тесцов – пауерліфтинг; Денис Поячика, Тріфонов Олександр – бокс; Роман Скотніков – футзал, Павлова Анастасія та Січенікова Лідія – стрільба з луку, Кашина Інна – спортивна ходьба, близько 100 майстрів спорту міжнародного класу, 20 учасників зимових і літніх Олімпійських ігор, 30 випускників стали чемпіонами світу з різних видів спорту.

Досить потужний науково-педагогічний потенціал професорсько-викладацького складу кафедр ННІФК, а також достатня кількість наукових і навчально-методичних видань українською мовою, кількість яких з кожним роком збільшується, відкриває нові перспективи для подальшого успішного розвитку наукової роботи викладачів вишу, що дозволяє забезпечити якісну підготовку фахівців за спеціальностями Середня освіта “Фізична культура”, «Здоров’я людини», “Фізична культура і спорт”, “Фізична терапія, ерготерапія» (фізична реабілітація)”, “Спеціальна освіта” (логопедія), “Туризмознавство” за освітньо-кваліфікаційними рівнями “Бакалавр”, “Спеціаліст”, “Магістр”.

Шановні колеги, сьогодні у стінах навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ ім. А. С. Макаренка ми традиційно проводимо XVII Міжнародну науково-практичну конференцію молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» з метою зміцнення потенціалу науково-педагогічних кадрів, як нашого університету, так і інших навчальних закладів. Сподіваємося, що участь у конференції дозволить ближче познайомитися, розширити наукове спілкування, забезпечити обмін науковим досвідом, розробками та загальною інформацією між науковцями різних регіонів України, Росії, Білорусії, Вірменії, Грузії, Казахстану, Таджикистану.

Дирекція, вчена рада і безпосередній організатор конференції кафедра теорії та методики фізичної культури ННІФК бажають усім учасникам конференції максимально корисно і плідно провести свій час у нашому навчальному закладі. Просимо досвідчених фахівців надати свій науковий досвід, а молодим науковцям радимо обов’язково його засвоїти і примножити. Бажаємо всім учасникам приємних, незабутніх вражень від спілкування з колегами, побачених краєвидів чудового, неповторного міста Суми, а також нашого Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.

## СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ АРМЕНИИ

Международная школа "СИ АЙ ЭС Армения" ("CIS Armenia")

*В статье по данным собственных исследований обосновывается эффективность влияния методики спортизированных уроков физической культуры волейбольной и баскетбольной направленности на двигательную подготовленность, уровень здоровья, а также индивидуальные характеристики школьников обоих полов 12–13 лет. Также представляется опыт внедрения в одном из вузов Армении магистерской программы под названием «Технология спортизации физического воспитания школьников».*

**Постановка проблемы.** По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) низкая физическая активность является одним из самых распространенных и устойчивых факторов плохого состояния здоровья в мире [3]. По их мнению причина заключается не в том, что общество недооценивает важность активного образа жизни, а лица, формулирующие политику, и государственные органы здравоохранения не уделяют достаточного внимания этому вопросу. И действительно, вопрос о том, какие меры лучше всего способствуют регулярной физической активности, уже не одно десятилетие является предметом горячих дискуссий среди специалистов.

В то же время в контексте всемирной глобализации сегодня везде наблюдается процессе спортизации. Это касается также физического воспитания школьников. Здесь под спортизацией понимается активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры учащихся. Конечно же тут немаловажно решение проблем касающиеся их здоровья.

Таким образом, уже не первое десятилетие во многих странах встал вопрос о модернизации системы школьного физкультурного образования. Как становится ясно, в этом аспекте актуальна проблема спортизации процесса физического воспитания школьников, которую в Армении мы начали с 2010-ом году.

**Целью** данного **исследования** является представление наших достижений и перспективы развития идеологии спортизированного физического воспитания армянских школьников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты исследования с 2010 по 2017 гг. систематически были доложены на научно-методических конференциях в Армении, России, Украине, Белоруссии и Молдове, а также на других республиканских и международных конференциях. Полученные данные опубликованы в сборниках республиканских и международных научных конференций, симпозиумов и в научно-методических журналах.

Сегодня уже можно констатировать, что впервые в истории независимой Республики Армении нами была разработана и экспериментально обоснована эффективность методика спортизации школьных уроков физической культуры на основе элементов подготовки в волейболе и баскетболе [1, 7 и др.].

Полученные нами результаты показали многовекторный характер воздействий спортизированных уроков физической культуры на школьников 12–13 лет обоего пола.

Анализ результатов социологических опросов, проведенных нами среди учителей физической культуры и методистов, а также школьников выявил, что большинство школьников обоих полов средних и старших классов предпочитают организацию уроков физической культуры на основе выбранного ими вида спорта. С

ними согласно большинство учителей и методистов, которые считают целесообразным организацию процесса двигательной подготовки на основе предпочитаемого школьниками вида спорта.

По результатам данного опроса было выявлено также, что в большинстве школ города Ереван возможно организовать по меньшей мере уроки физической культуры волейбольной и баскетбольной направленности, а в 30–и школах столицы число спортивных видов может дойти до 10–и.

Изученный нами отечественный и зарубежный опыт физического воспитания спортивной направленности школьников, а также участие на практических обучающих занятиях позволил уточнить особенности организации и управления спортизированной физической подготовки и на их основе организовать собственные педагогические эксперименты.

Анализ результатов годичного педагогического эксперимента организованного на основе разработанных нами годичных тематических план–графиков выявил, что по сравнению с традиционными уроками физической культуры спортизированные уроки волейбольной и баскетбольной направленностей как и предполагалось положительно воздействовали на всех 7 изучаемых двигательных способностей учеников: скоростная выносливость, общая выносливость, скоростная способность, целевая точность, мышечная сила, точность дифференцировки мышечных усилий, скоростно-силовая способность.

Кроме этого нами были изучены также особенности влияния спортизированных уроков на состояние здоровья детей. Было выявлено, что в процессе учебного года по сравнению с контрольной группой школьники экспериментальных классов в три раза реже обращались за помощью к школьному врачу. Это свидетельствует о положительном, оздоровительном направлении спортизированных физкультурных занятий.

Было важным также выявить степень физиологической нагрузки уроков физической культуры спортивной направленности на функциональную возможность школьников.

Она осуществлялась на основе частоты сердечных сокращений (ЧСС). С этой целью были изучены спортизированные уроки физической культуры содержащие упражнения циклического, ациклического и смешанного характера.

Следует отметить, что все полученные данные ЧСС находятся в пределах критериев рекомендованных специалистами, что свидетельствует о их положительном влиянии на функциональные возможности организма.

В процессе исследования было изучено также влияние спортизированных уроков на разные индивидуальные характеристики школьников. Так на основе анкетного опроса, проведенного среди учителей физической культуры, методистов, а также родителей, было выявлено положительное влияние физкультурных занятий волейбольной и баскетбольной направленности на предприимчивость, толерантность, ответственность и другие индивидуальные характеристики исследуемых школьников. Кроме того, благодаря спортизированным занятиям у детей исследуемого контингента снизилась степень развития таких отрицательных качеств, как конфликтность, амбициозность, рассеянность, эгоизм и высокомерие.

Особый интерес представляет разъяснение изменений показателей двигательных способностей школьников при переходе со спортизированных занятий к традиционным урокам физического воспитания.

Нами обоснованно, что такое перемещение отрицательно отражается на уже сформированный уровень двигательной подготовленности мальчиков и девочек школьного возраста. Это означает, что спортизированные уроки физической культуры должны иметь многолетний срок. Учитывая то, что спортизированные уроки необходимо проводить для детей с 5-ого по 12-ое классы, то

предположительно за эти 8 учебных лет школьники сумеют усвоить теоретические знания по разным видам спорта, а также у них формируются умения и навыки соответствующего вида спорта. В результате, окончив школу дети в целом овладеют спортивной культурой, что в свою очередь развивает у них различные двигательные способности.

Кроме сверх перечисленных работ, по организации и распространению в Армении идеи спортизации физического воспитания школьников нами также были затронуты важные вопросы, касающиеся особенностей организации процесса спортизации этих уроков, а также управления данного процесса. Более того, нами даны практические рекомендации учителю-тренеру, который будет проводить спортизированные уроки физической культуры.

Казалось бы все вопросы, связанные с организацией спортизированных уроков физического воспитания решены. Однако, для дальнейшего распространения данной новаторской методики в армянских школах, необходимо решить еще одну немаловажную проблему, которая связана с подготовкой в вузах будущих специалистов реализующих процесс спортивно направленного физического воспитания школьников.

Зарубежные специалисты, которые занимаются данной проблематикой заявляют, что процесс дальнейшего распространения технологии спортизации непосредственно связан с кадровым потенциалом. Их обоснованная подготовка при отсутствии учебных программ и по другим причинам в нынешней системе высшего физкультурного образования довольно сложна. Что касается уже работающих в данной сфере специалистов, то предполагаем, что в этом контексте их обучение должно осуществляется путем соответствующих курсов переквалификации. Примеров для этого может послужить организованный на базе факультета физической культуры Сургутского государственного университета специальный курс «Теория и методика построения учебно-тренировочного процесса в рамках спортивно направленного физического воспитания на основе лыжного спорта», который был направлен на вооружение будущих учителей физической культуры знаниями и практическими умениями для эффективной организации данной новаторской методикой [7].

По результатам анализа литературных источников было выявлено, что даже в тех странах, где коем образом реализуется процесс спортивно направленного физического воспитания школьников, тем не менее отсутствуют технологии вузовской подготовки специалистов данной квалификации [2, 4–7]. Данное обстоятельство дает основу для размышления о том, что в социальном заказе соответствующей страны существует противоречие между специалистами спортивно направленного физического воспитания и организацией процесса их подготовки в вузе.

Помимо всего в 2017-м году нашими усилиями в одном из вузов Армении была внедрена магистерская программа для специалистов педагогики и методики, под названием «Технология спортизации физического воспитания школьников».

Данный курс включает в себя вопросы касающиеся особенностей морфофункциональных изменений организма детей школьного возраста, возрастного развития двигательных способностей школьников, новаторских направлений повышения эффективности уроков физической культуры в школе, проблемы спортизации двигательной подготовки школьников. Данная программа предусматривает также ознакомление с идеологическими основами физического воспитания спортивной направленности, предпосылками и возможностями спортизации школьных уроков физической культуры в Армении, влиянии спортивно направленных уроков физической культуры на уровень физической подготовленности, здоровья и индивидуальных характеристик школьников обоих

полов. Слушатели данного курса ознакомятся также с особенностями организации процесса спортизированного физического воспитания в школе, проблемой управления данным процессом, расширенными функциями учителей-тренеров реализующих спортизированные уроки физической культуры, а также основами и тенденциями развития процесса спортизированного физического воспитания школьников. По окончании курса планируется итоговый экзамен.

**Выводы.** Таким образом, необходимо заключить, что в Армении эффективность спортизации физического воспитания школьников имеет научное обоснование. Эта идея постепенно развивается, однако для дальнейшего, более обширного, системного перехода от традиционных уроков к спортизированным необходима государственная поддержка. Нашими усилиями по этому направлению в данный момент ведутся соответствующие работы.

#### **Список используемой литературы**

1. Аванесов Э.Ю. Методика спортивно ориентированной двигательной подготовки школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02.-Ереван, 2014.–24 с. (на арм. языке).
2. Бальсевич В.К. Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания // Педагогика. – 2004.– №1.– С. 26–31.
3. Бюллетень Всемирной организации здравоохранения.  
<http://www.who.int/bulletin/volumes/91/6/13-120790/ru/>
4. Кудинов А.А., Гордияш И.А. Инновационная организация учебного процесса по физической культуре учащихся среднего школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.–2010.–№4.–С. 8–11.
5. Лубышева Л.И., Магин В.А. Инновационные технологии в профессиональной подготовке спортивного педагога.–М.: Изд. «Теория и практика физической культуры».–2005.–191 с.
6. Лубышева Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе / под общ. ред. докт. пед. наук, профессора Л.И. Лубышевой.–М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта».–2009.–168 с.
7. Пешков А.А. Формирование готовности будущих специалистов по физической культуре к реализации спортивно ориентированного физического воспитания: дисс. ... канд. пед. наук. Сургут.–2009.–147 с.
8. Avanesov E.Yu. The features of the process of organization of sports-oriented physical education at schools / Proceedings of the XVI traditional International Symposium «East–Russia–West. Modern development processes of physical culture, sport and tourism. Modern state and future perspectives of healthy life formation», Krasnoyarsk.–2013.–P. 23–27.

**Балашов Д. І.**

#### **ДОСЛІДЖЕННЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СТРИБКАМИ НА АКРОБАТИЧНІЙ ДОРІЖЦІ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті проаналізовано вплив координаційних якостей на оволодіння базовими руховими навичками, що будують основу для оволодіння складними акробатичними вправами. Досліджено рівень вестибулярної стійкості дітей старшого дошкільного віку, які займаються стрибками на акробатичній доріжці та вивчено вплив вестибулярної стійкості дітей на рівень розвитку їх координаційних здібностей.*

**Постановка проблеми.** Виховання здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей – одне з основних завдань сучасного суспільства. Дошкільний вік є дуже важливим періодом у розвитку життєво важливих та побутових навичок, зміцненні здоров'я та підготовці до навчання у школі. В цьому періоді виникає особливо велика потреба в рухах, рухова діяльність є одним з



найважливіших шляхів пізнання дитиною навколишнього світу і таким чином впливає на його психічний розвиток. В процесі рухової активності у дітей виховуються увага та спостережливість, розвиваються вольові якості, розвивається характер. Від того, наскільки повноцінно здійснюється фізичне виховання в дошкільному періоді, в значній мірі залежить не лише фізичний, але й розумовий розвиток у наступні роки. Кожній дитині в дошкільному віці необхідно оволодіти базовими руховими навичками, які будуть допомагати оволодінню більш складних рухових дій в подальшому [1; 3; 4].

**Мета дослідження** – дослідити вплив вестибулярної стійкості на рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку, які займаються стрибками на акробатичній доріжці.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилося на базі комплексної дитячо-юнацької спортивної школи №2 та дошкільного навчального закладу №19 м. Суми.

В експерименті приймали участь 28 дітей старшого шкільного віку (5–6 років).

В процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку дуже важливо виділити фактори, які впливають на розвиток фізичних якостей. Дослідження таких факторів є необхідною умовою для підвищення ефективності процесу фізичного виховання дітей, які займаються стрибками на акробатичній доріжці для покращення їх фізичної підготовленості та для кращого засвоєння ними програми юнацьких розрядів.

Серед всіх фізичних якостей важливим для цієї вікової групи є розвиток координаційних здібностей. По-перше, саме розвиток координації впливає на покращення моторики дитини та засвоєння нею багатьох рухових актів і дій. По-друге, на старший дошкільний вік припадає сенситивний період для розвитку координаційних здібностей [1].

В свою чергу управління руховою діяльністю здійснюється спільною роботою центральної нервової системи та аналізаторних систем організму. Провідна роль в складній нейродинаміці, що лежить в основі реакцій рівноваги, орієнтації у просторі і координації рухів в динамічних умовах, належить вестибулярному аналізатору і складній системі безумовних вестибуло-соматичних та вестибуло-вегетативних рефлексів. Вестибулярний апарат пов'язаний з нервовими центрами і еффекторними органами, в результаті чого утворюється складна система управління положенням всього тіла у часі та просторі [6; 7]. Тому виникла потреба дослідження вестибулярної стійкості як фактора, який може впливати на розвиток координаційних здібностей дітей, які займаються стрибками на акробатичній доріжці.

Вестибулярний апарат – це складна функціональна система, яка інформує ЦНС про положення голови і тіла в просторі, про напрямки і зміну прискорення при поступальних і обертових рухах голови і вібрації тіла.

Природнім подразником вестибулярної системи є найважливіший компонент фізичних вправ – рух. При подразненні та збудженні рецепторних утворень вестибулярного апарату виникає ряд безумовних рухових рефлексів, які забезпечують збереження нормальної пози, рівновагу, узгоджують позу з положенням голови по відношенню до тулуба та ін. Тому низький рівень розвитку вестибулярної стійкості може бути однією з причин недостатнього володіння системою основних рухів і фізичних вправ, особливо тих, які потребують прояву координації [5; 6].

Дослідження вестибулярної стійкості дітей проводилось за допомогою двох функціональних проб:

1) проба Яроцького (в.п. – основна стійка, руки на пояс, очі заплющені. Дитина виконує обертові рухи головою в один бік, один оберт за секунду. Реєструється час утримання рівноваги) – оцінка здібності до утримання рівноваги під час виконання динамічних рухів;

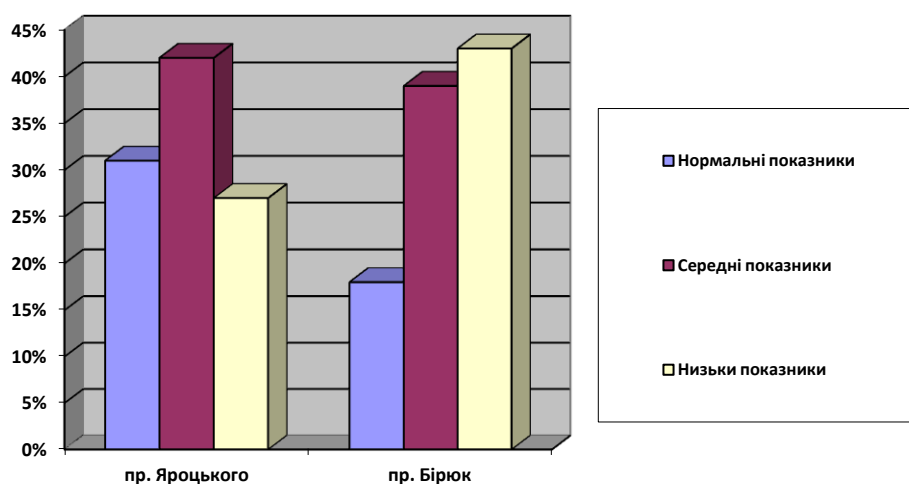
2) проба Бірюк (досліджуваному пропонують зафіксувати зімкнуту стійку на носках, руки вгору-назовні, очі заплющені. Реєструється час утримання рівноваги) – оцінка здібності до утримання статичної рівноваги (оцінка функції балансування).

Для дітей 5 - 6 років нормою в обох пробах є фіксація рівноваги на протязі 5-6 секунд [2].

За результатами тестування вестибулярної стійкості діти були умовно поділені на три групи: з *нормальними показниками*; з *середніми показниками*; з *низькими або нульовими показниками*.

Після обробки результатів тестування за пробою Яроцького отримали наступні дані: кількість дітей у відсотках з *нормальними показниками* склала 31%, з *середніми показниками* – 42% і з *низькими або нульовими показниками* – 27%.

За пробою Бірюк кількість дітей з *нормальними показниками* склала 18%, з *середніми* – 39% і з *низькими або нульовими показниками* – 43% (рис. 1).



**Рис. 1. Результати тестування за пробою Яроцького та пробою Бірюк**

З вище приведених даних видно, що рівень вестибулярної стійкості більшості дітей не досягає тієї норми, яка визначена фізіологічно для даної вікової категорії. Знижені функціональні можливості вестибулярного аналізатора можуть бути поміхою для нормального формування повноцінної системи рухів у дітей, які займаються стрибками на акробатичній доріжці.

**Висновки.** В ході проведеного дослідження було з'ясовано, що рівень вестибулярної стійкості більшості дітей 5 - 6 років знаходиться на рівні нижчому за середній і лише у невеликої кількості дітей він досягає фізіологічної норми для цього віку. Причиною цього може бути насамперед недостатність рухової активності, адже рух надає всебічний вплив на органи людини і цей вплив неодмінно вище для дитячого організму, що росте та розвивається. Отже необхідно звернути особливу увагу на те, чи достатньо приділяється уваги фізичному вихованню дітей в сім'ї, а також на зміст тих програм з фізичного виховання, за якими сьогодні працюють дошкільні навчальні заклади.

Крім того, було з'ясовано, що рівень вестибулярної стійкості в певній мірі впливає на засвоєння і виконання дітьми вправ координаційної спрямованості. Тому однією з причин недостатнього розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку, які займаються стрибками на акробатичній доріжці може бути недостатній розвиток вестибулярного аналізатору дітей. Цей факт також необхідно враховувати при здійсненні процесу фізичного виховання дітей даної вікової групи.

#### **Список використаної літератури**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – 356 с.

2. Болобан В. Н. Спортивная акробатика. – К. : Выща шк. Головное изд-во, 1988. – 163 с.
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів : ВНТЛ, 1998.- 336 с.
4. Дворкина Н. И. Взаимосвязь силовых и психических качеств дошкольников 3 - 6 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2002. - №3. – С. 7 - 10.
5. Коренберг В. Б. Проблемы физических и двигательных качеств // Теория и практика физ. культуры. – 1995. - №7. – С. 2 - 5.
6. Стрелец В. Г., Горелов А.А. Теория и практика управления вестибуломоторикой человека в спорте и профессиональной деятельности // Теория и практика физ. культуры. – 1996. - №5. – С. 13-16.
7. Фомин Н. А. Физиология человека. – М. : Просвещение, 1982. – 319 с.

**Беспутчик В. Г., Ярмолюк В. А.**

## **ПРОБЛЕМЫ КОРПОРАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Беларусь

*В статье представлены результаты исследования проблем корпоративной физической культуры и спорта населения региона, занятого трудовой деятельностью.*

**Постановка проблемы.** Стремительное развитие технологий современного производства приводит не только к появлению множества новых профессий, но и к постепенному отмиранию уже существующих специальностей. В ближайшем будущем будут пользоваться спросом работники, которые отличаются гибкостью (адаптивностью приспособления) к постоянно меняющемуся рынку труда, обладающие хорошим состоянием здоровья, физического развития, психофизической, функциональной подготовленности, наличием, арсенала двигательного опыта, умений и навыков, творческого мышления, умеющего ориентироваться в объемах современной информации и готовых осваивать новые производственные операции. В этой связи большое значение имеет производственная физическая культура и профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов.

**Цель исследования** – выявление проблем корпоративной физической культуры и спорта региона.

Современный труд предъявляет высокие требования к психофизиологической и физической подготовленности рабочих и специалистов различных сфер деятельности. Эти требования у представителей различных профессий и специальностей существенно различаются.

В нашей стране насчитывается тысячи профессий и специальностей, причем одни утрачивают свою актуальность и значимость, а появляются новые. По многим из них без профессионально-прикладной физической культуры немыслима подготовка и функционирование кадров. Главным предназначением которой, является непосредственное содействие повышению эффективности профессиональной деятельности за счет оптимального развития физических качеств, сформированных прикладных двигательных умений, навыков, психофункциональной, физической устойчивости организма к рабочему процессу внешним специфическим условиям труда.

Профессионально-прикладная физическая культура имеет важное социально-экономическое значение, которая используется комплексно с другими компонентами подготовки в различных сферах деятельности и, как правило, осуществляется в учреждениях общего среднего, профессионально-технического, среднего специального, высшего образования и продолжается на производстве.

Роль физической культуры и спорта в производственных процессах в разные годы неоднократно научно обосновывалась учеными исследователями, практиками: В.П. Артемьев, М.М. Бака, В.М. Баранов, В.В. Белинович, В.И. Жолдак, С.А. Косилов, А. Н. Крестовников, И.М. Ловицкая, М.Н. Маршак, И.В. Мурахов, Л.Н. Нифонтова, В.С. Раевский, Г.Г. Савоян, С.П. Фейгин, А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, и другими. Данная область знаний, умений, форм, средств, методов выделена в самостоятельную отрасль – производственная физическая культура, как система с присущими ей строением и функциями.

Производственная (корпоративная) физическая культура (ПФК) – система дифференцированного, целенаправленного использования форм, средств, методов физической культуры, включает в себя четыре самостоятельных вида:

- производственная гимнастика – для повышения работоспособности за счет снижения утомляемости, ускорения восстановительных процессов;
- профилактика неблагоприятных факторов труда, повышение устойчивости организма к их воздействию;
- восстановление после работы;
- профессионально-прикладная физическая подготовка; развитие и поддержание физических, психических, морально-нравственных качеств, умений навыков.

В свою очередь каждый из вышеперечисленных видов (ПФК) является на протяжении всей трудовой деятельности специально организуемым, сознательно управляемым процессом формирования и поддержания общих, специальных физических, психических качеств, двигательных способностей персонала с целью удовлетворения социальных, производственных и личных потребностей.

В государстве в настоящее время предпринимается ряд мер, направленных на укрепление здоровья взрослого населения занятого трудовой деятельностью, их физическое развитие, повышение трудового долголетия. Согласно результатам социологического опроса, проведенного Информационно-аналитическим центром при Администрации Президента Республики Беларусь, чаще всего занимаются физической культурой и спортом жители столицы и областных центров, мужчины и молодежь. Наименее вовлеченными в занятия физическими упражнениями являются граждане пенсионного возраста, население, проживающее в сельской местности и малых городах. Каждый второй житель Республики Беларусь независимо от социально-демографических характеристик считает, что государство должно создавать условия для занятий физической культурой и спортом. Практически две трети населения, ссылаясь на личный опыт, полагают, что физической культурой и спортом сегодня занимается меньшая часть взрослого населения страны. Более половины участников опроса положительно оценивают работу организаций по развитию физической культуры и спорта. Однако поддержку руководства в содействии занятиям физической культурой и спортом и создание соответствующих условий отмечают не более половины работающих граждан [3].

Целенаправленное совершенствование и поддержание на необходимом уровне физических и психических качеств работника в соответствии со спецификой содержания и характера труда, устранение отрицательных воздействий производственных факторов на здоровье человека, сохранение работоспособности и трудового потенциала в условиях современных процессов труда будет возможным при условии организации и внедрения ПФК и всех ее компонентов на предприятиях и организациях всех форм собственности. Для чего в регионе совершенствуется правовая, материально-техническая, финансовая база, осуществляется ряд физкультурно-спортивных и оздоровительных программ для занятого населения трудовой деятельностью. Вопросы развития физической культуры рассматриваются

в прямой связи с решением задач развития экономики, культуры, воспитания и других.

Несмотря на предпринимаемые шаги государственных органов управления, физкультурно-спортивных организаций, сегодня ПФК и спорт находятся на предприятиях, в организациях на низком уровне.

В создавшейся в настоящее время в стране социально-экономической ситуации, при увеличении количества лиц пенсионного возраста, ростом заболеваемости занятого населения трудовой деятельностью, стремление государства продлить творческое активное долголетие – корпоративная физическая культура и спорт приобретает наибольшую актуальность.

Персонал организации (предприятия) всех уровней является главным звеном в ее развитии, процветании, создании высокой конкурентоспособности продукта (услуги). Физическая культура и спорт способствуют формированию и воспитанию профессионально важных качеств, необходимых работнику современного производства, таких как: целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, коллективизм, общительность, оптимизм и многие другие.

Наравне с другими производственными компонентами для повышения конкурентоспособности товара (услуг) – комплекс физкультурно-спортивных и оздоровительных средств и методов является более доступным, дешевым и экономически оправданным, так как направлен на решение социальных проблем: оздоровление персонала, ведения здорового образа и активного стиля жизни, борьбу с вредными привычками.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Как показывает статистика и результаты исследований ученых и практиков, предприятия (организации) несут ежегодные потери, недополученные прибыли из-за заболеваний сотрудников, особенно с ослабленным иммунитетом, перекуров прогулов, употребления спиртных напитков и т.п. Ежегодно каждый работник отсутствует по болезни на производстве в целом более 10 дней, ежегодно около 11 тысяч человек получает производственный травматизм, что выражается в больших потерях финансовых средств организации и государства в целом.

Около 5% работающих занимаются в физкультурно-оздоровительных центрах: низкая массовость занятий в группах, секциях, особенно в сельских коллективах. В соревнованиях по большинству видов спорта участвуют на предприятиях одни и те же работники.

В регионе более 2 млн.6 тыс. пенсионеров, из них 651,2 тыс. работающих (438,4 – женщин, 212,8 тыс. – мужчин). Как показывают исследования с данной категорией работников, физкультурно-оздоровительная работа практически не проводится: ощущается недостаток программ, практически отсутствуют клубы для пожилых людей.

Политика государства направлена на продление трудового долголетия пенсионеров, в этой связи усиливается роль физкультурно-спортивных организаций по более широкому привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом лиц пенсионного возраста.

Имеющаяся спортивная база предприятий, как правило, используется недостаточно эффективно, отсутствуют меры материального стимулирования работников систематически занимающихся физической культурой и спортом. Экспериментально установлено, что лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом на предприятиях, приносят существенную экономическую пользу: производительность труда повышается. При систематическом использовании производственной гимнастики, лечебно-профилактических и закаливающих процедур, занятий в спортивных секциях, группах оздоровительной направленности и участии в физкультурно-спортивных

мероприятиях, можно получить высокий психофизиологический, социальный, гигиенический и экономический эффект. Так заболеваемость работников снижается примерно от 20 до 67%, работоспособность увеличивается на 7-13, следовательно, производительность труда также увеличивается от 1,9 до 4%. Применяя средства физической культуры и спорта, нерациональные потери рабочего времени можно снизить до 60%. Комплексное использование средств физической культуры в целях научной организации труда и отдыха персонала качественно улучшит состояние рабочей силы, что будет способствовать получению прибыли на производстве (В. С. Раевский, М.Н. Маршак, Б.М. Юспа, А.Г. Фурманов, В.П. Артемьев, В. Г. Беспутчик, М.Н. Романовская и другие) [1, 2, 4].

Кроме того, установлено, что у занимающихся физической культурой и спортом повышается трудовая дисциплина до 18%, уменьшается производственный травматизм примерно в 8 раз. Систематически занимающихся физическими упражнениями на 10% дает возможность снизить заболеваемость на 6,7%.

На многих предприятиях редко организуются и проводятся отраслевые конкурсы, спартакиады с включением в программу элементов физической культуры и спорта, недостаточно внедряется физическая культура в систему научной организации труда. В большинстве рабочих общежитий отсутствуют плоскостные спортивные сооружения, уголки для физической подготовки, спортивные клубы по интересам, редко организуются и проводятся спортивные соревнования, спартакиады и другие.

Положительный эффект на овладение и совершенствование в профессии оказывает участие сотрудников в конкурсах профессионального мастерства с элементами физкультурно-спортивных упражнений, соревнованиях, профессиональных праздниках. У участников формируются необходимые лидерские качества, командный дух, навыки коллективных действий по выполнению задач, согласованность, дисциплина и другие.

**Выводы.** 1. В последние десятилетия отмечается тенденция снижения уровня корпоративной физической культуры и спорта.

2. Уменьшение количества инвестиций на предприятиях и организациях различных форм собственности на физическую культуру и спорт не способствуют сохранению и поддержанию здоровья, профессионально-физической подготовленности персонала. Это приводит к снижению в организациях конкурентно способной рабочей силы, производящей продукт высокого качества и получения прибыли.

3. Целенаправленно организуемая и управляемая деятельность по развитию корпоративной физической культуры и спорта будет способствовать формированию и поддержанию психофизического и духовно-нравственного потенциала персонала, его профессиональной подготовке и формированию производительных творческих сил.

Успешная реализация Государственных и корпоративных программ развития физической культуры и спорта позволит закрепить устойчивую и позитивную динамику в сферах оздоровления населения, развития корпоративной физической культуры и спорта.

#### **Список используемой литературы**

1. Беспутчик, В. Г. Производственная гимнастика для работников конвейера и потока: уч. пособие / В.Г. Беспутчик, М.Н. Романовская. – Минск: Полымя, 1982. – 46 с.
2. Виленский, М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. – М.: Высшая школа, 1989. – 117 с.
3. Государственная программа развития физической культуры и спорта в республике Беларусь на 2016 – 2020 годы. Утверждена Постановлением Совета Министров Республики Беларусь 12.04.2016 № 303.

4. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М.: Высшая школа, 1989. – 64 с.

**Великодна К. Г., Дубинська О. Я.**

## **УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РОУП-СКІППІНГУ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*Обґрунтування ефективності впливу секційних занять з оздоровчої аеробіки на основі переважного застосування роуп-скіппінгу. Доведено, що роуп-скіппінг позитивно впливає на розвиток фізичної підготовленості та розумової працездатності дівчат старшого шкільного віку.*

**Постановка проблеми.** Виховання здорового молодого покоління – одне з пріоритетних завдань української загальноосвітньої школи. За результатами досліджень попередників більшість показників здоров'я дітей в Україні характеризуються проявами негативних тенденцій. Так, за останні роки, кількість захворювань серед молоді збільшилась на 30%; кожний третій першокласник має різноманітні відхилення у стані здоров'я; а понад 50% школярів мають незадовільну фізичну підготовленість. Серед причин такого стану є: екологічні, соціальні та генетичні фактори, низьке матеріальне становище, шкідливі звички, тощо [4, 6, 7].

Фізична культура, в шкільному віці має особливо великого значення на формування необхідних у житті рухових умінь, навичок, оволодіння основами їх практичного використання їх у різноманітних умовах рухової діяльності. Сучасні уроки фізичного виховання в школі є не надто цікавими для дітей, тому потрібно використовувати нові методики для покращення уроків фізичного виховання та зробити їх більш пізнавальними та цікавими [5].

Роуп-скіппінг, як під вид аеробіки є одним із найбільш доступних та емоційних видів м'язової активності, який дозволяє ефективно впливати на основні м'язові групи, зміцнювати серцево-судинну та дихальну системи, коригувати масу тіла, розвивати загальну і швидкісну витривалість, спритність і координацію рухів. Матеріальні витрати на проведення занять роуп-скіппінгом мінімальні: потрібні скакалки, музичний супровід і зручна спортивна форма.

**Мета дослідження:** розробити програму секційних занять з оздоровчої аеробіки на основі переважного застосування роуп-скіппінгу та технології її реалізації для дівчат старшого шкільного віку.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, аналіз документальних матеріалів з аеробіки, педагогічний аналіз й оцінка, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, психофізичні методи дослідження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У структурі особистості сучасної людини надзвичайно важливу роль відведено фізичній підготовленості як сукупності рухових якостей та вмінь, необхідних для продуктивної життєдіяльності. Однак на сьогодні її роль недооцінюють багато фахівців у галузі фізичного виховання та оздоровлення людини [4].

В рамках констатувального експерименту нами було проведено оцінку рівня фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку здійснювалася за Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості школярів [3].

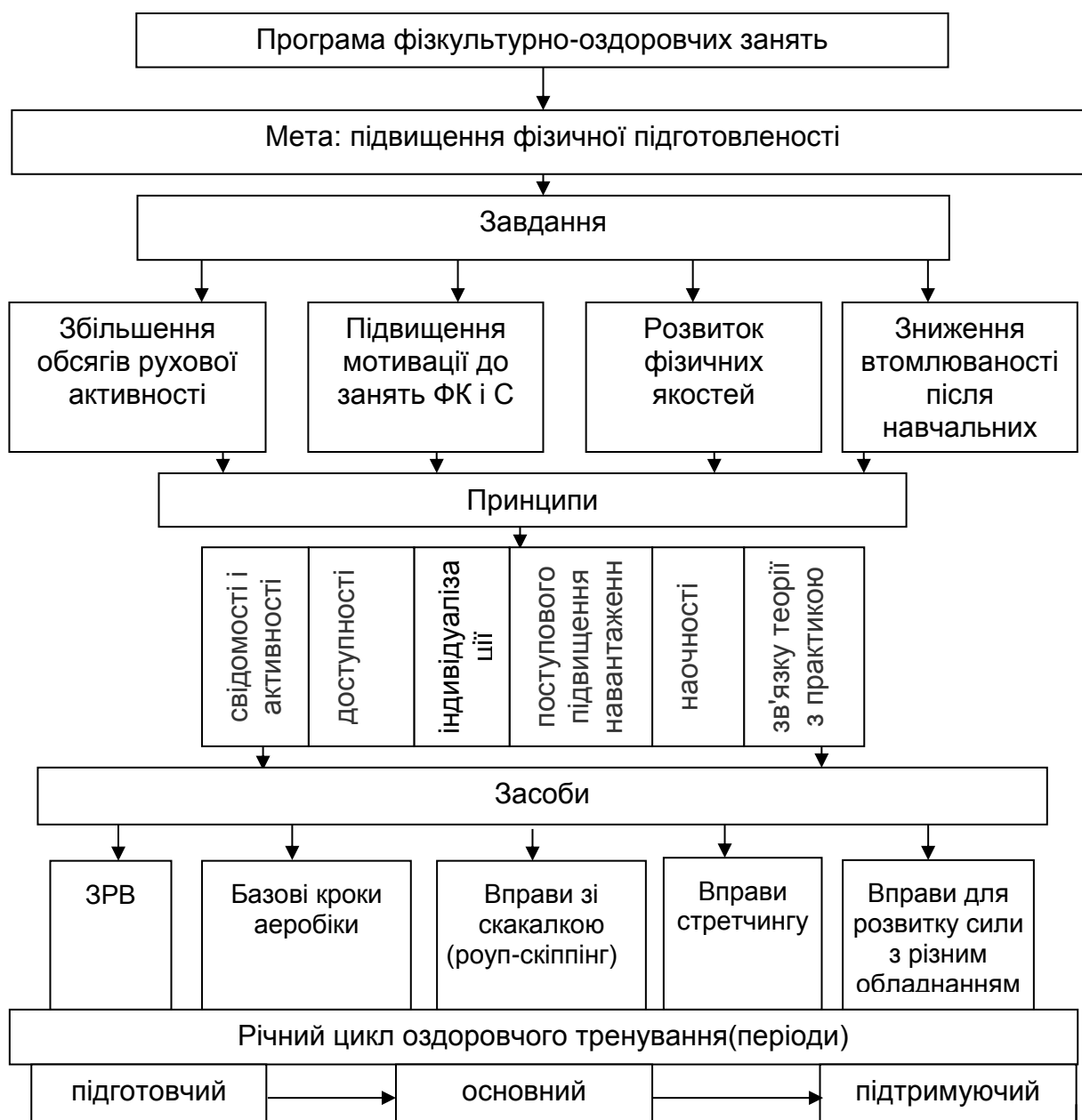
В якому прийняло участь 95 школярів старших класів. Аналіз результатів показав, що розвиток гнучкості та швидкості має низький рівень. Показник швидкості знаходиться на рівні нижче за середній. Розвиток сили за тестом «згинання і

розгинання рук в упорі лежачи» відповідають середньому рівню фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку (n=95) до експерименту**

Тести	Рівень розвитку
Нахил тулуба вперед, см	Низький рівень
Біг на 60 м, сек	Низький рівень
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Середній рівень
Стрибок у довжину з місця, см	Нижче середнього
Піднімання в сід за 1 хв, разів	Низький рівень
Човниковий біг 4х9 м, сек.	Нижче середнього



**Рис. 1. Теоретико-методичні засади розробки програми для підвищення фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку**



На сьогодні зміст фізичного виховання школярів старших класів базується на старих консервативних підходах під час складання програм з використанням елементів видів спорту, які втратили популярність у молоді (снарядна гімнастика, біг на 100м з низького старту тощо), характеризується цільовою орієнтацією на досягнення нормативів фізичної підготовленості, визначених системою «державних тестів і нормативів», що мають недостатнє наукове обґрунтування і базуються на застарілих принципах військово-прикладної підготовки, а не оздоровчої спрямованості. Це викликає у школярів старших класів незадоволення і не стимулює їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом [4].

У зв'язку з цим, нами розроблена програма, яка має за основу оздоровчу спрямованість фізичного виховання, заняття по запропонованій програмі занять були включені до уроку фізичної культури, та позаурочну форму організації занять з дівчатами старшого шкільного віку. Реалізація змісту програми передбачала заняття обсягом чотири години на тиждень.

Використання різноманітних засобів та напрямків оздоровчого фітнесу, включення на уроках музичного супроводу сприяли створенню позитивного емоційного клімату і вихованню стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

На основі науково-методичної літератури нами було розроблено програму фізкультурно-оздоровчих занять, яка складалася з трьох загальноприйнятих частин (підготовчої, основної, заключної), кожна з яких поділяється на блоки (розминочний, аеробний, силовий та заминочний).

Для підтримки інтересу до занять ми дотримувалися визначеної стратегії навчання і ускладнення програм занять відповідно до рухового досвіду, підготовленості тих, хто займається.

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку до та після експерименту**

Тест	Група	До експерименту	Після експерименту	Приріст у%	P
Нахил тулуба вперед	К	7,42 ± 0,85	8,18 ± 4,45	11,49	
	E1	7,6 ± 0,89	13,60 ± 4,76	44,11	< 0,001
	E2	7,43 ± 0,78	15,34 ± 4,34	51,56	< 0,005
Біг 60 м	К	10,89 ± 1,09	9,07 ± 0,62	1,63	
	E1	10,68 ± 1,1	10,28 ± 0,4	3,75	< 0,001
	E2	10,67 ± 1,19	11,92 ± 0,57	7,03	< 0,005
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	К	8,26 ± 0,97	8,48 ± 3,14	2,59	
	E1	8,09 ± 0,97	12,26 ± 4,75	34,01	< 0,05
	E2	7,55 ± 0,89	15,0 ± 3,15	49,66	< 0,01
Стрибок у довжину з місця	К	140,89 ± 7,5	151,37 ± 7,47	7,28	
	E1	142,2 ± 7,25	164,9 ± 7,75	6,92	< 0,001
	E2	143,1 ± 8,15	170,87 ± 6,27	16,21	< 0,001
Піднімання в сід за 1 хв	К	23,3 ± 2,77	25,15 ± 4,22	7,36	
	E1	23,47 ± 2,52	31,91 ± 6,21	26,44	< 0,001
	E2	21,69 ± 2,5	35,69 ± 5,08	39,22	< 0,001
Човниковий біг 4х9 м	К	11,86 ± 0,69	11,95 ± 0,65	- 0,75	
	E1	12,06 ± 0,63	11,46 ± 0,78	4,975	< 0,005
	E2	12,13 ± 0,65	11,13 ± 0,82	8,24	< 0,001

Нами був побудований річний цикл програми фізкультурно-оздоровчих занять для дівчат старшого шкільного віку. В її структурі оздоровче тренування складається з трьох періодів: підготовчого, основного та підтримуючого. Кожен період оздоровчого тренування вирішує свої завдання. Технологія розроблена для

використання як в урочній формі проведення занять, так і в позаурочній формах організації занять, та враховує специфіку навчального процесу школярів.

Фізична підготовленість є результатом рухової активності людини, її інтегральним показником, тому що під час виконання фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи і системи організму.

Для визначення ефективності розробленої програми нами було проведено повторно тестування фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку.

Контрольні та експериментальні групи дівчат (n=69) були сформовані таким чином, що за рівнем фізичної підготовленості вони вірогідно не відрізнялися на початку експерименту. Оцінка рівня фізичної підготовленості підлітків здійснювалася за Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості школярів [3].

Як видно з табл. 2. після впровадження програми ми отримали наступні результати. Після впровадження програми фізкультурно-оздоровчих занять для підвищення фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку результати тестування усіх фізичних якостей стали набагато вищі. Зокрема позитивними змінами в наших дослідженнях характеризуються тести на розвиток гнучкості та сили.

**Висновки.** Оздоровчий ефект фізичної підготовленості полягає у підсиленні аеробних можливостей організму, рівня фізичної працездатності за умов регулярності занять різними фізичними вправами, поступового збільшення інтенсивності і тривалості навантаження, його оптимального дозування з врахуванням індивідуальних особливостей організму, комплексного підбору вправ у поєднанні з іншими оздоровчими впливами та нетрадиційними оздоровчими системами. Проведені дослідження дають підставу припустити, що впровадження програми оздоровчої аеробіки на основі переважного застосування роуп-скіппінгу сприяє розвитку фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку.

#### **Список використаної літератури**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры / Б.А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
2. Давыдов В.Ю. Новые фитнес системы / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 138 с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України: Постанова Кабінету міністрів України від 15 січня 1996 р. - 22с.
4. Крамской С.И. Физическая культура и спорт – составная часть культуры общества / С.И. Крамской // Харьковский сборник : Педагогика, психология та МБП ФвиС. – Харьков, 2004. – № 1. – С. 219 – 224.
5. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом школьников, проживающих в различных регионах Украины // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VII Междунар. научн. конгресс: материалы конф. 24 – 27 мая. – 2003. – Т. 3. – С. 262 – 263
6. Курпан Ю.И. Движение против остеохондроза / Ю.И. Курпан, Е.А. Таламбум, Л.Л. Силин. М. : ФиС, 1987. – С. 10 – 12.
7. Фанигіна О.Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого плавання / О.Ю. Фанигіна/ Метод. рекомендації. — К.: Науковий світ, 2000. — 31 с.

**Виртуозов В. С., Песчанова С. А.**

#### **К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ САМОДЕЯТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА**

Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых, Россия

*В данной работе сделана попытка обосновать роль студенческого туризма как средства, которое способствует формированию и проявлению активной*

*социально-педагогической деятельности будущего специалиста. С этой целью в 1985 году в помощь студентам было издано пособие «Учебно-методические советы по организации летних туристских походов в школах и пионерских лагерях», которое вызвало несомненный интерес студентов к занятиям туризмом и практическому использованию советов этой работы в организации походов по заповедным местам Владимирского края.*

**Постановка проблемы.** Вопрос формирования социальной активности студентов рассматривается как внеучебная деятельность студенческой молодежи средствами самодетельного туризма. При этом, наряду со спортивно-оздоровительным и познавательным значением туризма, мы акцентируем внимание на тот факт, что занятия туризмом формируют, совершенствуют такие психологические качества студента, как инициативность, стремление к самоорганизации, устойчивые жизненные интересы, а главное – желание использовать полученные в походах знания, умения и навыки не только в личной жизни, но и в профессиональной деятельности.

**Целью нашего исследования** является изучение возможности формирования социальной активности студентов и использования знаний и навыков, приобретенных ими во время походов, в будущей педагогической деятельности. Для достижения поставленной цели исследования мы использовали метод педагогического наблюдения, который включает в себя следующие мероприятия:

- а) детальное ежедневное и итоговое обсуждение в группе всего, что происходило в течение многодневного похода;
- б) наглядное оформление итогов похода в формате фотомонтажей, сообщений в средствах массовой информации, а также создание видеофильмов;
- в) проведение ежегодных встреч выпускников-туристов в г.Суздаль (во время летних отпусков);
- г) анкетный опрос выпускников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время заметно возросла роль внутреннего туризма в регионах Центральной России, особенно это заметно на примере Владимирского края, который уникален своей историей, природой, традициями, а главное – с ним связано начало становления Российского государства.

На территории Владимирской области находится 3716 памятников истории, культуры, природы. Только в небольшом городе Суздаль более 200 исторических памятников. Богата и природа Владимирского края. Всемирно известный национальный парк «Мещёра» – это жемчужина растительного и животного мира, край водных и пешеходных туристских маршрутов. Не менее интересны заказники «Клязьменский», «Муромский», в которых успешно развивается популяция беловежских зубров. Известные туристские маршруты по историческим и природным местам области обеспечивают благоприятные условия и возможности для путешествий многочисленных групп туристов самых разных возрастов из ближнего и дальнего зарубежья, что способствует более глубокому познанию истории и природы этого края.

Анализируя опыт нашей работы в педагогическом вузе, мы в 2012 году провели ретроспективный опрос 87 выпускников разных лет, которые активно занимались туризмом в студенческие годы и к настоящему времени имеют уже значительный педагогический стаж. Цель опроса - анализ влияния занятий туризмом на профессиональную деятельность в плане проявления социальной активности. В частности, на вопрос «Как Вы используете в своей педагогической работе знания, приобретенные в турпоходах?», нам удалось получить ответы, подтверждающие эффективность использования этих знаний.

Выпускница 1978 года Калашникова Н., учитель – биолог школы № 16, г.Владимира ответила так: «Изучать биологию вне природы невозможно, а туристские походы создают условия и возможности глубже понять её многообразие. В походе по Горному Алтаю я собрала прекрасный гербарий, который служит мне и кафедре ботанике нашего института как наглядное пособие. Я не представляю свою работу без использования материалов, собранных в походах, – это фотографии, дневники, растения, минералы».

Ответ Бабаева Н., - директора школы № 24, г.Владимира (выпуск 1979 года): «Будучи учителем математики и классным руководителем, я организовывал походы своих питомцев по родному краю, убеждал их - насколько необходимы в жизни знания и умения, приобретенные в туризме, развивал их интерес к изучению истории и природы нашей страны. В настоящее время моя работа ( уже в качестве директора школы) приобрела более масштабный характер и, прежде всего, направлена на достижение более высокого оздоровительно-воспитательного уровня в школьном коллективе. Свою задачу вижу в том, чтобы всемерно помогать педагогам и, поощрять тех, кто проводит мероприятия, положительно влияющие на здоровье и воспитание школьников. Ведь здоровые, правильно воспитанные дети – это наше будущее здоровое общество».

Анализ опроса позволяет предположить, что комплекс информации, полученной студентами в походах в форме конкретных знаний, всемерно способствует проявлению более широкого спектра социально-педагогической деятельности будущего специалиста, повышает уровень его профессионального образования, позволяет обобщенно использовать эти знания в процессе преподавания своего предмета, а также в практике воспитательной работы со школьниками по следующим направлениям:

- активное участие студентов в подготовке школьных команд к районным и областным слетам туристов и соревнованиям по спортивному ориентированию;
- организация студентами походов «выходного дня» с целью изучения истории родного края и особенностей местной природы;
- участие студентов в пропаганде экологических знаний и валеологического образования школьников;
- реализация студентами полученных в туристских походах знаний и опыта в работе по программе «Здоровый образ жизни» в своих семьях и в различных сферах педагогической деятельности.

**Выводы.** На основании изложенного выше можно прийти к следующему выводу: студенческий самостоятельный туризм следует рассматривать как путь к формированию вполне осознанной трудовой, творческой, социальной активности, более высокого образовательно-познавательного уровня и социально-культурной компетенции будущих специалистов, а также обеспечению их устойчивого интереса не только к историческому прошлому родного края, но и ко всему прогрессивному, что создано человечеством, - все это, несомненно, направлено на формирование мировоззрения личности и тем самым позволяет качественнее подготовить студентов к их профессиональной деятельности в современном обществе.

#### **Список используемой литературы**

1. Дегтярёв В.А. Развитие социальной активности студенческой молодежи / В.А.Дегтярёв «Педагогическое образование и наука», - 2010, - № 7 – С.65-67
2. Виртуозов В. С. Самостоятельный туризм как средство воспитания гармоничной личности студента (текст) монография / В.С.Виртуозов, В.Н.Назаров. «Материалы научно-практической конференции 24-27 октября 2012г. г. Тула: Изд-о ТГПУ им.Л.Н.Толстого, 2012. – С. 327.
3. Винокурова Г.А. Ценностные ориентации и направленность личности социально-активной молодежи / Г.А.Винокурова, Е.А.Еракина. «Молодежь и общество. – 2010. - № 2. – С. 138.

4. Веткина С. Возрождение к внутреннему туризму (текст) С.Веткина «Молва». – Владимир, 2012, - № 161.

**Власов С. П., Хвалебо Г. В.**

## **ВЛИЯНИЕ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ**

Таганрогский институт им. А. П. Чехова (филиал)  
Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), Россия

*В статье представлены результаты исследования уровня двигательной активности младших школьников. Определены пути повышения двигательной активности и место туристической деятельности в этом процессе.*

**Постановка проблемы.** Основными причинами ухудшения здоровья обучающихся являются не соблюдение режима работы и отдыха, учебные перегрузки, при этом, ситуацию отягчают имеющие место стрессовые ситуации. При этом обозначенные тенденции развиваются в условиях интенсификации учебного процесса и снижения двигательной активности (ДА). Реальный объем ДА, в силу различных причин, ниже физиологической нормы, что влечет за собой ухудшение состояния здоровья и снижение уровня физической подготовленности [6].

В этой связи перед учителями стоит серьезная задача, поиска путей повышения ДА. На наш взгляд занятия туризмом и внедрение средств туризма в учебно-воспитательный процесс будет способствовать повышению мотивированности к занятиям физическими упражнениями и, следовательно, повысит уровень ДА и физической подготовленности обучающихся младших классов [3, 4, 5].

**Целью исследования** стало выявление влияния туристической деятельности на уровень двигательной активности младших школьников.

Анализ развития туризма в стране, в частности детского, показывает, что средства туризма являются эффективным социально-педагогическим средством физического воспитания и оздоровления, в частности детей [1, 5].

Исследование проводилось в МБОУ Краснодесантской СОШ, Неклиновского района, Ростовской области, в котором участвовали учащиеся третьих классов. Выбор контингента исследования определил тот факт, что именно с третьего класса начинается набор в секцию туризма.

В ходе эксперимента были применены следующие методы исследования: педагогическое наблюдение, тестирование, анкетирование, опрос, изучение медицинских карт.

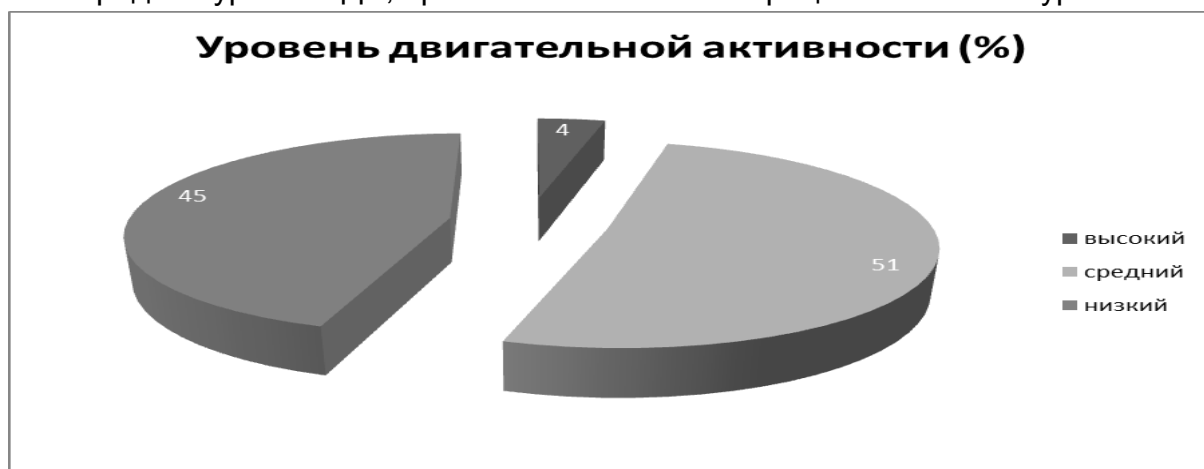
**Результаты исследования и их обсуждение.** Двигательная активность определяется суточной суммой различных движений человека, которая состоит, как из привычной двигательной активности, специально организованной двигательной активности (активный отдых) и рабочей двигательной активности. Нормой двигательной активности для детей 8–10 лет является 15–20 тысяч локомоций в сутки [5].

Результат научно-методической литературы и педагогическое наблюдение позволили нам определить примерный двигательный режим младших школьников. Уроки физической культуры с высокой моторной плотностью (60-80%), восполняют до 30–40% локомоций в дни, когда они проводятся, самостоятельные занятия физическими упражнениями и участие в различных внеклассных мероприятиях, обеспечивают до 50% объема суточных движений, работа по дому, восполняет 10-20% суточного объема локомоций.

Для определения реальной ДА испытуемых было проведено анкетирование. Анализируя ответы на предложенные обучающимся вопросы, было выявлено, что

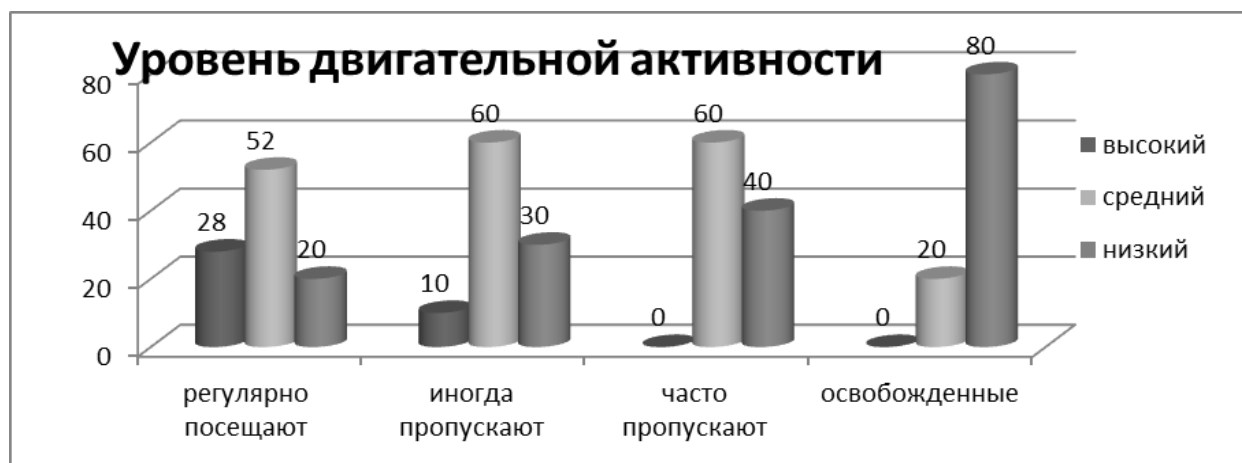
ДА третьеклассников находится ниже физиологической нормы (в среднем составляет 10–11 тысяч локомоций).

Полученные результаты, позволили нам определить уровень двигательной активности младших школьников. На рисунке 1 видно, что чуть более 50% детей имеют средний уровень ДА, при этом очень малый процент с высоким уровнем.



**Рис. 1. Уровень двигательной активности (сентябрь 2016 г.)**

На рисунке 2 показана зависимость уровня ДА от посещения уроков физической культуры.



**Рис. 2. Уровень двигательной активности с учетом уроков физической культуры**

Результаты данного наблюдения показали, что среди учеников, посещающих уроки физической культуры больше ребят, имеющих высокий уровень ДА и меньше, имеющих низкий уровень.

Исследуя режим третьеклассников, были определены пути повышения двигательной активности: увеличение моторной плотности уроков физической культуры; дополнительные занятия в спортивных секциях; повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом; использование физических упражнений в режиме учебного дня.

Для решения задач данного исследования в учебно-воспитательный процесс по физической культуре был внедрен комплекс средств туризма, который позволил повысить моторную плотность уроков в среднем 65-80%.

Средства туризма применялись в течение всего учебного года на уроках физической культуры, которые проводились на школьном стадионе или в прилегающем к школе парке, а в период межсезонья занятия проводились в спортивном зале.

Занятия физической культуры с использованием элементов туризма в начальной школе более целесообразно проводить в форме уроков-путешествий. Эти уроки могут быть интегрированы с различными областями физической культуры и спорта, естествознанием, природоведением, историей, литературой, математикой и другими предметами.

В содержание, предложенных уроков физической культуры мы включали, как элементы пешеходного туризма, так и естественные и искусственные туристские полосы препятствий, ориентированные на развитие различных физических качеств.

Для развития силы использовали лазание по веревочной лестнице, подтягивание на «суку дерева», «кочки», преодоление «рва». Для развития общих и специфических координационных способностей больше подходили различного рода переправы – «паутина», «бревно», переправа по параллельным веревкам. Гибкость развивали с помощью таких упражнений, как «мышеловка», подлезания, преодоление «завалов». Общую и скоростную выносливость развивали, как с более привычными – переменный бег, ходьба, гладкий бег до 1000 м, так и – ходьба с рюкзаком. Для развития быстроты стоит в начале основной части урока включать спортивно-туристские игры, туристские эстафеты и игровые туристские задания, на которые отводили 2-3 минуты;

Туристская полоса препятствий преодолевалась в различном темпе, на это выделялось 7-8 минут в основной части урока. Для третьего класса в туристскую полосу препятствий желательно включать упражнения техники пешеходного туризма (5-6 этапов), ее протяженность, для данного возраста составляет 120 м.

Чтобы развить у детей интерес к урокам физической культуры мы в подготовительной части урока, давали специальные теоретические и практические знания (бивак, компас, туристское снаряжение др.), чтобы сформировать у детей простейшие туристские умения и навыки.

В туристическую деятельность Краснодесантской СОШ входило:

- занятия в секции по туризму;
- однодневные походы и тематические экскурсии;
- туристические слеты;
- спортивное ориентирование.

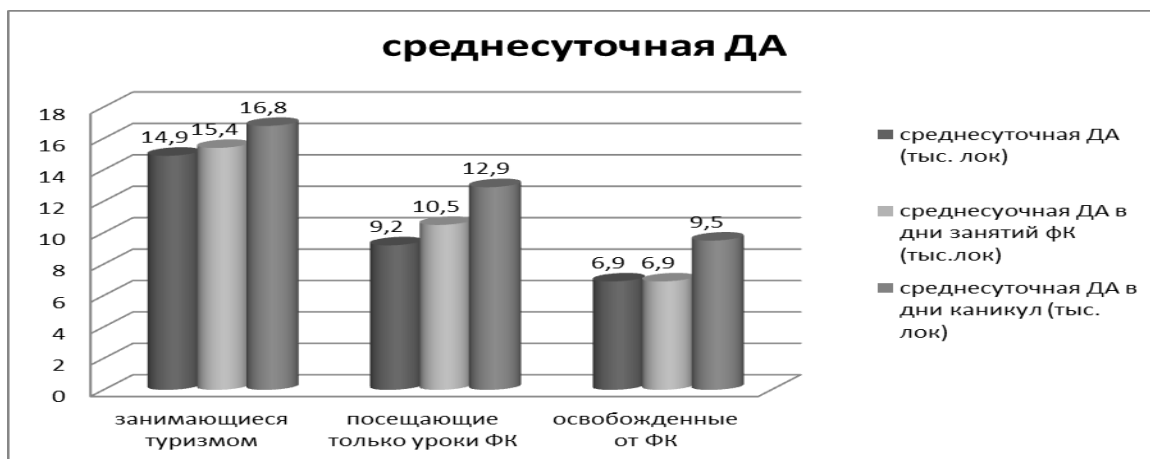
Использование средств туризма на уроках физической культуры способствовало повышению интереса к урокам физической культуры, значительно снизилось число детей часто пропускавших занятия, возрос интерес к туристской деятельности. В результате уровень ДА повысился, по сравнению с начальными результатами.



**Рис. 3. Уровень двигательной активности (март 2017 г.)**

Используя шагомер мы определили среднесуточную ДА третьеклассников в течение учебного года и сравнили полученные показатели детей, занимающихся в секции по туризму, тех, кто не занимается дополнительно в секциях, но регулярно

посещают уроки физической культуры и детей, освобожденных от занятий физической культурой (рисунок 4).



**Рис. 4. Распределение двигательной активности в течение учебного года**

**Выводы.** Сравнительный анализ, полученных результатов показал, что применяя комплекс средств туризма на уроках физической культуры, не только способствует повышению моторной плотности урока, но и развивает физические способности учащихся, повышает интерес к занятиям физической культуры. Ребята увлекаются туристической деятельностью и записываются в секцию по туризму и с интересом там занимаются. В свою очередь организованная туристическая деятельность способствует, не только развитию физических возможностей обучающихся, но и повышает их ДА. Так ДА детей, занимающихся туризмом соответствует их физиологической норме (15000-20000 лок).

#### **Список используемой литературы**

1. Быков Е.В., Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем / Быков Е.В., Исаев А.П., Ненашева А.В., Личагина С.А., Мкртумян А.М. // Теория и практика физической культуры. 2003. – № 7. - С. 51 - 54.
2. Виноградов П.А. Единое туристское пространство как гарантия социально-духовного развития государств участников СНГ /Виноградов П.А. // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 8. – С. 6–9.
3. Дрогов И.А., Смирнов Д.В. Проблемы организации оздоровления детей и подростков средствами активного отдыха и туризма // Теория и методика физической культуры. 2002. – № 11. – С. 56-59.
4. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека // Теория и практика физ. культуры. 2003. – № 11. – С. 20–24.
5. Колпов А.Г., Антипова Е.В. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема // Теория и практика физической культуры. 2003. – № 3. – С. 5-8.
6. Хвалебо Г.В. Дефицит двигательной активности занятий физической культурой со студентками специальной медицинской группы / Г. В. Хвалебо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 8 (138). С. 246-251.

**Волчек І. А., Гвоздецька С. В.**

#### **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЛИЖНОЮ ПІДГОТОВКОЮ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розкрито сутність проблеми підвищення рівня фізичної підготовленості підлітків на заняттях з лижної підготовки в умовах*



*загальноосвітньої школи. Представлено результати аналізу науково-методичної та спеціальної літератури з проблеми визначення впливу занять лижною підготовкою на рівень фізичної підготовленості підлітків.*

**Постановка проблеми.** Активне використання масового спорту має велике значення для ефективного функціонування традиційної системи фізичного виховання в шкільній освіті. Один із резервів удосконалення фізичного виховання, на думку деяких авторів, – це шкільний спорт [2]. Водночас необхідною умовою раціональної побудови процесу фізичного виховання є визначення фізичного стану школярів та постійний моніторинг фізичного розвитку дітей. Найбільш проблематичним у плані бурхливого й нерівномірного розвитку є середній шкільний вік [3]. Дозрівання окремих органів і систем організму відбувається гетерохронно. Фізичний розвиток характеризується високою інтенсивністю, нерівномірністю та ускладненнями, які пов'язані зі статевим дозріванням. Тому організація процесу фізичного виховання учнів середніх класів, використання ефективних засобів впливу на організм школярів, їх зацікавлення систематичними заняттями фізичними вправами має велике значення для виховання здорового підростаючого покоління [2]. Універсальним засобом оздоровчого впливу на організм школярів є лижні перегони, а в програмах із фізичного виховання присутній обов'язковий базовий компонент “Лижна підготовка”.

Лижний спорт є одним з легкодоступних та масових видів спорту, який користується великою популярністю у людей будь-якого віку і статі. Пересування на лижах є важливим засобом фізичного виховання підростаючого покоління і займає одне з перших місць за характером рухових дій.

Лижна підготовка має й освітнє значення. У процесі занять лижники набувають нові знання, уміння і навички, пов'язані з лижним спортом (загальнорозвиваючі, спеціальні й основні вправи), вивчають теорію лижного спорту, закономірності підготовки в обраному виді, гігієну занять фізичними вправами і т.д.

При цьому школярі вчаться розрізняти два поняття, що склалися в практиці педагогічної роботи з лижного спорту – «лижна підготовка» і «лижний спорт». Лижна підготовка є обов'язковим розділом фізичного виховання у школах, середніх та вищих навчальних закладах. Вона проводиться згідно з державними програмами.

Поняття «лижний спорт» має більш широке значення. Воно включає лижну підготовку як перший ступінь заняття лижним спортом. Метою занять лижним спортом є досягнення високих спортивних результатів, поліпшення загальної і спеціальної фізичної підготовки, удосконалення фізичних, морально-вольових якостей учня, поглиблення технічної та тактичної підготовки і оволодіння основами теорії і методики тренування.

Питання застосування спортивної спрямованості лижної підготовки в інтересах удосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітній школі представлені лише в теоретико-методологічному аспекті, а відомі спроби використання спортивного компонента лижної підготовки у фізичному вихованні школярів не знайшли адекватних організаційно-методичних рішень [1]. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури й педагогічної практики свідчать про відсутність конкретних теоретичних і практичних рекомендацій щодо застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання на основі лижної підготовки з урахуванням структури та напряму навчально-тренувальних занять і вікових особливостей.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному визначенні впливу занять лижною підготовкою на рівень фізичної підготовленості підлітків.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ураховуючи різнобічний вплив лижного спорту на організм школярів, учителям фізичної культури все ж необхідно знати і враховувати анатомо-фізіологічні та психологічні особливості при побудові занять з фізичної культури.

Підлітковий вік називають перехідним віком, тому що протягом цього періоду відбувається своєрідний перехід від дитячого до дорослого стану, від незрілості до зрілості [1]. У цьому сенсі підліток – напівдитина і напівдорослий: дитинство вже пішло, але зрілість ще не настала. Перехід від дитинства до дорослості пронизує всі сторони розвитку підлітка: і його анатомо-фізіологічний, і інтелектуальний, і моральний розвиток, і всі види його діяльності – навчальну, трудову й ігрову.

Фізичний стан визначається як результат взаємодії різних аспектів рухової діяльності й, передусім, силових, швидкісних, координаційних та аеробних; адаптаційних і функціональних можливостей організму, які забезпечують успішну реалізацію рухових завдань; рівень адаптації різних морфофункціональних систем організму [3]. Проте автори єдині в тому, що до фізичного стану входять три основні компоненти – антропометричні, рухові й фізіологічні. Фізичний стан визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак, насамперед фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю. Вивчення фізичного стану дає змогу оцінити результати педагогічних впливів та своєчасно внести корективи в навчальний процес.

Фізичний стан, за визначенням Міжнародного комітету по стандартизації тестів, характеризує особистість людини, стан її здоров'я, статури тіла, конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність та підготовленість.

Розвиток організму підлітка відбувається гетерохронно і характеризується великою варіативністю індивідуальних значень різних показників фізичного стану школярів одного і того ж паспортного віку. Неоднакові темпи фізичного розвитку підлітків, створюють своєрідний комплекс кількісних і якісних особливостей розвитку [2]. У зв'язку з пубертатними процесами в організмі школярів відбуваються індивідуальні випередження або ж відставання від середніх величин, які за рівнем біологічного та функціонального розвитку можуть досягати 5 років.

У свою чергу поділяємо думку К. Сидорченка, що віковий період 11-15 років найбільш сприятливий для розвитку практично всіх фізичних можливостей [4]. У цьому віці спостерігаються високі темпи зростання фізичної підготовленості, які певною мірою відображають формування структурних і функціональних властивостей організму.

Фізична підготовленість – це готовність учня до виконання фізичних навантажень, що передбачені навчальною програмою. Вона розкриває рівень розвитку фізичних якостей, якого досягнуто в процесі фізичного виховання. Це також рівень фізичної активності школярів, їх інтегральний показник, тому що під час виконання фізичних вправ у взаємозв'язок вступають практично всі органи й системи організму [1]. Фізична підготовленість підлітків має зв'язок із рівнем фізичного здоров'я, але не можна однозначно стверджувати, що учень, який має високий рівень фізичного здоров'я, також має й високий рівень фізичної підготовленості. Тому результати рухових тестів підлітків із «безпечним» рівнем, можуть слугувати еталонним показником для розвитку рухових якостей учнів середніх класів із нижчими рівнями фізичного здоров'я [8]. Очевидно, фізична підготовленість повинна бути орієнтована на покращення здоров'я школярів і лише опосередковано – на результати рухових тестів. Фізична підготовленість є важливою характеристикою здоров'я, інтегральним показником фізичної активності людини. Система оцінки фізичної підготовленості підлітків ґрунтується на індексах швидкісному, швидкісно-силовому та витривалості, є інформативною і доступною в практиці фізичного виховання. Під належними нормативами фізичної підготовленості розуміють ті, які відповідають достатньому і середньому рівням. Середній рівень можна розцінювати як мінімальну критичну норму [6].

Для організму підлітків оптимальною є середня для дівчат і передзмагальна для хлопців інтенсивність фізичних навантажень. Однак не варто забувати й про

індивідуальні особливості школярів і враховувати їх при організації уроків фізичної культури, зокрема занять лижною підготовкою.

Таким чином, при плануванні тренувального навантаження для учнів середніх класів на уроках фізичної культури, зокрема на заняттях із лижної підготовки, необхідно враховувати закономірності вікового розвитку підлітків і раціонально поєднувати: засоби підготовки, об'єм та інтенсивність. Найбільший тренувальний ефект досягається при проведенні занять різної спрямованості з використанням вправ різної тривалості та інтенсивності.

Про цілющий вплив фізичних вправ на організм людини наголошували основоположники античної філософії і медицини, які ще багато років тому вказували на лікувальне значення фізичних вправ та їх здатність стимулювати фізіологічні процеси в організмі людини.

Ще Арістотель вказував, що ніхто так не виснажує і руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність.

Потреба в русі – одна із біологічних особливостей організму, яка відіграє важливу роль в його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу пов'язано з активною м'язовою діяльністю, яка стала одним з чинників забезпечення сталості внутрішнього стану організму.

Недостатній обсяг рухової активності (гіпокінезія) та обмеження м'язової діяльності (гіподинамія) негативно впливають на опорно-руховий апарат, функціонування систем організму, особливо серцево-судинної та дихальної, різко пригнічують нервову систему, послаблюють розвиток м'язової системи школяра.

Лижна підготовка є одним із найважливіших засобів оздоровлення учнів середнього шкільного віку. Засобами лижної підготовки є різноманітні вправи, які сприяють засвоєнню техніки пересування на лижах та вихованню основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості. Пересування на лижах за своїм оздоровчим впливом не поступається бігові, а в деяких випадках є більш доступним і ефективним, ніж заняття іншими циклічними видами спорту.

В. Ворона наголошує на тому, що низка особливостей лижної підготовки зумовлює її велике оздоровче значення, яке полягає в тому, що тривале пересування на лижах позитивно впливає на нервову систему, оскільки відбувається на свіжому морозному повітрі, у сприятливих гігієнічних умовах, що значно підвищує загальну працездатність організму, його опір різним захворюванням [5].

У процесі занять із лижної підготовки залучаються до роботи великі групи м'язів, зміцнюються функціональні системи організму, насамперед серцево-судинна, дихальна, нервова. Якщо ходьба на лижах здійснюється взимку, на холодному повітрі, то з її допомогою можна зміцнити і посилити імунітет. У таких умовах організм адаптується до агресивних зовнішніх умов, що паралельно загартовує і вдосконалює дихальну і серцево-судинну системи.

Крім того ходьба на лижах – це унікальний, природний, профілактичний засіб проти захворювань верхніх дихальних шляхів, а також різних вірусних інфекцій [7]. Не менш важливо й те, що заняття лижами сприяє поліпшенню газообміну і вентиляції легеневої системи.

Крім усього іншого, лижі це ще й ідеальний засіб для зміцнення серця. Справа в тому, що в процесі занять лижною ходьбою прискорюється і збільшується кровообіг, а це незмінно призводить до того, що серце починає перекачувати великі обсяги крові, за рахунок чого його серцеві м'язи зміцнюються. При цьому артеріальний тиск практично не збільшується завдяки тому, що капіляри сильно розширюються в процесі лижної ходьби, знижуючи свою опірність високого струму. Та й до того ж численні м'язові скорочення сприяють кращому просуванню крові по венах і полегшенню роботи м'язової системи серця.

Лижі є незамінним засобом активного відпочинку, зміцнення здоров'я та загартовування. Під час занять лижним спортом виховуються й удосконалюються такі важливі фізичні якості, як швидкість рухів, сила, спритність, витривалість [7].

З допомогою ходьби на лижах деякі психологи позбавляють своїх пацієнтів від депресії. Це так званий метод ландшафтотерапії. Вона сприяє поліпшенню сну, стабілізації настрою, підвищенню функцій нервової системи, а також повноцінному заряду позитивної енергії [8].

Винятково велике і виховне значення пересування на лижах. У всіх видах занять на лижах – на уроках, на тренуваннях, на змаганнях або просто на прогулянках – успішно виховуються життєво необхідні навички та вміння, фізичні й морально-вольові якості – дисциплінованість, сміливість, наполегливість, здатність до подолання зусиль будь-якого характеру, працелюбство, почуття колективізму [5].

**Висновки.** Встановлено, що лижна підготовка як складова частина програми з фізичного виховання позитивно впливає на розвиток школярів середнього шкільного віку, а саме: на їхнє здоров'я, фізичний і функціональний стан, життєвонеобхідні навички та вміння, фізичні й морально-вольові якості та рівень освіченості.

Отже, сьогодні лижна підготовка є обов'язковим розділом фізичної культури у школах, середніх та вищих навчальних закладах. Вона проводиться згідно з державними програмами. Основні завдання сучасних занять з лижної підготовки – навчити техніці пересування на лижах, виконання навчальних і контрольних нормативів, придбання елементарних знань, пов'язаних з користуванням лижами.

#### **Список використаної літератури**

1. Бальсевич В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ / Бальсевич В. К. – СПб. : СПбНИИФК, 2006. – 70 с.
2. Круцевич Т. Ю. Фізична культура в школі: метод. посіб. 5–9 класи / Т. Ю. Круцевич – К. : Літера, 2009. – 176 с.
3. Митчик О. Особливості морфофункціонального стану підлітків різних груп / О. Митчик // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2002. – Вип. 5. – Т. 2. – С. 309–312.
4. Шестерева Л. Е. К вопросу о взаимосвязи уровня развития скоростно-силовых качеств и функционального состояния отдельных сенсорных систем у школьников средних классов / Л. Е. Шестерова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С. – Х., 1998. – № 10. – С. 20–24.
5. Ворона В. В. Оздоровчий вплив засобів лижної підготовки на організм людини / В. В. Ворона // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 4. – С. 27–29.
6. Петришин Ю. Рівень розвитку фізичної підготовленості дітей спеціальних навчальних закладів / Юрій Петришин, Петро Дацків, Дмитро Степанюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 153–157.
7. Ворона В. В. Вплив засобів лижної підготовки на рівень фізичного здоров'я підлітків / В. В. Ворона // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 1. – С. 7–9.
8. Няньковський С. Л. Особливості стану здоров'я, рухової активності та харчування школярів-спортсменів (огляд літератури) / С. Л. Няньковський, О. Б. Пластунова – [Електронний ресурс] – [http://www.bsmu.edu.ua/files/BMV/BMV-2016-20-01\(77\)/48.pdf](http://www.bsmu.edu.ua/files/BMV/BMV-2016-20-01(77)/48.pdf)

**Головченко А. В., Іваній І. В.**

#### **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*Стаття присвячена розгляду педагогічних умов, які визначають розвиток фізичної культури особистості фахівця фізичного виховання у процесі професійної*

діяльності. На основі проведеного анкетування визначено умови, які дозволяють уявити реальну структуру фізичної культури особистості фахівця, основний зміст якої відбивається у світоглядній організаційній і комунікативній підструктурх. Встановлено, що провідне місце в процесі професійної діяльності фахівця займають здатність до комунікацій та професійної взаємодії на основі володіння методами соціально-орієнтованого впливу на процеси і об'єкти професійно-педагогічної діяльності.

**Постановка проблеми.** Фізкультурна діяльність в сучасних соціокультурних умовах здійснюється в напрямку її переорієнтації з пріоритетів фізкультурно-спортивних – на фізкультурно-оздоровчі цілі й зміст, загальну реакційну функцію, її гуманістичну, культороформуючу сутність. Це детермінує новий зміст професійної діяльності фахівців фізичного виховання на основі сформованої у них фізкультурно-особистої фізичної культури. Отже аналіз процесів формування і розвитку фізичної культури особистості фахівців фізичного виховання як системи, що взаємодіє з іншими соціокультурними галузями – освітою, культурою, фізичною культурою, та є актуальною проблемою в педагогічній теорії та практиці.

У вітчизняній і зарубіжній науці розроблено теоретичне підґрунтя для розв'язання зазначеної проблеми. Наукові засади професійно-педагогічної орієнтації фахівців фізичного виховання розкриваються у роботах Е. Вільчковського, Л. Демінської, Є. Орехова, Л. Сущенко, О. Тимошенко, В. Шкребія, Б. Шияна та ін., підходи до формування фізичної культури особистості фахівця висвітлено у працях В. Бальсевича, М. Візителя, М. Віденського, Т. Круцевіч, Л. Лубишевої, Л. Матвєєва, Ю. Ніколаєва, Б. Шияна та ін. Сміслові орієнтири сучасних концепцій культури фахівця сконцентровані на фіксації його професійних координат з позицій механізму соціалізації і акмеологічного підходу [1, с. 12], а фізична культура визначається як підсумковий результат освіти, комплексна характеристика особливості фахівця, в якій цілісно виявляються його індивідуально-творчі особливості, наявний культурний, соціальний і професійно-педагогічний досвід [4, с. 14; 6, с. 11; 7, с. 8].

Аналіз літературних джерел свідчить, що незважаючи на постійний інтерес учених до зазначеної проблеми, в дослідженнях приділяється увага формуванню фізичної культури майбутніх вчителів фізичного виховання. Проте питання визначення основних умов, які впливають на розвиток фізичної культури особистості фахівців фізичного виховання у процесі його професійної діяльності сьогодні залишаються недостатньо вивченими.

**Мета дослідження** – виявити педагогічні умови, які визначають розвиток фізичної культури особистості фахівця фізичного виховання у процесі професійної діяльності.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи оцінки й самооцінки рівня фізичної культури особистості провідними складовими професійної діяльності фахівців фізичного виховання; експертне опитування. У якості респондентів виступали учителі фізичної культури (39 осіб). Окрім цього, до експертного опитування залучали також фахівців, які за своїми функціональним призначенням, у більшій мірі, відповідали статусу об'єкта управління - викладачі ВНЗ. Це надало змогу здійснювати перекресне оцінювання на суб'єкт-суб'єктивній основі, що дозволяло отримувати більш об'єктивну інформацію про характер й особливості процесу професійного самоудосконалення фахівців фізичного виховання. Зміст експертного опитування включав оцінки з визначення значущих складових професійної діяльності, встановлення зв'язків між окремими складовими діяльності, виявлення значущості цих зв'язків і ваги окремих складових.

Результати самооцінки рівня фізичної культури фахівців фізичного виховання за провідними складовими професійної діяльності представлено у табл.

Таблиця 1

**Результати самооцінки рівня фізичної культури особистості фахівців  
фізичного виховання за провідними складовими професійної діяльності**

Складові професійної діяльності	Рівні, %			
	пошу- ковий	діяль- ний	адапто- ваний	репро- дуктивний
Знання своєї спеціалізації	39,5	46,1	17,9	0
Методична підготовленість	24,5	42,4	30,5	0
Організаційні здібності	32,9	41,5	25,4	0
Професійна культура (фізична, спортивна)	27,5	42,4	30,0	0
Комунікативна культура	28,9	45,9	25,1	0
Готовність до виховної роботи	36,2	39,9	23,0	0
Готовність до продовження освіти	20,1	26,5	46,9	6,4
Сприйняття інновацій	20,4	37,1	30,5	12,0
Схильність до науково-дослідницької роботи	19,1	25,2	36,6	19,1

Більшість фахівців високо оцінили рівень своєї фізичної (професійної) культури (пошуковий і діяльний рівні) за такими складовими як знання спеціалізації, фізична (спортивна) і комунікативна культура, організаційні здібності. Менш високо (діяльний і адаптований рівні) респонденти оцінили свою методичну готовність, схильність до науково-дослідницької роботи та сприйняття інновацій.

Основні особливості професійної діяльності фахівців, які визначаються їхньою специфікою, ми відслідковували за наступними позиціями: провідні види професійної діяльності, які відзначали самі фахівці на основі ранжування; соціальний престиж спеціальності, задоволеність професійною діяльністю й провідна мотивація; основні труднощі в роботі, які відзначили самі фахівці; інформаційна, юридична і економічна грамотність.

Розглядаючи провідні види професійної діяльності фахівців, відзначимо, що вчителі фізичної культури у якості провідної виділяють організаційну й оздоровчу діяльність. Так, 72% вчителів фізичної культури своїм основним завданням вважають залучення до оздоровчої діяльності учнів, організацію і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів.

Великий вплив на ефективність професійної діяльності фахівців здійснює соціальний престиж спеціальності. Результати дослідження свідчать, що всі опитані достатньо високо оцінюють престиж вибраної професії, але 62% при цьому відзначають деяку незадоволеність своєю роботою у зв'язку з труднощами соціально-економічного характеру. Окрім цього 65% фахівців відмічають великий об'єм незапланованої роботи та недостатність своєчасної інформації. Важливою умовою ефективної професійної діяльності 87% опитаних вважають необхідність соціально-орієнтованої спрямованості в управлінській діяльності, а також власну інформаційну грамотність. Наявність загальних характеристик діяльності які поєднують в одну професію фахівця фізичного виховання, дозволяє говорити про розвиток фізичної культури особистості фахівця з єдиних позицій як процесі професійної підготовки, так і в подальшій його професійній діяльності. Як вказують ряд учених [2, с. 8; 3, с. 15; 6, с. 22; 7, с. 9], вища професійна освіта, яка формує професійну компетентність фахівця, повинна включати постійний розвиток його фізичної культури. Якщо фізична культура особистості є соціально-детермінований спосіб професійної діяльності фахівців фізичного виховання, то його сформована професійна компетентність є проекцією цього способу на фізкультурну сферу діяльності [4, с. 13; 7, с. 18].

Аналіз професійної діяльності фахівців фізичного виховання показав, що розроблена структура професійної ефективності, яка включає інтегративні показники, що розглядаються з позицій світоглядного, організаційного і комунікативного

аспектів, може бути загальною для всіх суб'єктів сфери фізичної культури та основою індивідуально-особистісної фізичної культури. Результати опитування свідчать, що провідне місце в процесі професійної діяльності фахівця займають здатності до комунікацій і професійної взаємодії на основі володіння методами соціально-орієнтованого впливу на процеси і об'єкти професійно-педагогічної діяльності. Це надає можливості трактування розвитку фізичної культури особистості фахівця фізичного виховання, яке зводиться до комунікацій і професійної взаємодії у процесі фізкультурно-спортивної діяльності, як процес якісних й кількісних змін, властивостей, функцій особистості фахівця, що спрямований на: духовний розвиток, який відповідає за формування здатності особистості до філософсько-методологічної оцінки соціальної діяльності; психологічний розвиток, який забезпечує єдність у позитивному ставленні системи психічних процесів (інтелектуальних, емоційних, чуттєвих); пізнавальний розвиток, який відбиває стан підготовленості особистості до процесу пізнання, самооцінки, самоконтролю; фізичний розвиток, який формує самоудосконалення і задовольняючу соціум тілобудову й систему вегетативних функцій організму. Таке системне інтегроване утворення особистості фахівця за своєю суттю є його соціокультурна компетентність як основа фізичної культури фахівця [5, с. 31], яка є сукупністю набутих знань, умінь і навичок соціальних і культурних сфер життя, ціннісних орієнтацій; як готовність до фізкультурно-спортивної діяльності й міжкультурного спілкування, до участі в соціальній взаємодії й діалозі культур; як важлива умова розвитку особистості, соціалізації її в сучасному суспільстві, самореалізації та культурного самовизначення.

**Висновки.** На основі аналізу результатів самооцінки та експертної оцінки провідних складових професійно-педагогічної діяльності, здійснено інтеграцію основних педагогічних умов, які визначають розвиток фізичної культури особистості фахівця фізичного виховання. Визначено умови, які дозволяють уявити реальну структуру фізичної культури особистості фахівця, основний зміст якої відбивається у світоглядній, організаційній і комунікативній підструктурах.

Результати аналізу засвідчили, що провідне місце у структурі професійної ефективності фахівців фізичного виховання займають здатності до комунікацій та професійної взаємодії на основі володіння методами соціально-орієнтованого впливу на процеси і об'єкти професійно-педагогічної діяльності. Показано, що ці характеристики визначають, у першу чергу, соціокультурну складову фізичної культури особистості фахівця фізичного виховання.

#### **Список використаної літератури**

1. Анисимова В.А. Актуализация педагогической инициативы специалистов в сфере физической культуры / В.А. Анисимова, Л.А. Драговоз // Теория и практика физической культуры. – 2016. - № 5. – С. 24-26.
2. Брижаний О.В. Новаторська діяльність фахівця фізичного виховання і спорту при організації навчально-тренувальної роботи / О.В. Брижаний // Педагогіка і методика навчання і виховання. Проблеми розвитку творчої особистості. – Суми: ВВП «Мрія-1» ЛТД, 2007. – С. 167-171.
3. Вільчковський Е.С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання / Е.С. Вільчковський // Розвиток педагогічної і психологічної науки в Україні 1992-2002: зб. наук. праць до 10-річчя АПН України. – Х.: ОВС, 2002. – С. 301-309.
4. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 138 с.
5. Іваній І.В. Соціокультурна компетентність фахівця фізичного виховання та спорту: методичні рекомендації / І.В. Іваній. – Суми: СДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. – 40 с.
6. Круцевич Т.Ю. Формування фізичної культури студентів у системі фізичної освіти / Т.Ю. Круцевич, О.А. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. - №2. – С. 78-81.

7. Отравенко Е.В. Формирование физической культуры личности студента как субъекта профессиональной деятельности / Е.В. Отравенко // Физическое воспитание студентов. – 2015. - № 6. – С. 50-54. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0607>

Гриб Е. В.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ БГМУ

Белорусский государственный медицинский университет, Беларусь

*Одной из задач, решаемых в процессе физического воспитания студентов специального учебного отделения, является воспитание культуры здоровья (валеологического образования), которое рассматривается не только, как личностное качество, обеспечивающее сохранение, укрепление и формирование здоровья, но имеет профессионально-прикладное значение, в процессе обучения студентов-медиков.*

**Постановка проблемы.** Одной из основных задач, решаемых в процессе физического воспитания студентов специального учебного отделения, является воспитание культуры здоровья (валеологического образования), которое в данном случае рассматривается не только, как личностное качество, обеспечивающее сохранение, укрепление и формирование здоровья, но имеет профессионально-прикладное значение, так как объектом в этом процессе являются студенты-медики.

Реализация этого, возможна не только через усвоение студентами специальных профессиональных знаний и умений по практическим дисциплинам учебного плана медицинского вуза. Сведения о практической составляющей физической реабилитации при имеющихся у них заболеваниях, приобретение навыка проведения врачебно-педагогических наблюдений над лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья на занятиях физической культуры, позволит будущим врачам на собственных ощущениях творчески осмыслить принципы здорового образа жизни, раскрыть свои потенциальные способности и возможности.

Воспитание культуры здоровья должно начинаться с раннего детства, однако, судя по тому, что с каждым годом растет количество больных детей, и в вузе занимается более пятидесяти процентов студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и весьма низкий уровень валеологического образования, процесс этот не эффективен по разным причинам.

**Целью** настоящего **исследования** явился анализ наполняемости групп всех учебных отделений, разработка и внедрение программы их физической реабилитации и теоретического курса, направленного на обучение здоровью, в учебный процесс дисциплины «Физическая культура».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Данные медицинских назначений групп по физкультуре студентам 1-4 курсов, представлены в таблице 1.

*Таблица 1*

### Наполняемость групп учебных отделений для занятий физической культурой в 2013/14 учебном году

Курс	Количество занимающихся				
	Общее	Основное отделение	Подготовительное отделение	Специальное отделение	
				СМГ	ЛФК
1-й	680	235 (35,6%)	245 (37,7%)	175 (33,9%)	25 (3,8%)
2-й	615	236 (37,8%)	259 (41,4%)	111 (17,8%)	19 (3,4%)
3-й	765	277 (36,2%)	310 (40,5%)	144 (18,8%)	34 (4,4%)
4-й *	516	197 (38,2%)	218 (42,3%)	72 (14,0%)	29 (5,6%)



\* Данные о 4-м курсе представлены для ознакомления. Они не подвергались динамическому анализу в связи с окончанием курса по предмету «Физическая культура». В табл. 2 не значатся.

После года занятий были проанализированы сведения медицинских справок, предоставленных студентами к 01.09.2014 г. (таблица 2).

Таблица 2

**Наполняемость групп учебных отделений для занятий физической культурой в 2014/15 учебном году**

Курс	Количество занимающихся				
	Общее количество	Основное учебное отделение	Подготовительное учебное отделение	Специальное учебное отделение	
				СМГ	ЛФК
2-й	680	229 (33,7 %)	241 (35,4 %)	181 (26,6 %)	28 (4,11 %)
3-й	622	234 (37,6 %)	256 (41,5 %)	116 (18,6 %)	16 (2,6 %)
4-й	772	271 (35,1 %)	317 (41,1 %)	146 (18,9 %)	38 (5,2 %)

При сравнении данных, приведенных в двух таблицах, наглядно видно, что имеет место перераспределение некоторого числа занимающихся в группах с пониженной или более высокой физической нагрузкой. Так, к началу занятий на 2-м и 3-м курсах увеличилось число занимающихся в группах специального учебного отделения: СМГ и ЛФК. На 2-м курсе это произошло за счет студентов, ранее занимавшихся в основной (6 человек, переведены в подготовительную) и подготовительной (4 человека, переведены в СМГ и ЛФК) группах.

На 3-м курсе количественное соотношение существенно не изменилось. Группу основного отделения посещают 234 человека (годом ранее – 236). Из нее 4 студента перешли в подготовительную группу (2 человека), СМГ (1 человек) и группу ЛФК (1 человек), а в нее 2 студента были переведены из подготовительной группы. Подготовительная группа в настоящее время насчитывает 256 человек (259 - в 2013/14 учебном году), 3 студента переведены в СМГ. Число занимающихся в СМГ в текущем году увеличилось за счет студентов, ранее посещавших занятия в подготовительной группе и группе ЛФК, и составило 116 (111 в 2013/14 учебном году). Один студент получил полное освобождение от занятий физической культурой. Необходимо отметить, что численный состав группы ЛФК относительно стабилен. Студенты, начавшие в ней занятия с 1-го курса, за редким исключением, посещают занятия в поликлиниках на протяжении всего обучения в вузе. Численность студентов в группах ЛФК- 16 (19 в 2013/14 учебном году). Аналогичная динамика изменений произошла в группах всех отделений 4-го курса.

Низкий уровень физического здоровья студентов говорит об имеющихся недостатках в работе по формированию гармонически развитой личности, в том числе и пробелах в валеологическом образовании, несмотря на множество инноваций, появившихся в последнее время в области медицины и педагогики. Большое влияние на подобное состояние дел в данном вопросе, на наш взгляд, оказывает отсутствие преемственности в работе специалистов, работающих с данным контингентом занимающихся в школах и вузах, а также, ставшая уже традиционной, конфронтация педагогов и врачей во взглядах на данный вопрос.

На кафедре физического воспитания и спорта БГМУ в настоящее время ведется разработка рабочей программы физической реабилитации студентов, имеющих различные заболевания (на основе Государственной программы по физической культуре для специальных медицинских групп), для практической реализации в условиях медицинского вуза. На данный момент, разработано содержание двух основных блоков: теоретического и практического.

Теоретический блок включает не только общие сведения об основах физической подготовки и здорового образа жизни, но и конкретные темы, касающиеся этиологии и патогенеза, наиболее эффективных и противопоказанных средств физической культуры при различных диагнозах, профессионально-ориентированной физической культуры, основ массажа и самомассажа и другие. Весь теоретический курс распределен на этапы, равные курсу обучения студентов.

I курс: *Общие сведения.* Понятие здоровья, факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья, профилактика наиболее распространенных заболеваний. Правила здорового образа жизни. Контроль и самоконтроль в занятиях физическими упражнениями. Режим труда и отдыха. Обоснование воздействия физических упражнений на организм человека. *Специальные сведения.* Факторы риска, способствующие возникновению и прогрессированию определенной болезни (недостаточная двигательная активность, нерациональное питание, вредные привычки, нерациональный режим труда и отдыха, эмоционально-психологические перегрузки, низкий уровень адаптации к умственным и физическим нагрузкам и окружающей среде, переохлаждение, инфекционные заболевания и проч.). Основные методы оценки физического состояния (функциональные пробы, контрольные упражнения, субъективные показатели). Обоснование воздействия физических упражнений на течение имеющегося заболевания, показания и противопоказания в занятиях физической культурой в зависимости от имеющихся заболеваний. Анатомо-физиологическое строение органов и систем, его изменение в зависимости от заболеваний, профилактика и улучшение функционального состояния организма средствами физической культуры.

II курс: *Общие сведения:* Основы рационального питания (сведения о белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществах, их роли и потребности для организма в зависимости от пола, возраста, особенностей учебной и трудовой деятельности. Сбалансированное питание. *Специальные сведения:* Питание при различных заболеваниях (диетология, основные пищевые вещества, оказывающие положительное и щадящее воздействие на органы и системы, имеющие функциональные или патологические отклонения).

III курс: *Общие сведения:* Профессионально ориентированная физическая подготовка (понятие, значение, структура; требования, предъявляемые будущей профессией к психическим, физическим качествам и двигательным навыкам человека). *Специальные сведения:* Профилактика профессиональных заболеваний (основные причины и особенности профессиональных заболеваний, в частности заболеваний различных систем организма, повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды).

IV курс: *Общие сведения:* Основы массажа и самомассажа (влияние массажа на организм человека, принципы применения массажных приемов, показания и противопоказания к применению массажа, сегментарно-рефлекторный массаж, массаж в сочетании с движениями). Самостоятельные занятия физической культурой. *Специальные сведения:* Оздоровительные авторские программы при различных заболеваниях. Самомассаж при заболеваниях различных систем. Основы методики составления и проведения комплекса корригирующей гимнастики при имеющихся заболеваниях.

По каждой из тем теоретического раздела программы уже подготовлены или планируется подготовить материалы в виде лекций, бесед, наглядных пособий, видеоматериалов. Кроме того, для преподавателей работающих с данным контингентом изданы и готовятся к изданию учебное, учебно-методическое пособия, методические рекомендации.

Практический блок оздоровительно-рекреационных программ состоит из нескольких разделов:

1) Оценка (самооценка) уровня физического состояния. Анализ его динамики за период обучения.

2) Учебные занятия (2 раза в неделю), направленность которых заключается в общеукрепляющем, закаливающем и специальном воздействии физических упражнений на организм занимающихся.

3) Самостоятельные занятия, в рамках которых осуществляется утренняя гимнастика, физкультурные паузы, специальная гимнастика общеукрепляющего действия и корригирующая гимнастика (согласно диагнозу имеющегося заболевания; как профилактика других заболеваний) (в планах).

4) Массаж. Самомассаж.

5) Сведения о дополнительных мероприятиях – лечебном плавании, гидрокинезотерапии.

Доказана эффективность предложенного материала, реализацией в течение 4-х летнего периода программы реабилитации для студентов, имеющих сколиоз, как пилотного варианта (разработчики Е.С. Ванда, Т.А. Глазко на базе МГЛУ).

**Выводы.** Таким образом, особенности схемы занятия, его содержание в специальном учебном отделении с учетом преобладающих нозологических форм и реализация оздоровительно-рекреационной программы в процессе физического воспитания позволят не только осуществить правильный выбор стратегии физической нагрузки, оказать реабилитационное воздействие на организм студентов, страдающих тем или иным заболеванием, но и создать условия для развития валеологической культуры личности. Кроме того, данные разработки усилят профессионально-прикладную (теоретический и практический разделы) составляющую процесса физического воспитания студентов-медиков.

#### **Список использованной литературы**

1. Глазко, А.Б. Занятия плаванием со студентами, больными сколиозом / А. Б. Глазко, Т.А. Глазко, Е.С. Ванда // Учен. зап. Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2006. – Вып. 9. – С. 161 – 165.

2. Григорович, Е.С. Двигательная активность – ключ к оздоровлению: Метод. рекомнд. для врачей, преподавателей и сотрудников медицинских учебных заведений / Е. С. Григорович, А.М. Трофименко. – Мн.: МГМИ, 1998. – 76 с.

3. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

4. Физическая культура: типовая учеб. программа для вузов (для групп спец. учеб. отд.) / сост.: Т.А. Глазко. – Минск, РИВШ, 2003. – 45 с.

**Давиденко В. Н., Косолапов П. О.**

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, Россия

*В статье рассматриваются возможности использования оздоровительных и фитнес технологий на дополнительном третьем уроке в неделю физической культуры у старших дошкольников.*

**Постановка проблемы.** Физическая культура, как часть общечеловеческой культуры является определяющим звеном уровня здоровья не только детей, но и будущего всей нации. Исходя из этого, одним из последних указаний Министерства образования и науки Российской Федерации стало добавление третьего урока ФК в школьную программу. Также, совсем недавно, (особенно в крупных регионах РФ) произошло объединение школьных и дошкольных образовательных учреждений в единые образовательные центры, что соответственно повлияло на введение трехчасовых занятий ФК в ДОУ. А это значит, что появился дополнительный урок

для развития физических качеств, но его используют в основном с такими же целями, как и первые два урока в неделю.

Но третий урок должен быть не просто физкультурой, его следует разнообразить : ввести уроки и занятия плаванием, фитнесом, йогой, ритмикой и т.д. [1]. Только тогда учащиеся и воспитанники будут полностью заинтересованы учебным процессом на занятиях и уроках ФК, и их двигательная активность заметно повысится. Данное направление необходимо развивать у детей с малых лет – ведь с появлением третьего урока в школе ДОУ получили также возможность разумного использования дополнительного часа физической культуры. И если у школы есть куда большие средства на развитие детей , то в дошкольных образовательных учреждениях предметно- развивающая среда построена куда более скудно. Несмотря на данное противоречие у инструкторов в детском саду есть возможность дополнить двигательную активность ребят, особенно старших дошкольников разнообразными физическими методами: применением детских фитнес направлений в образовательной среде, а именно – использованием элементов упражнений из аэробики, хореографии, ритмики.

**Цель исследования** состоит в анализе видов и направлений детского оздоровительного фитнеса и возможности его использования в дошкольных учреждениях.

Занятия детским фитнесом должны проходить, соответственно, в игровой форме, иначе детям будет сложно усваивать подачу учебного материала, заучивать двигательные действия, так как в этом возрасте у них является ведущей предметно - игровая деятельность.

Что же такое фитнес?

Фитнес (от англ. Fitness – соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XXв. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни [3].

Действительно, фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепление организма.

Необходимо отметить что, детский фитнес – это специально подобранные упражнения, оказывающие на организм ребенка общеукрепляющее значение и формирующая жизненно важные навыки и умения. Он включает в себя занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений так необходимые в этом возрасте, чувство ритма, гибкость и пластичность, совершенствуют внимание и быстроту реакции.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ДОО занятия фитнесом можно организовать как прекрасное дополнение к государственным программам. Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Поскольку на занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное – вызвать у детей интерес к выполнению упражнений. Занятия для детей должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности [2].

В детском фитнесе существует несколько направлений.

- «Звероаэробика» – аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.

- «Лого-аэробика» – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.

- Stepbystep – освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторике.

- Babytop – упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.

- Упражнения с фитболом – гимнастика на больших резиновых мячах; развивает ОДА малыша.

- Babygames – подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики. [2].

- Детская йога – благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

- Zumba kids – детская танцевальная программа на основе популярных латиноамериканских танцев.

Так основными задачами детского фитнеса будут:

1. Оптимизация процессов роста и профилактика болезней опорно-двигательного аппарата. (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).

2. Развитие основных двигательных качеств( в первую очередь гибкости и координации движений)

3. Развитие основных систем организма у младших дошкольников (дыхательной системы, ЦНС , сердечно-сосудистой и т.д.) .

Как и любое физкультурное занятие, занятие по фитнесу состоит из трех частей вводной, основной и заключительной. В старших группах детского сада оно длится 20-30мин.

Первая (подготовительная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике или музыкально-ритмических композиций [2].

Далее следует основная часть занятий, в которой решаются все задачи, поставленные в начале. Это упражнения непосредственно с гимнастическими палками, фитболами, малыми мячами, прыгалками и движениями на месте в ходьбе и под музыку.

При начале занятий, на первой неделе начинается изучение наиболее простых упражнений и движений. При этом движения под музыку целесообразней использовать на второй и последующих неделях занятий так как, при начальном изучении движений детям будет проще воспроизводить их без музыки, а потом, когда они уже “отложатся” в их памяти им будет намного легче осуществлять их с музыкальным сопровождением. Также, несомненно, необходимо помнить о , том что изучение движений начинается в медленном темпе. Постепенно, с усвоением новых движений ребенку будет проще чувствовать ритм музыки и выполнять под него свои действия.

Также в основную часть обязательно входят подвижные игры, которые имеют оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связанный с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка [4].

Цель заключительной части – восстановление организма ребенка после физических нагрузок, приведение его в состояние до рабочего уровня, его

подготовка для перехода к другим видам деятельности. Это достигается путем проведения дыхательных упражнений, упражнений на расслабление, а также малоподвижных игр. Широко используется самомассаж ладоней «дарами природы» - шишками, желудями, каштанами. Эти упражнения активизируют функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, а также тренируют организм в целом с последующим снятием утомления, накопленного в течении дня.

**Выводы.** Современные педагоги знают, насколько сложно приучить ребенка заниматься физическими упражнениями. Детям должно быть интересно это делать не потому, что это «надо» и «полезно», а потому, что ему это должно войти в их двигательный образ жизни. Фитнес-занятия должны понравиться детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети будут с удовольствием выполнять предложенные упражнения несмотря на ту сложность и трудность, с которыми они столкнутся. В этом случае учебный процесс будет иметь большую эффективность.

Одновременно должна проводится работа с родителями, где им конкретно разъяснят особенности питания, объяснят необходимость систематического выполнения физических упражнений, а также ещё раз напоминят о важности соблюдения правил гигиены [5].

#### **Список используемой литературы**

1. <http://izvestia.ru/news/533237>.
2. Зарипова А. А. Педагогический проект по физическому развитию дошкольников «Детский фитнес»/ 2015. - 41с.
3. Глассман Г. What is fitness? (CrossFit Journal, October'02)
4. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология»/ Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1978. - 272 с.
5. Давиденко В.Н. Адаптивно-оздоровительная и развивающая направленность средств физической культуры в режиме дня младших школьников. Автореф. дисс. канд.пед.наук.-Тула, 2009. - 22 с

**Давиденко В. Н.<sup>1</sup>, Хасанова Г. М.<sup>2</sup>**

#### **ПОДГОТОВКА НАСЕЛЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И К КОМПЛЕКСУ «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» В УЗБЕКИСТАНЕ**

Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого<sup>1</sup>, Россия  
Узбекский государственный институт физической культуры<sup>2</sup>, Узбекистан

*В статье рассказывается о подготовке населения к выполнению требований комплекса «готов к труду и обороне» (гто) в Российской Федерации и к комплексу «Алпомиш» и «Барчиной» в Узбекистане.*

**Постановка проблемы.** В современных условиях проблема состояния здоровья детей приобретает глобальный характер. Не смотря на все предпринимаемые меры ситуация со здоровьем подрастающего поколения в нашей стране остаётся сложной. И речь идёт не только о физическом здоровье, но и о психическом и морально-нравственном здоровье [1]. В последнее время обострилась проблема детской жестокости, особенно в подростковой среде. Нередки случаи насилия старших над младшими, причём подобное происходит не только среди ребят, но и среди девочек и девушек. Очень часто причиной подобных чрезвычайных происшествий служит элементарное отсутствие возможностей для реализации своего потенциала в спорте и творчестве. В СССР велась огромная работа с молодёжью в спортивных секциях, творческих кружках при домах пионеров.

В настоящее время большинство спортивных секций платные, физическая и творческая нагрузка получаемая детьми в учебных заведениях – недостаточная [1].

**Цель исследования:** создание комплекса ГТО, а точнее его возрождение, должно было в какой-то мере компенсировать тот огромный разрыв в массовом спорте в сегодняшней России и СССР. Но для того чтобы состояние здоровья не только не ухудшилось, но и происходило его правильное формирование, необходимо принимать специальные меры и условия для их реализации. Спортизация физической культуры может только повредить оздоровительным идеям ГТО. Нужно подготовить население к сдаче норм ГТО, укрепить здоровье и только потом допускать к их испытаниям [1].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Существует много разнообразных видов физических упражнений, из них можно выбрать такие, которые будут подходить детям дошкольного возраста, школьникам, молодым и пожилым людям. Стоит отметить то, что чем раньше начать заниматься физической культурой, тем больше пользы они принесут. Но для того чтобы полноценно заниматься физической культурой нужны доступные обычным людям стадионы, спортивные площадки. Здоровый образ жизни, положительное занятие к занятиям спортом закладывается в школьные годы. Всем известно выражение “Ребенок, как губка – быстро впитывает все происходящие вокруг”. Формирование отношения к физической культуре у детей происходит в первую очередь в семье и школе. Учащихся необходимо научить правильно выбирать средства и формы для формирования здорового организма. Начинать прививать полезные для здоровья привычки. Именно с этого момента у детей начинает формироваться представление о здоровье. Нужно понимать, что польза будет зависеть от заинтересованности, интенсивности и точности проведения занятий [2].

Главное это то, что бы тренировки проходили систематически, а не от случая к случаю. И необходим постоянный обязательный медицинский контроль. Очень многие дети ослаблены от рождения и имеют огромный букет сопутствующих заболеваний. Для них гораздо полезнее и нужнее будут занятия по лечебной физкультуре, а не сдача норм ГТО. В школах сейчас практически полностью отсутствуют занятия для специальной медицинской группы. В лучшем случае дети сидят на лавочках и пишут дома рефераты, в то время как их здоровые сверстники занимаются спортом и физической культурой. Но здоровых детей всё меньше и меньше.

Программа ГТО создается для того, чтобы как можно больше россиян приобщить к занятиям физической культуры и спорту. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населения различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам. Но пока теория значительно опережает практику.

Возрождение комплекса ГТО в учебных организациях принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах. Все это делается для того что бы как можно наибольшее количество населения заинтересовалось и привлечь к занятиям физической культурой и спортом. Приобщить молодое поколение к физической культуре и спорту, зарядить любовью к физической активности довольно легко, основной задачей является поддержание интереса и стремления к дальнейшим занятиям и самосовершенствованию, только важно потом суметь удержать стремление. А для этого необходимо показать на личном примере, что спорт и хорошее настроение – едины. Физические упражнения заряжают энергией центры положительных эмоций, благодаря чему дети, занимающиеся физкультурой и спортом, отличаются оптимизмом,

жизнерадостностью, повышенной работоспособностью, в том числе и умственной [1].

Уже несколько лет в Узбекистане успешно внедрён комплекс на подобии ГТО, который называется «Алпомиш» и «Барчиной». Цели и задачи практически идентичны комплексу ГТО.

Специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной» являются программной и нормативной основой системы физического воспитания населения. Посредством контрольных нормативов определяется общий уровень физической подготовки населения к учебной, трудовой деятельности и к военной службе. Тесты способствуют укреплению здоровья, повышению творческой и трудовой активности. Тесты «Алпомиш» предназначаются для мужского населения, «Барчиной» - для женщин. В комплекс «Алпомиш и Барчиной» входят следующие тесты: бег на 100 м, бег на 1000 (у девушек) и на 3000 м (у юношей), метание гранаты, прыжок в длину с разбега, подтягивание на высокой перекладине (у юношей) и подъем туловища из положения лежа на спине (у девушек), плавание на 50-метровую дистанции вольным стилем [2].

**Выводы.** Таким образом, мы считаем, что введение норм на подобии ГТО является большим благом для населения, но нельзя все акценты сводить к спорту. Комплекс необходимо доработать, чтобы первоочередной целью было укрепление здоровья подрастающего поколения и населения в целом. А для этого просто необходимо обеспечить людей бесплатными доступными местами для занятий физической культурой. Позаботиться о введении в школе занятий для специальной медицинской и подготовительных групп наряду с обычными уроками физкультуры. Вести пропаганду здорового образа жизни. Запретить рекламу пива, даже безалкогольного. А то получается, что одной рукой спорт поднимаем, а другой губим здоровье своих же детей. Только массовые занятия физической культурой для людей всех возрастов способны по настоящему возродить интерес к нормативным комплексам на практике, а не на бумаге.

#### **Список используемой литературы**

1. Давиденко В. Н. Подготовка учащейся молодежи и взрослого населения к выполнению требований комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) \ Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта : материалы Всерос. науч.-практич. конф., 1-3 ноября 2016 г. / НИУ «БелГУ» ; под общ. ред. И.Н. Никулина. - Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2016 – С.325-328.
2. Юнусов Т.Т. Твое здоровье – в твоих руках: методическое пособие по специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной», определяющим уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана. – Ташкент, 2002. - 54 с.

**Заяц С. В., Міхєєнко О.І.**

### **ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З МЕТОЮ ОЗДОРОВЛЕННЯ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розкрито організаційні та методичні особливості навчання дітей молодшого шкільного віку плавання з метою оздоровлення, надано авторські рекомендації, деталізовано оздоровчий вплив видихів у воду.*

**Постановка проблеми.** Плавання здійснює унікальний, притаманний тільки цьому виду рухової активності вплив на організм людини, оскільки вода має свої специфічні особливості, пов'язані з її фізичними, термічними, хімічними та механічними властивостями. Оздоровчий ефект плавання на організм людини, особливо дітей, є настільки потужним, що його важко переоцінити [1; 2]. Водночас



існують певні організаційні та методичні особливості проведення занять з плавання, які також можуть суттєво вплинути на здоров'я дитини як позитивно, так і негативно, а відтак, визначають ставлення батьків до цього виду спорту і рухової активності [3].

**Мета дослідження** – розробити та обґрунтувати організаційні та методичні рекомендації для навчання дітей молодшого шкільного віку плавання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Плавання можна розглядати як різновид мистецтва, таке саме як і вміння малювати, танцювати, грати на якомусь музичному інструменті тощо. Кожна людина має свої здібності і таланти, тому хоча теоретично можна навчити плавати кожного, на практиці опанувати техніку плавальних рухів на високому рівні вдається далеко не кожному. Водночас практика свідчить, що близько 80% дітей 2-3 класів, які систематично відвідують заняття протягом року здатні опанувати техніку плавальних рухів і навчитися плавати.

З метою систематизації і рівномірного розподілу часу на вивчення усіх спортивних стилів плавання протягом навчального року нами запропоновано схему, згідно з якою акцентована увага приділяється кожному окремому стилю протягом двох місяців. Таким чином, у вересні та жовтні увагу зосереджено переважно на стилі кроль на грудях і вправах для його опанування, у листопаді-грудні вивчаємо кроль на спині, січень-лютий – брас, березень-квітень – батерфляй, а травневі заняття присвячуємо повторенню вже вивчених чотирьох стилів плавання. Утім, таке планування не означає, що в кожен із зазначених періодів проведення занять їхній зміст складається лише із вправ якогось одного стилю плавання, але саме вони в цей період є домінантними, тобто їм приділяємо приблизно дві третини часу від загальної тривалості заняття, а решта часу відводиться на повторення вже вивченого стилю. Винятком є лише вересень-жовтень, коли вивчається перший стиль, тобто кроль на грудях і ще немає чого повторювати. Але цей стиль має таке різноманіття вправ для свого опанування, що заняття можна побудувати цікаво, не ризикуючи втомити дітей монотонією. Зазначене стосується переважно школярів початкових класів, але за такою схемою можна планувати заняття з дітьми інших вікових груп.

Дискусійним залишається питання щодо проведення занять на суші, тобто у спортзалі чи на спортивному майданчику безпосередньо перед плаванням. Сучасний рівень спортивних досягнень у будь-якому виді спорту, в тому числі й плаванні, сьогодні настільки високий, що підготувати спортсмена високого класу неможливо без використання спеціальної фізичної підготовки плавця на суші, адже спортивні результати вимагають не тільки технічної майстерності плавця, а й високого рівня розвитку фізичних якостей, чого неможна досягти, тренуючись лише у воді. Але на етапі початкового навчання плавання така практика, на нашу думку, є необов'язковою. Адже застосування вправ у спортзалі не знімає необхідності виконання розминочних вправ у воді, які здатні не лише ефективно підготувати організм до виконання більш складних, енерговитратних вправ, а й розвивають координацію рухів, вміння дихати під час перебування у воді у воді, формують притаманне плавцям "відчуття води" тощо. А якщо заняття на суші буде проводитися за рахунок зменшення тривалості заняття у воді, зрозуміло, що такий підхід навіть шкодитиме процесу опанування плавальних здібностей дітей.

Фізичні властивості води суттєво відрізняються від властивостей повітря, зокрема, її щільність (вода у 769 разів щільніша за повітря) [1, с. 7], а отже, кожен рух у воді вимагає значних зусиль. Це вимагає підвищення вимог до розминочних вправ. Не можна економити час на розминці і проводити її у стислий термін, оскільки недостатньо підготовлений розминкою дитячий організм стає вразливим до різного роду травм. Наприклад, у дітей молодшого шкільного віку через відсутність або неправильне проведення розминки може різко підскочити кров'яний тиск, внаслідок чого відкривається носова кровотеча.

Розминка має бути пов'язана з основною частиною заняття. Наприклад, за планом вивчається техніка плавання кролем на спині, отже, розминочні вправи мають бути максимально наближені до плавальних рухів стилем кроль на спині. Це можуть бути ковзання на спині, вправа "гвинт" (ковзання на грудях з поворотом на спину), ходьба спиною уперед з гребковими рухами руками, які імітують плавання на спині тощо. З метою збільшення щільності заняття під час розминки краще застосовувати фронтальний метод (всі учні одночасно виконують одне завдання).

Ефективність заняття значно зменшується, якщо завдання буде занадто складним або, навпаки, надто легким. Діти втрачають інтерес до заняття як через завищені вимоги і неможливість тривалий час опанувати вправу, так і надто легкі вправи, які учні, на їхню думку, виконують більш-менш досконало. Досвід показує, що для підтримки стійкої зацікавленості дітей складність вправ має бути оптимальною, тобто такою, щоб більшість учнів була здатною їх виконати, але залишалися значні резерви для вдосконалення. У такому разі кожне наступне повторення вправи сприяє вдосконаленню техніки її виконання, а відчуття того, що з кожним повторенням пливеться все краще стає певним стимулом, що зміцнює бажання займатися плаванням. Рівень складності вправ важливо підбирати у кожній віковій групі такий, щоб близько третини дітей змогли їх виконати з першої спроби.

З огляду на зазначене, постає проблема індивідуалізації в аспекті як загального обсягу фізичного навантаження протягом всього заняття, так і якості виконання та кількості повторень кожної конкретної вправи. На практиці у групах початкового навчання плавання часто буває так, що для однієї дитини проплисти кілька басейнів певним стилем не становить труднощів, а для іншої таке навантаження є проблематичним. Це певною мірою утруднює процес організації заняття і змушує тренера орієнтуватися на середнього за рівнем розвитку плавальних здібностей учня.

Обсяг фізичного навантаження має бути оптимальним і відповідати віковим та індивідуальним особливостям дітей. Йдеться не лише про рівень розвитку фізичних якостей, а й про психічні особливості дитячого організму. Навіть якщо певний контингент дітей має високий рівень тренуваності і після виконання запланованих завдань не втомилися фізично, але втома накопичується на рівні психіки, що виявляється у зниженні концентрації уваги, а отже, нівелюється ефективність тренерського керівництва.

Кожне нове завдання необхідно виконувати кілька разів (пропливати кілька басейнів), щоб тренер міг висловити свої зауваження, а учень мав можливість їх виправити у наступній спробі. Так досягається надійність засвоєння плавальних навичок, якість та ефективність їх вдосконалення. Значна роль у цьому належить багаторазовому повторенню спеціальних вправ.

Якщо чисельність групи перевищує 12 чол., заняття бажано проводити фронтальним методом, який дає змогу збільшити щільність заняття і більш ефективно використати час. Загалом досвідчені тренери найчастіше використовують крім фронтального, потоковий метод (кожен наступний учень починає виконання вправи до моменту закінчення виконання вправи попереднім), а також метод виконання вправи по черзі (кожен наступний учень починає виконувати вправу після закінчення вправи попереднім). Ефективність потокового способу можна підвищити шляхом виконання вправи не по одному, а по два або навіть по три учня одночасно.

У кінці кожного заняття бажано дозволити дітям самотійно погуляти. Саме в такі хвилини невимушеного хлюпання часто трапляється так, що у когось виходить вправа, яка не піддавалася опануванню протягом заняття. Наприклад, "поплавець", ковзання, плавання з дошкою та ін. Батькам завжди слід пам'ятати на перший погляд очевидний факт, що найефективніша методика нічого не варта, якщо дитина відвідує

заняття нерегулярно і, навпаки, навіть недосконала методика здатна творити чудеса за умови систематичного відвідування занять.

Значну допомогу тренеру з плавання можуть надати батьки. Зокрема, йдеться про дітей, які бояться занурювати обличчя у воду. Більшість батьків, на жаль, часто недооцінює важливості цієї проблеми, вважаючи, що можна повноцінно навчити дитину плавати, не навчивши занурювати обличчя у воду. Але це серйозна помилка. Крім того, діти, які бояться занурюватися під воду з головою досить невпевнено почуваються під час заняття, особливо поряд з дітьми, які навчилися пірнати. У такому випадку батькам можна порадити під час купання дитини у ванні вдома виконувати нескладні вправи в ігровій формі. Цікавими для дітей є такі вправи: “Вмиваємо щічки” (по черзі занурюємо кожну щічку у воду); “Вмиваємо носик” (занурюємо носик у воду); “Помішати воду носиком”; дуємо на водичку, поступово занурюючи підборіддя у воду до губ; “Бульбашки” (занурюємо губи у воду і дуємо, створюючи бульбашки); “Фонтан” (має два варіанти: 1) набрати у рот води і випустити тоненьким струменем; 2) зачерпнути воду в долоні і вилити собі на голову або бризкати в обличчя); зануритися у воду до підборіддя, до носу, до очей, з головою; набрати в долоні води і занурити в неї обличчя; звичайне вмивання обличчя; “Скринька” (обличчя – це кришка скриньки. За командою “хлюп” голова опустити, щоб обличчя занурилося у воду. Скринька зачинилася. За наступною командою “хлюп” голова піднімається з води – скринька відчинилася).

Основою будь-якого стилю плавання є ковзання. Опанування цієї вправи без перебільшення є головною умовою і запорукою успішного навчання мистецтву плавання будь-яким стилем. Найбільш поширеною помилкою під час навчання ковзання є виконання його з високо піднятою головою і намаганням учнів дивитися вперед. У такому випадку тренер пояснює вихованцям, що під час ковзання голову слід нахилити вниз, наче сховати під випростані вперед руки, щоб обличчя дивилося вниз на дно басейну. З метою формування чіткого уявлення про правильне виконання ковзання можна залучити образне мислення, порівнявши тіло людини зі стрілою і запитати в дітей: “Яка стріла буде краще і швидше летіти – рівна чи зігнута?” Піднята вгору голова – це зігнута стріла.

Ще одна поширена помилка полягає в тому, що діти під час виконання ковзання штовхаються ногами від дна чи від борту басейну не вперед, а вистрибують з води вгору, внаслідок чого падають на воду, але не просуваються вперед.

Одна з важливих методичних рекомендацій полягає в тому, що не можна вказувати учневі одразу на велику кількість помилок. Спочатку слід звернути увагу на найбільш серйозні помилки і тільки після їх усунення можна переходити до виправлення менш значних.

Починати навчання краще з кролю на грудях як базового стилю, здатного забезпечити високий рівень тренуваності і функціональної працездатності організму. Серед найбільш поширених грубих помилок, яких припускаються діти під час навчання плавання кролем на грудях можна виокремити такі: короткі гребки руками; не піднімаються руки над водою під час її перенесення вперед (плавання «пособачому»); рука у воду після фази перенесення вперед занурюється не м'яко, а у вигляді удару із здійсненням бризок; виконання зайвих рухів головою і/або тулубом, не пов'язаних з диханням; надмірне піднімання ніг над водою так, що не тільки п'яти з'являються на поверхні води, як це має бути, а вся стопа і навіть частина гомілки. Окрім зазначених трапляється низка інших, менш вагомих помилок.

Не слід поспішати з вивченням техніки дихання під час плавання. Бажано спочатку сформувати стійкий і чіткий стереотип рухів на затримці дихання. Водночас вимагати від дітей досконалої техніки плавання також не доцільно, але грубі помилки треба виправляти вже на перших заняттях.

Плавання залучає до роботи майже весь м'язовий масив, який, у свою чергу, активізує функціонування серцево-судинної та дихальної систем. У зв'язку з цим постає завдання відновлення дихання після виконання вправи. З цією метою ефективними і корисними є видихи у воду. Ця вправа, окрім того, що сприяє швидкому відновленню дихання, має цілющий вплив на весь організм. Розглянемо більш докладно механізми оздоровчого впливу видихів у воду.

Висока щільність води вимагає від плавця зусиль на подолання опору води під час видиху. В результаті збільшується тиск у легенях, що сприяє розгортанню легеневої тканини і залученню до дихального процесу альвеол, які злипаються у стані спокою і не працюють. Таким чином, видихи у воду є потужним засобом оздоровлення легень і профілактики процесів атрофії легеневої тканини. Адже, як відомо, функція створює орган. Якщо функції та системи не тренуються, не використовуються, вони згідно із законом природи поступово згасають. Вчені помітили, що у процесі старіння організму дихання стає все більш поверхневим, що призводить до зменшення дихального об'єму. Таким чином, з віком частка анатомічно мертвого простору в дихальному об'ємі збільшується, а частка альвеолярної вентиляції зменшується. Дихальні вправи і видихи у воду запобігають цьому. Активізація додаткових альвеол сприяє збільшенню життєвої ємності легень. Окрім того, активізується обмін речовин у ділянках легень, які раніше не працювали. З цих ділянок вимивається слиз і хвороботворні бактерії, що накопичилися внаслідок застійних явищ. Збільшується сила, працездатність і функціональні можливості м'язів, які приймають участь у процесі дихання (міжреберні, грудні, діафрагма та ін.).

Збільшується амплітуда рухів діафрагми, яка здійснює масаж органів черевної порожнини і сприяє кращому просуванню венозної крові у печінці, перистальтиці кишечника, видаленню продуктів метаболізму, активізації функцій всіх внутрішніх органів. Не даремно діафрагму називають «венозним серцем організму». Навіть незначне збільшення амплітуди рухів діафрагми помножене на кількість дихальних циклів протягом дня дає суттєвий масажний і оздоровчий ефект. Зазначені чинники сприяють збільшенню резервів здоров'я організму людини. Але оздоровчий вплив плавання далеко не обмежується зазначеними ефектами. Для правильного виконання видихів у воду необхідно набрати в легені повітря і, розслаблюючи м'язи ніг, зануритися під воду до рівня лоба чи трохи глибше. Спину під час видиху слід тримати рівно, не можна нахилитися, оскільки це призводить до стискання грудної клітки і не сприяє розгортанню легеневої тканини.

**Висновки.** Практичний досвід і численні наукові дослідження свідчать про потужний специфічний оздоровчий ефект плавання. На сьогодні досить добре розроблені і широко висвітлені в літературі теорія і методика спортивного плавання. Водночас питання оздоровчої спрямованості плавання, його популяризація і методичні розробки присвячені навчанню плавання дітей сьогодні потребують значно більше уваги.

#### **Список використаної літератури**

1. Булатова М.М. Плавание для здоровья / М.М. Булатова, К.П. Сахновский. – К. : Здоровья, 1988. – 136 с.
2. Міхеєнко О.І. Оздоровчий вплив плавання на організм людини / О.І. Міхеєнко. – Суми: Редакційно-видавничий відділ СДПУ ім. А. С. Макаренка, 2001. – 36 с.
3. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду: кн. для воспитателей дет. сада и родителей. / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М. : Просвещение, 1991. – 159 с.

## ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАЛУЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті визначено і обґрунтовано педагогічні умови залучення старшокласників до цінностей фізичної культури як сукупність можливостей змісту, форм, методів, педагогічних засобів і матеріально-просторового середовища загальноосвітньої школи. Представлена характеристика виділених педагогічних умов, позначених як певний, відносно самостійний рівень методичних основ залучення старшокласників до цінностей фізичної культури на обов'язкових заняттях з фізичного виховання.*

**Постановка проблеми.** Сучасні кардинальні зміни в житті суспільства вимагають нового підходу до структури і змісту освіти, її реформування. Орієнтація на розвиток учня як особистості, індивідуальності й активного суб'єкта життєдіяльності може бути реалізована лише на гуманістично-демократичному підґрунті педагогічної діяльності у загальноосвітніх школах. Така організація освіти усе більше набуває характеру діалогу, співпраці, співтворчості, в яких переважає взаємозацікавлений обмін особистісними цінностями. Це відкриває ширші можливості учню підготувати себе до успішної самореалізації, яка буде визначатися як його освіченістю, так і психічним і фізичним благополуччям, ставленням до власного здоров'я. Тому важливою складовою підготовки учнівської молоді до активної життєдіяльності є формування у неї соціально активної позиції яка знаходиться в гармонії з фізичним розвитком на засадах пріоритету здоров'я та визначення цінностей фізичної культури. Залучення учнівської молоді до цінностей фізичної культури розглядається як один із перспективних напрямків модернізації фізичного виховання у загальноосвітніх школах (О.А. Єжова, 2012; Т.Ю. Круцевич, 2010; Н.В. Москаленко, 2009; О.А. Томенко, 2012 та інші).

Робота сучасного вчителя в системі неспеціальної фізкультурної освіти виступає як педагогічна проблема, яка потребує створення умов для повної конструктивної передачі цінностей фізичної культури [5, с. 7]. У системі освіти розвиток й удосконалення навчання багатьма вченими розглядається як творчо необхідний процес (В.К. Дьяченко, І.А. Зязюн, М.М. Скаткін та інші). На думку В. К. Дьяченко важливою умовою процесу у постановці навчання в освітньому закладі в даний час є розширення педагогічної основи навчального процесу [1, с. 4]. А.Я. Найн визначає умови, як сукупність об'єктивних можливостей змісту, форм, методів, які спрямовані на вирішення поставлених цілей [4, с. 9]. Таке розуміння педагогічних умов здається нами дещо неповним, оскільки до уваги треба взяти суб'єктивні умови, які також суттєві. Тому гостро постає питання пошуку нових шляхів побудови процесу неспеціальної фізкультурної освіти як явища, що дозволяє практично створити умови для залучення учнівської молоді до цінностей фізичної культури.

У роботі [2, с. 11] нами розкрито структуру і зміст фізичної культури особистості яким (з урахуванням наступності фізичного виховання учнівської молоді на етапі старша школа – вищий навчальний заклад) визначено основні цінності фізичної культури: збереження і зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання; фізична активність; фізична і розумова працездатність завдяки виконанню фізичних вправ; здоровий спосіб життя; фізично-тілесна досконалість; загартування організму; норми особистої гігієни. Визначено, що залучення учнівської молоді до цінностей фізичної культури – це свідоме смислооцінювальне оволодіння молоддю суспільною й

індивідуальною значущістю фізичної культури та підготовка до їх практичної реалізації.

Отже, в межах авторського трактування є необхідність обґрунтувати педагогічні умови залучення учнівської молоді до цінностей фізичної культури у системі фізичного виховання старшої школи.

**Мета дослідження** – визначити та обґрунтувати педагогічні умови залучення старшокласників до цінностей фізичної культури в процесі фізичного виховання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Одним із засобів збереження процесу залучення старшокласників до цінностей фізичної культури в умовах гуманізації і демократизації суспільства є реалізація принципу доповнюваності у навчанні, який має визначальну значущість, оскільки передбачає організацію відповідної системи взаємодії вчителя фізичної культури і учня, основою якої постає спосіб сучасного наближення до істини. Організаційно-педагогічна умова взаємодії вчителя фізичної культури і учня як умова, яка ефективно впливає на формування особистості, на розкриття її природнього потенціалу є визначальною в оптимізації й ідентифікації процесу фізичного виховання [1, с. 6].

Залучення учня до цінностей фізичної культури у системі фізичного виховання повинно виступати як процесуальна система взаємодії всіх її суб'єктів. Її функціональна динамічність обумовлюється реалізацією педагогічних умов і залежить від рівня стимулюючого впливу на особистість, від становлення довірчої атмосфери педагогічного спілкування, невимушеності й природності, свободи й захищеності, емоційного задоволення. У процесі фізичного виховання можлива побудова діяльності «учитель фізичної культури – учень», яка включає єдність цілей управлінської й управляємої підсистем, що забезпечує розвиток кожного учня і вчителя завдяки творчій діяльності [3, с. 14]. Результатом організованого таким чином фізичного виховання постає система педагогічних впливів на особистість учня, що приводить до зміни мотиваційно-ціннісної сторони навчально-пізнавальної діяльності, до переходу в розвитку навчальної діяльності кожного учня від інформаційної до перетворювальної і практичної як необхідної закономірності залучення учня до цінностей фізичної культури.

Всебічний аналіз проблеми залучення учнів до цінностей фізичної культури, дозволяє нам стверджувати, що її ефективне вирішення в системі фізичного виховання старшокласників можливе при дотриманні ряду педагогічних умов.

*Першою умовою* є здійснення особистісно орієнтованого виховання старшокласників щодо залучення їх до цінностей фізичної культури. За своєю суттю це є певна система педагогічних дій на обов'язкових заняттях з фізичного виховання, опосередкованих особистісними особливостями вчителя фізичної культури, що спрямовані на створення найбільш сприятливого середовища навчання й забезпечення опанування старшокласниками змісту навчання на підставі обміну смислами, індивідуальними здібностями, способами навчання та особистісного саморозвитку. Дотримання педагогічних умов особистісно орієнтованого підходу до фізичного виховання старшокласників передбачає посилення до них уваги як до особистостей з урахуванням їхніх можливостей і потреб. Лише через ієрархію цього ціннісного підходу, спрямованого на виховання особистості старшокласника, розвиток його культури, освіти, здоров'я, загальної підготовленості можливо реалізувати на практиці залучення учнів до цінностей фізичної культури.

*Другою умовою* є забезпечення мотивації старшокласників до цінностей фізичної культури, що ґрунтуються на пізнавальній активності, діалогічності, креативності, практичній значущості навчального процесу з фізичного виховання для кожного суб'єкта діяльності та вільному виборі його позиції. Зміст мотивів, а саме таку їх характеристику, як спрямованість, відповідно до якої розрізняють соціальні, професійні, пізнавальні мотиви і мотиви особистісного зростання [6, с. 8], спрямовано

на створення позитивної мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом. При цьому ми враховуємо характер усвідомлення старшокласниками важливості цінностей фізичної культури; бажання вносити корективи у засвоєнні стереотипної поведінки; настанову на набуття досвіду реалізації цінностей фізичної культури як життєву перспективу; прагнення опанувати новими знаннями з фізичної культури та спорту, зокрема, знання про здоровий спосіб життя, основні форми, методи і засоби покращення фізичної і розумової працездатності та інше. Це і слугує основою для формування у старшокласників інтересу до занять фізичними вправами та переконань у необхідності залучення до цінностей фізичної культури.

*Третьою умовою* є удосконалення змісту навчальних занять з фізичного виховання щодо оволодіння старшокласниками цінностями фізичної культури. У зміст навчальних занять входить вивчення теоретичного розділу, практичний програмний матеріал, прикладна фізична підготовка. Для удосконалення змісту, підвищення інтелектуальної активності старшокласників на заняттях з фізичного виховання ми рекомендуємо використовувати методи і прийоми, які сприяють активізації їхньої пізнавальної активності. При цьому рекомендуємо використовувати різноманітні запитання-завдання, які демонструють рівень знань учнів та їх обізнаність у питаннях спеціальних вправ фізичної підготовки, вміння складати загальнорозвиваючі вправи для розвитку основних груп м'язів тощо; знання правил особистої гігієни; загартування організму; режиму рухової активності. Удосконалення змісту обов'язкових занять з фізичного виховання спрямовує старшокласників на індивідуальному рівні розв'язати низку особистісно значущих завдань, а саме: формування збереження і зміцнення здоров'я; забезпечення високого рівня працездатності; досягнення фізичного розвитку особистості шляхом раціоналізації визначених потреб; відповідного режиму життєдіяльності, формування фізично-тілесної досконалості; мінімізацію несприятливих чинників навчання та їхньої діяльності, що впливають на здоров'я; формування інноваційного характеру мислення, в основі якого – настанова на самостійне набуття знань, самовиховання у процесі самоконстрування й організації життєдіяльності на принципах здорового способу життя.

*Четвертою умовою* є підвищення педагогічної майстерності вчителів фізичної культури для успішного вирішення завдань оволодіння старшокласниками цінностями фізичної культури. Вчитель фізичної культури повинен досконало знати теорію свого предмету, володіти методикою навчання і виховання. Успішне вирішення завдань оволодіння старшокласниками цінностями фізичної культури потребує володіння вчителем технікою застосування організаційних форм фізкультурно-спортивної роботи та їх комбінаціями, спрямованими на розвиток необхідних особистісних якостей учня. Вчитель повинен володіти мистецтвом вірцевого показу техніки виконання вправ, розвинутою творчою уявою, спортивною термінологією, літературною мовою і педагогічним тактом. У процесі навчальних занять вчитель фізичної культури повинен володіти здібностями збудження у старшокласників духу змагальності, мистецтвом організатора, витримкою і вмінням сприймати критичні зауваження й бути самокритичним, і головне, демонструвати велику відданість своєї професійної діяльності, фізичній культурі та улюбленому виду спорту.

Таким чином, визнання педагогічних умов залучення старшокласників до цінностей фізичної культури дозволяє у процесі фізичного виховання вдосконалювати зміст, систему методів і прийомів навчальних занять з фізичного виховання, сформулювати позитивне ставлення до фізичної культури за рахунок мотиваційного забезпечення навчального процесу. Застосування запропонованих педагогічних умов в системі фізичного виховання буде сприяти організації такої життєдіяльності старшокласників, за якої вони будуть поступово накопичувати

знання, вміння і навички, розвивати свої фізичні якості, набувати досвіду необхідного для майбутньої життєдіяльності.

**Висновки.** Обґрунтування й описання (характеристика) виділених вище педагогічних умов залучення старшокласників до цінностей фізичної культури на обов'язкових заняттях з фізичного виховання виконано нами на рівні конкретних навчальних матеріалів. Воно охоплює всі сторони процесу фізичного виховання старшокласників, внаслідок чого сукупність педагогічних умов можливо позначити як певний, відносно самостійний рівень методичних основ залучення старшокласників до цінностей фізичної культури. Цей рівень має чітку конкретно-методичну спрямованість і тому може бути реалізований у загальноосвітній школі як вихідний пункт у напрацюванні власної методичної системи залучення учнівської молоді до цінностей фізичної культури на обов'язкових заняттях з фізичного виховання.

#### **Список використаної літератури**

1. Дьяченко В. К. Организационная структура учебного процесса и её развитие / В.К. Дьяченко. – М.: Педагогика – 1989. – 159 с.
2. Іваній І. В. Структура і зміст фізичної культури особистості / І. В. Іваній, В. В. Вербицький // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: наук. журнал / голов. ред. А. А. Сбруєва. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. - № 4 (38) – С. 244-255.
3. Іваній І. В. Методологічні засади формування фізичної культури особистості / І. В. Іваній // Педагогіка, психологія та медико-біологічні основи фізичного виховання та спорту. – 2014. - № 5. – С. 32-36. doi: 10.6084 / m 9 figshare 971030.
4. Найн А. Я. Современный словарь-справочник молодого исследователя / А. Я. Найн, Э. М. Уметбаев – Челябинск: Чел ГНОЦУрО РАО, 2008. – 116 с.
5. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. ... док. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Олександр Анатолійович Томенко. – К.: 2012. – 37 с.
6. McLean K.N., Mallet C.I. What motivates the motivators? An examination of sport coaches / K.N. McLean, C.I. Mallet // Physical Education and Sport Pedagogy. – 2011. – Vol. 17 (1). – pp. 21-35. doi: 10.1080 / 174089. 2010. 535201.

**Іваній І. В., Корнієнко О. Ю.**

### **ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ РУХОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗДОРОВ'Я НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*Стаття присвячена проблемі впровадження методики індивідуалізації рухових навантажень старшокласників, які мають різний рівень соматичного здоров'я. Запропоновано використання індивідуальних диференційованих рухових навантажень в залежності від відношення старшокласників до певних типологічних груп. Перевірено вплив запропонованої методики на показники рухової підготовленості старшокласників.*

**Постановка проблеми.** На необхідності застосування індивідуально-диференційованого підходу у фізичному вихованні учнівської молоді пропонують звернути увагу Т. Ю. Круцевич [4, с. 2], О. А. Томенко [6, с. 8], Б. М. Шиян [8, с. 5] та інші. Окремі аспекти використання диференційованих навантажень у шкільному фізичному вихованні подані у дослідженнях Ю. В. Васькова [2, с. 5], І. В. Іванія [3, с. 4], І. А. Салука [5, с. 12].

Основна мета вказаних робіт полягає в оптимізації фізичних навантажень, обґрунтуванні методики занять для покращення здоров'я, розвитку фізичних якостей тощо.



Однак, необхідно зазначити, що у певній мірі не розроблена методика індивідуалізації навантажень для старшокласників різних типологічних підгруп, які сформовані в залежності від показників рівня соматичного здоров'я. Недостатньо обґрунтовані принципи відбору фізичних вправ, дозування навантажень для цієї категорії учнівської молоді.

**Мета дослідження** – полягає у розробленні методики індивідуалізації рухових навантажень старшокласників з різним рівнем здоров'я та перевірці її ефективності за показниками їхньої фізичної підготовленості.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Виходячи із основних ідей дисертаційного дослідження [3, с. 8], нами розроблена методика індивідуалізації рухових навантажень старшокласників з різним рівнем здоров'я. При її розробці враховувалися особливості показників рівня фізичного здоров'я учнів. Для більш оперативного розподілу старшокласників на типологічні підгрупи та навчання їх умінню використовувати в процесі занять індивідуальні навантаження, ми використовували комп'ютерну програму «Школа» [1], адаптовану до вирішення завдань нашого дослідження.

Для розвитку рухових якостей у старшокласників запропоновано використовувати прості фізичні вправи:

- безперервний біг по доріжках стадіону у теплі місяці року, плавання вільним стилем у басейні в холодні, тривалістю 20-25 хвилин – для розвитку *витривалості*;
- підтягування на перекладені, вправи на брусах, зі штангою, еспандерами, гантелями, на тренажерах – для *сили*;
- прискорення з різних стартових положень до 40-50 м, стартовий розгін, біг на місці та упором в стінку, швидкісні повороти в плаванні, короткі естафети – для *швидкості*;
- спортивні ігри (настільний теніс, бадмінтон), вправи на гімнастичних снарядах, елементи акробатики, різноманітні естафети, човниковий біг – для *спритності*;
- спеціальна розминка, розтягування на «шведській стінці», та за активної допомоги партнера – для *гнучкості*.

В усіх трьох типологічних підгрупах учнів для розвитку фізичних якостей, рекомендували застосовувати однакові методи тренування та характер дії вправ. Всі інші складові навантажень, кількість серій, тривалість й характер відпочинку повинні бути різними, і залежати від показників рівня фізичного здоров'я учнів, тобто відношення до типологічної підгрупи але не виходити за межі відведеного часу. Отже в такому випадку, практичні заняття з фізичного виховання розпочинаються та закінчуються одночасно у всіх типологічних підгрупах [3, с. 147].

Для розвитку рухових якостей у юнаків першої типологічної підгрупи пропонуємо наступні компоненти тренувальних навантажень, які визначають спрямованість та величину педагогічної дії.

Безперервний біг по доріжках стадіону, або плавання в басейні тривалістю 15-20 хв., з інтенсивністю 50-55%, при ЧСС 120-125 уд./хв., використовуються для розвитку загальної витривалості. З метою досягнення позитивних зрушень функціонального стану організму ці вправи часткової дії. Вони використовуються повторенням, частіше в кінці основної частини заняття. Щоб задати темп бігу на порозі оптимальних навантажень при аеробній роботі і підтримувати їх протягом виконання вправи, дистанція ділиться на відрізки.

В якості засобів швидкісної підготовки пропонуємо використовувати спеціально-підготовчі вправи часткової дії, а також вибігання з різних стартів, прискорення 30-40 м, спортивні ігри (футбол, баскетбол), короткі естафети тощо. Інтенсивність виконання вправ складає 70-80% від максимальної, ЧСС при роботі дорівнює 160-170 уд./хв. Тривалість вправ складає 4-6 с. Вони виконуються по

2-3 повторення у 2-3 серіях. Тривалість відпочинку між повтореннями триває від 30 до 60 с, а між серіями 2-5 хв., тобто до рівня відновлень ЧСС, який для юнаків даної підгрупи повинен бути в межах 95-105 уд./хв.

Для розвитку силових якостей в учнів рекомендуємо вправи локальної та часткової дії, які впливають на окремі групи м'язів. Інтенсивність виконання вправ складає 50-60% від максимальної, а ЧСС при роботі повинна знаходитись в межах 150-160 уд./хв. Тривалість вправ дорівнює від 10 с до 1 хв. Вони виконуються від 2-х до 6-ти повторювань у 2-3 серіях. Відпочинок між серіями може тривати від 2-х до 4-х хвилин, або до оптимального рівня відновлень ЧСС. Характер відпочинку між серіями – активний.

Координаційні здібності (спритність) у юнаків першої типологічної підгрупи покращуємо за рахунок різноманітних рухових навичок, об'єднаних в комплексні рухові дії. ЧСС при виконанні складає 160-170 уд./хв., при інтенсивності 80-90% від максимальної. Тривалість вправ дорівнює 5-10 с. За характером вправи можуть бути часткової дії. Кількість повторень залежить від тривалості та складності вправи і складає 3-5 повторень, по 2-3 серії. Тривалість відпочинку між повтореннями дорівнює 20-40 с, а між серіями – 2-4 хв. Характер відпочинку – комбінований.

Гнучкість (рухливість у суглобах) найбільш ефективно розвивати плавними рухами з поступово зростаючою амплітудою і поступальною роботою м'язів. За характером вправи виконуються частіше локальні, рідше часткової дії, при ЧСС 130-140 уд./хв. з інтенсивністю 70-80%. Тривалість окремих вправ складає 10-15 с по 2-3 серії. Відпочинок між серіями для учнів першої типологічної підгрупи комбінований і триває 1-2 хвилини.

Основні компоненти навантажень для учнів другої типологічної підгрупи дещо відрізняється від першої. Хоча тривалість вправ для розвитку витривалості в учнів обох підгруп однакова, проте інтенсивність їх виконання у юнаків другої типологічної підгрупи трохи вища, і становить 52-58%, при ЧСС 125-130 уд./хв. Таким чином, учні даної підгрупи за однаковий час можуть долати дещо довшу дистанцію.

Для розвитку швидкісних якостей у юнаків пропонуємо збільшити тривалість виконання вправ до 5-7 с, а також інтенсивність – до 75-80%, при ЧСС 170-180 уд./хв. Кількість повторень у серії збільшити до 3-х - 4-х. Тривалість відпочинку зменшити до 2-4 хв. між серіями, та 30-60 с між повтореннями. Характер відпочинку – активний.

Для розвитку в учнів сили пропонуємо вправи, які впливають на окремі групи м'язів. Інтенсивність виконання вправ складає 50-60% від максимальної, а ЧСС при роботі повинна знаходитись в межах 155-165 уд./хв. Тривалість вправ дорівнює від 15 с до 1,15 хв./с. Вони виконуються від чотирьох до семи повторень у 2-3 серіях. Відпочинок між серіями триває від півтори до трьох хвилин, тобто до оптимального рівня відновлень ЧСС. Характер відпочинку між серіями – активний (махи, розтягування тощо).

Інтенсивність вправ для розвитку спритності в учнів другої типологічної підгрупи може сягати 85-95% від максимальної, при ЧСС – 155-165 уд./хв. Тривалість вправ дорівнює 6-11 с. Кількість повторень залежить від тривалості та складності вправи і складає 4-5 повторень, по 2-3 серії. Тривалість відпочинку між повтореннями може бути 10-30 с, а між серіями – 2-3 хв. Характер відпочинку – комбінований.

Вправи на гнучкість виконуються при ЧСС 140-150 уд./хв. з інтенсивністю 70-80%. Юнакам на одному практичному занятті пропонується виконати 5-6 вправ, тривалість окремих вправ дорівнює 10-20 с, по 2-3 серії. Відпочинок між серіями для учнів другої типологічної підгрупи також комбінований і триває від 45 с до 1,30 хв./с.

Час для розвитку витривалості в учнів третьої типологічної підгрупи становить 15-20 хв. і виконуються вправи з інтенсивністю 60-65%, при ЧСС 130-140 уд./хв. Таким чином учні даної підгрупи за однаковий час можуть долати дещо довшу дистанцію, ніж їхні однолітки з попередніх підгруп.

Для розвитку швидкісних якостей у юнаків рекомендуємо збільшити тривалість виконання вправ до 5-7 с, а також інтенсивність – 80-85%, при ЧСС 170-180 уд./хв. Кількість повторень збільшити до трьох - п'яти, у двох – трьох серіях. Тривалість відпочинку зменшити до 2-4 хв. між серіями, та 30-45 с. між повтореннями. Характер відпочинку – інтенсивний.

Для розвитку в учнів силових якостей пропонуємо виконувати вправи, які впливають на окремі групи м'язів. Інтенсивність виконання вправ складає 50-60% від максимальної, а ЧСС при роботі повинна знаходитись в межах 155-165 уд./хв. Тривалість вправ дорівнює від 15 с до 1,30 хв./с. Вони виконуються від 4-х до 8-ми повторень у 2-3 серіях. Тривалість відпочинку між серіями – від одної до трьох хвилин, тобто до оптимального рівня відновлень ЧСС. Характер відпочинку між серіями – активний (махи, розтягування тощо).

Інтенсивність вправ для розвитку спритності в учнів третьої типологічної підгрупи може сягати 85-95% від максимальної, при ЧСС 165-170 уд./хв. Тривалість вправи дорівнювати 7-11 с. Кількість повторень також залежить від тривалості та складності вправи і складає 5-6 повторень, по 2-3 серії. Тривалість відпочинку між повтореннями триває 15-23 с, а між серіями – 2-3 хв. Характер відпочинку – комбінований.

Вправи на гнучкість виконуються при ЧСС 150-160 уд./хв. з інтенсивністю 70-80%. Учням на одному практичному занятті пропонується виконувати 5-6 вправ по 2-3 серії, тривалість окремих дорівнює 10-20 с. Відпочинок між серіями для учнів третьої типологічної підгрупи – комбінований, тривалістю від 30 до 45 с.

Дослідження проводилося нами у першому півріччі 2016-2017 навчального року на базі ЗОШ № 17 (м. Суми). У ньому брали участь учні деяких класів. Всього у дослідженні, яке проводилося після проходження медичного огляду приймало участь 46 осіб чоловічої статі. Нами було сформовано дві схожі за функціональними показниками групи: 10 А – в якій використовувалась розроблена нами методика (три підгрупи по 7 осіб) та 10 Б – яка займалася за загальноприйнятою програмою (26 осіб). Для визначення рівня фізичної підготовленості ми використовували Державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України.

Одержані в ході педагогічного експерименту показники, які підлягали максимальній обробці, представлено в таблиці.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості юнаків 10-х класів ЗОШ № 17  
на початку та в кінці експерименту**

Показники	Клас 10 А			Клас 10 Б		
	початок	кінець	зміна %	початок	кінець	зміна %
Біг 3000 м (хв./с)	13,26	12,19	-8,1	13,23	13,28	0,4
Підтягування на перекладні (разів)	9,2	13,4	45,7	9,5	9,2	-3,2
Піднімання в сід за хв. (разів)	41,8	50,0	19,6	42,6	40,0	6,1
Стрибок у довж. з місця (см)	229,9	243,8	6,0	231,5	230,6	-0,3
Біг на 100 м (с)	14,1	13,2	-7,7	14,0	14,1	0,7
Човниковий біг 4х9 м (с)	10,0	9,2	-8,0	10,0	10,1	1,0
Нахил тулуба вперед (см)	10,9	13,9	45,9	10,9	9,8	-10,1

Аналізуючи результати бігу на 3000 м, помітно значне покращення їх в учнів які займалися за авторською методикою. Якщо, на початку проведення експерименту середній результат на цій дистанції дорівнював 13,26 хв./с, то в кінці дослідження становив 12,19 хв./с, що на 8,1% кращий за середній результат зафіксований на початку експерименту. В учнів порівняльної групи відбулися дещо інші зміни. На початку дослідження середній результат у бігу на 3000 м дорівнював 13,23 хв./с, що

на 0,3% кращий за початковий. Проте, в кінці експерименту він погіршився вже на 0,4%, і дорівнював 13,28 хв./с.

За період експерименту у вправі «підтягування на перекладені» відбулися позитивні зміни в учнів групи класу А. Середній результат у юнаків цієї групи в цілому зріс на 45,7% від 9,2 разів до 13,4 разів. У юнаків групи класу Б знову спостерігаємо погіршення показників. Якщо початковий результат у них складав 9,5 разів, то кінцевий знизився до 9,2 разів, що на 3,2% гірше початкового.

Аналіз результатів у вправі «піднімання тулуба з положення сидячи», дає підстави стверджувати, що достовірні позитивні зрушення відбулися в учнів групи класу А. На початку дослідження юнаки цієї групи за 1 хвилину показували в середньому результат 41,8 разів, а в кінці, вже 50,0 разів. Відносний приріст у даній вправі дорівнює 19,6%. В учнів групи класу Б за час проведення дослідження цей показник погіршився на 6,1%, відповідно з 42,6 разів до 40,0 разів.

Помітні позитивні зміни швидкісно-силових проявів (вибухова сила) у юнаків групи класу А. Якщо, на початку в учнів цієї групи результат у стрибку в довжину з місця дорівнював 229,9 см, то після закінчення експерименту покращився на 6,0% і становив 243,8 разів. У групі класу Б за час проведення дослідження відбулися навпаки, незначні погіршення результатів на 0,3%, з 231,5 см до 230 см.

За час проведення експерименту у вправі «біг на 100 м» знову бачимо позитивні зміни результатів в учнів групи класу А, незважаючи на те, що в юнаків у цьому віці період розвитку швидкості набуває помірних темпів прогресу. На початку дослідження юнаки групи класу А пробігали дистанцію у 100 м в середньому за 14,3 с, а в кінці час скоротився до 13,2 с. Відносний приріст у даній вправі складає 7,7%. В учнів порівняльної групи відповідний показник не суттєво погіршився на 0,7%, відповідно з 14,0 с на початку, до 14,1 с після закінчення експерименту.

За період проведення дослідження відбулися зміни у вправі «човниковий біг 4х9 м» в учнів обох груп. Відмінністю є той факт, що у юнаків групи класу А бачимо покращення результату із 10,0 с на початку, до 9,2 с після закінчення експерименту, що становить 8,0%. У юнаків групи класу Б середній показник у спритності, навпаки, за час проведення дослідження дещо погіршився, з 10,0 с, до 10,1 с, що складає 1,0%.

За період проведення дослідження у юнаків групи класу А відбулося значне покращення результатів у гнучкості із 10,9 см на початку, до 15,9 см після закінчення експерименту, що на 45,9% краще від початкового результату. У юнаків порівняльної групи середній показник у гнучкості за час проведення дослідження навіть дещо знизився. На початку експерименту середній результат дорівнював 10,9 см, а в кінці – 9,8 см, що відповідає 10,1%.

**Висновки.** Результати проведеного дослідження надають змогу оцінити особливості диференційованих фізичних навантажень загалом та застосування методики індивідуалізації фізичного виховання старшокласників з різним рівнем здоров'я зокрема. Можливо стверджувати, що для оптимізації процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл необхідно застосовувати методику навчання учнів умінню використовувати індивідуальні диференційовані навантаження у фізичному вихованні. При цьому слід попередньо провести розподіл учнів на типологічні підгрупи в залежності від показників рівня соматичного здоров'я.

#### **Список використаної літератури**

1. Авторське свідоцтво. Україна. Комп'ютерна програма «Школа», яка сприяє організації роботи вчителя фізичної культури / І.В. Іваній, О.Д. Дубогай - № 38435; заявл. 14.03.2011, опубл. 19.05.2011. Бюл. № 1-2 с.

2. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання / Ю.В. Васьков. – Харків: Ранок, 2008. – 223 с.

3. Іваній І.В. Методика індивідуалізації гормування рухових навантажень молодших школярів із використанням здоров'язбережувальних технологій: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Іваній Ігор Володимирович. – Чернівці. 2012. – 228 с.

4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література. – 2008. Том 1. – 391 с.

5. Салук І.А. Диференційований підхід до використання навантажень у фізичному вихованні студентів молодших курсів вищого технічного закладу / І.А. Салук // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. Вип. 11: У 5-и т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2007. – 37 с.

6. Томенко О.А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. ... док. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 Олександр Анатолійович Томенко / О.А. Томенко. – К.: 2012. – 37 с.

7. Унт І. Индивидуализация и дифференциация обучения / Инге Унт. – М.: Педагогика, 1990. – 192 с.

8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч. 2. – 248 с.

**Іваній І. В., Красілов А. Д.**

## **ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА У СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті визначено і обґрунтовано умови формування фізичної культури особистості учнівської молоді у системі шкільного фізичного виховання. Досліджено оздоровчий та виховний вплив уроків фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих занять на молодших школярів. Розроблено організаційно-педагогічні підходи до формування в молодших школярів фізичної культури особистості в системі фізкультурно-оздоровчих занять.*

**Постановка проблеми.** За останні роки стан фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів України має стабільну тенденцію до погіршення. Така тенденція обумовлена недостатнім обсягом рухової активності учнів, перевантаженістю шкільної програми, впливом різних соціальних факторів, а також несформованістю в учнів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з метою збереження та зміцнення здоров'я.

Вирішення цих завдань здійснюється у процесі використання урочної, позаурочної, позакласних та позашкільних форм занять фізичними вправами. Однак, як показує практика на даний час існуючі підходи, які використовуються в процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів не в змозі вирішити в повному обсязі весь комплекс завдань, в тому числі забезпечення необхідного рівня здоров'я школярів.

Одним із напрямків їх вирішення є широке використання фізкультурно-оздоровчих занять, які проводяться в режимі навчального дня. Необхідність більш глибокого вивчення цієї форми фізичного виховання школярів обумовлена тим, що фізкультурно-оздоровчі заняття суттєво впливають на здоров'я учнів, усуваючи гіподинамію, забезпечуючи відновлення їх розумової працездатності, знижуючи статичне навантаження на їх опорно-руховий апарат (Т. Круцевіч, 2010; В. Сутула, 2011; Ю. Васьків, 2011). Однак, як свідчать дослідження, практичному проведенню цієї форми фізичного виховання приділяється все ще недостатньо уваги (О. Дубогай, 2005; В. Сутула, 2010; О. Томенко, 2012 та інші). На даний час залишаються нерозробленими механізми залучення школярів до самостійного використання фізичних вправ у повсякденному житті та в процесі проведення різних форм

фізкультурно-оздоровчих занять, не вивчено вплив цих форм занять на формування фізичної культури особистості учнів. Розпочинати цю роботу необхідно в початковій школі, де відбувається формування всіх видів діяльності школярів, яка зумовлює його подальшу успішність в навчанні, веденні здорового способу життя та формування його індивідуальної фізичної культури.

**Мета дослідження** – розробка та впровадження в навчально-виховний процес початкової школи підходів до формування фізичної культури особистості молодшого школяра засобами фізкультурно-оздоровчих занять.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На сьогоднішній день одним із пріоритетних напрямів на шляху вдосконалення фізичного виховання в школі вважається формування в учнів особистісної фізичної культури. Для реалізації цієї мети, на думку ряду фахівців [1, с.58; 2, с. 159; 3, с. 16] на всіх ступенях навчання у школі процес фізичного виховання повинен перетворюватися на процес фізкультурної освіти. У такому процесі урок фізичної культури повинен давати учням базові теоретичні та практичні знання, які школярі у подальшому зможуть використовувати у позаурочних фізкультурно-оздоровчих та позакласних спортивно-масових заходах, а також під час самостійних занять удома [5, с.151; 6, с. 364].

Вище викладене свідчить про те, що на думку провідних науковців формування в учнів особистісної фізичної культури можливе лише за умови використання діяльнісного підходу, основне завдання якого полягає у забезпеченні об'єктивних умов для самореалізації особистості учнів у сфері фізичної культури. Реалізація такого підходу передбачає комплексне використання основних форм шкільного фізичного виховання. У такому процесі урок фізичної культури повинен надавати учням базові теоретичні та практичні знання самостійно використовувати фізичні вправи у процесі занять різноманітними позаурочними формами фізичного виховання. До того ж необхідно відмітити, що практична реалізація таких підходів потребує розробки та впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на формування фізичної культури особистості учнів [4, с. 38; 5, с. 155; 6, с. 363]. В основі таких технологій повинен лежати підхід, який передбачає спрямованість педагогічної діяльності на забезпечення і підтримку процесу самопізнання, самовдосконалення і самореалізації особистості учня, розвитку його неповторної індивідуальності.

Дослідження виконувалося на базі загальноосвітньої школи № 23 (м. Суми). У ході дослідження обстежено 75 учнів 3-х та 4-х класів. Специфіка дослідження особливостей формування особистісної фізичної культури в учнів загальноосвітніх навчальних закладів вимагала розробки спеціальної програми досліджень, яка б забезпечувала можливість отримати повну і достовірну інформацію за кожним поставленим у дослідженні завданням, із урахуванням їх поетапного розв'язання. Така програма включала в себе два етапи.

*На першому етапі* дослідження було вивчено стан проблеми, визначено мету та завдання дослідження, розроблено методику та здійснено їх апробацію.

*На другому етапі* проведено експеримент, в якому визначено ставлення учнів до уроків фізичної культури (мотиви відвідування та причини пропуску цих уроків), ставлення учасників навчально-виховного процесу (учнів, учителів та батьків) до фізкультурно-оздоровчих заходів, що проводяться в режимі навчального дня, а також стан їх практичної реалізації; досліджено вплив уроків фізичної культури різної спрямованості та фізкультурно-оздоровчих заходів, що проводяться в режимі навчального дня, на показники розумової працездатності учнів.

З метою вирішення поставлених у роботі завдань під час дослідження був застосований комплекс взаємодоповнюючих методів:

*Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.* У процесі дослідження був проведений аналіз літературних джерел, які відображають

сукупність знань щодо особливостей формування особистої фізичної культури в учнів загальноосвітніх навчальних закладів. При цьому основна увага акцентується:

1. На висвітлені сутності поняття фізична культура та фізична культура особистості;
2. На сучасних наукових підходах, спрямованих на формування фізичної культури особистості;
3. На сучасних педагогічних технологіях, спрямованих на формування особистості, які реалізуються у системі фізкультурно-оздоровчих занять;
4. На ролі та місці системи фізкультурно-спортивних занять у процесі формування фізичної культури особистості учнів.

*Методи оцінки стану здоров'я, фізичної підготовленості та рухової активності учнів 3-4 класів.* Оцінка соматичного здоров'я учнів проводилась шляхом обробки первинної медичної документації та результатів медичного огляду дітей лікарями. Дослідження проводилось у два етапи. Перший етап передбачав виявлення скарг учнів на самопочуття на початку навчального року (до впровадження в навчально-виховний процес шкіл організаційно-педагогічних заходів). Метою другого етапу дослідження було порівняти рівень скарг учнів на самопочуття в кінці навчального року (після впровадження організаційно-педагогічної технології).

Оцінка рухової активності школярів проводилась з урахуванням двох груп компонентів за спеціально розробленою анкетой. Підбір компонентів та їх розподіл здійснювався з урахуванням досліджень О. Куца. До першої групи компонентів відносились урок фізичної культури та фізкультурні хвилини, до другої – фізичні вправи які учні виконували в домашніх умовах (ранкова гігієнічна гімнастика та фізкультурні паузи, які учні здійснювали під час підготовки домашніх завдань).

Визначення рухової активності школярів проведено за методом формалізованої самозвітності, як такого, що придатний для охоплення значного контингенту досліджуваних. На підставі отриманих даних визначався час який учні витрачали на рухову активність протягом навчального дня та в домашніх умовах.

Фізична підготовленість оцінювалась за результатами контрольних вправ, що передбачені навчальною шкільною програмою «Фізична культура в школі». У ході дослідження, оцінювалась швидкість, яка визначалась по результатам бігу учнів на 30 метрів, швидкісно-силова підготовка, яка оцінювалась за результатами стрибка в довжину з місця; м'язова сила, оцінювалась з використанням тесту піднімання тулуба в сід з положення лежачи; гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи; спритність, визначалась по результатам човникового бігу 4х9 метрів.

*Методи математичної обробки результатів дослідження.* Зібраний матеріал був оброблений традиційними методами математичної статистики, які використовуються у медико-біологічних дослідженнях, фізичному вихованні та спорті. Для визначення репрезентативності вибірок було здійснено групування первинних даних, визначення середнього квадратичного відхилення та дисперсії цих показників.

З метою статистичної перевірки гіпотези про вірогідність відмінностей для зв'язаних і незв'язаних вибірок був використаний коефіцієнт Ст'юдента ( $t$ ). При перевірці достовірності за основу брався 5%-ий рівень статичної значущості ( $p$ ).

Результати проведеного дослідження дозволяють розглянути можливості у вирішенні проблеми формування фізичної культури особистості учня починаючи з молодшого шкільного віку.

Реалізація розроблених організаційно-педагогічних підходів засвідчила, що після їх проведення відбулося значне зростання показників здоров'я учнів та їх фізичної підготовленості.

Після закінчення експерименту відсоток учнів, які віднесені до основної медичної групи, зріс в експериментальних класах (ЕК) в середньому на 10,2%, а в контрольних (КК) на 4,1%, підготовчої – на 14,3% проти 9,2% в КК, спеціальної –

знизився на 24,0% в ЕК, проти зростання в КК на 5,7%. При детальному аналізі показників здоров'я, отриманих після проведення експерименту за окремими показниками можливо відзначити наявність достовірної різниці. Середні показники ЕК менше, ніж КК у 3-му класі за кількістю захворювань протягом року, в 4-му класі за кількістю пропущених днів та тривалістю одного захворювання. У 3-му та 4-му ЕК показники здоров'я вищі, ніж в КК. Аналіз захворюваності показує, що в ЕК значно збільшився відсоток учнів, які не хворіли ні разу та знизився відсоток учнів, які хворіли три і більше разів на рік. Зазначимо також, що показники захворюваності на застудні хвороби у 4-му ЕК має тенденцію до зниження, порівняно із КК. Також у ЕК вірогідно меншою є кількість пропущених днів з приводу хвороб, ніж у КК.

Значні зміни відбулися також в комплексі показників ФП молодших школярів. Після закінчення експерименту учні ЕК переважали учнів КК з ряду тестів ФП. Так, достовірні зрушення виникли у хлопчиків 3-го класу в човниковому бігу, стрибках у довжину з місця; підтягування на низькій перекладені, нахили тулуба вперед; 4-го класу – в бігу на 30 метрів, підтягуванні. У дівчат аналогічні зміни відзначені: у 3-му класі в підтягуванні та човниковому бігу, стрибку з місця, нахилах; у 4-му класі зміни достовірні при 5-ти відсотковому рівні значення. В КК зміни носили позитивний характер, але про статистичну достовірність можливо вести мову лише у 12 випадках із 98.

Результати узагальненого аналізу ФП демонструють збільшення в ЕК частки учнів з високим рівнем підготовленості у 3-му класі – на 12,8%, у 4-му – на 4,3%. Крім того в 3-му та 4-му ЕК значно збільшилася частка учнів (8-10%), які мають на кінець педагогічного експерименту середній рівень ФП, а частка учнів з високим і вище середнього рівня зросла до 76,2%, а в учнів КК з 6,6% до 59,8%.

Комплексне оцінювання особистісного розвитку учнів 3-4 класів засвідчує, що традиційна система, в певній мірі, сприяє засвоєнню знань, умінь і навичок (в середньому 8,15 бали, приріст 2,9%), рівня індивідуально-психічного розвитку (в середньому 7,85 балів, приріст 4,32%), відношення до фізичної культури (в середньому 8,02 балів, приріст 3,24%), та менш задовільно творчого розвитку (в середньому 7,83 балів, приріст 1,08%), морального розвитку (8,81 балів, приріст 0,14%) при достовірності  $p > 0,05$ .

**Висновки.** Проведені дослідження свідчать про оздоровчий вплив на учнів запроваджених педагогічних заходів. Так, якщо на початку експерименту (до впровадження педагогічних заходів) загальна кількість учнів, які скаржились на погане самопочуття, становила 39,9% (середній груповий показник по усій вибірці), то в кінці експерименту (після впровадження педагогічної технології) кількість таких учнів становила уже 37,6% (середній груповий показник по усій вибірці).

#### **Список використаної літератури**

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя / С.А. Баранцев, Г.В. Берекцин, Г.И. Довгаль, И.Н. Столяк // Под ред. А.М. Шлемина. – М.: Просвещение, 1988. – 144 с.
2. Булгаков О.І. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основи здорового, фізично активного способу життя / О.І. Булгаков, А.С. Бондар, І.О. Кузьменко, А.Х. Дейнеко, Л.К. Грищенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2009. - № 2. – С. 157-160.
3. Быков В.С. Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодежи / В.С. Быков, С.В. Михайлова, С.А. Никифорова // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 8. – С. 13-17.
4. Лубышева Л.И. Педагогические условия формирования спортивной культуры личности в общеобразовательной школе / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2011. - № 5. – С. 36-41.
5. Сутула В.О. Виховання особистості фізичної культури в учнів загальноосвітніх навчальних закладів – стратегічне завдання системи фізичного виховання / Сутула В.О. //



Теорія і методика навчання та виховання: зб. наук. пр. / За заг. ред. член-кор. НАПН України А.В. Троцько. – Х.: ХНПУ, 2011. – Вип. 30. – С. 154-164.

6. Фефелов Д. Сутність і структура поняття «особиста фізична культура» / Д. Фефелов // Молода спортивна наука України. – 2004. – Вип. 8. – Том 4. – С. 362-365.

**Іваній І. В., Марченко В. О.**

## **УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПЕРЕСУВАННЯ НА ЛИЖАХ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ**

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*Стаття присвячена проблемі удосконалення системи передзмагальної підготовки лижників–гонщиків з урахуванням необхідності участі у змаганнях різними стилями пересування на лижах. Виділенні модельні характеристики лижників, які успішно виступають класичним та ковзанярським стилем пересування. Визначено діапазон показників фізичної підготовленості спортсменів, що є нормативом для даного кваліфікаційного рівня. Розроблена методика побудови передзмагальної підготовки лижників з урахуванням поєднання стилю пересування. Встановлено, що поєднання тренувальних занять протягом дня підвищує спортивні результати в гонках класичним та ковзанярським стилем, та необхідність основного та додаткового заняття, яке буде проводиться різним стилем пересування на лижах зі змінною їх чергування на наступний день.*

**Постановка проблеми.** Останнім часом в лижних перегонах сталося багато нововведень. Введено спринтерські перегони і естафету, гонки зі зміною стилю пересування та масові старти. В свою чергу, введення нових дисциплін призводить до удосконалення організаційно-методичних основ спортивної підготовки. Основні дослідження в лижних перегонах спрямовані на побудову тренувального процесу в різних складових з урахуванням класичного та ковзанярського стилю пересування на лижах на традиційних дистанціях. У роботах цілого ряду вчених М.А. Аграновського [1, с. 38], М.Ф. Антонова [2, с. 7], Б.І. Бергмана [3, с. 72], В.Д. Евстратов [4, с. 68], О. І. Камаєв [5, с. 55], В.В. Мулік [6, с. 4], І.Г. Огольцов [7, с. 19], С.К. Фомін [8, с. 121], розглядається питання про підготовку до участі в перегонах класичним та ковзанярськими стилями пересування на лижах. В той же час, аналіз літературних джерел свідчить, що досліджень, в яких розглядається удосконалення методики пересування на лижах різними стилями дітей старшого шкільного віку явно недостатньо. Виходячи з вищеприведеного розробка та удосконалення такої методики є актуальною темою досліджень.

**Мета дослідження** – обґрунтувати методику підготовки лижників-гонщиків 17-18 років для участі в змаганнях різними стилями пересування на лижах.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних літератури які використовувалися в процесі вивчення стану питання, формування робочої гіпотези і постановки мети дослідження, а також при складанні експериментальної програми і обговорення отриманих результатів. Окрім цього вивчався матеріал з інших дисциплін – фізіології, біохімії, медицини та математичної статистики, які дозволили більш глибоко розглядати досліджувані питання.

Основна увага приділялася з'ясуванню закономірностей адаптації організму в процесі спортивної підготовки і становлення спортивної форми в мікроциклах, а також методики безпосередньої підготовки до змагань. Вивчення і аналіз літературних джерел дозволив розглянути наявні науково – практичні розробки в

підготовці лижників-гонщиків, в яких досліджуваний нами напрям розглянутий недостатньо

педагогічного дослідження - інтерв'ювання і опитування тренерів і спортсменів. При узагальненні досвіду передової спортивної практики враховувалися точки зору передових вітчизняних та зарубіжних тренерів і спортсменів. Дані опитування допомогли глибше і різнобічніше вивчити і узагальнити питання, що цікавлять нас;

педагогічні спостереження - об'єктом цих спостережень були лижники-гонщики і їх безпосередня підготовка до змагань;

у педагогічному експерименті, фіксувався час проходження дистанцій змагань і окремих її ділянок. Антропометричні виміри проводилися з метою побудови моделі лижників-гонщиків успішно долати дистанцію класичним і ковзанярським стилем пересування на лижах.

Спеціальні педагогічні випробування проводилися з метою визначення величини показників, які характеризують рівень фізичної підготовленості лижників. Відбір тестів і контрольних вправ для досліджень рухової підготовленості спортсменів, що проводився з урахуванням наявних в літературі відомостей про факторну і кореляційну значущість тестів і їх надійності і анкетного опитування тренерів.

Нами були відібрані тести, які по можливості усебічно характеризують спеціальну підготовленість лижників-гонщиків при зайнятті спортом (на етапах безпосередньої підготовки до змагань). Ми розуміли, що надійність тестів є значною мірою непрямим чинником у виявленні значущості певного показника в комплексі однорідних показників. Як спеціальні педагогічні випробування використовувалися стандартні для лижників-гонщиків дистанції змагань

Методи математичної статистики.

Дані літературних джерел не дозволяють повною мірою представити відмінності в структурі і динаміці різних стилів пересування. В той же час для побудови спортивної підготовки, як на усіх етапах річного макроциклу, так особливо і на етапі безпосередньої підготовки до змагань дуже важливою є технічна підготовка лижників.

Тому нами проведені педагогічні спостереження, які здійснювалися в період навчально-тренувального і контрольного зайняття, а також під час змагань і спеціального педагогічного тестування того, що включав відеозйомку з виміром основних параметрів техніки рухів.

Як показав аналіз техніки пересування на лижах, існують відмінності між ковзанярським і класичними стилями в деяких кінематичних і динамічних характеристиках.

З аналізу цих параметрів динамічних характеристик техніки однойменних лижних ходів, нами виявлено ряд чинників, з яких ковзанярські ходи мають перевагу в швидкості. Перший – значний більший час відштовхування, яке робиться під час ковзання лижі. Другий – обумовлений напрямом відштовхування вперед-в-сторону, яке не вимагає тримаючих мазей і збільшує ковзання лиж. Ці чинники дозволяють підвищувати швидкість бігу і зменшують енергетичні витрати.

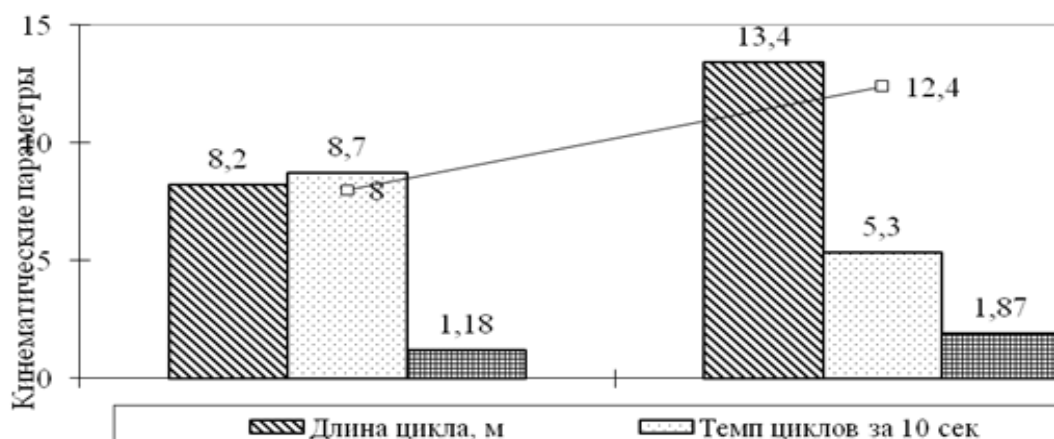
Результати проведених вимірів кінематичних показників однойменних лижних ходів (одночасного однокрокового класичного і ковзанярського), які застосовуються на однакових ділянках траси (пологі підйоми і рівнина), приведені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика кінематичних параметрів техніки одночасного однокрокового класичного і ковзанярського ходу кваліфікованих лижників гонщиків (n=10)**

Показники	Класичний стиль		Ковзанярський стиль		Оцінка достовірності	
	$\sigma$ 1	$X1+m1$	$\sigma$ 2	$X2+m2$	t	P
Довжина циклу, м	0,54	8,20+0,17	1,15	13,40+0,36	12,96	P<0,01
Тривалість циклу, с	0,05	1,18+0,02	0,07	1,87+0,02	25,63	P<0,05
Середня швидкість в циклі, м·с-1	0,28	8,00+0,09	0,46	12,40+0,14	26,01	P<0,01
Темп циклів в хвилину	2,21	51,95+0,73	1,07	31,95+0,34	25,71	P<0,05
Час вільного ковзання, с	0,03	0,37+0,01	0,04	0,44+0,01	4,17	P<0,05
Час відштовхування, с	0,03	0,80+0,01	0,08	1,46+0,03	23,29	P<0,05

Так, одночасний однокроковий класичний хід при використанні його кваліфікованими лижниками має довжину циклу 8,2 м, в той час, як у ковзанярський він досягає 13,4 м, що на 38,8% вище ( $p<0,01$ ) (рис. 1). Різниця в довжині циклу утворюється великою мірою через те, що при ковзанярських способах пересування не використовуються «тримаюча» мазь, відштовхування ногою здійснюється з ковзаючої лижі і застосовуються довші палиці, що дають можливість більшого додатка сили.



**Рис. 1. Залежність швидкості пересування на лижах від кінематичних параметрів техніки одночасного однокрокового ходу**

Окрім цього в одночасному однокроковому класичному ході тривалість циклу складає від 1,18 с, а в однойменному ковзанярському ході вона 1,87 с, що на 37% більше ( $p<0,01$ ). Темп циклів в класичному ході дорівнює 52 за хвилину, а у ковзанярському ходу відповідно до 32 циклів, що на 20 циклів менше ( $p<0,05$ ). Час же вільного ковзання у класичного ходу 0,37 с, дещо коротше, ніж у ковзанярському 0,44 с, але результати мають достовірні відмінності ( $p<0,05$ ). Час відштовхування значно відрізняється, так в класичному ході воно складає 0,8 с, а в ковзанярському – 1,46 с, що на 45% більше ( $p<0,05$ ). Середня швидкість одночасного однокрокового класичного ходу на 35% нижча, ніж у ковзанярському і різниця складає 4,4 м·с-1 ( $p<0,01$ ).

**Висновки.** Таким чином, проведені нами дослідження кінематичних параметрів техніки однойменних лижних ходів різних стилів пересування на лижах переконують в тому, що в техніці класичного і ковзанярського стилю є значні відмінності не тільки в структурі рухів, але і в решті кінематичних показників: швидкості пересування, довжині циклу, часу відштовхування і вільного ковзання. Тому для переходу з одного стилю пересування на інший, як в окремому занятті, так і

при їх поєднанні необхідно якийсь час, і він залежить від технічної підготовленості і кваліфікації спортсмена.

### **Список використаної літератури**

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт /М.А. Аграновский. – М.: Физкультура и спорт, 1982. -с. 35-68.
2. Антонов М. Ф. Тренировка лыжников-гонщиков на предсоревновательном этапе /М.Ф. Антонов// Лыжный спорт. - М., 1977 - В. I. - 5-8.
3. Бергман Б.И. Лыжный спорт /Б.И. Бергман. – М.: ФиС, 1989. –с. 67-98.
4. Евстратов В.Д. Техника лыжных ходов /В.Д. Евстратов, Г.Б.Чукардин, Б.И. Сергеев. Лыжный спорт. – М.: ФиС, 1989. – С. 67-78.
5. Камаев О.И. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков /О.И.Камаев. – Харьков: ХаГИФК, 1999. – 172 с.
6. Мулик В.В. Критерии подготовленности тренера в лыжном спорте для работы с группами начальной подготовки /В.В. Мулик// Педагогіка, психологія та медико-біологічні пробле-ми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ). – 2003. – № 1. – С. 3–9.
7. Огольцов И. Г. Динамика скорости в лыжных гонках /И.Г. Огольцов, А.А.Клемба// Лыжный спорт, - М.: ФиС, - 1986 - №1 - с.18-19.
8. Фомин С.К. Лыжный спорт /С.К. Фомин. – К.: Радянська школа, 1988. - 176 с.

**Іваній І. В., Сітало Т. С.**

## **ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ДУХОВНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий університет фізичної культури

*Стаття присвячена проблемі формування та збереження духовності й моральності молоді в умовах зростання культурного різноманіття, загострення світоглядної кризи. З'ясовано суть, структуру і функції соціально-духовних орієнтацій старшокласників у системі фізичної культури. Визначено та теоретично обґрунтовано методику та умови формування соціально-духовних орієнтацій старшокласників у процесі занять фізичною культурою. Перевірено ефективність педагогічних умов, спрямованих на формування соціально-духовних орієнтацій старшокласників у процесі занять фізичною культурою.*

**Постановка проблеми.** Дослідження феномену фізичної культури на основі філософсько-культурологічного підходу, його аналізу як частини загальної культури, породило ряд теорій, які в значній мірі допомагають вирішувати проблему формування соціально-духовних орієнтацій учня в системі фізкультурної освіти. Важливим серед них є: біологічні та соціальні, тілесні та духовні аспекти в сфері культури (В. Бальсевич, М. Візітей, М. Пономарьов, Б. Шиян та ін.); ціннісний аспект фізичної культури (В. Видрін, Л. Лубишева, В. Столяров, Л. Сущенко та ін.); формування фізичної культури особливості (В. Бальсевич, М. Віленський, Е. Вільчковський, Л. Матвеєв, Л. Лубишева, Ю. Ніколаєв, В. Сутула, Б. Шиян та ін.).

Незважаючи на значну кількість праць, проблема формування соціально-духовних орієнтацій учнів, зокрема старшокласників, ще не отримала достатнього висвітлення. Це пов'язано, в першу чергу, з необхідністю вдосконалення педагогічного процесу з фізичної культури в старшій школі та недостатньою розробленістю способів формування соціально-духовних орієнтацій старшокласників у процесі занять фізичною культурою.

Актуальність дослідження проблеми соціально-духовного розвитку особливості старшокласника в процесі фізичного виховання визначається, з одного боку, соціальними умовами в яких знаходяться старшокласник, а з другого – сучасними вимогами психологічної та педагогічної наук, для яких безперечно важливим є виділення характеристик духовності визначення внутрішніх та зовнішніх детермінацій

духовного розвитку особистості засобами фізичної культури. Фізична культура, як навчальний предмет є основою фізичного і духовного розвитку особистості, формування її соціально-духовних орієнтацій, а та система цінностей, що складається у процесі фізичного виховання старшокласника через певний відрізок часу може стати основою в соціумі, ядром його культури і соціально-духовного розвитку.

Формування духовно-ціннісних орієнтацій в системі фізкультурної освіти – безумовно, складне педагогічне завдання. Дослідження феномену фізичної культури з філософсько-культурологічних позицій і системного аналізу (В. Бальсевич, М. Віленський, Е. Вільчковський, Т. Кручевич, В. Видрін, Л. Матвеев, Л. Лубишева, Б. Шиян та ін.) надало можливість розробити поняття «фізична культура особистості» та викликало до життя ряд продуктивних теорій, які розкривають ціннісний аспект фізичної культури, її біологічні й соціальні, тілесні й духовні складові, що допомагає вирішувати проблему формування духовно-ціннісних орієнтацій особливості в сучасній фізкультурній освіті. Аналіз останніх публікацій показує, що використання синергетичного [5, с. 9], культурологічного й діяльнісного, компетентнісного [6] підходів надає нової інформації щодо збалансованого педагогічного впливу як на рухову, так і на психічні функції, на інтелектуальні й фізичні якості, спортивні здібності особливості, а також на посилення гуманістичних функцій фізичної культури і спорту в формуванні духовно-ціннісній особливості й здорового способу життя [4, с. 10]. Отже, формування духовно-ціннісних орієнтацій особливості учнівської молоді є актуальним завданням і потребує окремого, комплексного аналізу з приводу методологічних засад.

Методологія дослідження ґрунтується та філософському вченні про людину (Б. Ананьев [1, с. 6], В. Андрющенко [2, с. 7] та ін.) та соціології фізичної культури і спорту (В. Видрін [3, с. 9], Л. Лубишева, В. Столяров та ін.). Теоретичне пізнання об'єкта дослідження ми почали розглядати в руслі загальних методологічних проблем: пізнання протиріч; співвідношення загального і специфічного; категорійних характеристик духовно-ціннісних орієнтацій особистості.

Визначальну роль у методологічному обґрунтуванні концепції формування духовно-ціннісних орієнтацій особистості відіграє *системний підхід*, який забезпечує цілісний погляд на процес становлення особистості у системі фізкультурної освіти [1, с. 7], дозволяє розглядати його в єдності всіх підструктур соціально-освітнього середовища навчального закладу, складових педагогічного процесу [8; 14]. Системний підхід до фізкультурної освіти дозволяє розкрити єдність функціонального, ціннісного й діяльнісного її аспектів. Зміст даних аспектів та їх взаємозв'язків сприяє найбільш повній реалізації інтегрованої, духовно-фізичної особистості.

**Мета дослідження** – визначити, теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити методику формування соціально-духовних орієнтацій старшокласників у процесі занять фізичною культурою.

**Результати дослідження та їх обговорення.** При визначенні стану фізичного самовиховання та формування духовно-ціннісних орієнтацій його стійкість (за М. Я. Віленським) характеризувалася нами наступними ознаками:

- системністю – учень свідомо, цілеспрямовано й регулярно займається фізичними вправами;
- періодичністю – учень свідомо, ціленаправлено, але не регулярно займається фізичними вправами;
- ситуативністю – учень свідомо, однак епізодично та не ціленаправлено й не регулярно займається фізичними вправами.

Експериментальною базою дослідження являлися учні 10-х класів Сумської гімназії № 1. У експерименті приймало участь 57 осіб, 27 учнів експериментального

класу, де були реалізовані розроблені педагогічні умови та 30 учнів контрольного класу, де заняття проводилися за традиційною методикою.

Експеримент ми проводили шляхом упровадження обґрунтованих педагогічних умов формування духовно-ціннісних орієнтацій старшокласників на уроках фізичної культури.

Реалізацію першої умови – створення фізкультурно-спортивного середовища як сукупності різних можливостей духовного і фізичного саморозвитку – було здійснено через: розширення духовно-ціннісного компоненту змісту фізкультурної освіти; застосування на заняттях здобутків духовної культури людства, суспільства, національних культурних традицій; організація фізкультурної діяльності морально-етичного спрямування. Виконанню цієї умови сприяли педагогізація фізкультурно-спортивного середовища у гімназії № 1, а саме: у гімназії створено широкий діапазон для виявлення та реалізації індивідуальних можливостей учнів у вирішенні освітньо-виховних завдань з фізичної культури – спортивні секції, спортивний клуб, декади здоров'я, спортивно-масові заходи та інше, які вирішують специфічні фізкультурні завдання в контексті цілісного розвитку учня та виконання функції «зони найбільшого розвитку» для кожного суб'єкта фізкультурної діяльності.

Друга педагогічна умова – забезпечення поступового просування старшокласників на рівень самоуправління фізкультурною діяльністю здійснювалося за взаємопов'язаними етапами: навчальна діяльність з фізичного виховання будувалася як за допомогою засобів прямого управління, так і співуправління та засобів самоуправління. Розробка структури заняття, вибір алгоритму функціонування і управління у даному напрямі враховував: розстановку акцентів і засобів за кожною складовою духовно-ціннісних орієнтацій (цінностей) особистості, послідовність і компетентність їх засвоєння; орієнтовні, виконавчі, контрольні й корекційні дії; необхідність обґрунтованого виду управління. При визначенні ступені навантаження мається на увазі об'єм та ступінь абстракції інформації, сполучення фізичних і розумових навантажень та управління ними.

Третя педагогічна умова – актуалізація критичного мислення здійснювалася завдяки розгляду зі старшокласниками окремих тем і питань фізичної культури у контексті формування духовно-ціннісних орієнтацій при постійній актуалізації мислення учнів через вирішення ними проблемних ситуацій, дискусій тощо. З учнями обговорювалися питання фізкультурно-спортивної етики і культури, правил змагань, основам здорового способу життя. Матеріально-технічне забезпечення дозволяло включати засоби музичного супроводу занять, відеоапаратури з інформацією про змагання з різних видів спорту, які наближуються до художнього мистецтва. Це сприяло активній рефлексійній діяльності учнів, ставлення перед ними ситуації вибору та оцінювання, аналізувати стан свого здоров'я, оздоровчих систем та організації здорового способу життя.

При цьому уроки фізичної культури спрямовувалися на навчання способам спілкування на заняттях, під час змагань, у походах, екстремальних ситуаціях; оцінки техніки рухів, змісту і форм фізичних вправ, їх взаємозв'язку; способам організації здорового способу життя, способам виконання завдань, самоконтролю та корекції.

Реалізація комплексу педагогічних умов формування духовно-ціннісних орієнтацій старшокласників в процесі занять фізичною культурою сприяла підвищенню усіх показників сформованості духовно-ціннісних орієнтацій учнів у їх гармонійному поєднанні. Експеримент підтвердив ефективність обґрунтованих педагогічних умов, що реалізувалися у процесі уроків фізичної культури.

Під педагогічним впливом відбулися зміни на краще в успішності старшокласників більш ніж на 15%, що в свою чергу привело до розширення світогляду учнів (в ЕК ступінь науковості поглядів зріс на 23,2%, ав КК – на 21,5%). Це

також привело до значного підвищення ступені усвідомлення учнів про необхідність занять фізичними вправами більш ніж на 60% у ЕК.

При збереженні домінуючої ролі особистісно-значущих мотивів до цінностей фізичної й духовної культури (більш ніж 94%). зокрема їх оцінка на 21,2% у ЕК з позицій соціально-значущих. Виявлено зміни рівня досягнення цілей на заняттях фізичною культурою старшокласників. Результативність різних видів фізкультурно-спортивної діяльності старшокласників у ЕК зросла на 46,5%. У системі фізкультурно-спортивної діяльності в ЕК значно зросла роль (більше 40%) інтересу учнів до оздоровчої фізичної культури. Це також привело до більш глибокого розуміння старшокласниками сутності здорового способу життя: від шкідливих звичок відмовилося більше 26% учнів; до системних занять фізичними вправами це збільшення відбулося більш ніж на 30%.

За період експерименту у 20% старшокласників виявлено зміни у кращий бік фізкультурно-спортивної етики. У майже 25% учнів посилились естетичні почуття до сприйняття фізичних вправ та спортивних ситуацій.

**Висновки.** Ефективність процесу фізичного виховання зі спрямуванням на формування духовно-ціннісних орієнтацій старшокласників у фізичній культурі особистості забезпечено завдяки інтеграції основних векторів цілісного процесу фізичного виховання на основі розроблених педагогічних умов. Експериментально апробовано ефективність педагогічних умов, спрямованих на формування соціально-духовних орієнтацій старшокласників у процесі занять фізичною культурою. Результати експерименту показали, що у експериментальному класі значно змінився рівень сформованості соціально-духовних орієнтацій старшокласників: із загальної кількості учнів, які прийняли участь в експерименті 53,6% учнів опанували соціально-духовні орієнтації на середньому рівні, 25,2% - на високому рівні, що на 10-25% вище ніж у контрольному класі.

#### **Список використаної літератури**

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человека. СПб., Питер. 2001. 272 с.
2. Андрущенко В.П. Культура. Ідеологія. Особистість. К., Знання України. 2002. 578 с.
3. Артамонова Е.И. Философско-педагогические основы формирования духовной культуры учителя / Е.И. Артамонова. – М.: ВЛАДОС, 2005 – 301 с.
4. Бех І.Д. Виховання особистості: навч.-метод. видання / І.Д. Бех.- К.: Либідь, 2003. – 276 с.
5. Виленский М.Я. Качество образования по физической культуре в высшей школе в инновационных проявлениях / М.Я. Виленский / Сборник науч. трудов № 4 РАЕН, Международный фонд «Знамя Победы» - Москва – Смоленск: «Смядынь», 2008. – С. 62-78.
6. Востриков В.А. Структурно-содержательная характеристика физкультурного образования в аспекте становления личности / В.А. Востриков // Теория и практика физической культуры. – 2012. - № 2. – С. 32-35.
7. Вучева В.В. Аспекты гуманизации образования по физической культуре. *Теория и практика физической культуры*, 2006. № 7. С. 24-27.
8. Вучева В.В. Гуманизации образования по физической культуре / В.В. Вучева // Теория и практика физической культуры. - 2006. № 8. С. 34-39.

**Леоненко А. В., Веремієнко Д. С.**

#### **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті на основі аналізу наукової літератури визначено педагогічні основи, ключові напрямки та концептуальні основи виховання в школярів старшого шкільного віку цінностей здорового способу життя, сутність та зміст*

*проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання, змістові аспекти формування ціннісних орієнтацій учнів старших класів у процесі фізичного виховання.*

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання в науковій літературі визначається як педагогічний процес, спрямований на фізичне й духовне вдосконалення і розвиток людини шляхом повторення активних рухових дій при систематичному виконанні фізичних вправ. Складова загальної системи освіти в навчально-виховній сфері дітей та молоді повинна концептуалізовуватися на зміцненні фізичного й психічного здоров'я, комплексному підході до формування розумових і рухових якостей особистості, удосконаленні фізичної та психологічної підготовленості до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних методів і форм фізичного вдосконалення.

На сьогодні в умовах реформування освітньої системи України змінюються вимоги до організації уроків фізичної культури в школі. Тому виникає необхідність розглянути сучасні підходи до фізичного виховання старшокласників.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні проблеми фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У процесі написання наукового дослідження вагомими стали наукові праці, присвячені розгляду таких аспектів досліджуваної проблеми: основи фізичного виховання різних груп населення (Л. Демінська, Н. Долбишева, Т. Круцевич, М. Носко, Л. Сущенко, О. Томенко, Б. Шиян та ін.); теоретико-методичні засади фізичного виховання старшокласників (Г. Безверхня, І. Боднар, Ю. Васьков, Л. Волков, Т. Єрмакова, С. Закопайло, В. Захожий, Н. Ковальова, О. Попович, О. Шалар та ін.).

Н. Ковальова запропонувала технологію проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання [4]. Метою технології є створення умов для розвитку особистості, раціональна організація діяльності школярів у вільний час, спрямована на залучення до регулярної рухової активності; формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами. Особливістю запропонованої технології проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання є розробка, обґрунтування та впровадження системи заходів, які впливають на залучення старшокласників до фізкультурно-оздоровчої діяльності, дозволяють упорядкувати методичну допомогу вчителям фізичної культури з планування та організації позакласної роботи.

Водночас О. Кириченко визначає концептуальні напрямки формування позитивного ставлення учнів до потреби зміцнення свого здоров'я та здорового способу життя [3], а саме:

1. Зміцнення здоров'я учнів – головний пріоритет у діяльності педагогічного колективу.

2. Творче відродження найкращих національних народних традицій фізичного та духовного виховання – основа модернізації сучасного навчально-виховного процесу в школі.

3. Оздоровчо-реабілітаційна активність та зайнятість.

4. Впровадження в педагогічну практику ігрових фізкультурно-оздоровчих та розвивальних технологій.

5. Духовність – стрижень морально-патріотичної загартованості та національної самосвідомості педагогічного колективу в школі.

6. Безпека життєдіяльності – головна цінність під час всіх навчально-розвивальних та суспільно-корисних дій школяра.

7. Намагання сприйняття учнями цінностей здорового способу життя як самозначущих цінностей.



8. Забезпечення демократичності процесу соціалізації школярів під час гуманістичної освіти та виховання.

9. Ідеологія фізкультурно-оздоровчого та спортивно-масового процесу оздоровлення

10. Комплексно-інтегрований підхід до формування особистості учнів у системі «Школа-Батьківщина-Суспільство».

11. Ефективний психолого-діагностичний супровід та педагогічний моніторинг якості освіти та виховання старшокласників.

12. Турбота про забезпечення екологічної безпеки довкілля та трансформування екології природи в екологію душі учнів. Активізація участі школярів у проведенні місцево-значущих екологічних акцій.

13. Впровадження науково-педагогічних засад соціоніки як умова формування комунікаційних знань та умінь школярів.

14. Правова освіченість та нормативно-законодавчий правовий супровід профілактично-реабілітаційних оздоровчих дій у школі.

15. Сучасний світогляд як засіб забезпечення гармонії природності та цілісного світосприйняття під час неперервного процесу ноосферної освіти.

М. Віленський та О. Масалова стверджують, що однією з найважливіших цінностей освіти з фізичної культури є теоретико-методологічні, науково-практичні та спеціальні знання, які представлені в таких видах: основні терміни та поняття; закони, теорії, що пояснюють сутність фізичної культури суспільства й особистості; провідні ідеї та знання, із закладеним світоглядним значенням; знання про предметно-операційні використання різноманітних видів, способів і форм фізкультурно-спортивної діяльності, які в остаточному підсумку формують уміння та навички; знання про досвід творчого застосування засобів фізичної культури в різноманітних сферах життєдіяльності (навчальній, професійній, суспільній, сімейній) [1].

Т. Єрмакова виокремила основні напрями формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі. Зокрема, дослідниця називає такі:

- 1) навчальний процес;
- 2) позакласні та позашкільні заходи;
- 3) роботу батьків у свої родині;
- 4) заходи влади на місцевому та державному рівні.

В. Марчук та В. Нечаєв наголошують, що культура здоров'я школярів – новий напрямок формування молодого покоління. Дослідниками запропонована структура моделі культури здоров'я особистості, що складається з трьох блоків: програмно-змістовного, потребово-мотиваційного та діяльнісно-практичного [5].

Спрямованість і тематика зазначених напрямків, як наголошує дослідниця, складається і корегується спільними зусиллями школи, сім'ї, представників державних органів влади і приватних структур. Важливу роль при цьому, як зазначає Т. Єрмакова, відіграє суспільно-економічний і правовий стан держави від якого залежить матеріально-технічне забезпечення зазначених вище заходів та обов'язковість їх виконання.

Науковцем М. Саїнчуком запропоновано програму формування ціннісних орієнтацій учнів старших класів у процесі фізичного виховання (програма «Фізична культура – тілесно-духовна скарбниця українського народу»), в якій розкрито психологічно-оптимальний механізм (від повідомлення до засвоєння в поведінці) формування ціннісних орієнтацій учнів старших класів засобами фізичної культури – народними рухливими іграми, що може стимулювати юнацтво до вивчення сторичних традицій українського народу і на цих засадах різнобічно поєднувати розвиток фізичної активності і духовної складової їх особистості [7].

Водночас М. Саїнчук зазначає, що фізично досконалих людей старшокласники вбачають в тих, хто займається спортом, веде здоровий спосіб життя, досяг і підтримує свій рівень фізичного і духовного здоров'я на високому рівні, досяг гармонійності фізичного і духовного розвитку, а також регулярно та самостійно займається фізичними вправами [7].

Дослідниця О. Отравенко в наукових дослідженнях зосереджує увагу на формуванні духовного здоров'я учнів основної школи у процесі фізичного виховання. Так, учена наводить таке поняття: «Духовне здоров'я підлітка – це цілісний гармонійний стан його духовної сфери, який відповідає віковим, індивідуальним можливостям та відтворює готовність школяра до ведення здорового способу життя, творчої діяльності у фізичному вихованні і містить прагнення до самопізнання, саморозвитку та духовної і фізичної досконалості» [6, с. 9]. На думку дослідниці, особливостями формування духовного здоров'я учнів основної школи у процесі фізичного виховання є: формування знань впливу фізичних вправ на фізичне і духовне здоров'я; усвідомлення важливості моральної поведінки; наявності ідеалу здорової особистості, реалізації творчого потенціалу, особистісного зростання підлітків, формування умінь і навичок здорового способу життя на рівні ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонукань до збереження й зміцнення здоров'я, кращих культурних, національно-патріотичних, фізкультурно-оздоровчих традицій родини і школи.

Таким чином, сучасні підходи до фізичного виховання старшокласників відзначаються забезпеченням раціонального формування індивідуальних рухових умінь і навичок, зміцненням, збереженням і відновленням здоров'я людини, формуванням її мотиваційних установок на фізичне й духовне самовдосконалення; популяризацією здорового способу життя; забезпеченням фізичного вдосконалення як умови досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах діяльності.

**Висновки.** Аналіз літератури з досліджуваної проблеми виявив великий інтерес дослідників до пошуку нових шляхів удосконалення фізичного виховання учнів старшого шкільного віку як однієї з найголовніших умов задоволення таких людських потреб, як підвищення продуктивності рухової діяльності та збереження і зміцнення здоров'я.

#### **Список використаної літератури**

1. Виленский М. Я. Аксиологические основания образовательного процесса по физической культуре в высшей школе / М. Я. Виленский, О. Ю. Масалова // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 3. – С. 10–15.
2. Єрмакова Т. Основні напрями формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі / Т. Єрмакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 5. – С. 27–31.
3. Кириченко О. Концептуальні напрямки формування позитивного ставлення учнів до потреби зміцнення свого здоров'я та здорового способу життя / О. Кириченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 5. – С. 23–29.
4. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Наталія Володимирівна Ковальова ; Національний університет фізичного виховання та спорту України. – К., 2013. – 22 с.
5. Марчук В. М. Культура здоров'я школярів – новий напрямок формування молодого покоління [Електронний ресурс] / В. М. Марчук, В. О. Нечаєв. – Режим доступу : <http://bo0k.net/index.php?bid=7355&chapter=1&p=achapter>
6. Отравенко О. В. Формування духовного здоров'я учнів основної школи у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Оксана Вікторівна Отравенко ; Східноукраїнський національний університет імені В. Даля. – Луганськ, 2009. – 21 с.

7. Саїнчук М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури / М. Саїнчук // Молода спортивна наука України. – 2011. – Т. 2. – С. 227–232.

Лоза Т. О., Бусел В. В.

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОЛОВОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розглянуті питання стосовно використання колового методу тренування на заняттях з фізичного виховання студентів. Використання на заняттях з фізичного виховання колового тренування містить фізичні вправи, спрямовані на формування і удосконалення рухових навичок і фізичних якостей, поліпшення фізичного стану студентів.*

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання це – специфічна навчальна дисципліна, що має значення для кожного студента, незалежно від обраного професійного шляху в майбутньому. Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що основними показниками його ефективності є стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості студентів.

У цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» на 2012-2017 роки підкреслюється велика роль фізичної культури і спорту в духовному і фізичному вихованні людей, у підготовці молоді до високопродуктивної праці і захисту Батьківщини. Тому, сьогодні найбільш актуальним і важливим є пошук науково-обґрунтованих, ефективних форм, засобів і методів фізичного виховання, що відповідають вимогам науково-технічного прогресу сучасності [4].

Однією з таких організаційно-методичних форм, що в останні роки отримала широке використання в фізичному вихованні і спорті, є тренування коловим методом. Воно виникло як організаційно-методичний метод виконання фізичних вправ, що спрямований на комплексний розвиток рухових якостей студентів.

**Мета дослідження:** вивчити особливості використання колового методу тренування на заняттях з фізичного виховання студентів

**Результати дослідження та їх обговорення.** Виникнення нових форм організації масових фізкультурних занять, таких, як: комплексне, комплексно-колове, колове тренування, зумовлене необхідністю управління процесом фізичної підготовки студентів в умовах приміщень з обмеженою площею і недостатньою кількістю інвентарю [7].

Тренування коловим методом використовується у фізичному вихованні вже багато років, тому його вплив на рівень фізичної підготовленості учнів та студентів висвітлений в літературі досить широко і інтенсивно досліджується вчителями та викладачами в процесі педагогічної діяльності. У наявних літературних джерелах розглядаються, головним чином, організаційні моменти колового тренування і його різновиди [1] підбір фізичних вправ і зміст їх комплексів [3], особливості проведення колового тренування в шкільному уроці [2], використання колового тренування з метою підвищення інтенсивності занять [5] і інше.

Колове тренування виникло як: організаційно-методична форма застосування фізичних вправ, спрямованих на комплексний розвиток фізичних якостей тих, хто займається. Мета колового тренування – це не тільки одночасний розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості), але й вдосконалення їх комплексних проявів швидкісної сили, силової витривалості і т.п.

Крім цього у процесі колового тренування в першу чергу вирішуються задачі комплексного виховання фізичних навичок. З цією метою підбираються переважно

прості, добре відомі вправи. Важливою умовою колового тренування є надання можливості проводити заняття одночасно з великою кількістю студентів, і, що найголовніше, таке тренування не потребує жодного спеціального обладнання. Застосовуючи на заняттях метод колового тренування, можна вибірково розвивати ті чи інші рухові навички, строго дотримуватись навантаження у кожній вправі, індивідуально закріплювати елементи техніки вправ.

Аналіз літератури показав, що коловий метод в фізичному вихованні використовується переважно через заняття. Так, якщо на першому занятті головне завдання полягає у вивченні техніки, то наступне присвячується розвитку та вдосконаленню рухових якостей, закріпленню елементів техніки. В залежності від поставлених вимог змінюється і структура занять. Так, в основному занятті іде розвиток рухових якостей, то після розминки виконуються вправи по колу, яким присвячується основна частина занять. Коли ж основним завданням є вивчення технічних дій, тоді вправи по колу переносяться в кінець основної частини після вивчення головного матеріалу [1; 2].

При використанні методу колового тренування для здійснення визначених завдань слід дотримуватись наступних принципів: за вправами, спрямованими на розвиток будь-якої якості, йдуть вправи, які сприяють розвитку інших фізичних якостей; вправи з великим навантаженням загальної дії повинні чергуватися з вправами локальної дії на організм, як кожної серії, так і загального навантаження усього циклу.

Адаптаційні можливості організму слід оцінювати за пульсом. Так, на початку навчального року, коли основним завданням є покращення рівня фізичної готовності, навантаження не повинно бути надто великим. Тому, об'єм загального навантаження повинен розподілятися з врахуванням індивідуальних можливостей студентів. Враховуючи це, навантаження на початку року повинно розподілятися таким чином, щоб вправи на кожній станції виконувались протягом 30 с. з паузами відпочинку 30-45 с. Після 7-10 вправ студенти виконують з такою ж інтенсивністю два кола підряд. На наступних заняттях час роботи збільшується до 40–60 с.

Характерною рисою методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 6–10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Тренувальне завдання складається із 2–4-разового повторення певного комплексу за точно визначений час. При цьому в залежності від завдання 2–4 рази виконується одна і та ж вправа, а потім у тому ж режимі 2-га, 3-тя і т. д., або на кожній станції робиться по одному підході, і в такому варіанті весь комплекс (всі станції) повторюється кілька разів. Засобами при коловому тренуванні є прості за технікою і добре засвоєні фізичні вправи. Один і той же комплекс вправ застосовується протягом 4–6 тижнів.

Аналіз літератури показав, що така програма підвищує загальну витривалість та працездатність тих, що займаються, створює передумови для розвитку швидкісної та силової витривалості [6.]

Деякі автори стверджують, що проводячи заняття методом колового тренування, можна цілеспрямовано працювати над підвищенням необхідних якостей студентів. Завдяки різноманітності методичних варіантів, майже необмеженими можливостями підбору тренувальних засобів та точному нормуванню навантажень, відповідно з індивідуальними можливостями тих, хто займається, колове тренування має одну з найширших сфер застосування – від студентського фізичного виховання, до досягнення великого спортивного результату [8].

Аналіз літератури показав, що колове тренування має декілька різновидностей. Залежно від дозування та відпочинку виділяють колове тренування, яке проводиться за методом безперервної вправи та інтервальної вправи із

жорсткими чи повними інтервалами відпочинку. Колове тренування за методом безперервної вправи сприяє переважно розвиткові загальної витривалості.

При коловому тренуванні за методом інтервальних вправ із жорсткими інтервалами відпочинку існує можливість комплексного виховання, як загальної так і спеціальної витривалості. Відповідним дозуванням (залежно від поставлених завдань) тривалості та інтенсивності виконуючих вправ, тривалості відпочинку між ними можна досягти виховання сили силової та швидкісно-силової витривалості [6].

Вплив кожного з цих методів багато в чому залежить від вправ, що входять у комплекс колового тренування, тривалості та інтенсивності роботи на станціях, тривалості та характеру відпочинку між станціями, кількості станцій та кіл.

Рівень тренувальних навантажень визначається індивідуально для кожного студента. Це робиться на підставі результатів випробування за так званим, повторним максимумом (ПМ) у кожній вправі комплексу.

Кожний студент у межах жорсткого регламенту робочих фаз і відпочинку виконує по колу всі вправи комплексу з установкою досягти якомога вищого результату в кожній з них. Показники виконаної роботи і ЧСС (за 10 с) відразу ж після роботи та в кінці інтервалів відпочинку записуються в Індивідуальну картку. Цей результат (ПМ) і буде вихідним для подальшого планування Індивідуальних тренувальних завдань. Автори цього методу Р. Морган і Г. Адамсон вважали оптимальною індивідуальною початковою нормою тренувального максимуму (ПМ:2) у кожній вправі комплексу при трьохразовому проходженні кола [9].

Якщо вправи виконуються з зовнішнім обтяженням (гантелі тощо), то можна збільшувати або число повторень, або величину обтяження, або зменшувати час на виконання тієї ж кількості повторень. Вирішальне значення при виборі способу підвищення навантаження має те, який тренувальний ефект ми плануємо отримати. Наприклад, при розвитку максимальної сили недоцільно повторювати вправу більш як 10–12 разів, а при розвитку силової витривалості більший ефект дають саме вправи з кількістю повторень понад 10-12 разів. [3]

До позитивних рис методу колової вправи слід віднести досить високий емоційний фон, можливість як вузько спрямованого так і комплексного впливу на розвиток рухових якостей.

Систематичні заняття за методом колової вправи сприяють вихованню самостійності, чесності, наполегливості, цілеспрямованості та інших морально-вольових якостей. Виконання тренувальних завдань методом кругової вправи вимагає точного дозування навантажень і відпочинку у відповідності з індивідуальними можливостями кожного студента, що дозволяє досягти високого оздоровчого ефекту занять.

**Висновки.** У фізичному вихованні студентів проведення кругового тренування за методом серійно-інтервальної вправи з чіткими інтервалами відпочинку є найбільш ефективним. Високий ефект досягається шляхом застосування колового тренування за методом інтервальної вправи з чіткими інтервалами відпочинку. В наслідок комплексного виховання фізичних якостей застосування цього методу, можна одночасно вирішувати завдання спеціальної та загальної фізичної підготовленості студентів.

#### **Список використаної літератури**

1. Вільчковський Е.С. Що є що? Ще раз про колове тренування / Е.С. Вільчковский // Фізкультура в школі, 2008 №7.
2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. - Минск: Высшая школа. - 1980. - 254 с.
3. Даньшин І., Застосування методу колового тренування на уроках фізкультури / І. Даньшин // Здоров'я та фізична культура. - 2011.- №2 (206), С. 2-5.

4. Дутчак М. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя / М. Дутчак, Т. Круцевич, С. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я, - 2010. - № 2. – С. / 16- // 9.
5. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В.Н. Кряж. - Минск: Высшая школа. - 1982.- 119 с.
6. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М.Линець.- Л., 1997.- С.208.
7. Приходько В. Про потребу визначення місця « Фізичного виховання у реформі вітчизняної вищої школи в контексті компетентного підходу / В. Приходько, С.Ченилівська // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. - № 1. – С. 215-220.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студ. вузов физ. культ. / . - 2-е изд., испр. и доп/ Ж.К Холодов., В.С Кузнецов. - М. : Академия, 2010. - 480с.
9. Шолых М. Круговая тренировка /Пер. с нем. Л.М. Мирського / Под общ. ред. Л.П. Матвеева/ М.Шолых . - М. : 2008. - 174 с.

**Лоза Т. О. Єременко Н. О.**

### **КРОСФІТ В ОСНОВІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті подано обґрунтування методики використання кросфіту в процесі фізичного виховання студентів. Різноманітність вправ та складність виконання комплексів дає змогу рекомендувати кросфіт для широкого застосування на заняттях з фізичного виховання, а також самостійних занять фізичними вправами студентів ВНЗ для покращення фізичної підготовленості.* **Постановка проблеми.** Відомо, що фізична культура та спорт є одним з компонентів здорового способу життя та здоров'я в цілому. Однак, спостереження останніх років чітко вказують, що під впливом різних чинників спостерігається погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді.

На думку багатьох науковців, це відбувається через недостатню рухову активність, яка нажалі прогресує з кожним роком, а також негативно впливає на більшість функцій організму студентів [1, 3].

Ряд авторів зазначають, що низький рівень фізичної підготовленості студентів пояснюється відсутністю у них мотивації та інтересу до занять. Основними причинами зниження мотивації та інтересу до занять з фізичного виховання ВНЗ є одноманітність та несучасність пропонованих видів навчального матеріалу [1, 3, 7].

На сьогоднішній день форми та засоби, які застосовуються в організації фізичного виховання у ВНЗ, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів та методики проведення навчальних занять особливо не змінилися. Тому, провідні фахівці наголошують на необхідності пошуку нових форм фізичного виховання, оскільки застосування традиційних засобів сьогодні не сприяє підвищенню рухової активності студентів.

Згідно Додатку до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 №1/9-454 щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, згідно якої були запропоновані різні форми занять: секційна, професійно орієнтовна, традиційна та індивідуальна [5]. Тому, слід приділяти велику увагу розподілу студентів згідно запропонованих рекомендацій з урахуванням їх індивідуальних можливостей та інтересів на заняттях з дисципліни фізичне виховання та робити її не тільки корисною, але і цікавою.

На сьогоднішній день, одним з популярних серед молоді видів рухової активності є кросфіт – новий напрям фітнесу, який стрімко набирає популярності серед молоді нашої країни і спрямований на підвищення рівня загальної та

спеціальної фізичної підготовленості, а також покращенню функціонування основних систем організму. Однак, застосування новітньої технології – кросфіту у фізичному вихованні студентів потребує науково-методичного обґрунтування.

**Мета дослідження:** полягає у теоретичному обґрунтуванні використання кросфіту на заняттях з фізичного виховання студентів.

Для вирішення поставленої мети були використані наступні **методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, опитування, педагогічні спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ряд авторів відзначають покращення стану здоров'я та підвищення рівня рухової підготовленості студентів за рахунок використання в процесі фізичного виховання різноманітних нових видів рухової активності [5, 8, 10].

Аналіз літератури показав, що фітнес-заняття є привабливими для студентської молоді тому, що вони зміцнюють м'язи, корегують проблемні частини тіла, позбавляють від зайвої ваги, а також підтримують стан здоров'я та фізичну підготовленість.

Кросфіт – це комплекс вправ, виконання яких передбачає високу інтенсивність, практично не роблячи перерв під час тренування. Заняття з кросфіту включають в себе елементи важкої атлетики, гімнастики, гирьового спорту, пауерліфтингу та легкої атлетики. Заняття такого виду є привабливими для молоді, адже в комплексі є ті вправи, які під силу виконати індивідуально кожному студенту [2, 8].

Кросфіт, як система вправ, дозволяє задіяти всі групи м'язів, розвинути витривалість та фізичне здоров'я студентів загалом.

Через те, що комплекс вправ задіє одночасно м'язи різних груп спалювання калорій відбувається значно швидше, збільшення метаболізму при цьому можливо до 40%, ніж при стандартному занятті фізичною культурою. Тобто дана система вправ підходить для позбавлення від зайвої ваги, а це питання є актуальним для студентів сучасності. Основною метою занять кросфітом є підвищення рівня фізичної підготовленості та удосконалення фізичного стану організму [4].

Заняття кросфітом є незамінним засобом зарядки людського організму, необхідної в наш вік стресів, які викликають хронічне нервове напруження і ряд інших захворювань. Психологічний стрес не розвивається, або ж вчасно нейтралізується, що є кращим засобом профілактики нервової системи.

Також кросфіт має сприятливий вплив на серцево-судинну систему: поліпшується кровообіг внутрішніх органів, скелетних м'язів і головного мозку. Поряд із тим могутній вплив відчуває на собі система крові: зростає кількість еритроцитів і гемоглобіну, що є пристосувальним чинником, також стимулюється кровотворна функція [9].

Програми будуються з використанням гімнастичних рухів, що дозволяє розвинути чудову здатність керування тілом, як у динаміці, так і в статиці, максимізуючи співвідношення сили до ваги тіла і гнучкість. Також приділяється значна увага важкої атлетики, оскільки вона дозволяє спортсменам розвивати вибухову силу [2, 8, 9].

Аналіз літератури показав, що у кросфіті використовуються велика кількість вправ, це: їзда на велосипеді, біг, плавання і веслування, важкоатлетичний поштовх, ривок, присідання, станова тяга, жим штанги стоячи, жим лежачи та силові взяття на груди, стрибки, кидки і ловля медичного м'яча, віджимання, віджимання на кільцях і паралельних брусах, віджимання в стійці на руках, виходи силою, підйоми корпусу, статичні утримання. А також в програмі регулярно використовуються велосипеди, бігові доріжки, гребні тренажери і ергометри, кільця, паралельні бруси, мати для вільних вправ, поперечину, пліометричні коробки, м'ячі, скакалки та ін. [2, 9].

Педагогічні спостереження показали, що використання кросфіту на заняттях з фізичного виховання включає в себе розминку та 15–25 хвилин інтенсивного тренування з короткими перервами на відпочинок, або без них. Одне тренування - це повтор 3 - 4 вправ по колу. Завершується тренування вправами на відновлення дихання і тону м'язів. Тренування проходять як на вулиці, так і в спортивній залі [2, 6].

На початку занять кросфітом враховується рівень фізичної підготовки студента, його стать, індивідуальні фізіологічні та психічні особливості. Дуже важливо правильно розподілити фізичні навантаження на самому початку занять кросфітом. А саме, необхідно розділити студентів на групи по рівням підготовленості. Для виконання комплексу вправ враховується не тільки фізичний рівень студентів, але й різні варіації вправ, щоб у викладача була можливість в будь-який час замінити не виконуюче завдання на більш легке, або включити в індивідуальну програму іншу вправу, яка відноситься до інших м'язових груп [2, 3, 9]. Таким чином, для студентів будуть створені комфортні умови для занять, тобто студенти будуть знаходитись в групі, де рівень їх підготовки приблизно однаковий і всі вправи будуть їм під силу.

Для занять кросфітом велике значення має якість виконання вправи, тому викладачеві необхідно відводити кілька занять для докладного розбору тих вправ які будуть входити в комплекс. Для цього викладач повинен чітко знати як виконується та чи інша вправа і коригувати виконання вправ. Кожен рух має бути зрозумілим студентами і закріпленим на практиці, тільки в цьому випадку заняття принесе користь [3, 8, 10].

Проведення занять з фізичного виховання з використанням засобів кросфіту вимагає ретельної підготовки з боку викладача: розробка вправ для різних рівнів підготовки, створення варіативних вправ і вміння правильно показати їх. Для вирішення цих завдань викладач повинен не тільки професійно проводити заняття, але і тримати себе в формі, що відповідає даній професії.

**Висновки.** Встановлено, що кросфіт постійно розвивається і стає одним із інноваційних видів рухової активності, засоби якого слід використовувати при проведенні занять з фізичного виховання через свою унікальність та різноманіття.

Заняття з кросфіту ефективно впливають на формування фізичного та психічного стану, підвищують витривалість і розвивають силу волі, при цьому будучи доступними для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. Зміна структури та змісту занять з фізичного виховання має велике значення для формування фізичних якостей студентів, зміцнює та зберігає здоров'я студентів. Саме тому, необхідно впроваджувати кросфіт в заняття з фізичного виховання студентів.

#### **Список використаної літератури**

1. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту 2004. - №1. С.3-9
2. Богачев Е.В. Кроссфит. Руководство по тренировкам/ Е.В. Богачев, И.А. Карягин. М.: 2013. - С.142
3. Гунько П.М. Фізична підготовленість студентів, які займаються різними видами рухової діяльності / П.М. Гунько // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць, 2005. — № 8-9 — С. 98 — 101
4. Зиннатнуров А.З. Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре и спорту: монография / А.З. Зиннатнуров. – М.: Изд-во «ТиПФК», 2011. – С. 79
5. Круцевич Т.Ю. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т.Ю. Круцевич, Т.В. Пангелова // Спортивний вісник придніпров'я, 2016. — №3 — С. 109–114
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич – К.: Олімпійська література, 2008. –Т.2. –С.155–173
7. Кузнєцова О.Т. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету / Олена Кузнєцова, Богдан Зубрицький, Олена Сініцина // Зб. наук. пр. «Фізичне



виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 3(31). – С. 147–152

8. Левицький В. / Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 27–31

9. Лебедихина Т.М. Тренировочная система кроссфит / Т.М. Лебедихина, В.А. Станкевич. Екатеринбург: УрФУ, 2013. - С. 64-66

10. Столяров В.И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания / В. И. Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2013. – № 2. –С. 2–7.

**Лоза Т. О., Маслов Д. О.**

## **ВИВЧЕННЯ ІНТЕРЕСУ УЧНІВ 10–11 РОКІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ МОДУЛЯ «ПЛАВАННЯ»**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті надані результати анкетування дітей молодшого шкільного віку, що до інтересу до уроків фізичної культури та бажання займатися плаванням. Доведений позитивний вплив заняття плавання на організм дитини, що дає підставу рекомендувати обов'язково проводити модуль «Плавання» у навчальний та поза навчальний процес загальноосвітніх шкіл.*

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку України посилюється велика увага до занять фізичної культури, яка відіграє важливу роль у підготовці всебічно розвиненої людини. Особливо значення ця проблема набуває у системі навчання і виховання дітей, що відзначено в основних державних документах. Сучасна дитина повинна дбати про своє фізичне вдосконалення, мати знання в галузі особистої та суспільної гігієни, вести здоровий спосіб життя, самостійно і систематично займатися фізичними вправами [5].

На думку провідних науковців [4, 6] рухова активність дітей відіграє важливу роль у її життєдіяльності, розвитку і формуванні організму. Під впливом занять фізичними вправами і фізичною культурою розширюються функціональні та адаптивні можливості серцево-судинною і дихальною системою, опорно-рухового апарату, нервовою та ендокринною системою, також, поліпшується пам'ять, знижується дратливість, покращується режим дня дитини.

Важливим завданням загальноосвітньої школи є навчати та виховувати фізичну здорову дитину, та сприяти розвитку фізичних якостей і можливостей підлітків. Все ці завдання стають частиною всього навчально-виховного процесу школи, суспільства, сім'ї. Отже, школа, як один із ланцюгів виховання дітей, повинна своєчасно і гнучко реагувати на процеси, що відбуваються у суспільстві і допомагати сім'ї та юним громадянам країни краще пізнати перевагу фізичного виховання в житті. В сучасних умовах вирішення завдань фізичного виховання школярів у школі передбачено організацією занять учнів фізичною культурою (на уроках, гуртках позакласної роботи, спортивних секціях та в сім'ї, тощо).

Інтерес викликає навчання учнів плаванню, бо це сприяє оздоровленню учнів та покращенню їх фізичної підготовки.

**Мета дослідження:** вивчити інтерес учнів 10–11 років до уроків фізичної культури з модуля «Плавання».

**Методи дослідження** – аналіз наукової літератури, анкетування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відомо, що плавання є унікальним видом рухової активності і відноситься до найбільш популярних видів спорту як у нашій країні, так і за кордоном. Специфічна особливість плавання

пов'язання з руховою активністю у водному середовищі, чим пояснюється його гігієнічно-оздоровча, практична і спортивна цінність [2].

Доведено, що дітям легше опановувати техніку гребків у спортивних способах плавання, так як, у цьому віці поступово завершується окостеніння кісток передпліччя і зап'ястка, з'являється так звана стійкість (твердість) кисті [2]. Розвиток кисті сприяє розвитку загально навчальних навичок дітей, таких, як писання, малювання, розвитку дрібної моторики рук.

М'язи і зв'язковий апарат у дітей слабкі, тому необхідна велика напруга м'язів, щоб утримати хребет у вертикальному положенні. У результаті неправильного положення тіла, однобічного навантаження і великого м'язового напруження можливі викривлення хребта: бокові викривлення (сколіози), плоска, сутула і кругла спина (кіфоз, лордоз) [2]. Хрящі дітей еластичні, а суглоби гнучкі, ніж у дорослих. Це дозволяє дітям засвоїти техніку плавання. Рухливість грудної клітки у дітей більша, ніж у дорослих, що має велике значення для плавання. Також поліпшує заняття з плавання серцеву діяльність, рухливість грудної клітки, збільшується життєвий об'єм легень.

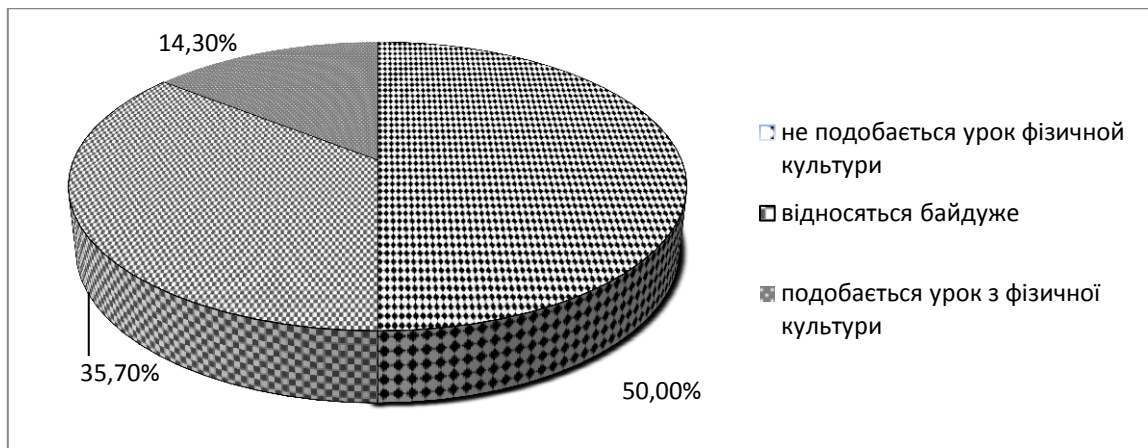
Систематичні заняття плаванням розвивають і зміцнюють кістково-м'язову систему, оскільки у воді тіло людини знаходиться практично у невагомості з включенням у роботу всіх ланок опорно-рухового апарату, Це сприяє поліпшенню живлення суглобів і періартикулярних тканин хребта, кінцівок, що є ефективним засобом профілактики розвитку остеохондрозу та суглобової патології. Також, регулярні заняття плаванням загартовують дитячий організм: удосконалюється механізм терморегуляції, підвищується імунологічні властивості, поліпшується адаптація до різноманітних умов зовнішнього середовища. Змінюється також нервова система, міцнішим стає сон, поліпшується апетит, підвищується загальний тонус організму, удосконалюються рухи, збільшується витривалість. Плавання позитивно впливає не тільки на фізичний розвиток дитини, але й на формування її особистості [2, 3].

Кожна людина повинна вміти плавати. І чим раніше вона навчиться, тим краще. Доведено, що у воді зменшується статистична напруга тіла, знижується навантаження на ще не зміцнілий і податливий дитячий хребет, який у такому випадку правильно формується, виробляється гарна постава. У той же час активний рух ніг у воді в безопірному положенні зміцнює стопи дитини й попереджає розвитку плоскостопості [3].

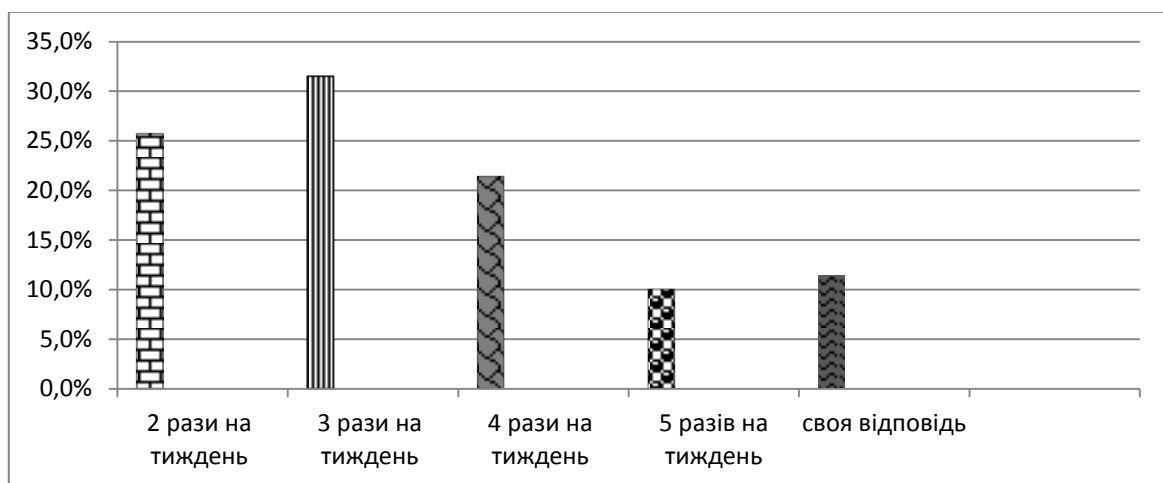
Основним результатом роботи було проведено анкетування. У дослідженні взяло участь 70 дітей 10–11 років, які навчаються ЗОШ № 7 м. Суми. З метою вивчення інтересу учнів до уроків фізичної культури та бажання учнів займатися плаванням й введення цього модуля в навчально-виховний процес, введення заняття плавання спортивного характеру у фізичної культури. Нами була розроблена анкета та проведено анкетування, щодо відношення школярів до уроків фізичної культури і спорту.

Результати дослідження показали, що на запитання «Подобаються Вам уроки з фізичної культури?» більшість дітей 50.0% – негативно відносяться до уроку з фізичної культури, 35,7% – байдужно, і тільки 14,3% дітей – подобаються уроки фізичної культури, які проводяться у школі (рис. 1).

При цьому 31,5% опитаних школярів виявило бажання все ж займатися на уроці фізичною культурою згідно до установлених державних стандартів – три рази на тиждень. Інші відповіли (21,4%) – чотири рази на тиждень; 10,0% – п'ять разів на тиждень і 11,4% – мали свій варіант відповіді, а 25,7% відповіли, щоб заняття було 2 рази на тиждень (рис. 2).

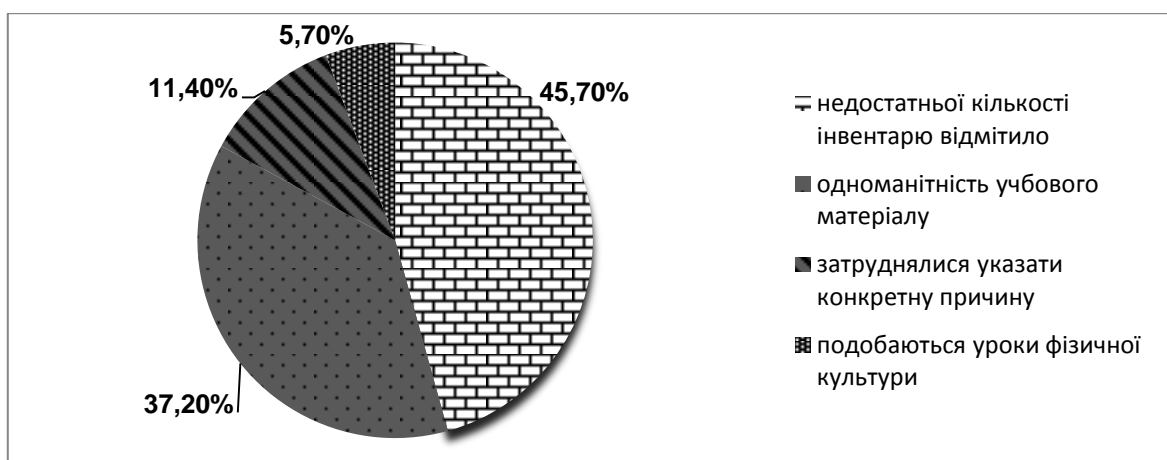


**Рис. 1. Результати відповідей на запитання «Подобаються Вам уроки з фізичної культури?»**



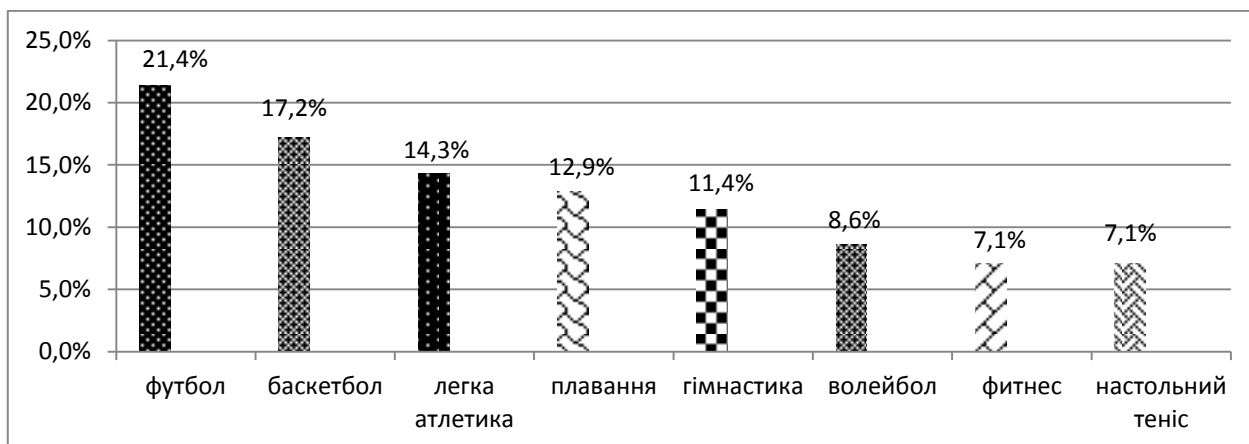
**Рис. 2. Результати відповідей на питання «Яку кількість разів на тиждень Ви б хотіли займатися на уроках фізичної культури?»**

На запитання «Що Вам не подобається на уроках фізичної культури учні відповіли: недостатня кількість інвентарю 45,7%; одноманітність учбового матеріалу – 37,2%; затруднялися вказати конкретну причину – 11,4%; все подобається на уроках фізичної культури – 5,7% (рис. 3).



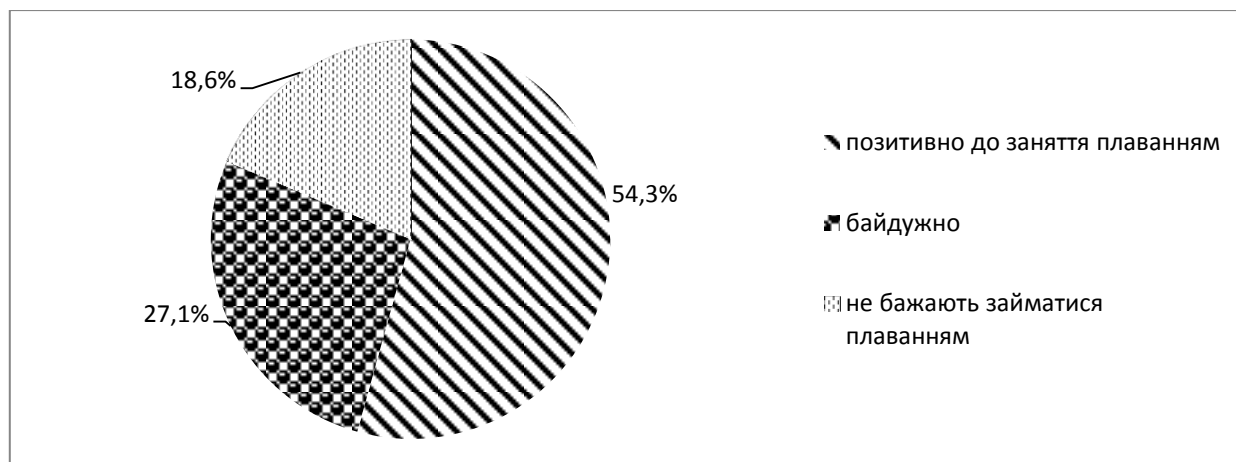
**Рис 3. Результати відповідей на питання «Що Вам не подобається на уроках фізичної культури?»**

Одним із важливих аспектів опитування було визначення, якими видами рухової діяльності («Модулями») школярі хотіли би займатися на уроках фізичної культури або в секціях. Аналіз показав, що 21,4% – футбол; 17,2% – баскетболом; 14,3% – легкою атлетикою; 12,9% – плаванням; 11,4% – гімнастикою; 8,6% – волейболом; 7,1% – фітнесом; 7,1% – настільним тенісом (рис. 4).



**Рис 4. Результати відповідей на питання «Яким би Ви видом спорту хотіли займатися?»**

Ми вивчили інтерес школярів до заняття з плавання на уроках фізичної культури. Аналіз відповідей засвідчив, що більшість школярів відносяться позитивно до занять з плавання – 54,3%, байдужно – 27,1%, 18,6% – не бажають займатися плаванням (рис.4).



**Рис. 5. Результати відповіді респондентів на питання «Бажаєте Ви займатися на уроках фізкультури і спортивних секціях плаванням?»**

Таким, чином результати анкетування засвідчили, що діти хотіли би займатися плаванням, як на уроках фізичної культури так і секціях.

**Висновки.** Проблема збереження здоров'я школярів в Україні є на сьогодні проблемою збереження нації.

Аналіз літературних джерел показав, що систематичні заняття плаванням позитивно впливають на здоров'я дітей. Тому що, плавання є унікальний вид вправ і відноситься до найбільш масових видів спорту як у нашій країні, так і за кордоном. Специфічна особливість плавання пов'язання з руховою активністю у водному середовищі, чим пояснюється його гігієнічно-оздоровча, практична і спортивна цінність. Також, плавання – єдиний можливий вид фізичних вправ, рекомендований людям, які мають суттєві обмеження для занять фізичною культурою на суші (зайва

вага, варикозне розширення вен, опущення внутрішніх органів, остеохондроз, гіпертонія тощо), сліпих, хворих на церебральний параліч та ін.

Причому, в результаті дослідження було виявлено, що школярі позитивно відносяться до уроків фізичної культури модуля «Плавання».

**Перспективи подальших досліджень** передбачають розробити та впровадити у практику оздоровчу методику «Дельфін» з плавання для дітей 10–11 років.

#### **Список використаної літератури**

1. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : ООО «Издательство АСТ» : ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
2. Васильев В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.
3. Криводуд Т. Є. Навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: навчально-методичний посібник для студентів педагогічних навчальних закладів / Т. Є. Криводуд, Н. А. Кулик, Р. М. Стасюк. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2003. – 64 с.
4. Міщенко О. Підвищення рухової активності молодших школярів як складова частина навчального процесу / О. Міщенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 32 – 35
5. Москаленко Н. Створення інноваційних програм розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 37 – 39.
6. Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи / О. А. Томенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред.. С. С. Єрмакова. – 2008. – № 2. – С. 141 – 146.

**Лоза Т. О., Прохоренко Ю. С.**

#### **ОЦІНКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті наведені результати досліджень рухової активності учнів 12–13 років та шляхи її підвищення в умовах загальноосвітнього навчального закладу.*

**Постановка проблеми.** В сучасних умовах стан здоров'я підлітків далекий від задовільного, оскільки переважна більшість школярів в Україні мають значні відхилення у фізичному розвитку, а близько половини - незадовільну фізичну підготовку.

За даними щорічної доповіді Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді (за підсумками 2014 р.), відзначено, що у значної частини підлітків ще й досі не сформована культура здорового дозвілля: 99,5% підлітків значний час приділяють роботі на комп'ютері, 82,8% – спілкуванню з друзями, 72,3% - перегляду фільмів, 56,6% – виконанню домашніх завдань, 48,7% – іграм та ін. Водночас, на відкритому повітрі менше однієї години перебувають лише 23,9% дітей. Уроки фізичної культури не в пошані, а також не більше 20% виконують ранкову гімнастику [3].

Аналіз літератури показав, що у структурі поширеності хвороб дітей підліткового віку на першому місці зберігаються хвороби органів дихання (36,6%), на другому - хвороби органів травлення (9,2%), на третьому - хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини (7,8%), на четвертому - ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин (7,2%) і на п'ятому - хвороби нервової системи (5,6%) [5]. Дані хвороби певною мірою пов'язані саме з недостатньою руховою активністю.

Вже 23 березня 2016 року відбулись парламентські слухання на тему «Шляхи розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади», на яких було відзначено важливість реалізації державної політики у сфері фізичної культури. Позитивним кроком у цьому напрямі стало схвалення Президента України у лютому 2016 року Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» та затвердження Кабінетом міністрів України у грудні 2015 року Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року [4]. Тому ця тема є актуальною.

**Мета дослідження** – вивчити рівень рухової активності підлітків та визначити шляхи їх підвищення в умовах загальноосвітньої школи.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Відомо, що гігієнічна норма добової рухової активності є певною межею - від мінімально необхідної величини (нижня межа) до максимально допустимої (верхня межа). За межами цих величин рухова активність оцінюється або як недостатня рухова активність, або як надлишкова рухова активність [1].

У дослідженні оцінки рухової активності взяло участь 28 учнів 12-13 років (14 хлопців і 14 дівчат) Шосткинського НВК: спеціалізована школа I-II ступенів-ліцей Шосткинської міської ради Сумської області.

Для досягнення поставленої мети нами використано мобільний додаток «Крокомір». Дана програма відображає кількість кроків та пройденої дистанції за добу в цілому.

Норми добової рухової активності дітей віком 11-14 років (за А. Г. Сухаревим) представлені в табл. 1.

Таблиця 1

#### **Норми добової рухової активності для 11-14 років (А. Г. Сухарев) [1]**

Стать	Оцінка рухової активності		
	Недостатня рухова активність (локомоції/тис.)	Гігієнічна норма (локомоції/тис.)	Надлишкова рухова активність (локомоції/тис.)
<b>Хлопці</b>	До 15	20-25	Більше 30
<b>Дівчата</b>	До 12	17-23	Більше 28

Першим етапом нашого дослідження була оцінка рухової активності підлітків за даними мобільного додатку «Крокомір». В результаті дослідження встановлено, що лише 21,42% учнів мають нормальну рухову активність, тоді як 78,58% учнів мають недостатню рухову активність. Нормальна рухова активність формується за в більшій мірі за рахунок дівчат (83,33%), та в меншій мірі за рахунок хлопців (16,68%). У хлопців частка з недостатнім рівнем рухової активності (59,09%) вища за частку у дівчат (40,91%). Не залежно від статі у підлітків переважає недостатній рівень рухової активності (табл. 2)

Таблиця 2

#### **Оцінка рівнів рухової активності серед підлітків 12-13 років**

Оцінка рухової активності	У цілому (n=28)	Хлопці (n=14)	Дівчата (n=14)
Недостатня рухова активність	78,58%	92,86%	64,29%
Гігієнічна норма	21,42%	7,14%	35,71%
Надлишкова рухова активність	-	-	-
Всього	100%	100%	100%

Другим етапом дослідження було провести анкетування на тему: «Позанавчальні інтереси учнів». Отримані результати дослідження показали, що більшість учнів класу у вільний час люблять грати на комп'ютері або телефоні

(78,57%), слухати музику (71,42), малювати (53,57%), гуляти з друзями чи родичами вдома (53,57%), спати (57,14%) або танцювати (50%). Одиначні випадки, коли діти полюбляють у вільний час читати, грати на гітарі, ходити на риболовлю, кататись на велосипеді, займатись спортом та ін.

Також, нами були досліджені інші компоненти рухової активності підлітків. Виявилось, що лише 35,71% йдуть до школи пішки, а 64,29% їдуть на автобусі або їх привозять батьки.

Виконують ранкову зарядку лише 7,14% учнів, а 92,86% ніколи її не виконували.

Під час перерв більшість учнів (86,36%) залишаються в класі грати на телефоні або спілкуватись з друзями і лише 13,64% виходять гратись в коридор. При цьому, лише хлопці (100%) залюбки виходять з класу під час перерви.

Безпосередньо уроки фізичної культури відвідують постійно 85,71% учнів, тоді як, 14,29% іноді відвідують урок, через те, що часто хворіють, або звільнені від занять.

У позашкільних секціях займається 39,28% учнів, з них 63,63% - дівчата і 36,37% - хлопці.

На свіжому повітрі більше 1 години перебувають 64,28%, з них постійно - 88,88%, та часто 11,12%.

Таким чином, проведений аналіз рухової активності учнів дозволяє визначити шляхи її оптимізації, а саме:

- проведення бесід з учнями та їх батьками про важливість рухової активності та про необхідність занять фізичною культурою і спортом;
- обов'язкове проведення фізкультхвилин та фізкультпауз з учнями підліткового та старшого шкільного віку;
- проведення прогулянок на свіжому повітрі під час великих перерв;
- впровадження контролю за інтенсивністю фізичного навантаження учнів на уроках фізичної культури;
- впровадження іноваційних методів та засобів на уроках фізичної культури, для підвищення інтересу учнів;
- проведення позакласних фізкультурно-оздоровчих заходів та спортивних секцій.

**Висновки.** Рухова активність підлітків 12-13 років відповідає низькому рівню (78,58%), що свідчить про можливість формування негативних змін у розвитку і формуванні здоров'я учнів і в подальшому потребує розробки програми для підвищення рухової активності і оптимізації режиму дня, в тому числі під час навчально-виховного процесу в загальноосвітній школі.

#### **Список використаної літератури**

1. Веретельникова Ю. А., Рухова активність і здоров'я різних верств населення. Метод. вказ. з дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» / Ю. А. Веретельникова - Харків: ХНМУ, 2016. - 48 с.
2. Круцевич Т. Ю., Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп л-ра, 2011. – 224с.: іл. – Бібліогр.: с. 221-223.
3. Національно-патріотичне виховання – державний пріоритет національної безпеки. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2014 року) / Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики; [редкол.: Жданов І. О., гол. ред. колег., Беляєва І. І., Митрофанський С.В. та ін.]. – К., 2015. – 200 с.
4. Рекомендація парламентських слухань на тему «Шляхи розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» від 23 березня 2016р. – Київ. – 9 с.
5. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік / за ред. Шафранського В. В. ; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2016. – 452 с.

Лях М. В.

## ВИКОРИСТАННЯ СПАДЩИНИ ВАСИЛЯ СУХОМЛИНСЬКОГО У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ КОЗАЦЬКОГО КЛАСУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розглядаються важливі аспекти зміцнення здоров'я молодого покоління у наукових працях Василя Сухомлинського. Акцентовується увага на ролі фізичної підготовки у розвитку різнобічних якостей учнів. Висвітлюється значення фізичної праці при формуванні фізичної досконалості учнів у школі Василя Сухомлинського та учнів козацького класу КУ Сумська спеціалізована школа I-III ступенів № 25 у позаурочний час.*

**Постановка проблеми.** У часи реформування освітньої системи та збройних протистоянь на сході України особливої уваги набуває розвиток фізичної культури і спорту, оскільки таким чином реалізується потреба відродження духовного, національно-культурного потенціалу українського народу і створюються необхідні умови для реалізації основ національного виховання дітей та молоді.

Слід відзначити, що український народ впродовж багатьох віків творив і вдосконалював систему фізичної підготовки майбутніх захисників Вітчизни, турбувався про забезпечення належних умов для гартування та фізичного розвитку молоді.

Сьогодення вимагає від школи виховання фізично розвиненої, сильної духом і тілом дитини, здатної до самореалізації й відстоювання своїх прав. Важливе місце у розв'язанні проблеми сучасної системи фізичного виховання належить засвоєнню творчої спадщини видатних українських педагогів, серед яких Василь Сухомлинський – талановитий організатор національної системи тіловиховання справжньої людини, готової до життєвих випробувань.

Оновлення змісту виховної роботи на сучасному етапі вимагає об'єктивного висвітлення питань фізичного виховання, відтворення, переосмислення здобутків минулого, популяризації позитивного досвіду зміцнення здоров'я й фізичної підготовленості учнівської молоді у тому числі й учнів козацького класу КУ Сумська спеціалізована школа I-III ступенів №25 у позаурочний час.

**Мета дослідження.** Дослідити внесок Василя Сухомлинського у зміцнення здоров'я молодого покоління та використання його педагогічних надбань у процесі фізичного виховання учнів козацьких класів молодшого шкільного віку сучасного загальноосвітнього закладу в позаурочний час.

**Результати дослідження та їх обговорення.** М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик й інші відзначають, що ідея фізичного й духовного вдосконалення підростаючого покоління знайшла своє відображення в теоретичній спадщині багатьох українських прогресивних діячів освіти, серед яких чільне місце займає Василь Сухомлинський [4, с. 9].

Василь Олександрович завжди зосереджував увагу батьків і вчителів на тому, що «добре, міцне здоров'я, відчуття повноти невичерпності фізичних сил – дуже важлива умова життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності долати труднощі» [1, с. 192 – 193].

Він був переконаний у тому, що «духовне життя дитини – її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, уява, почуття, воля – великою мірою залежить від «гри» її фізичних сил [1, с. 193], що у свою чергу сприяє відчуттю бадьорості, досконалості, непереможності, здатності до тяжких життєвих випробувань.



Слаба, квола, нездорова, схильна до хвороб дитина на уроці швидко втомлюється, згасають її очі, стають млявими рухи.

Враховуючи вищезазначене, навчальну працю дітей, усі види їх діяльності Василь Олександрович розглядав на фоні загального стану і розвитку їхніх фізичних і духовних сил.

У школі Василя Сухомлинського при формуванні фізичної досконалості важливу роль відігравали не лише фізичні вправи, а й фізична праця. На його переконання «багато трудових процесів в яких гармонійні, красиві, злагоджені рухи людського тіла можна порівняти до гімнастичних вправ (прополювання технічних культур, ... догляд за плодовими деревами, збирання урожаю та ін.). Вихованці, які займаються такою працею відзначаються прекрасним фізичним розвитком, красою, гармонійною пропорційністю органів, поєднанням стрункості, краси постави, пластичності рухів і фізичної сили»[1, с. 195].

Багато уваги він приділяв самообслуговуванню, засуджував пасивний відпочинок. Відзначав, що не можна без тривоги дивитися на те, що влітку в багатьох оздоровчих таборах діти стають курортниками: відпочинок вбачають у тому, що максимальну частину потреб, які людина в звичайних умовах задовольняє своїми силами, тут виконував за неї хтось інший.

На переконання Василя Олександровича, у відпочинку вихованець повинен бачити один із засобів не тільки зміцнення здоров'я і фізичних сил, а й розвитку сил духовних. Привчання до активного, діяльного відпочинку з дитинства – одне з найважливіших правил його системи виховання. Відпочинок він вбачав у розумному чергуванні видів діяльності, в праці, що задовольняє естетичні потреби, у творчій, активній насолоді красою природи. При такому підході дитина відпочиває повсякденно, що має велике значення для її нормального фізичного і духовного розвитку [3, с. 142].

Чудовим відпочинком він вважав туристичні походи. В них загартовуються фізичні сили, формуються моральні переконання й естетичні погляди. Учні бачать природу у всій її різноманітності, такий відпочинок особливо відчутно поєднується з діяльністю.

Василь Сухомлинський писав, що у туристичних походах його діти беруть участь з восьми-дев'яти років. Спочатку вони під керівництвом учителів і учнів старших класів здійснюють одно-, дво-денні походи по полях і лісах, по берегах Дніпра. Чим старші діти, тим більший радіус походів. Старшокласники здійснюють три-, чотириденні походи на відстань 100 – 150 кілометрів. У походах діти самі варять їжу, розкидають намети для ночівлі.

У його школі був розроблений перелік умінь, потрібний для участі у поході (визначити сторони світу без сонця і зірок, добути вогонь без сірників, розпалити вогнище в дощову погоду, спорудити курінь тощо). Перед кожним походом ставилася освітня мета. В ньому треба було про що-небудь дізнатися. Кожний похід був немов поштовхом, початком, стимулом нового інтересу, що збагачував духовний світ вихованця. Це й розумові, й трудові, й громадські, й естетичні інтереси. Діти дізнавалися про що-небудь цікаве з минулого свого краю [3, с. 143].

Василь Олександрович стверджував, що у його самодіяльному дитячому таборі, де влітку відпочивають діти, немає дорослих, які працювали б для «обслуговування» їх відпочинку. Діти, які відпочивають, обслуговують себе самі. Відпочинок поєднується з посиленою працею. Одні із загонів, наприклад, влаштовують свій табір у плодовому саду. Відпочиваючи, діти доглядають за деревами, збирають урожай. Інші загони розміщуються в лісі: діти охороняють дерева, збирають рослини для гербаріїв і колекцій, заготовляють насіння [3, с. 143].

На його думку виховання фізичної культури – це, по-перше, турбота про здоров'я і збереження життя як найвищої цінності; по-друге, система роботи, що

забезпечує гармонію фізичного розвитку і духовного життя, багатогранної діяльності людини [2, с. 356 – 357].

Він був переконаний у тому, що фізична культура повинна сформувати свідоме ставлення підлітка до власного організму, виробити вміння берегти здоров'я, зміцнювати його правильним режимом праці, відпочинку, харчування, гімнастикою і спортом, загартовувати фізичні й нервові сили, запобігати захворюванню [2, с. 358].

Фізична культура має бути тісно зв'язаною з культурою моральною і естетичною. Турбуючись про власне здоров'я, підлітки створювали і оберігали обстановку, необхідну для здоров'я, відпочинку, повноти життя інших людей. Чуйність до себе не повинна розвиватись за рахунок байдужості до інших [2, с. 359].

Ідеї Василя Сухомлинського (щодо зміцнення здоров'я дітей, їх фізичної підготовленості) використовуються у процесі виховання учнів козацького класу Комунальної установи Сумська спеціалізована школа I-III ступенів № 25.

Учні козацького класу знаходяться на повному самообслуговуванні під час уроків, перерв, гурткової роботи, у їдальні, мандрівок у природу, оздоровлення і козацького гарту в процесі дитячого таборування, що сприяє вихованню впевненості у своїх силах і готовності долати будь-які труднощі

Під час активного табірної життя маленькі козачата навчаються піклуватися про дерева й трави, відчувають себе справжніми господарями рідного краю. Вони доглядають за власноруч висадженими деревами, кущами та квітами в козацькому лісі, а також трояндами у козацькому міні-сквері на території школи. Організують тут патрулювання, прополювання клумб, ранковий та вечірній полив дерев разом зі своїми батьками. Відчувають задоволення від своєї причетності до створення куточків краси на території своєї школи. Діляться з однолітками й рідними радісними відчуттями свого дитячого вкладу у розквіт школи та міста, в якому живуть.

На переконання учителів і батьків вищезазначена праця сприяє помітному зміцненню здоров'я та фізичному розвитку учнів у позаурочних формах занять.

До козацькому лісі козачата ходять щодня. Тут вони навчаються розпізнавати дерева, кущі, трави, доглядати за ними, приваблювати до свого лісу птахів, оволодівають навичками спостережень за рослинами й тваринами, досліджують природні причинно-наслідкові зв'язки, способи живлення тварин плодами рослин.

У козацькому лісі козачата вчать орієнтуватися за місцевими ознаками, безшумно пересуватися, непомітно й нечутно підкрадатися до птаха, звіра, тривалий час стежити за тваринами, вивчати їх поведінку, сліди життєдіяльності тощо. Готуються до цікавих екскурсій вулицями міста та замиських походів, які здійснюють щотижня.

Таке тривале й досить активне перебування на природі сприяє не тільки зміцненню здоров'я учнів, а й вимагає від них значного інтелектуального навантаження, що у свою чергу підтримується батьками та учителями школи.

Походи та регулярні вправи на свіжому повітрі зміцнюють імунітет, поліпшують роботу всіх органів і систем дитячого організму, позбавляють його від багатьох недуг і сприяють формуванню здорового способу життя.

Загартування учнів у похідних умовах сприяє підвищенню їх розумової і фізичної працездатності та витривалості організму, нормалізації стану емоційної сфери.

Таким чином використання ідей Василя Сухомлинського у процесі фізичного виховання учнів козацьких класів у позаурочний час позитивно позначається на зміцненні їх здоров'я та підвищенні фізичної підготовленості.

Важливу роль у фізичному вихованні учнів козацького класу мають спортивні години в групах продовженого дня. Вони проводяться щодня впродовж однієї години, як правило, на свіжому повітрі, незалежно від пори року.

Великого значення на кожній спортивній годині приділяється відпрацюванню навичок шикування та перешикування, ходьби у колоні по одному, по два. Подібні навички відпрацьовуються у процесі проведення різноманітних прогулянок, екскурсій, міні-походів і під час ігрової діяльності. Такий підхід до розвитку у козачат рухових якостей відповідає задоволенню дитячих потреб, викликає у них зацікавленість. Під час мандрівок за межі школи козачата долають різноманітні смуги перешкод, виконують гімнастичні вправи з використанням природних матеріалів, із задоволенням беруть участь у рухливих іграх.

Основною метою таких занять є зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей та підвищення працездатності козачат.

**Висновки.** 1. Сьогодні в Україні по-справжньому шанують, цінують, використовують науково-педагогічну спадщину Василя Сухомлинського. Все, що було передового, демократичного в його творчості, необхідно вивчати і впроваджувати в сучасну систему морального, розумового, естетичного, фізичного виховання.

2. Ми визначаємо позитивним, що Василь Олександрович розглядав фізичне виховання як умову розвитку здорової та різнобічно-розвиненої людини, майбутнього патріота – громадянина своєї нації.

3. Сьогодні в педагогічній теорії і практиці питання фізичного виховання дітей та молоді розглянуто різнобічно. Водночас недостатньо висвітлені аспекти дослідження педагогічних умов та використання ефективних засобів фізичного виховання у позаурочній виховній роботі з учнями козацьких класів початкової школи.

#### **Список використаної літератури**

1. Сухомлинський В.О. Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичне виховання / В.О. Сухомлинський // Вибр. тв.: У 5-ти т. – К.: Рад. школа, 1976. – Т. 1. – 654 с.
2. Сухомлинський В.О. Фізична культура / В.О. Сухомлинський // Вибр. тв.: У 5-ти т. – К.: Рад. школа, 1977. – Т. 3. – 670 с.
3. Сухомлинський В.О. Фізичне виховання і проблема вільного часу та відпочинку / В.О. Сухомлинський // Вибр. тв.: У 5-ти т. – К.: Рад. школа, 1976. – Т. 4. – 640 с.
4. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / В.В. Івашковський, О.І. Остапенко, М.В. Тимчик; [за ред. М.Д. Зубалія]. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014 – 172 с.

**Максименко Л. М., Лянной М. О.**

### **РЕКРЕАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ (ЕЛЕМЕНТИ СПОРТИВНОЇ ГРИ У ФЛОРБОЛ) ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті представлені результати експертної оцінки інструкторів із фізичної культури щодо необхідності рекреаційної технології та визначено умови її впровадження у навчально-виховний процес для дітей старшого дошкільного віку.*

**Постановка проблеми.** Сучасна дошкільна освіта зазнає серйозних змін, існує низка різних освітніх концепцій, підходів та моделей. Охорона і зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей стали пріоритетними у вихованні та навчанні на різних етапах розвитку особистості. Розповсюдженням стає використання рекреаційних технологій (РТ) у дитячих дошкільних закладах освіти (ДДЗО). Проаналізувавши науково-методичні літературу, можемо сказати, що одні з них направлені на розвиток певних фізичних якостей; другі – на розвиток великої і дрібної моторики; треті – на правильне виконання основних рухів (ходьба, біг, стрибки, повороти); четверті – на формування початкових уявлень про деякі види

спорту; п'яті – на оволодіння рухливими іграми з правилами; шості – на становлення цінностей здорового способу життя, оволодінню його елементарними нормами і правилами (у харчуванні, руховому режимі, загартовуванні тощо) [3, с. 18-30]. Запропоновані заходи зводяться в основному до набору невеликої кількості недостатньо обґрунтованих, погано систематизованих, мало взаємопов'язаних, а виходить, і малоефективних заходів. Тому пріоритету набуває технологічний підхід у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку [1, с. 3-5; 4, с. 4-5; 5, с. 6-8].

**Мета дослідження** – перевірити доцільність застосування РТ та оцінити умови впровадження її у навчально-виховний процес.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нами було проведено експертне опитування 30 інструкторів із фізичної культури дитячих садків м. Суми і Сумської області. У ході експерименту було виявлено думку експертів щодо необхідності впровадження РТ у навчально-виховний процес, вікову категорію дітей, яким було б доцільніше пропонувати РТ, а також етапи впровадження РТ, критерії ефективності РТ, проблеми розробки РТ і пріоритетні структурні елементи, що могли бути включені в основу нашої РТ.

При відповідях на питання анкети експертам був запропонований метод ранжирування, що полягав в оцінюванні об'єктів по рангах у порядку збільшення їхньої значимості. Місце, зайняте кожним з виділених об'єктів, визначалося числом набраних їм балів: чим більше сума балів, тим вище зайняте місце (тим більше значимим є даний об'єкт). Більшість експертів вважають за доцільне впровадження у навчально-виховний процес РТ – 92% (276 балів із 300 можливих, середній бал становить –  $9,2 \pm 0,61$ ).

Експерти відзначають необхідність впровадження РТ серед дошкільників усіх груп: молодша група – 53% (159 балів, середній становить –  $5,3 \pm 0,53$ ), середня – 60% (180 балів, середній становить –  $6 \pm 0,45$ ), а найвищий бал отримала категорія старшої групи дітей, де, на думку експертів, впровадження таких технологій є першочерговим завданням, пов'язано це із підготовчою роботою перед вступом до школи і сприяння адаптації до нового соціального середовища – 75% (225 балів, середній бал становить –  $7,5 \pm 0,51$ ). Серед етапів впровадження РТ, то на перше місце експерти ставлять необхідність оцінки впровадження РТ – 87% (261 бал, середній бал становить –  $8,7 \pm 0,53$ ), потім – розробка паспорту дошкільного закладу – 70% (210 балів, середній бал –  $7 \pm 0,26$ ), далі – розробка рекреаційної програми – 68% (204 бали, середній –  $6,8 \pm 0,41$ ), проведення рекреаційних занять – 65% (195 балів, середній  $6,5 \pm 0,51$ ), визначення ефективності рекреаційної програми – 60% (180 балів, середній –  $6 \pm 0,26$ ). Найменше балів отримали етапи: оцінка фізичного розвитку і фізичної підготовленості – 43% (130 балів, середній –  $4,3 \pm 0,48$ ), умови організації занять у ДДЗО – 40% (120 балів, середній –  $4 \pm 0,26$ ). Серед критеріїв ефективності більш значимими на думку експертів є збільшення рухової активності – 83% (249 балів, середній становить –  $8,3 \pm 0,46$ ), покращення фізичного здоров'я – 82% (246 балів, середній –  $8,2 \pm 0,41$ ), покращення психоемоційної сфери – 77% (232 бали, середній  $7,7 \pm 0,44$ ), підвищення розумової діяльності – 60% (180 балів, середній –  $6 \pm 0,26$ ), покращення результатів у рухових тестах – 48% (145 балів, середній бал –  $4,8 \pm 0,37$ ). Серед проблем розробки і впровадження існуючих оздоровчих технологій експертами виділено такі: недостатність фінансування – 92% (276 балів, середній –  $9,2 \pm 0,41$ ), складність організації – 88% (268 балів, середній –  $8,8 \pm 0,41$ ), нестача інвентарю – 80% (240 балів, середній –  $8 \pm 0,26$ ), кадрове забезпечення – 67% (202 бали, середній –  $6,7 \pm 0,44$ ). Експертами було відзначено найбільш привабливі види рекреації, що користуються інтересом у дітей: рекреаційні ігри – 95% (285 балів, середній –  $9,5 \pm 0,51$ ), флорбол – 87% (261 бал, середній –  $8,7 \pm 0,53$ ), танці – 83% (249 балів, середній –  $8,3 \pm 0,46$ ), гімнастика – 80% (240 балів, середній –  $8 \pm 0,26$ ), плавання 44% (130 балів, середній –  $4,3 \pm 0,48$ ).

Для визначення погодженості думок експертів був обчислений коефіцієнт конкордації Кендала ( $W$ ) дорівнює  $W_{gr}=0,72$ , то можна сказати наступне,  $1>0,72$  із чого можна зробити висновок про високу погодженість експертів, тобто експертиза відбулася і її вважаємо дійсною.

Рекреаційна технологія включала наступні етапи [4]:

- проведення гурткових занять із фізкультури у ДДЗО за розробленою програмою протягом навчального року;
- порівняльний аналіз фізичного розвитку, фізичної підготовленості та психоемоційної сфери дошкільників 5-ти і 6-ти років, які займалися за звичайною навчально-виховною програмою та доповненою роботою спортивного гуртка;
- визначення ефективності впливу експериментальної програми на показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості та психоемоційної сфери дошкільників 5-ти і 6-ти років дошкільників у кінці навчального року;
- розробка концепції удосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання у ДДЗО і визначення засобів його ефективності.

При розробці програми занять основну увагу було приділено таким аспектам:

- виявлення, підтримка й розвиток спортивних здібностей дітей дошкільного віку;
- забезпечення персонального шляху реалізації особистісного потенціалу вихованців;
- індивідуалізація проєктивного розвитку дитини;
- розширення реалізації інваріантної складової Базового компонента дошкільної освіти за відповідним пріоритетним напрямом освітньої діяльності;
- організація діяльності ДДЗО, що відповідає сучасним вимогам суспільства [2, с 15-17].

Оцінка можливостей впровадження рекреаційної технології включала такі структурні блоки, що зображені схематично (рис. 1).

Перш, ніж пропонувати до застосування РТ, нами було оцінено умови організації роботи ДДЗО стосовно впровадження оздоровчих занять. Аналіз показав, що будівельна конструкція садка й устаткування відповідають санітарним вимогам. Наявність великого і малого спортзалів дозволяє проводити 2 заняття фізкультури на тиждень для кожної групи, а музичний зал – ранкову зарядку під музичний супровід теж 2 рази на тиждень. Ведеться робота гуртків «Хореографічний», «Богатирі», проте у режимі дня недостатньо заходів щодо профілактики порушень опорно-рухового апарату, а це підвищує ризик їхнього виникнення. У дітей старших груп найбільша кількість занять, що передбачені державними програмами навчально-виховного процесу, також більшість старших дошкільників батьки водять на підготовчі заняття до школи, ось чому у цій віковій категорії спостерігається дефіцит рухової активності. Якість харчування у садку перебуває на належному рівні: діти забезпечені комплексним харчуванням, достатньою кількістю вітамінів. Працівники задіяні у заходах щодо розробки стратегії сприяння здоров'ю, однак реальних умов для систематичного проведення оздоровчих заходів не створено. Превентивні методи, взаємини садка з батьками, зовнішні зв'язки навчально-виховного закладу забезпечують достатній рівень обізнаності батьків і вихователів про здоров'я, проте рівень реалізації низький. Отже, у даному ДДЗО створені усі необхідні умови для навчання та фізичного виховання дітей (наявна сучасна матеріально-технічна база; заняття з дітьми, проводять фахівці, які мають вищу професійну освіту в галузі дошкільного виховання і фізичної культури). Хочеться наголосити на тому, що такі позитивні фактори не дають високих результатів показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості дітей.



Рис. 1. Структура рекреаційної технології

Можемо сказати, що достатня матеріально-технічна база ДДЗО, якість медичного обслуговування, дотримання санітарно-гігієнічних норм, рівень валеологічної освіти, створюють сприятливі умови для застосування РТ з елементами спортивної гри у флорбол для збереження й зміцнення здоров'я дітей. Отримані дані свідчать про необхідність детального вивчення впливу заходів, що доповнюють навчально-виховний процес, на стан здоров'я дошкільників. Саме такі додаткові заняття і є перспективою наших подальших досліджень. Можна виділити певні недостатньо вивчені аспекти, що могли б сприяли підвищенню якості фізичного виховання у дошкільних установах:

- відсутні аргументовані рекомендації з альтернативного змісту процесу фізичного виховання дошкільників, що б сприяли реальному підвищенню його ефективності;

- недостатньо розробленою є технологія впровадження рекреаційних занять у процес фізичного виховання дітей з урахуванням їх соціально-педагогічних особливостей;

- протирічні дані, що характеризують оздоровчий ефект та адекватність засобів фізичного виховання, які пропонуються до застосування;

- не обґрунтовані пропозиції з модернізації процесу фізичного виховання дітей, спрямованого на збільшення обсягу та якості їх рухової активності [5, с. 98-99].

Тому запропонована РТ вирішувала вище перераховані дискусійні питання і включала реалізацію педагогічних умов, спрямованих на оптимізацію процесу фізичного і розумового виховання старших дошкільників, будувалася на основі наступних положень:

- стимулювання дітей ігровими формами до фізичної активності;
- виключення стресових ситуацій на заняттях фізичними вправами;
- використання багатоваріантних форм, засобів і методів у процесі занять флорболом;

- складання гнучкого графіку проведення занять з пріоритетним використанням елементів спортивної гри у флорбол з урахуванням психофізичного стану дошкільників;

- особистісно-орієнтований підхід в роботі з дітьми 5-ти і 6-ти років;

- інтегративний характер побудови занять з елементами флорболу з дітьми дошкільного віку;

- здійснення комплексного впливу на фізіологічні процеси, психоемоційну і діяльну сфери дитини;

- забезпечення цілісного педагогічного процесу на основі узгодженості змісту освітніх програм з фізичного і розумового виховання старшого дошкільника;

- проведення більшої частини занять в ігровій формі;

- використання широкого комплексу засобів фізичної культури, спрямованих на розвиток усіх сторін моторики дитини з врахуванням морфо-функціональних і психофізичних особливостей розвитку організму в онтогенезі;

- включення у зміст занять фізичних вправ, що сприяють зміцненню всіх м'язових груп і забезпечують формування правильної постави, профілактику плоскостопості;

- використання різних фізичних вправ за напрямком виконання у просторі, із різними В. п., а також поєднання відомих дітям рухів з елементами нових;

- забезпечення постійного медико-педагогічного контролю;

- формування уявлень про професійний спорт взагалі, а також про командні види спорту, у тому числі флорболу;

- формування уявлень про організм людини, як цілісної системи, основи здорового способу життя, а також про елементи самоконтролю за станом власного здоров'я;

- діагностика рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану психоемоційної сфери дітей протягом навчального року;
- врахування рівня сформованості рухових вмінь та навичок, а також сприяння розвитку психофізичних здібностей за темпами приросту;
- залучення батьків до організації і проведення оздоровчих заходів спортивної спрямованості з елементами флорболу;
- наявність об'єктивних можливостей дошкільної установи для забезпечення гурткових занять із флорболу (належний спортзал, наявний спортивний інвентар і та ін.) [4; 5].

**Висновки.** У даний час багато дошкільних закладів м. Суми та Сумської області застосовують у навчально-виховному процесі різні оздоровчі програми з метою збереження і зміцнення здоров'я дітей. Не зважаючи на досить активну роботу, все ж таки показники фізичного розвитку, фізичного підготовленості дошкільників залишаються середніми або нижче середніх. Ось чому наша робота була спрямована на доповнення існуючої програми фізичного виховання дошкільнят, на розробку й обґрунтування ігрової програми і РТ у дитячому садку. Наша програма побудована на грі з елементами флорболу, оскільки сама гра та ігрові вправи включають найрізноманітніші рухові дії, створюють цілісну систему навчання, доступну як для дорослих, так і для дітей.

#### **Список використаної літератури**

1. Бершадский М. Е. В каких значениях используется понятие «технология» в педагогической литературе? / М. Е. Бершадский // Школьные технологии. – 2002. – № 1. – С. 3–18.
2. Іванюк О. Гурткова робота: задовольнити потреби всіх / О. Іванюк // Дошкільне виховання. – 2015. – №10. – С. 15-17.
3. Ионова, А. Н. Играем, гуляем, развиваем. / А. Н. Ионова. — М.: Издательство «Экзамен», 2010–125 с
4. Методичний супровід застосування фізичних вправ спортивного характеру (елементів флорболу) для зміцнення здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років: метод. рек. / уклад. Л. М. Максименко, С. В. Дорошенко. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. – 88 с.
5. Чернявський М. В. Рекреаційні технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / М. В. Чернявський. – К., 2011. – 196 с.

**Мариненко С. І., Кандиба П. О., Фрайхофф С. І.**

### **СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОБІЛЬНОСТІ ТА КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ МОЛОДИХ СПЕЦІАЛІСТІВ**

Черкаський державний технологічний університет

*У статті розглянуто роль спортивних ігор, які зуміють зацікавити у виборі певного виду спорту, розкрити себе як творчу людину не тільки на спортивній площадці, а і при виконанні суспільних і професійних функцій на сучасному виробництві в умовах жорсткої конкуренції.*

**Постановка проблеми.** Розкриття необхідності виховання у студентів відповідального відношення до свого здоров'я визначення факторів, які впливають на формування у молоді системи цінностей, в яких здоров'я та фізична активність посідають важливі місця і є важливою умовою самореалізації молодої людини. Ми зобов'язані розвивати ці цінності, щоб вони стали внутрішнім компонентом свідомості людини, які відігравали б активну роль у визначенні спрямованості моральної діяльності особистості.

Викладачі нашої кафедри переконані, що одним з факторів, який допоможе зацікавити студентів у активних заняттях фізичною культурою і спортом, є спортивні



ігри, які зуміють допомогти у виборі певного виду спорту, розкрити себе як творчу людину не тільки на спортивній площадці, а і при виконанні суспільних і професійних функцій на сучасному виробництві в умовах жорсткої конкуренції.

**Мета дослідження** – визначення ролі спортивних ігор, які допоможуть забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових професійно-прикладних навичок людини

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відповідно концепції національної безпеки України, затвердженої Верховною Радою до національних інтересів держави віднесено зміцнення генофонду українського народу, його фізичного здоров'я та інтелектуального потенціалу, а загрозою національній безпеці України в соціальній сфері визнано низький стан його охорони. Прогностичні ідеї, покладені в основу цієї концепції, досить широко використані в цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації». У національній доктрині розвитку фізичної культури, що є системою орієнтирів і поглядів на роль, організацію та функціонування сфери вище зазначеної галузі в Україні на довготривалий період з урахуванням розвитку держави та світового досвіду. Незважаючи на досягнення медичної науки та практики основним і визначальним у збереженні здоров'я народу є турбота особистості про своє здоров'я. Ця турбота неможлива без подальшого розвитку фізичної культури і спорту. Фізичне виховання молоді у вищих навчальних закладах – невід'ємна частина системи освіти, елемент гуманітарного виховання, умова оптимізації фізичного, психічного стану та фізичного розвитку особистості, підготовка до умов життєдіяльності.

Розкриття необхідності виховання у студентів відповідального відношення до свого здоров'я визначення факторів, які впливають на формування у молоді системи цінностей, в яких здоров'я та фізична активність посідають важливі місця, є важливою умовою самореалізації молодої людини. Ми зобов'язані розвивати цінності орієнтації, щоб вони стали внутрішнім компонентом свідомості людини, які відіграють активну роль у визначенні спрямованості моральної діяльності особистості [5, с. 593].

Одним з факторів який допоможе зацікавити студентів у активних заняттях фізичною культурою і спортом є спортивні ігри, які зуміють зацікавити у виборі певного виду спорту, розкрити себе як творчу людину не тільки на спортивній площадці, а і при виконанні суспільних і професійних функцій на сучасному виробництві в умовах жорсткої конкуренції. Спортивні ігри дають людині радість, стимулюють духовний і фізичний розвиток, знімають стресовий стан, заспокоюють нервову систему, приносять позитивні емоції, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, а також опорно-руховий апарат. Розвивається м'язова система, підвищується імунітет організму, працездатність. Під час занять фізичною культурою та спортом – тренувань, самопідготовки й змагань – удосконалюються і розвиваються також вольові якості людини – цілеспрямованість, наполегливість, сміливість і рішучість [4, с. 271.]. Гра захоплює, створює емоційний фон для розрядки, викиду негативних емоцій, але й спонукає контролювати свої емоції, стримувати егоїзм заради цілей команди. Виконання певних правил гри привчає гравця до лінії поведінки за правилами: якщо ти їх порушуєш, як і в практичній роботі та на виробництві, проти тебе вживаються штрафні санкції. Гравець спілкується і контактує з своїми партнерами у грі, бере участь у командних діях або індивідуально проти суперника. Це дає підпорядкувати свої емоції і егоїзм, ради цілей колективу, команди, підпорядкування певних правил гри.

Студент повинен засвоїти теорію, техніку, тактику гри, використати у практичній грі. Спортивні ігри допоможуть швидше адаптуватись до жорстких умов виробництва і розвитку у даних конкурентних відносинах, що потребують високої мобілізації функціональних можливостей організму і висувають високі вимоги до фізичної підготовки. Досвід, який накопичений у галузі фізичної культури і спорту

впродовж багатьох років у різних країнах світу, показує, що засоби спортивних ігор мають універсальну здатність у комплексі вирішувати проблеми покращення рівня здоров'я населення й формування здорового морально-психологічного клімату в колективах і у суспільстві в цілому. Крім цього спортивна діяльність розвиває творчий пошуковий характер, виховує імпровізаційну точність миттєво приймати рішення, надає великі можливості у пристосуванні до життя, позитивних виробничих відносин з співробітниками.

Гра – одна з основних форм діяльності людини. Однією з характерних особливостей ігрової діяльності є її відносна незалежність від суто практичних потреб життя. Гравці керуються в основному безпосереднім інтересом до самого процесу гри або її смисловим змістом. Спонукальним мотивом зазвичай є можливість перевірити свої здібності, випробувати силу, прагнення пережити радісне відчуття задоволеності виявленою в грі активністю і досягнутими успіхами. Інша характерна особливість гри – тісний зв'язок з громадським життям людей, її матеріальними та іншими цінностями. Відображаються найважливіші явища навколишньої дійсності, певне відношення до неї, що становить основу вчинків і творчих проявів. Саме цим і обумовлюється величезне виховно-освітнє значення спортивних ігор.

У іграх удосконалюються функції організму і багатогранно вправляються і розвиваються важливі якості та здібності, накопичується цінний досвід використання своїх можливостей і формуються суспільно значущі риси поведінки. Дуже важлива певна міра свободи як у прийнятті рішень і виборі конкретних засобів їх реалізації, так і в практичному здійсненні відповідних ігрових дій. Але свобода не повинна ставати самоціллю. Її необхідно певним чином контролювати і регулювати з тим, щоб ігрові дії завжди залишалися в суворих рамках визнаних усіма гравцями умов і добровільно взятих на себе зобов'язань. Тільки в цьому випадку ігрова діяльність стає прийнятним і корисним засобом виховання [3, с. 112.]

Ігри набувають справді виховно-освітню цінність тоді, коли вони спеціально відбираються, уточнюються за змістом і оформляються саме в педагогічних цілях.

Найбільш істотними є взаємини: а) змагальної боротьби і б) ігрової співпраці.

У результаті прояви цих взаємин процес ігрової взаємодії набуває мінливий характер. Постійно і часто несподівано створюються нові умови, виникають нові ситуації і завдання ігрової діяльності. Відповідно до цього доводиться змінювати характер і прийоми здійснення необхідних дій.

Складні взаємини змагальної боротьби та ігрової співробітництва, постійна взаємодія тих, що грають, більш-менш широка мінливість ігрових умов, завдань, практичних дій і пов'язаних з ними зусиль - ось найбільш характерні особливості. Їм властиві й інші особливості, наприклад, виконання учасниками певних ролей, прояв творчої активності в діях, регламентація дій правилами, висока емоційність ігрових занять і т. д. Однак ці особливості є приватними [1, с. 220].

Відносини між тими, що приймають участь у процесі змагальної боротьби завжди повинні укладатися в суворі рамки певних норм поведінки, незмінно залишатися товариськими. Кожен гравець повинен обов'язково керуватися принципами чесної боротьби і неухильно слідувати заздалегідь встановленим правилам. На тих же підставах товариства і чесної боротьби необхідно будувати відносини взаємної співпраці. При цьому головним мотивом має бути спільність прагнень колективу. Тільки в результаті такого підходу поступово формуються і устанавлюються цінні моральні якості особистості (почуття колективізму, товариського обов'язку, честі і відповідальності, дисциплінованість, люб'язність, скромність та ін), виробляється вміння володіти собою, свідомо керувати своїми переживаннями [2, с. 112]

Постійна мінливість умов викликає необхідність вдумливо орієнтуватися в них, а також в діях і намірах своїх противників і партнерів. У зв'язку з цим доводиться

проявляти велику спостережливість, швидко аналізувати й осмислювати явища. Тільки в такому випадку можна в потрібний момент самостійно вирішити несподівані рухові завдання, вибрати та застосувати найбільш доцільні в даній ситуації способи здійснення необхідних дій.

У спортивних іграх широко використовуються раніше засвоєні рухові вміння та навички. Іноді можна застосовувати їх у звичному вигляді, але найчастіше потрібно видозмінювати їх відповідно до умов. У результаті, з одного боку, формується і багатогранно вдосконалюється вміння керувати своїми рухами в умовах, що змінюються, а нерідко і при значних фізичних навантаженнях і загальному нервовому збудженні, а з іншого - удосконалюються засвоєні рухи, а також уміння користуватися ними найбільш доцільно. Це можливо тоді, коли послідовно використовуються ігри з різноманітними видами рухів та умовами їх застосування. Проте засвоєння зовсім нових і особливо складних форм рухів у процесі самої гри дуже важко. Тому, коли для формування і вдосконалення техніки окремих рухів потрібне спеціальне навчання, воно виноситься за межі ігрової діяльності. Специфіка впливу ігор на фізичний розвиток полягає насамперед у впливі виконуваних дій на мускулатуру. Завдяки цьому посилюється діяльність внутрішніх органів і обмін речовин в організмі. Все це сприяє загальному розвитку і зміцненню опорно-рухового апарату, органів кровообігу, дихання та ін.. Однак ігри не надають виборного і точно розрахованого по навантаженню впливу на м'язи, суглоби і внутрішні органи. У процесі ігрової діяльності важко здійснити спеціалізовану підготовку окремих груп м'язів, розвитку рухливості в суглобах. Вельми своєрідний вплив ігор на розвиток спритності, швидкості, сили і витривалості. Ці якості розвиваються комплексно і дуже варіативно. Це сприяє їх широкому «переносу» і прояву в різноманітних видах і умовах діяльності. Аналогічним є і процес розвитку вольових якостей, причому створюються сприятливі умови для виховання не тільки сильної, але і гнучкої волі. Навчання техніці гри слід розглядати як тривалий процес, який розглядається по роках навчання (при чому щороку циклічно повторює програму, але на якісно вищому рівні), і тому особливе місце в ньому повинно займати планування.

Процес навчання в техніці спортивних іграх можливо розділити на 2 етапи, які зумовлюють майбутню технічну озброєність.

Перший етап, коли за допомогою відповідних вправ відбувається оволодіння безліччю простих і складних технічних елементів, та освоєння широкого арсеналу рухових навичок – це початкова стадія навчання, що характеризується використанням великої кількості одно цільових вправ, які виконуються у простих умовах на місці або на малій швидкості без дефіциту часу, без протидії, що допоможе сформувати навички у стабільних умовах.

Другий етап – це такий, що відрізняється поглибленим навчанням техніці із застосуванням спеціальних засобів, які з урахуванням специфіки повинні бути максимально наближені до реальних умов гри. Вправи використання в процесі навчання, характеризуються великою кількістю поєднань, зв'язок, протидій, швидкою зміною умов і рухів, які переслідують стабілізацію техніки в умовах близьких до змагань.

Аналіз матеріалів літературних джерел, бесід тренерами дозволяє стверджувати, що в вітчизняних спортивних іграх проблема використання інформаційних технологій мало розроблена. Більшість із розроблених комп'ютерних програм є неефективними.

Перевагами щодо впровадження програмного навчання і використання інноваційних мереж можна виділити: збільшення об'єму досягнень та здобутків «через збільшення кругозору інтересів та наявної інформації».

Знайомство не тільки з вітчизняною але й зарубіжною інформацією про роботу тренерів, викладачів фізичного виховання;

Значення спортивних ігор полягає в тому, що вони виховують таку цінну якість, як прагнення до взаємодопомоги, привчають до розумного ризику, подолання егоїстичних нахилів, узгодження своїх дій з діями інших.

Діяльність усіх членів команди цілком підпорядкована інтересам колективу. Кожен гравець діє в суворій відповідності з завданнями змагальної боротьби всього колективу, часто приносячи в жертву свої особисті інтереси, якщо вони не збігаються з загальними. Досить відповідальна роль капітана команди, який є організатором її діяльності.

У зв'язку з особливими взаємовідносинами в командних іграх величезне їх виховне значення. При належному педагогічному керівництві вони сприяють вихованню таких важливих якостей, як прагнення до взаємовиручки, готовності до самопожертви заради спільної справи і т. п.; вони не дають розвиватися егоїстичним нахилам, зневажливому, зверхньому ставленню до слабших товаришів.

Спортивні ігри характеризуються високою інтенсивністю змагальної боротьби, сильним емоційним збудженням гравців, що пов'язано як із труднощами боротьби, так і з загостреним почуттям відповідальності кожного за результати своїх дій. Тому дуже важливо категорично попереджувати і своєчасно припиняти будь-які прояви брутальності та застосування недозволених, нечесних, а іноді і небезпечних прийомів боротьби, виховувати самоволодіння, витримку.

Головна особливість спортивних ігор, що визначає їх специфіку, призначення тільки для встановлення на досягнення командою (і кожним гравцем) досконалості, майстерності в обраній грі і завоювання високих місць у змаганні з іншими командами. Спортивні ігри - це типові види спорту. Така спрямованість спортивних ігор і визначає необхідність щодо постійного складу команд, розділення ролей і певної спеціалізації, тривалого і безперервного спеціального тренування, відмінною техніко-тактичної і спеціальної фізичної, моральної та волевої підготовленості гравців, щодо постійних і обов'язкових для всіх правил. У зв'язку з цим дещо інша (у порівнянні з іншими іграми) роль спортивних ігор як засобів фізичного виховання, так як їх значення в цьому відношенні наближається до значення інших видів спорту.

Однак спортивними іграми можна займатися і без установки на досягнення будь-яких спортивних звань і високої майстерності. Наприклад, в процесі загальної фізичної підготовки (зокрема, тих, хто спеціалізується в інших видах спорту) або просто з метою активного відпочинку та розваги. У таких випадках спортивні ігри стають, по суті, радістю спілкування і ідентичними елементарно-спортивним можливостям для самовираження.

**Висновки.** Спортивні ігри характеризуються високою інтенсивністю загальнокомандної боротьби, сильним емоційним збудженням гравців, що пов'язано як із труднощами боротьби, так і з загостреним почуттям відповідальності кожного за результати своїх дій. Сьогодення вимагає поставити питання таким чином, щоб для студента головною стала не стільки форсована підготовка до виконання залікових вимог, скільки застосування вмінь та навичок, раціонального використання засобів фізичної культури та спорту, свідомого ставлення до власного здоров'я, формування стійкого мотиву та потреби в систематичних, самостійних заняттях фізичними вправами різного спрямування. Суспільство визначає соціальне замовлення перед сферою фізичної культури і спорту, виходячи із загальних потреб забезпечення свого стабільного розвитку та з метою, сприяння кожній людині у використанні оздоровчого та емоційного потенціалу рухової активності для успішної реалізації себе в сім'ї та трудової діяльності на благо України.

#### **Список використаної літератури**

1. Голомазов С. В. Футбол./ С.В Голомазов.// Теоретические основы и методики контроля технического мастерства.-М.:Фис, 200- 220 с.
2. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. / Г.В. Монаков // Теория и практики - М.: Советский спорт, 2005.- 112 с.

3. Фалес Й. Г. Тестування в футболі та міні-футболі/ Й.Г. Фалес, В.Є. Левчук //, Львів: НВФ «Українські технології», 2005.- 112 с.
4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. // – К. : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
5. Грибань Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибань//. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.

**Мойсеенко Е. А.**

## **ПИЛАТЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Минский государственный лингвистический университет, Беларусь

*В статье изложены факторы, оказывающие влияние на ухудшение уровня психофизического состояния здоровья студенческой молодежи. Для решения данной проблемы рекомендована оздоровительная система упражнений Пилатес, как одно из наиболее эффективных и целесообразных средств физического воспитания. Представленные результаты исследования влияния оздоровительной системы упражнений Пилатес на показатели функционального состояния студенческой молодежи выявили достоверное улучшение по всем показателям.*

**Постановка проблемы.** В реалиях современного мира, наблюдается тенденция к увеличению учебной нагрузки, как домашней, так и аудиторной. Учебные программы предусматривают все большие объемы заданий. Это провоцирует возрастание психоэмоциональной нагрузки на студенческую молодежь, вынуждает проводить за компьютером, обрабатывая большое количество информации, значительное количество времени. Как результат – гиподинамия, которая усугубляется неблагоприятной экологической обстановкой, наличием вредных привычек, неправильным питанием, стрессовым фактором. Нередко, в силу сложившейся необходимости, студенты вынуждены подрабатывать, чтобы обеспечить себя и оплатить обучение в вузе и тогда у них абсолютно исключается возможность самостоятельных тренировок во внеучебное время. Перечисленные факторы провоцируют появления предрасположенности к различным функциональным расстройствам и заболеваниям, которые затем могут перейти в хроническую форму. Снижается иммунитет, нарушается осанка, страдает опорно – двигательный аппарат, могут возникнуть нервно – психические отклонения, проблемы пищеварения, ухудшение зрения и т.д. Данное обстоятельство доказывает всю необходимость регулярных занятий физической культурой каждого учащегося вуза, так как регулярные занятия физической культурой способствуют восстановлению организма, стабилизации эмоционального фона, повышению показателей всех основных физических качеств. В сложившейся ситуации оздоровительный фитнес служит действенным средством оздоровления и профилактики хронических заболеваний, а также эффективным средством поддержания и сохранения работоспособности студентов.

Среди разнообразия различных видов фитнес-программ можно выделить систему упражнений Пилатеса, направленную на совершенствование тела и сознания, которая позволяет не только развить физическую силу, гибкость и координацию, но и снимает стресс, усиливает концентрацию и повышает контроль над телом [4, 6].

Что дает метод Пилатеса: повышение гибкости; увеличение силы мышц и повышение их тонуса; улучшения работы дыхательной системы; улучшению работы лимфатической системы, а следовательно, уменьшение содержания токсинов в организме; укрепление сердечно – сосудистой системы; снятие напряжения;

улучшение осанки; устранение болей в области спины; укрепление иммунной системы; увеличение плотности костей; увеличение подвижности суставов; профилактика травматизма [7, 8]. Как никакая другая, программа по Пилатесу помогает развитию позитивного мышления и борьбе со стрессами. Пилатес учит осознанности движений, самоконтролю, целеустремленности, чувствовать свое тело, воспитывает легкость и грациозность. Эти навыки наиболее важны для студенческой молодежи, поскольку они необходимы в напряженной жизни учащегося, а без должной тренировки легко утрачиваются.

Привлекательность оздоровительной системы Пилатеса также заключается в том, что занимающийся получает удовольствие от движений, а не изнуряет себя интенсивной тренировкой, приносящей дискомфорт. В системе Пилатеса очень большое значение придается психологической установке на настойчивость в достижении цели и вере в благоприятное воздействие упражнений. Соответственно, качество целеустремленности во время занятий прививается студенту и становится частью его личности. Раскрытие же собственного потенциала начинается с веры в свои способности и преследования цели постоянного физического и умственного самосовершенствования.

В системе физического воспитания студентов возникает необходимость проведения занятий, опираясь на возможности и склонности занимающихся. Это способствует увеличению заинтересованности студентов в занятиях физическими упражнениями вообще, а также отдельными видами оздоровительного фитнеса в частности [2,5].

Необходимость изучения научных основ влияния упражнений по системе Пилатеса со студентками на уровень их функционального состояния, а также планирование оздоровительно – тренировочного процесса, явили необходимостью проведения данного исследования.

**Цель исследования** – определить влияние занятий по оздоровительной системе Пилатес на уровень функционального состояния студенток 1 курса.

В ходе проведения исследования были использованы следующие **методы**: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Для определения функционального состояния студенток проводились следующие пробы:

- проба Штанге – испытуемый, в положении сидя, после 5 минутного отдыха, выполняет глубокий вдох и выдох, затем субмаксимальный вдох и задерживает дыхание. Регистрируется время задержки дыхания. Продолжительность задержки дыхания фиксируется по первому движению диафрагмы.

- проба Генчи – в положении сидя, после отдыха, испытуемый выполняет несколько глубоких дыханий и на субмаксимальном выдохе задерживает дыхание. Прекращение задержки фиксируется по первому движению диафрагмы.

Пульс (Ps) измерялся на лучевой артерии с помощью секундомера в состоянии покоя стоя за 1 минуту перед занятиями.

Исследование проводилось в группе спортивно – педагогического совершенствования (Пилатес) Минского государственного лингвистического университета. В исследовании приняли участие 37 студенток. Занятия проводились 2 раза в неделю по 2 академических часа. Девушки занимались по разработанной программе. Сам Джозеф Пилатес разработал 34 базовых упражнения, но на сегодняшний день их насчитывается около 500. Интересно, что большинство различных методик рассчитано на многократное повторение каждого упражнения, а упражнения системы Пилатес задействуют большое количество мышц, требуя точности и полного сосредоточения на технике выполнения [1, 3]. Всего в группе по Пилатесу за учебный год было проведено 70 занятий. Тестирование

функционального состояния студенток проводилось в начале и в конце учебного года.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице 1 приведены результаты функционального состояния и процентные изменения показателей студенток 1 курса, занимающихся по оздоровительной системе Пилатес.

Таблица 1

**Показатели функционального состояния студенток  
1 курса, занимающихся по системе Пилатес (n=37)**

Функциональные пробы	Начало учебного года	Конец учебного года	Прирост, %
Ps, уд/мин	76,6 ± 2,41	73,1 ± 2,11	4,8%
Проба Штанге, сек	41,1 ± 1,44	44,2 ± 1,64	7,5%
Проба Генчи, сек	29,9 ± 2,41	32,5 ± 2,17	8,7%

Анализ полученных данных, выявил прирост показателей функционального состояния студенток. Исследование показало, что по пробе Штанге результат студенток в конце учебного года увеличился до 44,2с ( $p<0,05$ ). По пробе Генчи показатели повторного исследования составили 32,5 с ( $p<0,05$ ). Данные измерений пульса в конце семестра – 73,1 уд/мин ( $p<0,05$ ).

**Выводы.** Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что занятия по оздоровительной системе Пилатес оказывают положительное влияние на функциональное состояние студентов, что отразилось в приросте показателей на 7,5% по пробе Штанге, на 8,7% по пробе Генчи, данные измерений пульса улучшились на 4,8%.

Анализируя полученные результаты, можно сказать, что упражнения по системе Пилатес являются эффективным оздоровительным средством физического воспитания студенческой молодежи, так как мотивируют к занятиям физической культурой, и, являясь многоуровневой системой физической подготовки, имеют комплексное влияние на психофизиологические свойства индивидуума.

В дальнейшем планируется продолжить исследование влияния занятий по системе Пилатес на функциональное и психоэмоциональное состояние занимающихся, а также на уровень их физической подготовленности.

**Список используемой литературы**

1. Буркова О. Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройности фигуры и оздоровления/ О. Буркова, Т. Лисицкая. – М.: Изд-во «Радуга», 2005. – 208с.
2. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов/ Э. Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 244с.
3. Вейдер С. Пилатес в 10 простых уроках: пер. с англ./С. Вейдер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 285с
4. Исаковиц Р. Анатомия пилатеса/ Р. Исаковиц, К. Клиппингер; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Поппури, 2012. – 240с.: ил.
5. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. Физ. Воспитания и спорта: В 2 т.: Методика физического воспитания различных групп населения. /Т. Ю. Круцевич – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391с.
6. Паттерсон Д. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм/ Д. Паттерсон; пер. с англ. – М.:Изд-во БИНОМ, 2016.
7. Робинсон Л. Пилатес: путь вперед/ Л. Робинсон, Г. Томсон. – Минск.: ООО «Поппури», 2003. – 455с.
8. Робинсон Л. Пилатес– управление телом/ Л. Робисон, Х. Фишер, Ж. Нокс, Г. Томсон// Пер. с англ. П. А. Самсонов. – Мн.:ООО «Поппури», 2005. – 272с.:ил. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»).

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ

Астраханский государственный технический университет, Россия

*В статье рассматриваются вопросы формирования личности людей с ограниченными возможностями и представлены результаты исследования влияния адаптивной физической культуры на воспитание личности. Показано, что спортивная деятельность является эффективным средством формирования черт характера.*

**Постановка проблемы.** В России насчитывается около 16 млн. инвалидов, т.е. более 10 процентов жителей страны. Инвалидность, это проблема не одного человека, а проблема всего общества в целом. Именно адаптивный спорт способен оказать глубокое многостороннее воздействие на сущностные стороны человека, развивая его духовно и физически. Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [1, с.15].

**Цель данного исследования** состоит в поиске причин недостаточного вовлечения молодежи с ограниченными возможностями в занятия адаптивным спортом и в выяснении отношения современной молодежи к физической культуре и спорту.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В исследовании приняло участие 50 человек в возрасте от 19 до 22 лет, опрошенные респонденты – студенты Астраханского государственного технического университета, состоящие в специальной медицинской группе и освобожденные от занятий физической культурой. Респондентам была предложена анкета, состоящая из 11 вопросов.

В результате данного анкетирования на первый вопрос «Как вы считаете, нужна ли пропаганда здорового образа, физической культуры и занятий спортом среди молодежи?» среди 20-ти опрошенных «да» ответило 38 человек (75%), «нет» - 12 человек (25%).

На второй вопрос «На достаточно ли высоком уровне организована физкультурно-оздоровительная работа с молодежью на местном уровне?» «да» ответило 10 человека (20%), «нет» - 40 человек (80%).

Третий вопрос: «Соответствует ли материально-техническая база крупных спортивных сооружений Астраханской области современным требованиям?» «да» - 32(64%), «нет» 18(36%).

Четвертый вопрос: «Соответствует ли материально-техническая база образовательных учреждений и дворовых клубов Астраханской области современным требованиям?» «да» - 8(15%), «нет» - 42(85%).

Пятый вопрос: «Согласны ли вы с тем, что спорт формирует личности/ характер?» «да» - 34(67%), «нет» - 16(33%).

Шестой вопрос: «Занимаетесь ли вы спортом, сколько раз в неделю?» «да – 1 раз» - 5(10%), «да – 2-4 раза» - 11(22%), «нет» - 34(68%).

Седьмой вопрос: «Если нет, то, что вас сдерживает?» «Отсутствие свободного времени» - 11(32%), «Плохое состояние здоровья» - 8(23%), «Низкое качество организации и проведение занятий» - 4(12%), «нет желания» - 7(21%), «Другие причины» - 4(12%)

Восьмой вопрос: «Есть ли у вас вредные привычки?» «да» - 18(37%), «нет» - 32(63%).



Девятый вопрос: «Хотели бы вы принимать участие в спортивно - оздоровительных мероприятиях, соревнованиях, праздниках и т.п.? » «да» - 35(70%), «нет» - 15(30%).

Десятый вопрос: «Помогают ли вам занятия спортом преодолеть или справиться с вашим диагнозом?» «да» - 6(36%), «нет» - 10(64%).

Так же студентам был задан вопрос: «Какие изменения необходимо провести в университете для приобщения студентов к занятиям физкультурой и спорту?»

Были получены следующие ответы: снизить цены на платные занятия, увеличить количество и улучшить качество спортивного инвентаря, проводить ознакомительные мероприятия, открытые уроки, нацеливать преподавателей не только на сдачу нормативов, но и на индивидуальный подход к студентам, создавать секции в соответствии с современными интересами студентов, пропагандировать спорт (спортивные стенды и галереи выдающихся спортсменов, обучающихся в вузе).

В результате проведенного исследования было выяснено, что современная молодежь, в большинстве своем, считает, что пропаганда здорового образа жизни и физической культуры в наше время необходима(75%). Но, тем не менее, почти все опрошенные респонденты считают достаточно низким уровень организации физкультурно-оздоровительной работы на местном уровне (80%). Среди 75% опрошенных выявлено мнение, что материально-техническая база крупных спортивных сооружений Астраханской области соответствует современным требованиям, но почти все опрошенные считают, что материально-техническая база образовательных учреждений и дворовых клубов Астраханской области не соответствует современным требованиям (85%).

К сожалению, было выявлено, что большинство респондентов не занимаются спортом (68%) и имеют вредные привычки (37%). Хотя многие из опрошенных хотели бы принимать участие в спортивных мероприятиях (70%) и согласны с тем, что спорт способен сформировать личностные качества (67%).

По мнению студентов, секционные занятия в университете слишком дорогие и не адаптированы под современные интересы студентов, спортивный инвентарь требует обновления. В университете необходимо проводить пропаганду здорового образа жизни (выставки, лекции, открытые уроки, марафоны) и доносить до студентов важность физической культуры в их жизни.

**Выводы.** Результаты данного исследования отнюдь неутешительны. Таким образом, можно сделать вывод, что сложившаяся к настоящему времени тревожная ситуация с физическим и духовным здоровьем нации во многом обусловлена социальными причинами, в числе которых – недооценка оздоровительной, воспитательной и социально-экономической роли физической культуры и спорта, как со стороны государства, так и со стороны населения.

Несмотря на то, что, по данным статистики, за последние два года число клубов физической культуры для инвалидов выросло на 45%, а количество их посетителей - в полтора раза, различными формами физической культуры и спорта в Российской Федерации занимается менее 1% инвалидов.

Студенты прекрасно осознают, что спорт способен улучшить качество их жизни, развить силу воли, целеустремленность и другие качества.

Для молодежи, как самого уязвимого слоя населения, необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

### Список используемой литературы

1. Куликов Л.М. Актуальные проблемы и подходы к оптимизации физической активности человека. Социально – педагогические аспекты физической культуры и спорта / Куликов Л.М., Рыбаков В.В., Семенов В.М. – Челябинск, ЧГИФК, - 1994. – 96 с.

Прокопова Л. І.

### СТАВЛЕННЯ ЛЮДЕЙ СТАРШОГО І ПОХИЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА САМОСТІЙНІЙ ОСНОВІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розглядається проблема ставлення людей старшого і похилого віку до занять фізичною культурою на самостійній основі, з'ясування рівня знань, а також компетентності в питаннях фізичної культури. В результаті проведеного дослідження виявлений певний зв'язок між заняттями фізичною культурою і активною участю в суспільному житті.*

**Постановка проблеми.** Сьогодні в Україні фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота з населенням зазнає ряд структурних і організаційних перетворень. Існує декілька об'єктивних передумов, через які учені і практики ведуть пошук нових напрямів, нових комбінованих форм і методів організації та проведення фізкультурної роботи з різним контингентом населення. Серед таких передумов найбільш істотними є: зміна соціально-економічної ситуації в країні; екологічна й демографічна ситуація; проблеми старіння та піклування держави про людей старшого і похилого віку.

Аналіз наукової та навчально-методичної літератури показує, що фізкультурно-оздоровча робота на самостійній основі дорослого населення поки що не має глибоко продуманої і широко розробленої наукової бази. Адже норми і звички, зразки соціально схвалюваної поведінки, що існують серед дорослого населення, нарешті, міжособові стосунки і групові процеси мають величезне значення як для наукового осмислення процесів, що відбуваються, так і виділення невирішених частин загальної проблеми. Жолдак В.І. у своїх наукових працях зазначив, що місце фізичної культури і спорту визначається головним чином ставленням до неї людини [1;2]. Це ставлення, яке регулюється ціннісними орієнтаціями, носить двоякий характер. Вербальне ставлення, яке притаманне більшості людей, не відповідає реальному, тобто такому, яке виражається в активній спортивній діяльності. Звідси – необхідність формування такого ставлення, яке б заохочувало людей до активних занять фізичними вправами і спортом.

**Мета дослідження.** Метою цього дослідження є – вивчення ставлення людей старшого і похилого віку до занять фізичною культурою на самостійній основі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Анкетне опитування проводилося в 2015-2016 рр. У анкетуванні взяли участь 56 осіб дорослого населення різних районів м. Суми, серед них: чоловіків - 41 (73.2%), жінок - 15 (26.8%). Нами була використана шкала з шістьма варіантами відповідей, яким для здобуття узагальненого показника привласнені бали (від +1 до -1). Привласнення таких значень, широко поширене при соціологічних дослідженнях, є умовно загальноприйнятим ("Робоча книга соціолога", 1976) [3].

У результаті анкетування нами було визначено, що рівень вербального інтересу до занять фізичною культурою людей старшого і похилого віку достатньо високий. Опитування показало, що 74.7% чоловіків і 66.9% жінок висловили бажання займатися фізичними вправами. Тоді як небажання займатися склало у чоловіків 8.1%, у жінок – 15.4%; байдуже ставлення – 17.2% і 18.7% відповідно (табл. 1).

Таблиця 1

**Рівень потреб у заняттях фізичною культурою людей старшого і похилого віку**

Варіанти відповідей	Рівні потреб (бали)	Чоловіки	Жінки
Так, хочу – високий позитивний рівень потреб	+1	50,8	56,8
Скоріше хочу, ніж ні – середній позитивний рівень потреб	+0,5	23,0	21,9
Байдуже – нейтральний рівень потреб	0	7,5	7,2
Скоріше не хочу – середній негативний рівень потреб	-0,5	4,6	3,5
Ні, не хочу – негативний рівень потреб	-1	6,9	4,7
Не знаю – індіферентний рівень потреб	0	7,2	5,9

Така розбіжність, окрім особливостей контингенту, умов для занять фізичною культурою може бути пояснена недостатнім рівнем знань засобів і методів самостійних занять.

Для подальшого вивчення фізкультурних інтересів людей старшого і похилого віку нами були досліджені їх активні характеристики, тобто способи реальної поведінки, участь і витрати часу на фізичну культуру (табл. 2).

Таблиця 2

**Регулярність занять фізичною культурою людей старшого і похилого віку (%)**

Регулярність занять	Всього	Чоловіки	Жінки
Регулярно – 2-3 рази на тиждень	16.2	18.9	13.6
Регулярно – менше 2 разів на тиждень	12.0	14.0	9.9
Нерегулярно – 2-3 рази на місяць	7.2	8.1	7.0
Нерегулярно – навесні або взимку	6.9	6.6	8.0
Нерегулярно – епізодично	9.4	9.9	7.7

Слід зазначити, що існує пропорційна залежність, люди, які мають досить високий рівень інтересу до фізичної культури мають і активну життєву позицію у суспільстві: допомога воїнам АТО, участь у змаганнях, відвідування театрів, кінотеатрів тощо. Аналіз статистичних даних показав, що 28.2% опитаних регулярно займаються фізичною культурою, а саме: чоловіки – 32.9%, жінки – 23.5%, це становить 2-3 рази на тиждень. 25.5% людей старшого і похилого віку займаються фізичною культурою нерегулярно, серед них: чоловіки – 24.6%, жінки – 22.7%. Така низька активність дорослого населення залежить від низки факторів. По-перше, як жінки так і чоловіки першочерговим фактором вважають відсутність вільного часу – відповідно 12.3 і 21.6%; другий фактор – небажання займатися фізичними вправами, на, що вказали 8.4% чоловіків і 11.% жінок; третій фактор – не організовані заняття з людьми даного віку на що вказали 3.9% чоловіків і 6.6% жінок; четвертий фактор – немає поблизу спортивної бази на, що вказали 4.9% і 5.8% відповідно; п'ятий фактор – не обладнані місця для самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання – на це вказали 6.2% чоловіків і 6.6% жінок.

У ході дослідження нами також було встановлено, що доросле населення на заняттях фізичною культурою застосовує різні засоби і форми організації, причому ставлення до них у чоловіків і жінок різне. Чоловіки здебільшого використовують піші прогулянки – 20.8%; ранкову гімнастику – 16.4%; плавання на відкритих водоймищах – 11.9%; біг – 9.2%; лижні прогулянки – 7.6%; заняття в секціях загальної фізичної підготовки (ЗФП) – 5.1%. Жінки використовують: піші прогулянки – 18.9%; ранкову гімнастику – 15.7%; плавання – 9.3%; лижні прогулянки – 5.4%; заняття в секціях ЗФП – 4.8%; біг – 4.7%. Отже, в результаті нашого дослідження виявлено, що більшість людей старшого і похилого віку займаються пішими прогулянками, обумовлено доступністю і життєвою необхідністю.

Слід також зазначити, що значна частина чоловіків і жінок, які займаються фізичною культурою – це заняття на самостійній основі – 46,8% і 35,9% відповідно і лише 5.1% і 4.8% використовують організовані форми занять.

**Висновки.** Аналіз результатів проведеного дослідження підтвердив, що ставлення людей старшого і похилого віку до занять фізичною культурою знаходиться на низькому рівні. Причому недостатня їх активність спостерігається, з одного боку, погіршенням об'єктивних соціально-економічних умов, а з іншого – супроводжується достатньо високим рівнем вербального інтересу до занять фізичною культурою. Все це пов'язано з недостатньо розробленими питаннями формування позитивної мотивації населення і розвитку потреби до повсякденних занять фізичними вправами, які детермінують їх фізкультурно-оздоровчу активність.

#### **Список використаної літератури**

1. Жолдак В.И. Декларативное и реальное отношение к спорту // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 3. – С. 53-57.
2. Жолдак В.И. Об основных целевых подходах к развитию массовой физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 1. – С. 46–49.
3. Рабочая книга социолога. М. Н. Руткевич, Г. В. Осипов, С. Ф. Фролов. Наука, 1976. – 511 с.

**Рубаненко А. В.**

### **РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ АГРАРНОГО ПРОФІЛЮ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*Низький рівень фізичного розвитку є основною причиною відставання студентів у навчанні. Тому в статті було розкрито питання значення та роль фізичної культури і спорту в житті студентів. Під час роботи досліджено вплив фізичних занять на організм і здоров'я учнівської молоді. Розглянуто основні засоби фізичної культури та їх характеристики. Встановлено фактори, які сприяють здоровому способу життя. Зауважено, що систематичне виконання фізичних вправ, активний руховий режим сприяють зміцненню здоров'я, оскільки фізичні вправи продовжують тривалість продуктивної фізичної та розумової праці студентів. Розкрито теоретичні підходи і особливості формування компетенції підтримки здоров'я у студентському середовищі.*

**Постановка проблеми.** Аграрна освіта є ключовою в системі підготовки кадрів для сільськогосподарського виробництва. Визначаючи основні завдання аграрної освіти, на наш погляд, науковці-методисти цієї галузі недостатньо зосередили увагу на питаннях вивчення майбутніми фахівцями аграрного виробництва теоретичних засад та принципів організації оздоровчої фізичної підготовки та спортивного тренування, як важливої ланки в підготовці сучасного освіченого фахівця. На вирішення цих задач і спрямоване дане дослідження. Актуальність значення фізичної культури і спорту, яка обґрунтована в даній статті надзвичайно важлива. Головними чинниками всебічного розвитку, перш за все, є розвиток усіх видів діяльності людини та вміння використовувати їх у повсякденному житті. Явище фізичної культури є досить багатогранним. Саме тому в теорії фізичного виховання воно розглядається з різних точок зору та в різних аспектах: аксеологічний, діяльнісний, персоніфіковано-результативний. Цінності фізичної культури мали свою специфіку в конкретному історичному періоді і зрештою, акумулювали в собі практичні надбання та погляди суспільства. Саме тому, розуміння змісту та суті сучасних цінностей фізичної культури неможливе без вивчення їхнього змістовного компоненту та історичної

еволюції. Такий підхід дозволяє зрозуміти важливість тих чи інших цінностей фізичної культури для сучасної людини [2, 4].

Останні дослідження науковців у сфері теорії і методики фізичного виховання розкривають питання фізичної підготовки студентів, їх фізичного самовдосконалення, в тому числі і сільської молоді [5]. Однак, на нашу думку, потребують більш глибокого розкриття питання науково-методичних і організаційних основ фізичної підготовки і спортивного тренування студентства, відповідні методики тощо [6]. Загальновідомо, що фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей і професійно-прикладних навичок людини. Тому з вищезазначеного можемо констатувати, що фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом, мета якого – вирішення певних освітньо-виховних завдань і характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання [1, 3].

**Мета дослідження** полягає у визначенні значення фізичної культури і спорту для студентського середовища у повсякденному житті і змістовного компоненту сучасних цінностей фізичної культури для здоров'я та організму студента.

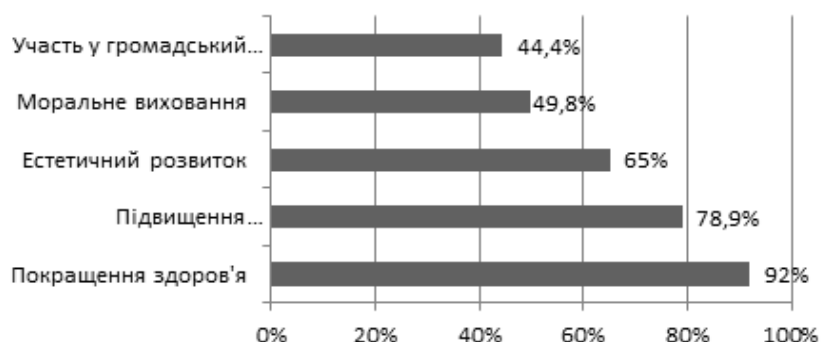
**Результати дослідження та їх обговорення.** Значення фізичної культури і спорту для здоров'я, розвитку і функціонального стану людини важко переоцінити. З малих років батьки, педагоги, засоби масової інформації - радіо і телебачення - доносять до дитини унікальну корисність фізичної активності і спонукають дітей активно займатися спортом. У цьому віці заняття спортом проходять як правило, під наглядом досвідчених тренерів та фахівців, що стежать за правильним і гармонійним розвитком зростаючого організму. У шкільному віці цю роль в основному виконують вчителі фізичної культури [1, 5, 6].

До 16-ти років формується самосвідомість дитини. Саме з цього моменту ігровий характер занять фізичною культурою і спортом перетворюється на серйозне і повне усвідомлення індивідом всієї корисності і радості, яку приносять йому фізичні вправи. Він усвідомлює, що спритність, гнучкість і витонченість прекрасні, а вони так само, як енергійність і сила, розвиваються в результаті занять спортом. Крім того, є ще один позитивний аспект: спорт допомагає зустрічатись з цікавими людьми, налагоджувати дружні взаємини, відчувати радість спілкування, відчувати себе розкутим і оновленим. Разом з цим приходить і необхідність самостійно оцінювати свої фізичні можливості і відповідно до них реально розраховувати свої сили. Зазначимо, що оптимальна рухова активність позитивно впливає на успішність розумової праці, що є дуже важливим для студентської молоді. Належний рівень фізичного розвитку студентів здатен задовольнити сучасні вимоги по підготовці кваліфікованих майбутніх фахівців [1, 3, 4, 6].

Тому, з метою визначення ролі фізичної культури і спорту у повсякденному житті студентів аграрних спеціальностей нами було проведене дослідження на базі Сумського національного аграрного університету. В дослідженні приймали участь 154 студенти I курсів. За результатами анкетування основними спонукальними причинами для занять фізичними вправами і спортом для студентів були: вплив школи (39,6%), однокласників (20,9%), засобів масової інформації (19,6%), враження від відвідування змагань (9,8%). Враховуючи, що основний контингент студентів приходить в інститут після школи (97,8%), то її вплив на формування потреби у фізичному самовдосконаленні студентів є домінуючим. При оптимальній організації фізичного виховання у школі, у вищих навчальних закладах необхідно було б лише розвивати вироблену потребу в регулярних заняттях фізичними вправами до мотиву діяльності, тобто до конкретно-предметної діяльності в певному виді спорту. Але фізичне виховання у школі не справляється поставленими завданнями. Про це свідчать відповіді викладачів, 59,2% яких вказують на дефекти в поставі

першокурсників, пов'язані з незадовільним фізичним розвитком, що проявляється у слабкому розвитку сили різних м'язових груп. У той же час, можна відзначити, що інтерес до занять фізичною культурою у більшості студентів виникає ще в дошкільному віці, розвиваючись у молодшому і середньому шкільному. Таким чином, одним із основних завдань фізичної культури у вищому навчальному закладі є формування життєвої потреби в регулярних заняттях фізичними вправами [1, 2, 4, 6].

Результати анкетування ми представили у вигляді діаграми (рис.1). Відповіді, отримані на запитання анкети, рівнозначні в групах юнаків і дівчат. Молодь, що навчається у ВНЗ, розуміє оздоровче і виховне значення фізичної культури. Так, 92% юнаків і дівчат на питання про покращення здоров'я під впливом занять фізичною культурою відповіли позитивно. 78,9% усіх опитаних вважають, що заняття фізичною культурою підвищують працездатність організму. На думку 65% студентів, фізична культура і спорт сприяють естетичному розвитку особистості. 49,8% респондентів відмітили значний вплив занять фізичною культурою на моральне виховання студентства. Майже половина опитаних (44,4%) вважають, що фізична культура і спорт значною мірою сприяють активній участі в громадській роботі



**Рис. 1. Роль фізичної культури в оздоровленні та вихованні студентів**

У ході дослідження було встановлено, що у студентів потреба у фізичному самовдосконаленні формується тим успішніше, чим вище їх освітній рівень, ступінь розвитку інших потреб, тобто чим більш сформована їх особистість. У даній статті було виявлено прямий взаємозв'язок між формуванням потреби у фізичному самовдосконаленні і професійній спрямованості особистості студента, що підтвердило наші висновки про діалектичну єдність фізичної і інтелектуальної діяльності. З'ясовано, що для формування свідомого ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності необхідно реалізувати світоглядний потенціал навчальної дисципліни «фізичне виховання».

За даними результатів дослідження встановлено, що одним з показників орієнтації на фізичне вдосконалення можна вважати наявність інтересу студентів до спортивного життя. 63% респондентів вказали, що вони читають спортивні газети, спортивну літературу, дивляться спортивні передачі, виявляють увагу до спортивних подій університету, країни.

Експериментально з'ясовано, що джерелами інформації в області фізичної культури для студентів є телебачення і радіо (42,4%), книги, журнали і газети (31,8%). 15,5% студентів вважають, що основними джерелами знань про фізичну культуру і спорт є практичні заняття з фізичного виховання. І лише 10,3% студентів відзначають значимість лекцій з фізичного виховання. Результати опитування студентів I курсів (рис. 2) показали, що головним на заняттях з фізичної культури студенти вважають досягнення всебічного розвитку (20,5%), підготовку до трудової діяльності (40,2%), захисту Батьківщини (26,6%), виховання волевих якостей (12,7%).



**Рис. 2. Результати опитування студентів I курсу щодо ролі фізичної культури у їхньому житті**

Дані нашого дослідження засвідчили, що фізична культура і спорт значним чином впливають на всі аспекти життя студентів аграрних спеціальностей. Слід відмітити необхідність підбору оптимального навантаження, яке відповідатиме стану здоров'я, рівню фізичної підготовленості і завданням, що будуть вирішуватись у процесі фізичного виховання студента.

#### **Висновки.**

1. Заняття фізичною культурою і спортом сприяють гармонійному розвитку студентів. Під впливом щоденних фізичних вправ покращуються антропометричні показники, підвищується рівень фізичної підготовленості організму, скорочується термін адаптації до умов навчання і майбутньої професійної діяльності.

2. Регулярні заняття фізичною культурою і спортом покращують здоров'я і підвищують загартованість організму, стійкість до несприятливих умов навколишнього середовища.

3. Реалізація принципу оздоровчої спрямованості системи фізичного виховання можлива тільки за умови, якщо заняття фізичними вправами стануть органічною частиною життєдіяльності людини. З іншого боку, фізичні вправи дадуть належний ефект тільки при дотриманні необхідних гігієнічних норм.

Подальші дослідження в даному напрямку можуть стосуватися реалізації принципу оздоровчої спрямованості професійно-орієнтованої організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

#### **Список використаної літератури**

1. Анікєєв Д. М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді / Д. М. Анікєєв // Молода спортивна наука України. Збірник наукових праць з фізичної культури та спорту – 2010. – Т.2 – С.10–14.
2. Воронін Д.Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07/ХДУ. – Херсон, 2006. – 20 с.
3. Домбровский В. И. Оптимизация выбора средств физической культуры в самостоятельных занятиях студентов / В. И. Домбровский, Д. И. Вольский. // Матеріали I міжнародної науково-практичної конференції "Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах". – 2015. – С. 97–99.
4. Канішевський С. М. Значення фізичного виховання студентства України в сучасних умовах / С. М. Канішевський, О. А. Озерова. // Матеріали I міжнародної науково-практичної конференції "Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах". – 2015. – С. 132–137.
5. Присяжнюк С.І. Критерії визначення біологічного віку, самооцінки здоров'я і патологічного індексу студентів НАУ // Фізичне виховання в школі. – 2007. - № 4. – С. 52–56.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.

Самохвалова І. Ю., Мелюшкина В. В., Клименченко Т. Г., Гриб Т. О.

## ДИНАМІКА ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ – ТЕХНОЛОГІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР

Сумський національний аграрний університет

*У статті визначені показники фізичної підготовленості майбутніх технологів. Досліджено вплив секційних занять зі спортивних ігор на розвиток якостей студентів – технологів. Встановлено, що у студентів експериментальної групи показники фізичної підготовленості, сформовані у процесі секційних занять зі спортивних ігор були вищими ніж аналогічні результати студентів контрольної групи.*

**Постановка проблеми.** Проблема фізичного розвитку студентів має велике державне, наукове і практичне значення. Студенти, як майбутні фахівці з вищою освітою, які значною мірою визначатимуть майбутнє нашої держави повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, а й бути здоровими, працездатними, фізично витривалими [4, 5].

Фізичне виховання в аграрних вищих навчальних закладах виступає, з одного боку як фізкультурно–спортивна діяльність, а з іншого – є навчальною дисципліною орієнтованою на виконання соціального замовлення – підготовку всебічно розвиненої гармонійної особистості, яка має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту й фізичну підготовленість і відповідає вимогам навчально–кваліфікаційної характеристики [6, 7].

Ефективність занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі в значній мірі залежить від змісту навчальної програми. А формуючий потенціал фізичної культури кожного студента визначається не тільки ступенем розвитку фізичних здібностей, а й мірою їх комплексної реалізації в навчальній діяльності у сукупності з інтелектуальними, моральними, психологічними якостями [2, 4].

В процесі фізичного виховання студентів - технологів необхідно сформувати навички та вміння оперативних і колективних дій; забезпечити досить високий рівень загальної працездатності, функціонування центральної нервової, серцево-судинної, дихальної систем, зорового, слухового, рухового аналізаторів; розвивати спритність, спритність рук, пальців, просту і складну рухову реакцію, швидкість і точність рухів, уміння дозувати невеликі силові напруження, обсяг, розподіл і переключення уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість, ініціативність, рішучість, почуття колективізму [7].

Саме спортивні ігри є одним із ефективних засобів досягнення високого рівня професійної підготовленості студентів - технологів [6, 7].

Заняття зі спортивних ігор сприяють: гармонійному розвитку особистості (В. Саві, 2001), покращенню здоров'я та розвитку фізичних якостей (Л. Поплавський, 2004); засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок (Ю. Железняк, В. Савін, 2001); вихованню морально – вольових якостей, почуття дружби, колективізму, дисциплінованості (В. Параносич, Ю. Портних, 1991); розвитку уваги, мислення і пам'яті (В. Марущак, 2002).

**Мета дослідження:** експериментальна перевірка впливу секційних занять зі спортивних ігор на показники фізичної підготовки студентів – технологів.

**Методи дослідження.** Аналіз науково – методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилось на базі Сумського національного аграрного університету. В експерименті прийняли участь 58 студентів першого курсу факультетів харчових технологій та біолого-технологічного факультету. Кожна з груп (експериментальна та контрольна)



складалась з 29 практично здорових студентів основного відділення.

Студенти експериментальної групи відвідували секційні заняття зі спортивних ігор, а студенти контрольної групи – не були задіяні в жодній спортивній секції.

Рівень фізичної підготовки майбутніх технологів визначався за державними тестами, а саме: згинання й розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулуба за 1 хв.; стрибок у довжину з місця; біг на 100м.; човниковий біг 4х9м; нахил тулуба вперед з положення сидячи. Тестування проводили на початку та наприкінці навчального року.

На початку навчального року нами було визначено рівень фізичної підготовки студентів 1 курсу. За результатами досліджень можна зробити висновок, що експериментальна та контрольна група знаходяться на однаковому рівні розвитку фізичної підготовки, який відзначається як низький і нижче середнього.

У кінці педагогічного експерименту було проведено повторне тестування рівня фізичної підготовки майбутніх інженерів – технологів. Воно показало, що за час педагогічного експерименту у студентів, які складали експериментальну групу спостерігались кращі результати з різних видів випробувань у порівнянні зі студентами контрольної групи (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка зміни показників фізичної підготовленості студентів – технологів**

Назва тестів	Початок експерименту		Кінець експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Піднімання тулуба за 1 хв., раз	48,9	48,6	50,1	54,2
Біг 100м, сек.	14,51	14,81	13,42	13,67
Нахил тулуба з положення сидячи, см	16,4	15,9	16,8	18,1
Біг 4 х 9 м, сек	9,7	9,6	9,4	8,6
Стрибок у довжину з місця, см	185,7	180,3	182,9	183,1
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	24,0	25,2	24,8	28,8

*Примітка: ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група*

Аналіз результатів педагогічного тестування наприкінці навчального року показав, що у студентів – технологів експериментальної групи підвищились показники рівня фізичної підготовки. Результат у згинанні – розгинанні рук в упорі лежачи у студентів експериментальної групи у порівнянні зі студентами контрольної групи зріс у 4,0 разів.

Якщо на початку експерименту середній результат човникового бігу 4х9 м становить 9,6с, що відповідає середньому рівню, то в кінці експерименту у студентів – технологів експериментальної групи результати покращились (середній показник  $8,6 \pm 0,05$  с) – рівень вище за середній, різниця вихідних і кінцевих даних є статистично достовірною  $p < 0,01$ .

На початку педагогічного експерименту середні значення результатів бігу на 100м студентів експериментальної та контрольної групи суттєво не змінились.

Результати у підніманні тулуба в сід за 1 хвилину в експериментальній групі в кінці експерименту відповідали 54,2 рази, хоча на початку експерименту показник становив 48,6 разів. Покращились результати гнучкості – з 15,9 до 18,1см.

Результати тестування засвідчили значне покращення рівня фізичної підготовки студентів – технологів експериментальної групи. Після завершення педагогічного експерименту рівень фізичної підготовки студентів – технологів експериментальної групи вірогідно відрізнявся від показників контрольної групи ( $p < 0,05$ ). Велика різниця приросту результат спостерігалась у вправах за допомогою яких оцінюється гнучкість та сила рук.

**Висновки.** В результаті отриманих показників тестування фізичної підготовки студентів – технологів, які відвідували секційні заняття зі спортивних ігор, та студентів, які не були задіяні в жодній спортивній секції, встановлено, що у студентів – технологів експериментальної групи характеристики фізичної підготовки мають статистичну перевагу, ніж у студентів – технологів контрольної групи.

Таким чином, результати педагогічного експерименту дають підстави стверджувати, що секційні заняття зі спортивних ігор дозволяють ефективно впливати на фізичну та професійну підготовленість майбутніх студентів – технологів.

#### **Список використаної літератури**

1. Грибан Г. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання/ Г. Грибан// Молода спортивна наука України :зб.наук.праць з галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. – Вип..15: у 4 – хт.- Л: ЛДУФК, 2011. – Т4. – С. 25 – 26.

2. Дегтяр В.Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навч.посіб. / В.Д. Дегтяр, Л. П. Сущенко. – К.: Екмо, 2005. – 214 с.

3. Желєзняк Ю. Д. Спортивне игры: техника, тактика, методика обучения:учеб.для студ.высш.учеб.заведений/ Ю. Д. Желєзняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лек саков. – М.:Изд.центр „Академія”, 2004. – 520с.

4. Круцевич Т. Т. Теория и методика физического воспитания \ Т. Т. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 392с.

5. Мозковий О. І. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ/ О. І. Мозковий, І. С. Донченко// Вісник запорізького національного університету. - №2(8), 2012. - Запоріжжя. – С. 92 – 94

6. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. пос. / С. І. Присяжнк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

7. Прохніч В. М. Професійно – прикладна фізична підготовка майбутніх технологів м'ясо молочної промисловості/ В. М. Прохніч, С. В. Гордєєв//Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи. Матеріали Міжнародної електронної науково – практичної конференції. - К.: ЦП „КОМПРИНТ”,2013. – С.122 – 126.

**Семеновенко В. М., Лоза Т.О.**

### **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ВІЙСЬКОВИХ ЛІЦЕІВ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті наведено визначення поняття «фізична підготовка учнів військового ліцею». Здійснено аналіз сучасних методик фізичної підготовки в системі фізичного виховання учнів військових ліцеїв, зокрема індивідуально орієнтованого змісту фізичної підготовки О. Скавронського, авторської програми фізичної підготовки з використання засобів спортивної боротьби О. Балушки та рукопашного бою Ю. Коваленка, застосуванні інноваційних технологій фітнесу О. Давиденка та Г. Хмельницько та спортивно-технічних гуртків С. Тригуба.*

**Постановка проблеми.** Важливим напрямком фізичного виховання сучасного покоління є необхідність різнобічного розвитку фізичних якостей особистості та формування рухових здібностей. Водночас одним із головних завдань фізичного виховання юнаків 15–17 років, які навчаються в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою, є досягнення ними наприкінці навчання високого рівня фізичного стану.

Учні ліцеїв із підвищеним рівнем фізичної підготовки – це майбутня еліта держави. Їм доведеться вирішувати багато питань, зокрема збереження державного суверенітету, підтримання внутрішнього порядку, забезпечення спокійного майбутнього України. Саме тому фізична підготовка відіграє важливу роль в підготовці вихованого працездатного населення, патріота держави. Заняття

силовими вправами не тільки розширюють діапазон функціональних можливостей, а й розвивають здатність долати труднощі та перешкоди у житті. Фізична культура формує важливі вольові здібності, такі як: дисциплінованість, наполегливість, самостійність, рішучість, сміливість, ініціативність, витримка, що потрібні для вирішення професійних задач.

Водночас проблема оптимізації процесу фізичної підготовки учнів військових ліцеїв залишається актуальною і потребує подальшого наукового обґрунтування насамперед у пошуку найбільш дієвих засобів, методів занять професійно-прикладної спрямованості.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні проблеми фізичної підготовки учнів військових ліцеїв у процесі фізичного виховання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Актуальними для даного дослідження стали наукові праці сучасних науковців, що стосуються розгляду таких проблем: організація військового виховання в Україні (М. Наumenко та Ю. Приходько, М. Нещадий, С. Пахарєв, А. Полянничко, Ю. Приходько, М. Сухушин та В. Палагеша та ін.); фізичне виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою (І. Ільницький, Ю. Коваленко, П. Стешенко, С. Тригуб та ін.); розроблення програм фізичної підготовки учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою (Л. Балушка, В. Іванов, А. Іванова, В. Мисів, О. Скавронський та ін.); удосконалення фізичного розвитку і функціональних можливостей учнів військового ліцею (Л. Басанець, О. Іванова, Ю. Свідлов та В. Прощайло, Ю. Бородін, В. Добровольський та А. Мальцев, О. Давиденко та Г. Хмельницька, А. Коваль та В. Михайлин та ін.); формування потреби військових ліцеїстів до фізкультурно-спортивного самовдосконалення (Г. Бесарабчук, О. Іванова, А. Пашенко, Ю. Свідлов та В. Прощайло та ін.); патріотичне виховання учнів ліцеїв з поглибленою військово-фізичною підготовкою (Н. Голубева та ін.).

Під системою фізичної підготовки учнів військового ліцею прийнято вважати «упорядковану у відповідності до вимог бойової діяльності сукупність взаємопов'язаних компонентів, які складають концептуальні основи, процес фізичного удосконалення військовослужбовців та керування цим процесом» [Л.М.Балушка, с. 94].

О. Скавронський [4] уперше розробив індивідуально орієнтований зміст фізичної підготовки учнів військового ліцею, особливості формування якого полягали в урахуванні визначених організаційно-методичних положень і педагогічних умов його реалізації на практиці, що забезпечило покращення фізичних підготовленості, працездатності, здоров'я і готовності випускників до вступу у військові ВНЗ. Також науковцем обґрунтовано ефективні організаційно-методичні положення індивідуалізації змісту фізичної підготовки ліцеїстів: формування за соматотипами однорідних підгруп, вибір спрямування змісту фізичної підготовки (розвивальне, оздоровче) ліцеїстів певного соматотипу і визначення складу фізичних якостей, на які буде здійснено вплив.

Л.М. Балушка запропонував авторську програму фізичної підготовки учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою з використання засобів спортивної боротьби [1]. Структура експериментальної авторської програми містить перелік завдань з фізичної підготовки, контроль підготовленості учнів, методичні рекомендації та ілюстративний матеріал. У програмі пропонуються варіанти розвитку фізичних якостей (силових, координаційних, швидкісних), що може самостійно добирати вчитель, на основі конкретних завдань навчального уроку. Перевагою розробленої програми є рекомендації щодо переліку вправ для розвитку відповідної фізичної якості, переліку елементів спортивної боротьби, які можна застосовувати під час уроків фізичного виховання.

Варто зазначити, що в рамках програми науковцем розроблено чотири типових комплекси вправ для уроків за темами: гімнастика (вправи з гирями, вправи з обтяженням вагою власного тіла, акробатичні вправи, спеціальні борцівські вправи, спрощені види боротьби, вправи на розтягування), легка атлетика (вправи з обтяженням вагою партнера, спеціальні борцівські вправи, стрибки на скакалці), атлетизм (вправи з обтяженням вагою предметів, вправи на тренажерах, зі штангою, спеціальні борцівські вправи, вправи на розтягування), волейбол (вправи з набивними м'ячами, вправи з амортизаторами, спеціальні борцівські вправи, вправи на розтягування).

О. Давиденко та Г. Хмельницька зосереджують увагу на застосуванні інноваційних технологій фітнесу в фізичній підготовці військових ліцеїстів [2]. Дослідники наголошують на ефективності використання Ритм-аеробіки у військових ліцеях для підвищення рівня розвитку сили, гнучкості та координаційних здібностей. Порівняно з гирьовим спортом, як зазначають науковці, заняття Ритм-аеробікою мають високу травмонебезпечність. Ефективність використання занять Ритм-аеробікою у військових ліцеях підтверджується також підвищенням рівня фізичного розвитку, функціональної та фізичної підготовленості. На нашу думку, сучасні оздоровчі фітнес-технології сприяють збереженню здоров'я, поліпшенню розумової і фізичної працездатності та емоційності та з успіхом можуть бути використані у певній формі занять та в самостійних заняттях з метою виконання військовими ліцеїстами нормативів для складання вступного іспиту з фізичної підготовки до вищих військово-навчальних закладів.

Ю. Коваленко у наукових дослідженнях [3] розглядає проблему фізичної підготовки учнів ліцею з використанням засобів рукопашного бою. Науковець визначає шляхи оптимізації навчально-тренувального процесу юнаків засобами рукопашного бою: виявлення оптимальних варіантів реалізації техніко-тактичного арсеналу спортсмена; виявлення стратегічної лінії поведінки спортсменів і манери ведення бою з урахуванням індивідуальних особливостей юнаків та суперників; ведення бою оптимально-індивідуальним варіантом, як найбільш ефективним; контроль за розвитком координаційних здібностей спортсменів.

С. Тригуб розглядає проблему ефективності застосування спортивно-технічних гуртків як виду позаурочної роботи з фізичної культури в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою [5]. Дослідник справедливо зауважує, що проведення позаурочної роботи з фізичної культури є одним з обов'язкових напрямків для такого типу ліцеїв, під час її проведення необхідно реалізувати зв'язки фізичної культури з іншими предметами, передусім, з такими, як «Захист Вітчизни», «Фізика», «Біологія». Таким чином, ми вважаємо, що позаурочна робота також сприяє додатковому розвитку інтелектуальних здібностей учнів та психологічно підтримує творчість учня, проявленню його індивідуальності.

Науковець також розділяє позаурочні заходи у військових ліцеях по організаційній ознаці на три види: індивідуальні, групові і масові. У першому випадку – це керівництво роботою окремих ліцеїстів, у другому – організація гурткових занять або командних ігор, а в третьому – масові заходи (змагання між взводами (класами) ліцею, змагання між ліцеями). конкурси, олімпіади, виставки творчих робіт учнів і т.д.).

**Висновки.** Таким чином, у сучасній науковій літературі існує низка методик для підвищення рівня фізичної підготовки учнів військових ліцеїв. Вони відзначаються поєднанням міжпредметних зв'язків, засобів боротьби та різних видів спорту, застосуванням індивідуально орієнтованого та диференційованого підходів та підтверджують свою ефективність.

### Список використаної літератури

1. Балушка Л. М. Авторська програма фізичної підготовки учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою з використання засобів спортивної боротьби / Л. М. Балушка // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2015. – № 129. – С. 94–100.
2. Давиденко О. Інноваційні технології фітнесу в фізичній підготовці військових ліцеїстів / О. Давиденко, Г. Хмельницька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 46–50.
3. Коваленко Ю. О. Оптимізація фізичного виховання учнів ліцею з використанням засобів рукопашного бою / Ю. О. Коваленко // Вісник Запорізького національного університету. Серія : Фізичне виховання та спорт. – 2014. – № 1. – С. 28–35.
4. Скавронський О. П. Індивідуалізація фізичної підготовки учнів військового ліцею : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 12.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Олександр Павлович Скавронський ; Львівський державний інститут фізичної культури. – Львів, 2010. – 22 с.
5. Тригуб С. С. Спортивно-технічні гуртки як вид позаурочної роботи з фізичної культури в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою / С. С. Тригуб // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – 2013. – № 3. – С. 180–183.

**Сидоренко І. В., Лапицький В. О., Чхайло М. Б.**

### **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ЖІНОЧИМ ФУТБОЛОМ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розглядається розвиток фізичних якостей у дівчат старшого шкільного віку на секційних заняттях жіночим футболом.*

**Постановка проблеми:** В умовах розбудови українського суспільства значну роль відіграє фізична культура, яка є невід'ємною складовою частиною загальнолюдської культури, одним з визначальних факторів національного прогресу та здоров'я нації. Особливе значення фізична культура має для дітей і учнівської молоді, високий рівень здоров'я та різнобічний розвиток яких – запорука успішної реалізації сучасних соціально-економічних перетворень нашого суспільства. Серед багатьох видів спорту, які культивуються у системі фізичного виховання України, футбол займає одне з провідних місць. Важко назвати інший вид спорту, який міг би змагатися з ним у популярності [1, с. 6].

Заняття спортом сприяє різнобічному фізичному розвитку школярів, формуванню основних рухових якостей: розвивається швидкість, координація, сила, витривалість, покращується процес формування нових рухів і одночасно збагачується запас наявних рухових навичок. Систематичні заняття футболом також сприяють зміцненню у школярів здоров'я, захисних сил організму, покращенню антропометричних показників, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем та нервово-м'язового апарату. У процесі занять футболом в учнів виховуються такі цінні для життя морально-вольові якості: комунікабельність і цілеспрямованість, витримка і самовладання, дисциплінованість і сміливість [5, с. 7–8]. Саме на секційних заняттях жіночим футболом створюються необхідні умови для гармонійного виховання, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку й дозвілля дітей та молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки учнів для резервного спорту та удосконалення фізичних якостей.

**Мета дослідження:** розробити та впровадити у навчальний процес методику розвитку фізичних якостей у дівчат старшого шкільного віку на секційних заняттях жіночим футболом.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Педагогічний експеримент було побудовано за наступною схемою: визначення недоліків та позитивних моментів у процесі секційних занять жіночим футболом дівчат старшого шкільного віку; розробка та впровадження власної методики вдосконалення фізичної підготовленості, яка полягала у включенні набору вправ для розвитку фізичних якостей.

Дані тестування фіксувалися у протоколах визначення фізичної підготовленості дівчат, які допомагали вчителю наочно побачити динаміку тренуваності по сумі показників і динаміку окремих видів підготовленості протягом експерименту. Після цього до тренування вносилися відповідні зміни, де за наявності системи педагогічного контролю управління спортивним тренуванням ставало більш цілеспрямованим. Дослідження проводилося протягом 2016-2017 н. р. на секційних заняттях з футболу СШ № 23 м. Суми.

У дослідженнях взяли участь 12 дівчат віком від 15–17 років. На першому етапі (вересень 2016 р.) вивчалася і аналізувалася науково-методична і спеціальна література з проблеми дослідження.

На основі аналізу був визначений набір показників, що характеризують фізичну підготовленість дівчат. Також проводилися спостереження у змагальній діяльності дівчат.

На другому етапі (жовтень 2016 р. – березень 2017 р.) було проведено педагогічний експеримент, мета якого полягала в тестуванні рівня розвитку рухових здібностей дівчат. Одночасно здійснювалося спостереження за тренувальним процесом. При цьому в системі планування тренувальних навантажень враховувалися індивідуальні особливості інтегрального рівня фізичної підготовленості та окремих рухових здібностей.

Відомо, що засоби і методи, направлені на розвиток фізичних якостей, впливають на серцево-судинну і дихальну систему, при розвитку швидкості на м'язову систему, а гнучкості на рухливість суглобів опорно-рухового апарату. Природно, що при будь-якому виконанні фізичних вправ беруть участь всі системи організму, проте визначаються основні, залежно від спрямованості дії.

Кожна з систем організму має свої вікові особливості формування, що і відображається на показниках розвитку фізичних і рухових здібностей. Таким чином, отримуючи результати тестування або контрольних нормативів спортсменів, ми можемо визначити рівень розвитку тієї або іншої системи організму. Теорією і спортивною практикою відмічено, що в період активного розвитку якостей вживання вправ даної направленості значно підвищує рівень їх розвитку [2, с. 27; 6, с. 306].

Так основними засобами навчання й тренування є вправи, які діляться на допоміжні й основні. Допоміжні вправи при навчанні футболу – це вправи з техніки і тактики гри. Вони виконуються окремо, як ігрові прийоми або в різних поєднаннях в умовах, близьких до ігрових [3, с. 36].

Тому загально-розвиваючі вправи вирішували завдання різнобічної фізичної підготовленості, сприяли розвитку фізичних якостей, які потрібні для успішного оволодіння технікою гри. До загально-розвиваючих вправ ми віднесли всі гімнастичні, легкоатлетичні, акробатичні вправи, які сприяють удосконаленню рухових навичок. Вони могли носити вибірковий вплив, за ознакою переважного розвитку окремих м'язових груп: для м'язів рук, плечового поясу, для м'язів тулуба й шиї, для м'язів ніг і тазу.

Підготовчі вправи слугували як засіб розвитку фізичних здібностей, необхідних в грі. Це спритність, швидкість рухової реакції, сила і гнучкість, вміння швидко набирати швидкість та приймати вихідне положення для виконання ігрового прийому. Підготовчі вправи були як без предметів, так і з предметами. Дуже широко ми використовували різні естафети з перешкодами, спеціально підібрані рухливі ігри.

Підвідні вправи – це рухові дії, що допомагають оволодіти технічним прийомом. Ці вправи містили в собі рухи, які схожі за зовнішніми ознаками і характером виконання зі структурою прийому, що виконується. До підвідних вправ ми віднесли імітацію прийому, виконання технічного прийому без м'яча, виконання прийому за допомогою партнера [1, с. 157].

Зміст і методика спеціальної фізичної підготовки обумовлювалася особливостями ігрової діяльності, що характеризується постійними змінами ситуації на полі; безперервністю навантажень, нерівномірним чергуванням роботи і відпочинку; необхідністю виконувати складні рухи в умовах постійно наростаючого стомлення; мінливістю рухових засобів та ігрових прийомів. До способів спеціальної фізичної підготовки учениць ми віднесли змагальні вправи і вправи, подібні до них.

Таким чином, до засобів спеціальної фізичної підготовки належали лише ті, виконання яких сприяло розвитку спеціальних якостей. Однак їхня інтенсивність і характер не були постійні. Ми використовували спеціальні вправи з м'ячем і без нього. Інтенсивність і тривалість їхнього виконання, кількість повторень, час відпочинку між ними залежали від характеру і величини фізичних навантажень, що відповідали тому чи іншому методу тренування (рівномірному, перемінному, повторному, інтервальному).

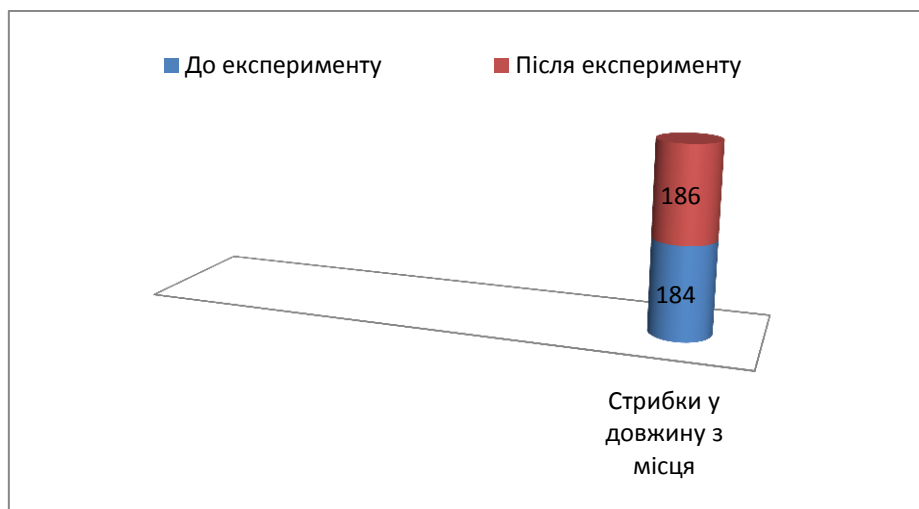
Спочатку здійснювали загальну фізичну підготовку, а потім на її основі спеціальну. Основну роль у загальній і спеціальній фізичній підготовленості відіграють сила, швидкість, спритність, витривалість і гнучкість. Саме ці фізичні якості відображають рівень рухових можливостей спортсмена.

Підібрана нами методика говорить про її ефективність. Отже після її проведення ми спостерігаємо незначні, але позитивні зміни покращення результатів проведених тестів.

Таблиця 1

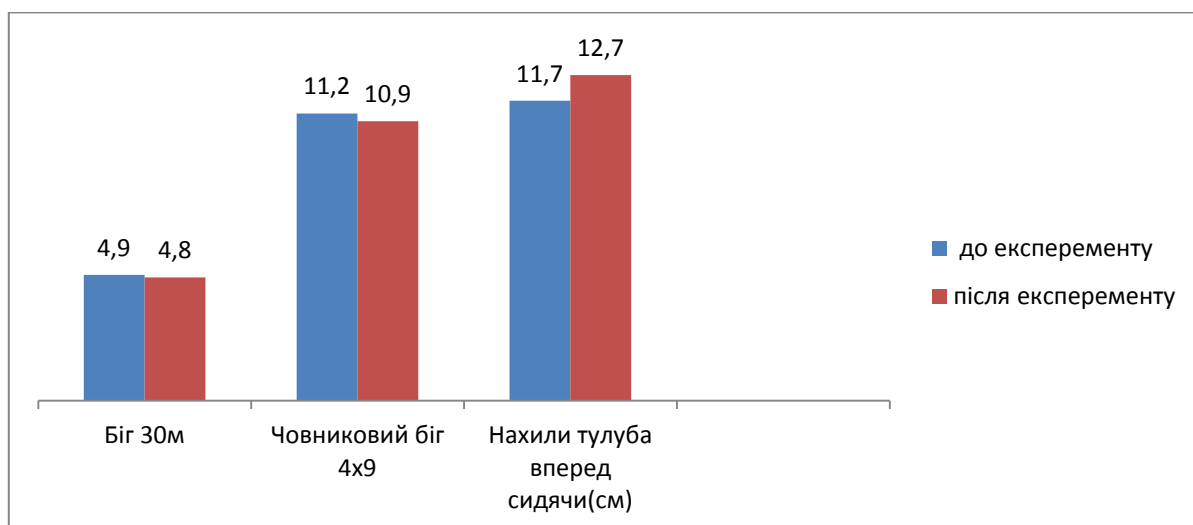
**Результати показників фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку на секційних заняттях жіночим футболом( n-12)**

№	Контрольна вправа	До експерименту	Після експерименту	$\eta_e\%$
1.	Біг 30м(с)	4,9 $\pm$ 0,33	4,8 $\pm$ 0,25	2,6
2.	Човниковий біг 4х9м(с)	11,2 $\pm$ 0,67	10,9 $\pm$ 0,56	2,6
3.	Нахили тулуба вперед сидючи(см)	11,7 $\pm$ 0,56	12,7 $\pm$ 0,85	8,5
4.	Стрибок у довжину з місця(см)	184 $\pm$ 7,36	186 $\pm$ 7,08	1,08



**Рис. 1. Динаміка змін показників у стрибку в довжину з місця протягом експерименту**

Так стрибку у довжину з місця до експерименту результат становив  $184 \pm 7,36$ , а після проведення отримали  $186 \pm 7,08$ , тобто покращився на 1,08%.



**Рис. 2. Динаміка зміни результатів дівчат старшого шкільного віку фізичної підготовленості бігу на 30 м., човниковий біг 4х9 м., нахил тулуба вперед сидючи см**

Так у тесті біг на 30м результати дівчат старшого шкільного віку становили  $4,9 \pm 0,33$ , після проведення методики результат покращився на  $4,8 \pm 0,25$ , тобто на 2,6%. У човниковому бігу на дистанцію 4х9 м, результати становили  $11,2 \pm 0,67$ , після експерименту результат покращився до  $10,9 \pm 0,56$ , у процентному відношенні на 8,5%. В нахилі тулуба вперед з положення сидючи до експерименту результат становив  $11,7 \pm 0,56$ , а після проведення отримали  $12,7 \pm 0,85$ , тобто покращився на 8,5%.

**Висновки.** 1.Розвиток фізичної підготовки дівчат старшого шкільного віку на секційних заняттях жіночим футболі в сучасних умовах багато в чому обумовлений використанням засобів і методів комплексного контролю за фізичною підготовкою як ефективного інструменту управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренером і спортсменом, і на цій основі підвищувати рівень результативності вирішень управління при їх підготовці.

2. Підібрана нами методика говорить про її ефективність. Отже після її проведення ми спостерігаємо незначні, але позитивні зміни покращення результатів проведених тестів.

Так у тесті біг на 30м результати дівчат старшого шкільного віку становили  $4,9 \pm 0,33$ , після проведення методики результат покращився на  $4,8 \pm 0,25$ , тобто на 2,6%. У човниковому бігу на дистанцію 4х9 м, результати становили  $11,2 \pm 0,67$ , після експерименту результат покращився до  $10,9 \pm 0,56$ , у процентному відношенні на 2,6%. В нахилі тулуба вперед з положення сидючи до експерименту результат становив  $11,7 \pm 0,56$ , а після проведення отримали  $12,7 \pm 0,85$ , тобто покращився на 8,5%. В стрибку у довжину з місця до експерименту результат становив  $184 \pm 7,36$ , а після проведення отримали  $186 \pm 7,08$ , тобто покращився на 1,08%.

#### **Список використаної літератури**

1. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. / К.Л. Віхров. – К.: Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.
2. Евгеньева Л.Я. Учет возрастной периодизации при занятиях футболом: научно-методический комитет Федерации футбола Украины / Л.Я. Евгеньева. – К., 2003. – С. 27–30.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олімпійська література. – 2004. – 808 с.



4. Рабинович П.Н. Развитие гибкости и ловкости футболистов: Метод, рекомендации (спец. упражнения) / П.Н. Рабинович, В.Т. Лоос, Д.И. Лавриненко. – К., 1990. – 112 с.

5. Футбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / О.С. Бобарико, В.І. Гончаренко, П.М. Дуніхін та ін. – К.: Федерація футболу України, Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – С. 71–72.

6. Шаповал В. М. Формування фізичних якостей у юних футболістів / В. М. Шаповал, І. М. Кравченко, О.М. Бурла // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України. – Суми, 2008. – 305–309 с.

**Сорокина Т. Р., Третьяков П. В.**

### **КОМПЛЕКСНОЕ ПОЗИТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА КАЧЕСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ УКРАИНЫ**

Киевский национальный лингвистический университет

*В статье рассматриваются важные аспекты университетского образования: роль физического воспитания в поддержании здоровья, гармоническом развитии студенческой молодёжи и её способности отвечать на вызовы современного общества, обеспечение органичного взаимозависимого процесса обучения и воспитания средствами физической культуры.*

**Постановка проблемы.** Человек как биологический вид, обладающий разумом, с самого начала своего существования изучает окружающий мир и стремится создать для себя комфортные условия жизни. Способность абстрактно мыслить даёт ему возможность осознавать себя неотъемлемой частью единого целого природы. Для существования на планете и эффективного взаимодействия с окружающим миром человеку необходимо знать и понимать законы природы, в том числе и те, которые обеспечивают жизнедеятельность его организма. Сфера знаний была первостепенной в любые исторические периоды. Изучение общественного опыта познания мира всегда было для человека насущным вопросом собственного развития и улучшения качества жизни путём разумных творческих действий.

Необходимость реформирования системы образования становится актуальной задачей для всех стран мира в связи с интенсивным развитием цивилизации и появлением нового информационного общества XXI века. Государственное образование прошлых веков было направлено на массовое промышленное производство, которое обеспечивало для большинства жителей планеты экономическое благополучие и возможность самореализации. Современная эпоха бросает новые вызовы: резкое изменение условий жизни, проблемы перенаселения и экологии, скорость и неравномерность потребления, что создаёт человечеству угрозу для выживания на планете. Внедрение новейших технологий, увеличение темпов жизни и потоков информации требует изменения способа жизни и адаптации человека к условиям современной эпохи. Образование становится глобальной проблемой и нуждается в трансформации, в новой экологической стратегии. Молодому человеку необходимо образование нового типа, которое обеспечит базовые потребности для жизни и вооружит его «навыками XXI века» (3). Цель современного образования – понимание окружающего мира, реализация себя как личности, проявление внутренних талантов, возможность быть активным гражданином своей страны.

Сейчас в большинстве стран мира процессы реформирования образования обусловлены коммерческими и политическими интересами. Образование становится наиболее доходным бизнесом в мире. На всей планете ежегодные затраты на

образование составляют 4 триллиона долларов (3). Эффективность системы образования играет решающую роль в конкуренции национальных экономик. Университеты вынуждены оказывать образовательные услуги, ориентируясь на глобальный рынок труда. Процесс подготовки специалистов требует времени, что не даёт возможности быстро реагировать на запросы стихийного рынка. В результате в мире увеличивается безработица, особенно среди молодых людей с высшим и профессиональным образованием. Специалисты всех стран приходят к выводу, что качество образования, обусловленного логикой рынка, существенно снижается.

**Цель исследования:** привлечь внимание специалистов к тому, что единую национальную политику в образовании должно устанавливать государство, поскольку это одна из важнейших сфер человеческой деятельности. Проблемы образования – это проблемы социальной системы, поэтому у общества должен быть запрос на качественное образование. Главная цель высшего образования состоит в подготовке высокоэффективных кадров для управления государством во всех сферах жизнедеятельности. Государственная задача в сфере физического воспитания, которая выдвигается обществом на многолетнюю перспективу, заключается в комплексном позитивном влиянии на личность. Это обусловлено необходимостью создания и полного использования возрастающих социальных потребностей гармоничного развития молодёжи, её нравственного и физического совершенства.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Процессы реформ широко обсуждаются в обществе. Большинство специалистов отмечает, что разрушаются фундаментальные основы образования и науки, сокращаются базовые дисциплины, снижаются стандарты и общеобразовательный уровень молодёжи. Обесценивается роль преподавателя, что негативно сказывается на возможности осуществления педагогической и воспитательной функции в обучении. Учебные заведения конкурируют в борьбе за рейтинги и финансирование. Качество образования снижается.

Украинское государство на законодательном уровне утвердило автономию высших учебных заведений с правом самостоятельно выбирать спектр специальностей по предоставлению образовательных услуг. С 2015 года дисциплины гуманитарного блока в высших учебных заведениях признаны необязательными, что снижает статус университета как многопрофильного учебного заведения. Новації реформування коснулись проблемы преподавания физического воспитания в высших учебных заведениях как обязательной дисциплины. Некоторые университеты уже отказались от обязательных занятий по физическому воспитанию по государственным программам со сдачей зачёта. Студентам оставили возможность выбирать занятия в спортивных секциях во второй половине дня. Внедрение только факультативной формы занятий делает практически невозможным управление учебно-воспитательным процессом, усложняет его организацию и привлечение студентов к занятиям спортом. Отмена зачёта, посещение тренировок на добровольной основе лишают преподавателя возможности выполнять функцию управления и эффективно осуществлять педагогический контроль. Общеизвестно, что неуправляемые процессы неминуемо разрушаются.

Физическое воспитание, как учебно-воспитательный процесс, есть важнейшая составляющая системы воспитания в обществе. Он характеризуется всеми общими признаками педагогической деятельности: ведущая роль педагога-специалиста, направленность работы преподавателя и студента на реализацию задач учебно-воспитательного характера, построение системы занятий в соответствии с общими принципами. Логика организации самого процесса не должна терять свою педагогическую направленность. Эффективность целенаправленного процесса

обучения невозможна без осуществления двухстороннего контроля. Характер такого контроля определяется, прежде всего, реально существующими отношениями между субъектом и объектом воспитания. Это одновременно неотъемлемое дело преподавателя и функция студента, процесс взаимозависимый и идентичный по содержанию, в котором действия объекта и субъекта совпадают. Эти два типа контроля являются интегративными, причём педагогический контроль преподавателя играет ведущую роль по отношению к самоконтролю студента. Любой контроль может оказывать существенное влияние на ход и результаты физического воспитания только при условии, когда данные контроля осознаются и проявляются в действиях педагога, а также, в конечном счёте, и в действиях тех, кто находится под влиянием факторов физического воспитания (2).

Физическая культура – это составная часть культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека с целью его всестороннего развития. Статья 26 Закона Украины «О высшем образовании» определяет, что высшее образование формирует гармоничную личность, в том числе путём привлечения её к здоровому образу жизни. В процессе физического воспитания системно развиваются и совершенствуются двигательные умения и навыки с опорой на соответствующие знания, формируются стойкий динамический стереотип и сознательная потребность в регулярных занятиях, воля и характер. Уровень физической подготовки и воспитание патриотизма молодёжи важны для боеспособности армии, причём требования к физической подготовке с прогрессом современной военной техники возрастают.

Отсутствие обязательных занятий по физическому воспитанию по государственным программам со сдачей зачёта не обеспечивает всестороннего физического развития студентов, не содействует улучшению двигательных качеств и не оказывает системное положительное влияние на здоровье. Занятия в секциях по выбору не всегда равномерно развивают основные двигательные качества, в силу специфики видов спорта. Регулярно посещают занятия, в среднем, только 30% состава групп. Мотивация к занятиям снижается. Формирование стойкой потребности к оздоровительным занятиям спортом возможно только при условиях системно организованного процесса по типовым программам, в котором урочная форма занятий является обязательной. Отсутствие контроля в форме зачёта снижает эффективность учебного процесса. Отмена обязательных занятий усложняет организацию и комплектование состава спортивных секций. Факультативная форма занятий нарушает право студентов заниматься физической культурой в дневное время, а в вечерних секциях могут заниматься не все. Студенты, особенно первых курсов, во второй половине дня отдают предпочтение подготовке к основным дисциплинам по специальности. Молодой возраст помогает им выдерживать учебные нагрузки, не замечая утомления, а вопрос сохранения здоровья для них ещё не актуален.

Жизнь человека – это цикл продуктивного роста и непрекращающегося обучения. Жить, в определённом смысле означает иметь физическое здоровье (1). Оптимизация индивидуального физического развития человека и поддержание здоровья обеспечивается на протяжении многолетнего процесса физического воспитания в разные периоды. Содержание и форма этого процесса изменяются в соответствии с закономерностями возрастного развития и динамики условий жизни. Студенческий возраст является заключительным этапом физического развития молодого человека, формирования его психофизиологических и двигательных возможностей на всю жизнь. В этот период организм наиболее пластичен и восприимчив к развивающим действиям, имеет наибольшие возможности развития физических способностей, сохраняет высокую работоспособность и

функциональную активность. Организация сохранения здоровья и оптимального физического развития молодёжи в студенческом возрасте является важной государственной задачей. Продуктивность обучения обеспечивается высоким уровнем дееспособности, базируется на крепком здоровье и нормальном физическом развитии.

Внедрение технологий XXI века ещё больше усиливает гиподинамию. Интенсификация процессов изменяет уклад жизни современного человека, физическое и психическое состояние которого постоянно находится под возрастающим давлением стрессовых ситуаций. В цивилизации цифровых технологий мышечная система современного человека атрофируется от неиспользования. Заболеваемость в условиях гипокинезии увеличивается в два раза. Двигательная активность повышает иммунитет, улучшает настроение, снижает тревожность и отвлекает от стресс-факторов. Физические упражнения являются основным стимулом адаптационных изменений в организме. Возможность работать в сфере технологий, поддерживать соответствующий уровень здоровья и двигательной активности, постоянно преодолевать стресс стала глобальной проблемой современного человека. Уровень защитных сил организма определяется устойчивостью к внешним негативным воздействиям.

С каждым годом здоровье и физическое состояние украинских студентов ухудшаются, значительно уменьшается объём усвоенных знаний в этой области, сокращается количество молодых людей, занимающихся спортом. Обучение в высших учебных заведениях – это тяжёлый и напряжённый труд, который осуществляется в условиях дефицита времени и двигательной активности. Интенсивные умственные и психические нагрузки, активность в учёбе и социальной деятельности требуют поддержания сил и здоровья студента. Однообразная умственная деятельность угнетает человека, лишает его самостоятельности. Общеизвестно, что лучшим средством от переутомления является смена вида труда. Активные физические занятия обеспечивают работоспособность в течение дня, поддерживают интеллектуальную готовность к обучению. Успешное управление учебно-воспитательным процессом в высших учебных заведениях предусматривает оптимальную организацию жизни, обучения и отдыха студентов. Важно воспитать сознательное отношение к здоровому образу жизни в студенческие годы, когда молодёжь способна ответственно и активно создавать здоровье со всеми его компонентами. Отказ от организованных занятий физической культурой по государственным программам будет иметь негативные и необратимые последствия, поскольку достичь эффективности оздоровительного процесса возможно лишь при комплексном организованном воздействии.

**Выводы.** Сохранение физического воспитания в высших учебных заведениях – это вопрос охраны здоровья и стратегическая цель для развития страны. Государство должно сохранить контроль над всесторонним развитием студенческой молодёжи. Только учебные заведения способны внедрять физическое образование в неразделимом процессе обучения и воспитания. Стандартизация режима нагрузок, системное формирование у студентов двигательных способностей, волевых проявлений и разумных потребностей способствует оптимальной организации педагогического процесса и повышению качества образования. Практическая эффективность физического воспитания заключается в комплексном позитивном влиянии на молодёжь: повышении её работоспособности и творческой активности, общей готовности активно влиять на собственную жизнь и развитие государства.

#### **Список используемой литературы**

1. Кови С. Главное внимание – главным вещам. Жить, любить, учиться и оставить наследие / Стивен Кови, Роджер Мерилл, Ребекка Мерилл; Пер. с англ. – 8-е изд. – М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. – 325с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 563с.

3. Робинсон К. Школа будущего. Как вырастить талантливого ребёнка / Кен Робинсон, Ароника Лу. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: // <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

**Старченко В. Н.**

## **К ВОПРОСУ ОБ ИЗМЕРЕНИИ ГИБКОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Беларусь

*В статье описана методика тестирования и приведены результаты исследования уровня активной гибкости старших дошкольников с использованием модифицированного теста «Наклон вперед из положения лежа» (по методике Старченко В.Н.). Полученные данные свидетельствуют об отсутствии достоверных отличий в уровне развития гибкости у мальчиков и девочек 5-6 лет. Разработана таблица для оценивания результатов модифицированного теста для мальчиков и девочек 5-6 лет.*

**Постановка проблемы.** Для измерения гибкости в физическом воспитании детей используются разнообразные тесты. Например, распространены такие тесты, как: выкрут прямых рук с гимнастической палкой (измеряется минимальное расстояние между кистями рук); наклон вперед из положения сидя (измеряется расстояние от пяток до кончиков пальцев рук). Но при использовании линейных показателей амплитуды движений надо иметь в виду, что они сильно связаны с линейными размерами тела (рост, длина рук, пропорциональность телосложения и др.).

Например, распространенный тест "Наклон вперед из положения сидя" является несовершенным с точки зрения метрологических требований. Результаты этого теста зависят от размеров и пропорций тела, их измерение проводится по шкале интервалов, что не позволяет определять отношения, высчитывать проценты, рассчитывать коэффициент вариации. В итоге этот тест является гетерогенным, недостаточно информативным и ненадежным [1, с. 77].

Однако модификация этого теста позволила снять многие проблемы. Идея модификации теста заключалась в измерении его результатов по шкале отношений, для чего "нуль" шкалы был перенесен в точку, которая соответствует нулевому углу сгибания в условном сложном суставе (тазобедренный сустав и суставы нижнего отдела позвоночного столба). Результаты модифицированного теста не зависят от пропорций тела и его длины, измеряются по шкале отношений, что позволяет обрабатывать их всеми математическими методами [2, с. 225-229].

Представляет научный интерес вопрос о соотношении уровней развития гибкости у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. Традиционно считается, что показатели гибкости достоверно выше у девочек [3, с. 274].

Существует также проблема оценивания результатов тестирования детей. Специалистам никак не удастся разработать адекватные реальному положению дел нормативы, в результате чего результаты тестирования запрещается оценивать до 8 класса школы! Это связано с тем, что многие физически здоровые дети не способны получить положительную отметку. Между тем использование пропорциональной шкалы избранных точек позволяет снять и эту проблему.

**Цель исследования** заключалась в сравнительном исследовании уровня развития активной гибкости у мальчиков и девочек 5-6 лет с использованием модифицированного теста «Наклон вперед из положения лежа» (по методике Старченко В.Н.), а так же в разработке ориентировочных нормативов для оценивания результатов этого теста.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Предъявим описание модифицированного теста «Наклон вперед из положения лежа» (по методике Старченко В.Н.) при помощи которого проводилось исследование.

Цель теста: определение уровня активной гибкости в тазобедренном суставе и нижнем отделе позвоночника.

Объект тестирования: совокупность практически здоровых людей обеих полов.

Предметы прямого измерения: длина от кончиков пальцев рук в положении лежа на спине, руки вдоль туловища до кончиков пальцев вытянутых вперед рук в положения максимального наклона сидя, а так же высота от опоры до оси плечевого сустава в положении сидя.

Предмет косвенного измерения: гибкость, а точнее, угол сгибания в сложном условном суставе (тазобедренном и нижнем отделе позвоночного столба).

Адекватность теста составляет 100%, информативность теста высокая, надежность теста высокая ( $r = 0,96$ ), гомогенность теста высокая [3, с. 225].

Тестовое задание:

- тестируемый занимает положение лежа на спине, ноги прямые, пятки упираются в упоры измерительной доски, руки вытянуты вдоль туловища;
- заняв положение сидя, тестируемый наклоняется вперед, вытягивает руки, сводит кисти рук вместе, делает две активные попытки и на третий раз максимально сгибается, пытается вытянутыми пальцами рук достать максимально далекую точку разметки и задерживается в этом положении на 2 с. (Чтобы избежать сгибания в коленях, ноги тестируемого держат прижатыми к полу два ассистента.)

Измерение прямых результатов теста:

- в положении лежа на спине посредством разметки измеряется расстояние L1 от кончиков пальцев вытянутых вдоль туловища рук до упоров для ног. (Необходимо следить, чтобы туловище тестируемого не было перекошено и расстояния от упора до пальцев правой и левой рук были одинаковыми);
- в положении сидя, руки вперед, спина прямая, плечи опущены, измеряется расстояние между доской (опорой) и осью плечевого сустава Н;
- в положении максимального наклона вперед посредством разметки измеряется расстояние L2 между упорами для пяток ног и кончиками пальцев вытянутых вперед рук. (Когда пальцы рук не достают до упора для ног, величина L2 берется за знаком минус);
- расстояние L между кончиками пальцев рук в положении лежа на спине, руки вдоль туловища и кончиками пальцев вытянутых вперед рук в положении максимального наклона вперед вычисляется по формуле:  $L = L1 + L2$ .

Интерпретация прямых результатов теста:

Получившуюся величину L сравнивают с величиной Н и высчитывают процент сгибания в условном сложном суставе от максимального по формуле:

$$I_{\text{гибк}} = L / 2Н \cdot 100\%,$$

где  $I_{\text{гибк}}$  - индекс гибкости.

Дело в том, что максимальный теоретический результат этого теста L равен 2Н. При  $L = 2Н$  наблюдается 100-процентная гибкость, чего на практике не бывает. При  $L = L1$  наблюдается полное отсутствие активной гибкости.

В исследовании приняли участие 60 воспитанников УДО «Ясли-сад №35 г. Гомеля». Среди них были 30 мальчиков и 30 девочек в возрасте 5 – 6 лет, посещающих старшую группу. Средний возраст мальчиков составил 5,47 года, а девочек – 5,57 года. Практическая часть исследования проведена в феврале 2017 года руководителем физического воспитания Мельниковой А.Н.

Воспитанники выполнили тест "Наклон вперед из положения лежа" (по методике Старченко В.Н.). Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

## Результаты тестирования воспитанников УДО “Ясли-сад №35 г. Гомеля

Пол	Мальчики					Девочки				
№	Н (см)	L1 (см)	L2 (см)	L= L1+L2 (см)	I <sub>гибк</sub> (%)	Н (см)	L1 (см)	L2 (см)	L=L1+ L2 (см)	I <sub>гибк</sub> (%)
1.	43	50	2	52	60,5	35	43	3	46	65,7
2.	37	41	1	42	56,8	31	41	1	42	67,7
3.	36	43	3	46	63,9	36	46	9	55	76,4
4.	40	50	3	53	66,3	35	47	9	56	80,0
5.	40	49	-3	46	57,5	36	46	14	60	83,3
6.	37	46	0	46	62,2	33	40	4	44	66,7
7.	36	45	3	48	66,7	39	48	-5	43	55,1
8.	34	43	-5	38	55,9	37	44	0	44	59,5
9.	35	42	5	47	67,1	37	47	4	51	68,9
10.	36	43	4	47	65,3	32	40	-2	38	59,4
11.	39	50	-2	48	61,5	37	49	4	43	58,1
12.	40	50	3	53	66,3	39	50	0	50	64,1
13.	38	57	-6	51	67,1	36	47	5	52	72,2
14.	39	58	5	63	80,8	37	52	-5	47	63,5
15.	40	51	8	59	73,8	31	43	-6	47	75,8
16.	30	45	0	45	75,0	30	42	1	43	71,7
17.	35	44	-5	39	55,7	35	48	-4	44	62,9
18.	40	50	-3	47	58,8	39	50	0	50	64,1
19.	46	58	-5	53	57,6	40	45	-7	38	47,5
20.	38	48	2	50	65,8	40	46	2	48	60,0
21.	34	43	-7	36	52,9	36	49	-11	28	38,9
22.	35	45	-4	41	58,6	37	42	10	52	70,3
23.	39	46	10	56	71,8	40	49	0	49	61,3
24.	36	43	-7	36	50,0	36	44	13	57	79,2
25.	39	48	10	58	74,4	37	50	7	57	77,0
26.	39	50	7	57	73,1	40	48	0	48	60,0
27.	36	44	-8	36	50,0	31	42	-5	37	59,7
28.	33	41	-1	40	60,6	31	41	-3	44	71,0
29.	36	44	2	46	63,9	36	50	-1	49	68,1
30.	37	46	3	49	66,2	31	41	1	42	67,7
<b>X ср</b>	<b>37,4</b>	<b>47</b>	<b>0,5</b>	<b>47,6</b>	<b>63,52</b>	<b>35,7</b>	<b>46</b>	<b>1,27</b>	<b>46,8</b>	<b>65,86</b>
<b>δ</b>			<b>5,06</b>	<b>7,15</b>	<b>7,57</b>			<b>5,95</b>	<b>6,86</b>	<b>9,52</b>
<b>V(%)</b>					<b>11,92</b>					<b>14,46</b>

Среднее значение индекса гибкости у мальчиков составило  $I_{гибк} = 63,52\%$  при  $\delta = 7,57$ . Среднее значение индекса гибкости у девочек составило  $I_{гибк} = 65,86\%$  при  $\delta = 9,52$ . Причем вариация этого показателя у девочек ( $V = 14,46\%$ ) несколько выше чем у мальчиков ( $V = 11,92\%$ ).

Проверка нулевой статистической гипотезы об отсутствии достоверных отличий в уровне развития гибкости у мальчиков и девочек с использованием t-критерия Стьюдента показала ее справедливость ( $p > 0,05$ ).

Таким образом, можно заключить, что уровни гибкости у принявших участие в тестировании мальчиков и девочек 5-6 лет статистически не отличаются.

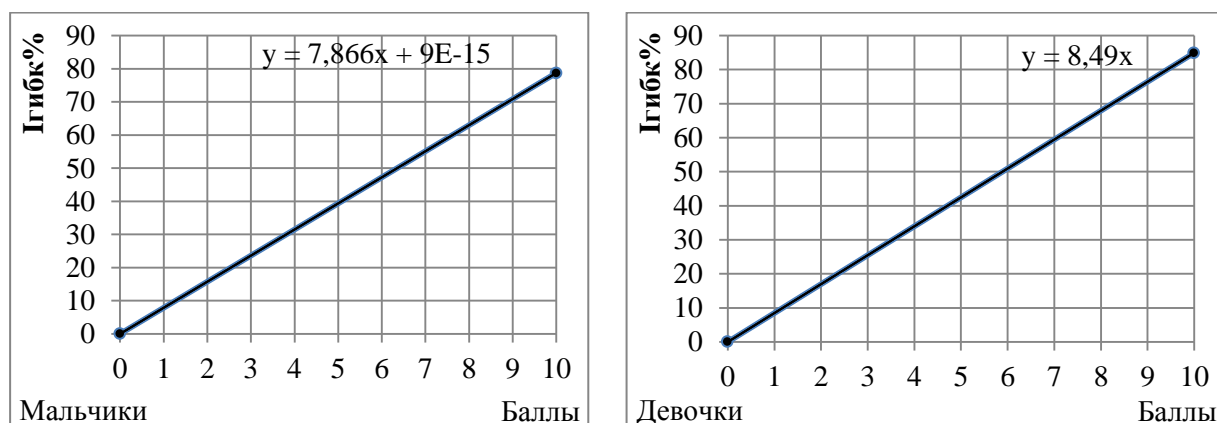
Полученный статистический материал позволил нам разработать ориентировочные оценочные шкалы для мальчиков и девочек. При этом была использована 10-бальная пропорциональная шкала избранных точек. В этой шкале  $I_{гибк} = 0\%$  оценивается в 0 баллов, а  $I_{гибк} =$  среднему значению  $I_{гибк} + 2 \delta$  оценивается в 10 баллов. Такой подход гарантирует, что из 100 тестируемых только 2-3 получат

наивысшую отметку, но и отметку ниже 4 баллов будет получить крайне затруднительно.

В нашем случае у мальчиков в 0 баллов оценивается результат  $I_{\text{гибк}} = 0\%$ , а в 10 баллов оценивается результат  $I_{\text{гибк}} = 63,52 + 2 \cdot 7,57 = 78,66\%$ . У девочек в 0 баллов оценивается результат  $I_{\text{гибк}} = 0\%$ , а в 10 баллов оценивается результат  $I_{\text{гибк}} = 84,9 + 2 \cdot 9,52 = 84,9\%$ .

10-бальные пропорциональные шкалы избранных точек для оценивания результатов мальчиков и девочек в тесте «Наклон вперед из положения лежа» (по методике Старченко В.Н.) представлены на рисунке.

Используя уравнения прямой линии, соединяющие реперные точки шкал ( $y = 7,866x$  для мальчиков и  $y = 8,49x$  для девочек), мы разработали соответствующую оценочную таблицу 2.



**Рис. 1. 10-бальные пропорциональные шкалы избранных точек для оценивания результатов мальчиков и девочек 5-6 лет в тесте «Наклон вперед из положения лежа» (по методике Старченко В.Н.)**

*Таблица 2*

**Таблица для оценивания результатов теста «Наклон вперед из положения лежа» (по методике Старченко В.Н.) для мальчиков и девочек 5-6 лет**

Баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мальчики	$I_{\text{гибк}}\%$	0	7,7	15,7	23,6	31,5	39,3	47,2	55,1	62,9	70,8	78,7
Девочки	$I_{\text{гибк}}\%$	0	8,5	17	25,5	34	42,5	50,9	59,4	67,9	76,4	84,9

Таким образом, у мальчиков наилучший результат (воспитанник под № 14) 80,8% оценивается в 10 баллов, а наихудший (воспитанник под № 24) 50% оценивается в 6 баллов.

У девочек наилучший результат (воспитанница под № 5) 83,3% оценивается в 9 баллов, а наихудший (воспитанница под № 21) 38,9% оценивается в 4 балла. Как видим, даже весьма слабый результат оценен на положительную отметку. Получить отметку ниже 4 баллов крайне затруднительно.

**Выводы.** 1. В проведенном нами исследовании установлено, что уровни развития активной гибкости у мальчиков и девочек 5-6 лет статистически не отличаются.

2. Использование 10-бальной пропорциональной шкалы избранных точек позволяет снять проблему адекватного реальности оценивая результатов тестирования гибкости у мальчиков и девочек 5-6 лет.

#### **Список используемой литературы**

1. Старчанка У. М. Метралагічнае забеспячэнне тэста "Нахіл уперад са становішча седзячы" / У.М. Старчанка. Совершенствование форм и методов физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: Материалы Международной научно-практической



конференции. - Витебск, 1997, С.77-79.

2. Старчанка У. М. Спартиўная метралогія: вучэбны дапаможнік для студэнтаў вышэйшых навучальных устаноў (з грыфам МА РБ) / У.М. Старчанка. – Гомель: ГДУ імя Ф.Скарыны, 2017. – 282.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культ. – М.: Фис, 1991. – 543 с.

**Сыроваткина И. А., Поленцов В. Г.**

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ РЕГБИСТОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) ФГБОУ ВО  
Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), Россия

*В статье представлены результаты исследования использования средств регби на занятиях по физическому воспитанию с младшими школьниками, представлена технология формирования физической культуры личности, основанная на принципах развивающего обучения и интеграции средств и методов спортивной тренировки, а так же отличающаяся личностно-ориентированным содержанием.*

**Постановка проблемы.** В настоящее время рельефно обозначается необходимость совершенствования системы физического воспитания учащихся в общеобразовательных школах с использованием новых эффективных подходов способствующих повышению интереса к занятиям, формированию здорового образа жизни и внедрения в практику более рациональных технологий для обеспечения комплексного развития двигательных и психических качеств учащихся.

Исходя из вышеизложенного, в организации физического воспитания младших школьников, можно отметить сложившиеся в настоящее время следующие противоречия: между необходимостью повышения эффективности физического воспитания и недостаточной разработанностью перспективных, современных развивающих подходов к организации спортивно-ориентированного физического воспитания младших школьников на основе популярных у детей видов спорта [1, с.17]

**Цель исследования:** модернизация процесса физического воспитания младших школьников средствами регби.

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что системное использование средств регби на занятиях по физическому воспитанию с младшими школьниками, существенно повысит уровень соматического и психического здоровья, будет способствовать развитию основных двигательных качеств, позволит овладеть технико-тактическими действиями в регби, а так же будет способствовать повышению эффективности учебного процесса.

В исследовании принимали участие 44 школьника третьих классов. Были организованы две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). В контрольной группе уроки физической культуры проводились по общепринятой программе физического воспитания для начальной школы [3], три академических часа в неделю, в экспериментальной в условиях использования программы подготовки по регби. Все участники эксперимента также вне расписания занимались дополнительно 2 часа в неделю: в экспериментальной группе по программе регби, в контрольной группе – по другим специализациям.

Разработанная технология формирования физической культуры личности младших школьников на основе регби основывалась на принципах развивающего обучения и интеграции средств и методов спортивной тренировки, а так же отличающаяся личностно-ориентированным содержанием, способствующим

совершенствованию социально-психологических свойств личности [1, с. 62]. Основными принципами разработанной технологии являлись:

*Принцип приоритета личности ребенка*, подразумевающий учет потребностей и мотивации ребенка при выборе вида физкультурной деятельности, активное формирование здоровья и гармоничность развития ребенка.

*Принцип развивающего и опережающего обучения*. В результате реализации этого принципа осуществляется активно-деятельностный подход, происходит интеллектуализация процесса физкультурного образования.

*Принцип учета ведущего вида деятельности*. В младшем школьном возрасте ведущей является учебная деятельность, которая формируется до 10 лет [2, с. 61] и ее основу составляет игра. Исходя из этого, следует, что для реализации данного принципа необходима игровая направленность физкультурных занятий, в соответствии с целями задачами урока.

*Принцип непрерывности педагогического воздействия*. Гарантированная частота, продолжительность и напряженность двигательной активности, а также восстановительные интервалы между занятиями будут положительно влиять на организм ребенка.

Опираясь на вышеизложенные принципы, была разработана технология физического образования учащихся младших классов на основе регби, которая включала в себя следующие компоненты: *организационный; содержательный; концептуальный; результативно-оценочный*.

Организационный момент включал в себя вопросы, связанные с оптимизацией учебного процесса.

Содержательный компонент технологии включал диагностическую, развивающую и методическую составляющие.

Диагностическая составляющая включала в себя набор тестов, использование которых обеспечивает контроль за состоянием физической подготовленности учащихся, формирование умений и навыков, а так же усвоение физкультурных знаний.

Развивающая составляющая включала в себя не только процесс обучения двигательным действиям и развитие физических качеств, но и активизацию в процессе обучения интеллектуальных и творческих способностей обучающихся, а так же формирование теоретических знаний. Для этого применялись методы развивающего обучения: творческие задания, групповое взаимодействие и другие.

Методическая составляющая включала в себя разработанную блочную структуру и учебный план по распределению нагрузок по видам подготовки, соответствующую возрасту и физической подготовленности учащихся младших классов, а так же содержание технико-тактических средств регби и систему оценки технической подготовленности младших школьников.

На первое полугодие учебного года была выбрана методика бесконтактного регби, на второе – неполного контакта.

Содержание теоретической части включало в себя историю, правила игры, технику безопасности. Использовались методы обучения двигательным действиям – целостный метод, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, а так же активно-деятельностный творческий поход к обучению технико-тактических приемов (творческие задания, создание проблемных ситуаций и др.).

Распределение учебного материала для экспериментальной группы было разделено на четыре основных блока (по четвертям). Освоение материала осуществлялось в каждом из блоков последовательно, комплекс упражнений каждого последующего блока зависел от предыдущего.

В качестве средств, в первом блоке использовались комбинированные приемы и общеизвестные игры, направленные на совершенствование

координационных способностей, модифицированные игры с использованием регбийного мяча, использовались упражнения из легкой атлетики и гимнастики.

Во втором блоке за счет сокращения времени на ОФП и СФП увеличивалась работа на тактические и комбинационные действия, увеличивалась работа на совершенствование паса, ударов, контактов, так же работа на изучение новых игровых действий. Отработка технических приемов происходила в игровых формах, использовались подводящие игры, включающие различные сочетания изученных приемов

В 3 блоке задачи общефизической подготовки решались за счет времени, отводимого на СФП. На совершенствование техники владения мячом отводилось до 75% времени основной части занятия. В 3 блоке осуществлялся плавный переход к изучению регби неполного контакта и изучению приемов коллективной техники (схватки, построение атаки, защиты).

Техническая подготовка включала в себя: индивидуальную технику (игра руками: пасы, ловля мяча; игра ногами: удар с рук, удар с земли, удар с отскока; бег: с мячом по прямой, с ускорением, со сменой направления, обыгрыш; захваты: понятие о захвате, регби неполного контакта, бесконтактное регби, отражение захвата). Коллективная техника включала в себя игру нападающих, построение атаки, понятие о схватке, виды схваток, построение схватки. Коллективная техника включала в себя технические приемы: схватка, «рак», «мол», «коридор».

В блоке 4 задачи ОФП решались в составе комбинированных приемов. В качестве средств использовались эстафеты с акцентом на ранее изученные элементы игры. Из техники игры в регби предлагались одно и трех компонентные игровые комбинации на передачи мяча одной и двумя руками (партнеру, на дальность расстояния и др.). Использовались также комбинированные упражнения и приемы на внимание, запоминание в сочетании с регбийными приемами.

Независимо от периода обучения на занятиях преимущественно использовался игровой и соревновательный метод, так как разнообразие двигательных действий в игровых упражнениях и собственно игровая деятельность в целом обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств [4, с 162].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате проведенного исследования в контрольной и экспериментальной группах было отмечено увеличение ЖЕЛ, показатели которой отображают функциональные возможности дыхательной системы. В контрольной группе, занимающейся по традиционной программе физического воспитания, показатель ЖЕЛ увеличился до 2000 мл, что обусловлено естественными процессами роста и развития. В экспериментальной группе ЖЕЛ достигла 2257,0 мл, что на 257,0 мл выше, чем у учащихся контрольной группы.

Наблюдался значительный прирост силовых возможностей, в динамике показателей силы кисти правой и левой рук. В экспериментальной группе прирост составил 3 кг (правая и левая рука), в контрольной – 0,9 кг (правая рука), 1 кг (левая рука).

Эффективность экспериментальной методики так же подтверждается динамикой показателя итоговой оценки здоровья (ИОЗ) определяемая по методике Г. Л. Апанасенко. Практически во параметрах произошли значительные изменения у занимающихся экспериментальной группы. Показатель ИОЗ в экспериментальной группе увеличился к концу эксперимента на 1,9 балла и составил 8,1 балл, в контрольной всего на 0,3 балла. Процентный прирост составил в КГ – 4,8%, а в ЭГ – 30,6%.

Достоверные различия имеются и по физической подготовленности школьников между КГ и ЭГ ( $P < 0,05$ ). Изменения на достоверном уровне произошли в беге на 30 метров ( $t_{Эмп} = 3,2$ ); в челночном беге 3x10 ( $t_{Эмп} = 2,8$ ); в прыжке в длину с места ( $t_{Эмп} = 3,3$ ); в 6-ти минутном беге ( $t_{Эмп} = 3,1$ ); наклоне вперед из положения сидя ( $t_{Эмп} = 6,3$ ). По результатам теста, характеризующим силовые способности (подтягивание) достоверных различий обнаружено не было ( $P > 0,05$ ). Скорее всего, это связано с анатомо-физиологическими особенностями детского организма.

Техническая подготовленность детей экспериментальной группы оценивалась по тестовым упражнениям, представляющим технические приемы игры: передача мяча на месте на дальность, передача мяча в движении на точность, ловля мяча после удара ногой, удар по мячу ногой с рук на точность. Сравнивались результаты после 1 четверти (1 блок) и после 4 четверти (4 блок). Можно отметить, что по всем тестам произошли изменения на достоверном уровне ( $P < 0,05$ ),

Использование занятий регби игровой направленности оказало положительное влияние на уровень развития познавательных процессов. Приросты в объеме кратковременной памяти в экспериментальной группе были зафиксированы с 3,2 баллов до 4,4 балла, в контрольной группе с 2,1 балла до 3,4 балла. Это связано с тем, что регби способствует развитию наблюдательности (развитие ситуации на поле, наблюдение за партнерами и за противником и т.д.).

По окончании эксперимента можно отметить значительный прирост в формировании устойчивого внимания, в ЭГ он составил – 29,5%, в КГ – 7,5%. Использование на занятиях игр, эстафет, характеризующихся высокой скоростью, быстрой сменой игровых ситуаций, а так же разучивание новых элементов и комбинаций оказывает положительное влияние на развитие свойств распределения и концентрации внимания. В ЭГ прирост распределения внимания составил – 23%, в КГ – 5,6%, концентрации внимания в ЭГ – 63,42 балл, в КГ – 45,46 балла.

**Выводы.** Обобщая полученные результаты исследования, можно отметить, что средства и методы, используемые в экспериментальной группе, оказали благоприятное влияние на уровень физического развития, физической и технической подготовленности школьников, на уровень познавательных процессов младших школьников, следовательно, и на более высокое восприятие и усвоение изучаемого материала по всем предметам. И, использование такого вида спорта, как регби, способствует обеспечению гармоничного комплексного развития личности ребенка.

#### **Список используемой литературы**

1. Антонюк С.Д., Альбицкий А.В. Содержание и методика спортивно-ориентированного физического воспитания в образовательных учреждениях: Учеб.-метод. пособие / Антонюк С. Д. Мин-во образования и науки Рос. Федерации, Управление образования и науки Тамбовской области. – Тамбов, 2008. – 138 с.
2. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования /В. В. Давыдов М.: Педагогика, 1986. – 240 с.
3. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 64 с.
4. Сахарова М. В. Основы подготовки в детско-юношеском регби / М. В. Сахарова. М.:Спортна, 2005. – 300 с.

## ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ І ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

*Проаналізовано проблему порушення постави у дітей молодшого шкільного віку, обґрунтовано методику застосування рухливих ігор для корекції порушень постави на уроках фізичної культури в початковій школі.*

**Постановка проблеми.** У багатьох дітей молодшого шкільного віку часто зустрічаються порушення постави (звичного положення тіла в спокої та русі): лордоз, сколіотичні та кіфотичні постави, плоскостопість. Вони не є хворобою, але створюють умови для захворювань не тільки хребта, але й внутрішніх органів.

За період навчання в школі до 65% збільшується кількість дітей з порушеннями опорно-рухового апарату (кіфозно-лордозне, сколіотичне, різні форми плоскостопості, остеохондроз) [3, 6, 15].

Порушення постави входить до трійки лідерів серед порушень здоров'я в Україні, тому проблема набуває соціального характеру [6].

Частіше за все причиною викривлення дитячого хребта є дефіцит рухової активності. В середньому більше 9 годин на добу діти проводять сидючи за уроками, комп'ютерами, телефонами, переглядом телепередач та іншими заняттями. Ще одним значним фактором є занадто важкі і не правильно підібрані шкільні портфелі [10].

Аналіз останніх публікацій свідчить про те, що науковці розробляють різноманітні технології формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку на основі їх рухової та пізнавальної функції. [1, 2, 7, 12]

Для вирішення проблеми порушень постави використовуються різноманітні методи: ЛФК, масаж, фізіопроцедури. Але всі вони не достатньо ефективні на шкільних уроках. [6, 14]. Саме тому було розроблено комплекс спеціальних рухливих ігор, які дають можливість включити в узгоджену роботу частину м'язів всього тіла та чинять цілеспрямовану профілактичну та оздоровчу дію на поставу, рівномірно та помірно навантажують організм.

**Мета дослідження:** проаналізувати проблему порушення постави у дітей молодшого шкільного віку, обґрунтувати і розробити методику застосування рухливих ігор для корекції порушень постави на уроках фізичної культури в початковій школі.

**Методи та організація дослідження.** Для досягнення поставленої мети були використані інформаційно-аналітичний, клініко-статистичний методи дослідження, а також педагогічне спостереження, тестування та анкетування.

Були проведені тестування постави учнів молодшої школи та проаналізовані їх медичні картки.

Для визначення функціонального стану серцево-судинної системи була проведена проба Руф'є [8].

Комплексне тестування учнів включало в себе: зовнішній огляд в умовах достатнього та рівномірного освітлення, вимірювання фізіологічних вигинів хребта, його рухливість при нахилах вперед та назад; огляд спини в нахилі вперед, симетричність розташування тіла і кінцівок щодо хребта; м'язовий тонус на правій та лівій половині тулуба; різниця у відстані від сьомого шийного хребця до кутів правої та лівої лопаток; силова витривалість м'язів розгиначів спини; а також тести на координацію та загальний фізичний розвиток.

Дослідження стану постави, та випробування експериментальної методики використання спеціальних рухливих ігор для корекції порушень постави учнів початкових класів було проведено на базі київської загальноосвітньої школи N 309. В дослідженнях взяло участь 236 школярів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час проведення педагогічного експерименту учні молодшої школи були поділені на контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи. В КГ уроки проводилися по затвердженій міністерством освіти програмі, у ЕГ – за спеціально розробленою методикою використання рухливих ігор для корекції порушень постави.

Комплекс спеціальних рухливих ігор було нами розроблено на базі загальнорозвиваючих та спеціально розвиваючих вправ. Різноманітні лікувальні комплекси, що дітям раніше доводилось виконувати методом монотонного і виснажливого повтору, в спеціальних рухливих іграх завуальовано у цікаві завдання, квести, казки та змагання.

Учні ЕГ виконували завдання в стані емоційного піднесення і змагальності, що стимулювало їх старанність, підвищувало результативність виконуваних дій, коефіцієнт корисного впливу на поставу та організм в цілому. Розроблена і впроваджена методика ефективно усуває проблему гіподинамії, що прогресує в сучасному цивілізованому світі серед дітей та молоді [12, 13].

Спеціальні рухливі ігри розвивають рухові якості, стабілізують їх взаємозв'язки, формують оптимальну структуру координаційних здібностей, що в свою чергу допомагає проробити проблемні зони постави дитини, задіяти та розвинути слаборозвинуті групи м'язів, цілеспрямовано впливати на розв'язання проблеми, без свідомої фіксації на ній учня.

В результаті проведеного експерименту діти ЕГ показали кращі результати в показниках фізичного стану та постави, ніж учні КГ. Це, більшою мірою, пов'язано з тим, що учні ЕГ активніше виконували розроблені ігрові комплекси спеціальних вправ для покращення постави та зміцнення м'язів тулуба і кінцівок.

Функціональні проби із затримками дихання (Штанге и Генче) виявили більш високу стійкість організму дітей ЕГ до умов гіпоксії. У обстежених дітей ЕГ час затримки дихання на вдиху в середньому на 15 секунд перевищує показники дітей КГ.

В учнів ЕГ майже в два рази збільшилась силова витривалість м'язів спини, значно покращилась рухливість хребта, та збільшилась різниця між вдихом та видихом об'єму грудної клітини, також зросли й інші показники фізичної витривалості, сили та координації рухів.

Результати повторного обстеження та тестування учнів КГ в кінці експерименту не виявили статистично значних змін фізичного стану та покращення постави.

Це підтверджує ефективність використання методики рухливих ігор для корекції порушень постави для учнів молодших класів.

Інформативними показниками, що відображають ефективність впливу запропонованої методики на фізичний стан дітей молодших класів є:

1. З боку фізичного розвитку – зрісто-вагові показники, величини силової витривалості м'язів тулуба та кінцівок, вправи на координацію.
2. З боку кардіореспіраторної системи – ЧСС у спокої та після дозованого фізичного навантаження, їх динаміка і час відновлення, індекс Руф'є, величини проб затримки дихання [5].

**Висновки.** 1. Вивчення та аналіз джерел сучасної спеціальної літератури з проблем порушень постави та здоров'язбережувальної діяльності в системі освіти, допомогло розробити і обрати систему тестів та методику рухливих ігор для корекції порушень постави учнів молодшої школи.

2. Проаналізовано проблему порушення постави у дітей молодшого шкільного віку на базі київської школи N 309, висвітлено основні аспекти експериментальної роботи з застосуванням методики рухливих ігор для корекції порушень постави на уроках фізичної культури;

3. Доведена ефективність застосування методики використання рухливих ігор для поліпшення фізичного стану дітей і корекції порушень постави на уроках фізичної культури у молодшій школі.

### **Список використаної літератури**

1. Вітченко О.М. Педагогічна технологія формування правильної постави дітей молодшого шкільного віку на основі взаємодії фізичного і інтелектуального розвитку./ Вітченко О.М., Лисенко Л.Л., Воєділова О.М. // ВІСНИК Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка – 2015. – №129, ТОМ III – С. 52 – 57.

2. Грейда Н. Б. Корекція постави підлітків засобами фізичної реабілітації / Н. Б. Грейда, О. С. Грицай, В. У. Кренделева // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет.журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 3 – С. 119

3. Казин Э.М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учеб. пособие / Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева и др. – 3-е изд., перераб. – М.: Издательство «Омега-Л», 2013. – 443 с.

4. Китайкина Н. А. Методика коррекции нарушений осанки у младших школьников средствами лечебной физической культуры / Н. А. Китайкина, Н. Н. Сетяева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 22–25.

5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х томах. — К: Олімпійська література. — 2008. — Т. 2. — 366 с.

6. Лаврова, Л. В. Методологія і технології забезпечення здоров'язбережувального освітнього простору на регіональному рівні / Л. В. Лаврова, Н. М. Мікулак, В. А. Савченко, Ю. С. Хоменко. - С. 228-231. - Бібліогр.: с. 231

7. Лукашенко В. Фітболгмнастика як інноваційний та оздоровчий метод профілактики та корекції порушення постави дітей дошкільного віку // Ступенева педагогічна освіта в умовах євроінтеграційних процесів: зб. наук.-метод. праць / за заг. ред. проф. С. С. Вітвицької, доц. кафедри педагогіки Н. М. Мирончук – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. – 272 с – С. 147 - 150

8. Мухін В.М. Фізична реабілітація: [підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту] / В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 127 -180.

9. Підкопай Т.В. Деякі результати застосування комплексної програми фізичної реабілітації дітей 10-12 років при кіфотичній поставі / Т.В. Підкопай, О.М. Піваєв. // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. – 2016. – № 2 – С. 74-76.

10. Подгорна В. Корекція порушень постави у молодших школярів із порушеннями мовлення [Електронний ресурс] / В. Подгорна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2016. – Вип. 20. – С. 548-554. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn\\_2016\\_20\\_111](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2016_20_111)

11. Руденко Р. Вплив лікувальної фізкультури та масажу на біомеханічні властивості м'язів дівчат 12–14 років із початковим ступенем сколіозу / Руденко Р. // Фізичне виховання, спорт культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2005. – Ч. 2. – С. 103–105.

12. Цись В.В. Здоров'язбережувальна спрямованість розвивального навчання в початковій школі / В. В. Цись // Збірник наукових праць. Педагогічні науки. – Херсон: ХДУ. 2014. – Вип. 65. – С. 134-138.

13. Шатило В.Й. Попередження порушення постави у дітей та підлітків / Шатило В.Й. // Современная педиатрия, 2013. - № 6(54). – С. 88-91.

14. Quka Najada. INTERVENTION PROGRAMS USED REGARDING POSTURAL DEVIATIONS AMONG CHILDREN (REVIEW ARTICLE). // European journal of education and applied psychology. – 2015 – № 4 – P. 47 – 51.

15. Quka N. Risk Factors of Poor Posture in Children and Its Prevalence/ N. Quka, Dh. Stratoberdha, R.Selenica // Academic Journal of Interdisciplinary Studies MCSER Publishing, Rome-Italy – 2015 – Vol 4. No 3. – P. 97 – 102.

## СПЕЦИФІКА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті визначено специфічні проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів аграрних спеціальностей та запропоновано шляхи їх вирішення. Схарактеризовано професійні вимоги до майбутніх фахівців-аграріїв з метою правильної організації їх ППФП.*

**Постановка проблеми.** Основним завданням підготовки майбутнього спеціаліста в аграрних вищих навчальних закладах є формування фахівця, готового до високопродуктивної діяльності. Професійно-прикладна фізична підготовка має на меті формування та розвиток професійно важливих фізичних якостей і прикладних рухових навичок, що можуть сприяти збереженню здоров'я фахівця в професійній діяльності.

У сучасній науковій літературі недостатньо висвітленими є питання, пов'язані з визначенням специфіки професійно-прикладної фізичної підготовки та професійних вимог до студентів-аграріїв, а також змістового наповнення їх професійно-прикладної підготовки, що підтверджує актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження** у теоретичному обґрунтуванні проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у вищих навчальних закладах аграрного спрямування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) безпосередньо залежить від потреб виробництва, специфіки професійної діяльності (сфери діяльності, змісту й умов праці), готовності викладачів до її організації, а також інтересів, мотивів, цінностей, фізичних і психологічних особливостей студента.

Вагомими для нас є виокремлені Є. Карабановим [5] спеціальні проблеми, які повинна вирішувати ППФП на основі масової загальної фізичної підготовки:

1. Забезпечення високого рівня функціонування основних фізіологічних систем організму в умовах сучасного аграрного виробництва.

2. Формування психофізичних і спеціальних якостей, які визначають успішність майбутньої професійної діяльності: загальної витривалості, силової та статичної витривалості, сили, швидкості рухів і реакцій, спритності, гнучкості, координації рухів, стійкості вестибулярного апарату, витривалості до високих і низьких температур, стійкості до гіпоксії та гіподинамії, відчуття часу та простору, спостережливості, оперативного мислення, емоційної стійкості, ініціативності тощо.

3. Передача знань, умінь і навичок із використання засобів фізичної культури: а) для нівелювання дії на організм несприятливих чинників зовнішнього середовища, специфічних умов професійної діяльності та професійних шкідливостей; б) для активного відпочинку та відновлення працездатності (у робочий та вільний час); в) для досягнення працездатності й високопродуктивної праці у професійній діяльності.

4. Формування рухових умінь і навичок, що сприяють досягненню об'єктивної готовності студентів до успішної трудової діяльності.

5. Виконання службових і суспільних функцій із впровадження фізичної культури та спорту у професійному колективі, формування особистості та її моральних якостей (відданість справі, працелюбність, колективізм, вимогливість до себе, справедливість, чесність, повага до людей, почуття власної гідності тощо).

Науковцем В. Хомичем [8] розроблено авторську програму професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх техніків-механіків, в основу якої покладено



системні уявлення щодо професійних вимог виробничої діяльності фахівців техніко-технологічного спрямування, специфіки їхньої професійної діяльності. Змістово-процесуальний аспект професійно-прикладної фізичної підготовки студентів передбачає взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу в умовах дотримання визначеної мети, завдань, принципів, методів, засобів, форм та етапів навчання.

Для оптимального планування занять фізичною культурою зі студентами-аграріями необхідно обов'язково враховувати вимоги до їх майбутньої діяльності, адже, як наголошують В. Левків та О. Остапова [7], «в змісті професійно-прикладної фізичної підготовки студентів слід відображати не стратегічні напрями, організацію й умови навчання студентів у вищому навчальному закладі, а особливості майбутньої професійної діяльності студентів» [7, с. 23].

Водночас Є. Прасолов, В. Дудник та С. Беловол зазначають, що професійна підготовка майбутніх аграріїв до професійної діяльності повинна враховувати умови інноваційної економіки, адже «перед вищою аграрною освітою постає завдання істотного покращення якості професійної підготовки майбутніх фахівців, тобто підготувати молодь до активного життя в демократичному суспільстві, сформувати основи для їхньої професійної кар'єри й індивідуального розвитку, активізувати мобільність студентів [6].

Варто також зазначити, що більшість студентів аграрних спеціальностей при виборі саме цієї професії довіряють порадам батьків, не маючи детальної інформації про особливості подальшої професійної діяльності. Водночас для ВНЗ аграрного профілю питання введення сучасних форм та методів підготовки фахівців актуальне і складне, оскільки ця галузь знаходиться у стані пошуків та реформувань.

У дисертаційному дослідженні С. Амеліної [1] доведено, що культура професійного спілкування – один із найважливіших складників професійної культури фахівця-аграрія, який забезпечує його конкурентоспроможність на сучасному та майбутньому ринку праці, дозволяє вирішувати виробничі проблеми, спираючись на уміння спілкуватись і співпрацювати з різними людьми.

Дослідниця О. Ільків [3] акцентує увагу на формуванні інформаційної культури студентів аграрних закладів освіти. Дослідниця зазначає, що важливою передумовою новаторського підходу до професійної діяльності майбутніх аграріїв є широке застосування у педагогічному процесі вищих навчальних закладів комп'ютерних технологій. Водночас, на нашу думку, це підсилює необхідність перегляду процесу організації фізичної культури студентів для попередження наслідків тривалої роботи за комп'ютером.

В. Хомич [8] зазначає, що система діяльності техніків-механіків пов'язана зі складними кліматичними умовами, нерегламентованим ритмом і режимом праці, незручними робочими позами, шумом, поганим освітленням робочого місця. Якісно оволодіти професією та досягти високої майстерності можуть особи з рухливою, урівноваженою, сильною нервовою системою і високою лабільністю. Тому, як відзначає науковець, для успішної діяльності фахівець повинен мати добре розвинену координацію рухів, високу сенсомоторну швидкість, рівновагу, точну диференціацію часових, силових і просторових параметрів, високий рівень сили, загальної та силової витривалості.

Стратегічними напрямками розвитку сільського господарства України визначено:

1. Збільшення обсягів виробництва сільськогосподарської продукції.
2. Розширення обсягів органічної продукції.
3. Збільшення експорту сільськогосподарської продукції.
4. Підвищення дохідності сільськогосподарського виробництва.
5. Підвищення продуктивності та оплати праці в сільському господарстві.

Л. Кандрашова виокремила вимоги, що пред'являються до молодого фахівця-аграрія, що включають великий спектр посадових обов'язків:

- проводити наукові дослідження в області агрономії, здійснювати керівництво працівниками, розподіляти робітників, техніку і паливно-мастильні матеріали для виконання робіт відповідно до поточного і перспективних технологічних планів;

- проводити щоденний і періодичний особистий контроль за якістю і своєчасним проведенням сільськогосподарських робіт, за використанням техніки, якістю виробленої продукції, витратами праці і матеріально-грошових засобів; вчасно вести виробничу документацію, оформлювати акти виконаних робіт, підписувати нормативні документи, готувати доповідні і службові записки, інформаційні довідки, звіти;

- забезпечувати облік виконаних робіт, оформлення всієї необхідної агрономічної документації;

- контролювати дотримання працівниками виробничої і трудової дисципліни, правил охорони праці, техніки безпеки, виробничої санітарії і протипожежного захисту, забезпечувати виконання законодавства з охорони природного середовища тощо.

Таким чином, перелік обов'язків вимагає посиленої рухової активності фахівця аграрного сектору, що ще раз підтверджує необхідність пошуку оптимального впливу на організм майбутнього фахівця засобів фізичної культури.

Серед основних напрямів досягнення стратегічних цілей аграрного сектору визначаються: підвищення продуктивності рослинництва й тваринництва; розвиток виробництва альтернативних видів енергії; розвиток сільськогосподарського підприємництва та кооперації; техніко-технологічна модернізація агропромислового виробництва; розвиток аграрного ринку; інвестиційне забезпечення реформаційних перетворень; удосконалення інформаційно-аналітичного забезпечення розвитку галузі; формування ефективної системи інноваційного забезпечення агропромислового виробництва; розвиток сільських територій; розвиток зовнішньоекономічної діяльності.

Водночас І. Герасимова [2] зазначає, що зовнішні фактори зумовлюють вимоги ринку праці до сучасних фахівців аграрної сфери, а можливість їх реалізації, значною мірою, визначається формування професійної мобільності майбутніх фахівців аграрної галузі. До ознак розвитку сучасного суспільства, що створюють передумови підготовки майбутніх спеціалістів для професійної діяльності в ньому, які проявляються і в аграрному секторі, дослідниця відносить: невизначеність ситуації на ринку праці; зниження ролі фізичної праці з одночасним підвищенням важливості розумової; велику імовірність влаштування на роботу не за отриманою у ВНЗ спеціальністю.

Таким чином, фізична культура є невід'ємною складовою загальної культури особистості. Професійно-прикладна фізична підготовка водночас спрямована на активізацію рухової діяльності студентів та вдосконалення їх життєдіяльності.

**Висновки.** Таким чином, узагальнивши матеріал, представлений вище, варто зазначити, що малорухомий спосіб життя майбутніх фахівців аграрного сектору в процесі навчання призводить до виникнення низки захворювань, а правильна організація їх професійно-прикладної підготовки з урахуванням професійних вимог до професії надасть змогу вирішити цю проблему.

#### **Список використаної літератури**

1. Амеліна С. М. Теоретико-методичні основи формування культури професійного спілкування студентів вищих аграрних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Світлана Миколаївна Амеліна ; Харківський національний педагогічний університет імені Г. Сковороди. – Харків, 2008. – 40 с.

2. Герасимова І. Г. До проблеми розробки моделі професійної мобільності майбутніх фахівців аграрної галузі / І. Г. Герасимова // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: психологія і педагогіка. – 2014. – Вип. 26. – С. 39–42.
3. Ільків О. С. Формування інформаційної культури студентів аграрних закладів освіти I–II рівнів акредитації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Оксана Степанівна Ільків ; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – К., 2003. – 22 с.
4. Кандрашова Л. І. До питання адаптації студентів аграрних ВНЗ III–IV рівнів акредитації: теоретичний аспект / Л. І. Кандрашова // Нові технології навчання. – 2010. – Вип. 63. – Ч. 2. – С. 87–93.
5. Карабанов Є. О. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців агропромислового виробництва / Є. О. Карабанов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 34–38.
6. Латуша Н. В. Особливості фахової підготовки майбутніх агрономів в аграрних ВНЗ / Н. В. Латуша // Молодий вчений. – 2015. – № 5. – Частина 3. – С. 116–120.
7. Остапова О. Особливості змісту професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх учителів трудового навчання / О. Остапова, В. Левків // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: фізичне виховання і спорт. – 2014. – №. 13. – С. 23–28.
8. Хомич В. М. Професійно-прикладна фізична підготовка техніків-механіків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Віктор Михайлович Хомич ; Львівський державний інститут фізичної культури. – Львів, 2009. – 21 с.

**Щапова А. Ю., Лоза Т. О., Гвоздецька С. В.**

### **ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ ЗІ СТУДЕНТКАМИ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*Розроблена нами методика занять з використанням сучасних засобів оздоровчої гімнастики сприяла покращенню рівня фізичної підготовленості студенток.*

**Постановка проблеми.** Не дивлячись на поліпшення системи фізичного виховання у навчальних закладах, останніми роками в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я студентської молоді. Основними причинами цього погіршення є стрімке зростання науково-технічного прогресу, збільшення обсягу наукової інформації, що включається в учбовий процес, що значно понизило рухову активність студентів, тому фахівці з фізичного виховання занепокоєні проблемою загальної фізичної підготовленості студентської молоді.

Аналіз наукових досліджень показує, що ефективним засобом підвищення фізичного стану і стану здоров'я студентів є виконання фізичних вправ. Їх регулярне використання і загартування підвищують життєвий тонус організму, його природний імунітет, покращують функції вегетативних систем, працездатність і попереджають старіння [3, с.368; 4, с.214; 5, с.272].

Важливим завданням сьогодення є пошук ефективних видів та форм фізичного виховання, які б сприяли формуванню здорового способу життя молоді.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується, у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які нині інтенсивно розвиваються.

Одним з таких загальнодоступних видів фізичного виховання для сучасної молоді є оздоровча гімнастика, яка сьогодні набуває все більшого розповсюдження не лише у спортивних клубах, а й у різних навчальних закладах [1, с.22-25]. Заняття з оздоровчої гімнастики формуються за віком, професійним спрямуванням, що

дозволяє створити необхідний соціально-психологічний клімат, який поряд з чинниками аеробної дії має оптимізуючий вплив на функціональний стан організму взагалі та його домінуючих систем (серцево-судинної та дихальної) зокрема.

Отже, велика кількість пропозицій і рекомендацій обумовлюється тим, що дослідження в цьому напрямку є новими, ще без достатнього наукового обґрунтування та узагальнення. В науковій літературі недостатньо сформована належна увага комплексній дії різних сучасних видів оздоровчої гімнастики на фізичний стан і здоров'я студенток, що становить теоретичний і практичний інтерес для фахівців оздоровчого спрямування. Це положення зумовило актуальність і необхідність нашого дослідження.

**Мета роботи** – дослідити особливості впливу занять з фізичного виховання з використанням засобів оздоровчих видів гімнастики на рівень фізичної підготовленості студенток.

**Завдання дослідження.** 1. Проаналізувати науково-методичну літературу з обраного напрямку дослідження.

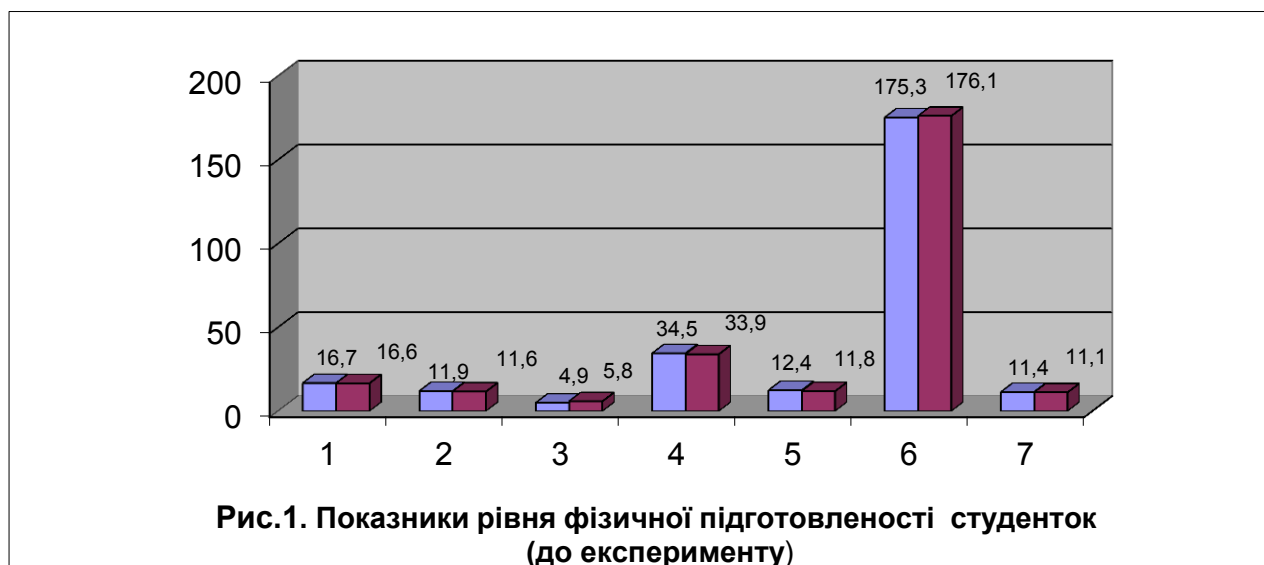
2. Розробити та експериментально перевірити методику проведення занять з фізичного виховання з оздоровчих видів гімнастики, спрямовану на підвищення рівня фізичної підготовленості студенток.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні брали участь 30 студенток віком 18-19 років. Було сформовано експериментальну і контрольну групи чисельність по 15 осіб в кожній. Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою, а експериментальна група займалася два рази на тиждень, тривалістю 80 хвилин за розробленою та впровадженою нами методикою занять з використанням засобів оздоровчих видів гімнастики.

Залежно від підбору серії вправ і темпу рухів заняття мали спортивну або оздоровчу спрямованість.

Для початкового рівня оцінки фізичної підготовленості студенток контрольної і експериментальної груп в наших дослідженнях були використані показники тестування, такі як: біг 100м (сек); біг 2000м (сек); нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см); підймання тулуба в сід за одну хв.,( разів); згинання та розгинання рук в упорі лежачи,( разів); стрибок у довжину з місця,(см); човниковий біг 4х9м,(сек).

Результати дослідження представлені на рис.1.



■ - контрольна група, ■ - експериментальна група

1 – біг 100м (сек), 2 – біг 2000м (сек), 3 – нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см), 4 – підймання тулуба в сід за одну хв.,( разів), 5 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (разів), 6 – стрибок у довжину з місця,(см), 7 – човниковий біг 4х9м, (сек)

Як показали результати дослідження (рис. 1.) контрольна та експериментальна групи не відрізняються за рівнем фізичної підготовленості.

Враховуючи результати констатувального експерименту нами була розроблена та впроваджена методика занять з використанням сучасних видів оздоровчої гімнастики. Методика занять була розрахована на 6 місяців (макроцикл). Цей період проведення занять складався з 3-х середніх періодів – мезоциклів, кожен з яких тривав 2 місяці та складався з окремих тижневих мікроциклів.

Перший період (жовтень-листопад) – початковий, другий період (грудень-січень) – тренувальний, третій - (лютий-березень) – формуючо-розвивальний період. Методика створена таким чином, щоб на кожному окремому занятті застосовувалось широке коло різних сучасних засобів оздоровчої гімнастики, що не вимагає використання коштовного інвентарю та обладнання, такі як: сучасні танцювально-хореографічні вправи аеробного характеру; вправи з використанням стандартного та нестандартного обладнання (використання гімнастичних лав, обручів, скакалок, палиць, м'ячів та іншого); силові вправи аеробіки (памп-аеробіка); вправи для розвитку гнучкості з одночасним відновленням функціональних систем організму (пілатес, стретчинг, оздоровча йога).

Кожне окреме заняття мало традиційну структуру (підготовча, основна та заключна частини).

*Метою підготовчої частини* була підготовка організму до основної частини заняття.

Вона включала такі вправи: варіанти кроків на місці і з переміщенням у поєднанні з рухами руками, елементи гімнастичних і танцювальних кроків; загально розвивальні вправи у поєднанні з елементами танцю.

*В основній частині:* вирішення поставлених завдань на кожне заняття. Основна частина включала аеробний компонент, тобто аеробні вправи оздоровчої гімнастики: такі як танцювальні комбінації аеробних кроків і їх варіацій, біг, стрибки у поєднанні з рухами руками, і загально-розвивальний компонент, в який були впроваджені вправи для формування гармонійної фігури і розвитку фізичних якостей в різних вихідних положеннях з предметами та без.

*Метою заключної частини* заняття було відновлення систем організму та психічних процесів після фізичного навантаження. Були включені вправи стретчингу, асани йоги, дихальні вправи та ін.

На заняттях ми використовували такі засоби оздоровчих видів гімнастики як: стретчинг, шейпінг, каланетику.

Відомо, що стретчинг – це система вправ на розтягнення для розвитку гнучкості. Перевага занять стретчингу полягала в : оптимальному тренуванні м'язів; збільшенню амплітуди рухів у суглобах; прискореному відновленню організму після інтенсивних фізичних вправ і навантажень; травмо безпечності; терапія опорно-рухового апарату; позитивних дій на емоційну сферу.

Вправи стретчингу вводили до заключної частини занять, оскільки вони забезпечують регенерацію м'язів. Їх мета – повернути стомлені м'язи за рахунок розтягування до нормальної довжини.

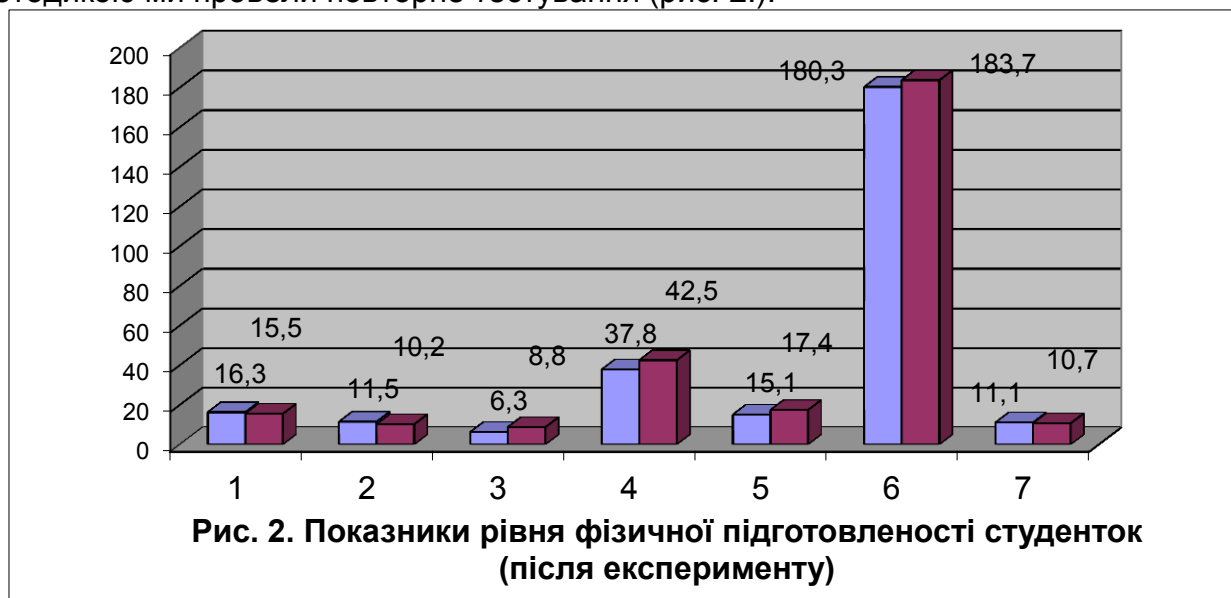
На перших заняттях їх виконували 10–20 с.. Згодом тривалість їх виконання збільшували до 30–60 с. [2, с. 31].

Шейпінг – це система занять фізичними вправами під час яких виконується аеробна гімнастика та індивідуальна робота з атлетизму з метою формування гармонійної фігури. Дівчата-студентки проходили тестування.

Результати обстеження були вихідною позицією для складання і корекції програми занять. Студентки вказували, що вони бажали досягнути, відповідаючи заняття [6, с. 42-49].

Каланетика – це система фізичних вправ на розвиток сили та гнучкості. Вправи каланетики виконувалися повільно. Ці рухи викликають скорочення найбільш глибоко розташованих м'язових груп. Оригінальний та ключовий рух в каланетиці – це перенесення тазу вперед і вгору, який скорочує м'язи сідниці. Розвиток у студенток саме цих м'язів має вирішальне значення для виробки гарної ходи та гарної постави.

Після проведення занять в експериментальній групі за розробленою нами методикою ми провели повторне тестування (рис. 2.).



Результати дослідження показали, що в експериментальній групі в осіб, які систематично займалися різними вправами оздоровчої гімнастики, збільшення показників розвитку фізичних якостей відбувається гетерохронно, тобто неоднаково. Значно змінилися параметри гнучкості при нахилі тулуба вперед – цей приріст склав 34,4%. Пояснюється це тим, що в комплексах занять було використано велику кількість вправ, які пов'язані з рухливістю в суглобах (амплітудно-махові, статичні з розтягуванням м'язів та ін.).

Застосування методик розвитку динамічної сили з різних напрямків силової аеробіки дозволило також збільшити силу в згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи на 32,2%, а також тест: піднімання в сід за 1 хв. на 20,1%.

Показники стрибка в довжину з місця і човникового бігу в контрольній та експериментальній групі істотно не відрізняються, тому що в програмі занять були відсутні вправи швидко-силової спрямованості.

Однак вимірювання показників аеробних циклічних рухів (біг 100 м), показало, що в експериментальній групі показник збільшився на 7,2%, а в контрольній – лише на 2,5%.

Показники аеробних можливостей (біг 2000 м) значно збільшились на 12,6% в експериментальній групі, а в контрольній групі цей показник не має значних змін - 4%.

**Висновки.** Дані сучасних досліджень дають змогу судити про недостатній фізичний розвиток і фізичну підготовленість студенток. Тому, запровадження в навчальний процес фізичного виховання інноваційних технологій з використанням засобів оздоровчої гімнастики дає змогу сформувати мотиви і інтереси, які визначають позитивне ставлення студентів до занять фізичними вправами, сприятиме підвищенню ефективності, оптимізації процесу фізичного виховання студенток. Результати дослідження показали, що сучасні види оздоровчої гімнастики в цілому призводять до поліпшення показників фізичної підготовленості студенток.

### Список використаної літератури

1. Андриюшенко Л. Б. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов вуза / Л. Б. Андриюшенко, И. В. Лосева, Т. Г. Вялкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №5. – С. 22-25.
2. Иванова О. А. Все о стретчинге/О. А. Иванова, Ж. В. Поддубный. – М. : 1991. – 31 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2012. – Т. 2. – 368 с.
4. Кудра Т. А. Фитнесс: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры. История, идеология, методология и перспективы развития / Т. А. Кудра. – Владивосток: Межд. гуманит. ун-т им. Г. И. Невельского, 2003. – 214 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.
6. Яружний Н. В. Шейпінг: ритм плюс атлетизм/ Н.В. Яружний// Физическая культура в школе.: 1991.- №7.- 42-49 с.

Щурова Н. В.

### ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка  
Навчально-науковий інститут фізичного виховання і спорту

*У статті розглядається проблема створення у школах умов для збереження і зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей старшокласників в умовах профільного навчання за спортивним напрямом.*

**Постановка проблеми.** Важливим стратегічним напрямом загальноосвітніх навчальних закладів є вирішення проблем комплексної реалізації оздоровчої функції шкільної освіти, забезпечення фізичного й духовного здоров'я учнів. У наш час учень повинен мати можливість пізнати себе, особливості людського організму, основні засоби здорового способу життя, запобігання різним захворюванням, шкідливим звичкам; уміти керувати своїм здоров'ям, що дасть їй шлях до повноцінного життя.

Особлива роль у цьому процесі належить формуванню у старшокласників цінностей бути здоровими, вести здоровий спосіб життя та активно займатися фізичними вправами. В останні роки все частіше йдеться про фізичний стан організму не тільки як про абстрагований соціальний феномен, але і як про властивість особистості. В системі фізичного виховання акцентуються механізми й ефекти впливу на її розумовий розвиток та розширення пізнавальної інформативності, вдосконалення почуттів і соціальної поведінки, моральності й духовності. Сучасна теорія і практика фізичного виховання й розвитку особистості мусить змінити мотиваційні основи забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання на ту соціально-економічну ситуацію, яка визначає сутнісні характеристики нашого суспільства і в яку залучатиметься молода людина.

Головними проблемами сучасного фізичного виховання є адекватність фізичної підготовки індивідуальному стану дитини, гармонізація і оптимізація фізичних навантажень, свобода вибору форми рухової активності, яка б відповідала морфофункціональним особливостям і особистим здібностям дитини. При виборі засобів і методів фізичного виховання в сучасній школі недостатньо враховуються особливості дитячого організму, і часто, програмні вимоги неадекватні фізичному розвитку та фізичній підготовленості школярів. Дана ситуація сприяє виникненню конфліктів: незадовільну оцінку, як правило, одержує дитина, а не вчитель, який не враховує особливостей дітей [1, с. 45-46].

За останні роки склалося стійке відставання сфери фізкультурної освіти від інших освітніх напрямів. Підростає покоління у більшості своїй порівняно успішно

опановує природно-наукові і гуманітарні знання, освоює виробничі й інформаційні технології, і в той же час фізично не готове до трудової діяльності, часто не здатне протистояти стресовим діям соціуму на основі здорового способу життя. Ці проблеми стали загальнонаціональними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми дає підстави стверджувати, що вивчення проблеми привертає увагу вчених і педагогів-практиків. Сучасні концепції фізичної активності розроблені і науково обґрунтовані В. Бальсевич, Л. Лубишевою, О. Комковим. Педагогічний контроль за розвитком рухових здібностей школярів вивчався в низці масштабних досліджень, серед яких виділяємо дослідження Т. Круцевич, Л. Сергієнка, О. Отравенко, О. Ливацького та ін.

**Мета дослідження** – приділити увагу саме профільній освіті в області фізичної культури, яка сприяє збереженню здоров'я та дає можливість учням зрозуміти закономірності розвитку і зміцнення власного тіла засобами фізичного виховання. Саме така профілізація допоможе вирішити одну з найважливіших проблем сучасної школи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Виховання людини на всіх етапах еволюційного процесу проходило в нерозривній єдності з активною руховою діяльністю, яка є індикатором фізичного, психічного, соціального здоров'я та впливає на фізичний розвиток школярів, підвищує функціональні можливості серцево-судинної, дихальної, нервової систем організму. На підставі рухової діяльності проходить включення школярів у процес соціалізації, формується особистість, її свідомість, фізична культура, здоров'я, відбуваються психічні процеси, через які виховуються й удосконалюються фізичні якості підлітків [2, с.12].

У наш час особливу тривогу викликає здоров'я учнів старшого шкільного віку. Доведено, що одним із засобів зняття нервово-емоційного напруження є заняття фізичними вправами. Однак, лише невелика частина старшокласників залучені до фізкультурно-оздоровчої роботи та обрали спортивний профіль навчання. Попередньо проведене опитування школярів свідчить, що під впливом інтенсифікації навчального процесу із загальноосвітніх предметів, вони віддають перевагу проведенню дозвілля, не пов'язаному із руховою активністю, а швидше вибирають: комп'ютерні ігри, прослуховування музики, перегляд телепередач, спілкування з друзями. Таким чином, слабшає природна потреба в рухах. Ще однією причиною рухової пасивності старшокласники назвали падіння інтересу до традиційних уроків фізичної культури та позаурочних занять. Не дивно, що стало більше школярів з ожирінням, чим раніше, а це – один з чинників ризику розвитку серцевої хвороби в майбутньому. Багато досліджень показують, що зниження рівня фізичної активності найсильніше виявляється саме серед старшокласників

Пошук ефективних методичних підходів для прищеплення учням інтересу до занять фізичною культурою та впровадження новітніх технологій у систему шкільного фізичного виховання набуває особливого значення. Результати досліджень свідчать, що при вступі до школи різні відхилення у стані здоров'я спостерігаються у кожній третій дитини, а у десятому класі – у кожній другій [3, с. 36]. Це пояснюється тим, що навчання у школі супроводжується дефіцитом рухової активності, нервовим перенапруженням, необхідністю засвоєння та переробки школярами великої кількості інформації.

Визначено, що профільне навчання за спортивним напрямом орієнтує організацію навчального процесу на ознайомлення старшокласників з основними формами професійної діяльності вчителя фізичної культури або тренера з виду спорту, обраного в школі як профільного, спрямовує навчальний процес на оволодіння учнями первинними засобами і формами педагогічної діяльності та



підвищення спортивної майстерності в обраному виді фізкультурно-оздоровчої або спортивної діяльності [4].

Спортивний профіль навчання сприяє залученню дітей і підлітків до регулярної фізичної активності в цілях зміцнення їх здоров'я і отримання істотного оздоровчого ефекту від процесу фізичного виховання. Школи мають, принаймні, три очевидні переваги в плануванні фізичної активності учнів :

- школи відвідують люди в тому віці, коли відбуваються найбільш значні зміни в їх розвитку;
- стратегія діяльності освітніх установ дозволяє усім школярам здобути базову освіту;
- організація і зміст фізичного виховання здійснюються головним чином через застосування відповідних освітніх програм і використання системи методів навчання [5, с. 96-97].

На жаль, рівень фізичної підготовленості є тимчасовою категорією і відбиває попередній досвід, оскільки дитині не гарантований такий же рівень фізичної підготовленості в дорослому житті, якщо він не залишатиметься активним. Природно, що користь для здоров'я, пов'язана з фізичною активністю і підготовленістю, істотна тільки тоді, коли підтримуються відповідні рівні активності і підготовленості. Цілеспрямований процес формування і підтримки необхідної фізичної підготовленості учнів – це істотний освітній компонент фізичного виховання. У нашому суспільстві дійсно оцінюється фізична активність протягом усього життя як дуже важливий стиль поведінки для зміцнення здоров'я. Фізично активні люди мають тенденцію бути здоровішими і більш пристосованими до того, щоб насолоджуватися життям якнайповніше, тоді як фізично пасивні люди страждають від різноманітності хвороб. Також для підтримки значущості занять фізичними вправами є той факт, що спортивний профіль навчання – це головний принцип у сфері зміцнення здоров'я старшокласників сучасної школи

Крім того, люди вірять у те, що освіта життєво важлива для підготовки щасливих, здорових і працездатних дорослих. Зміцнення здоров'я і формування активного способу життя через фізичне виховання є прекрасним засобом допомогти учням бути здоровими і працездатними.

Оптимальна фізична активність заснована на наступних принципах:

- розвиток м'язової сили і витривалості, оскільки сильніші кістки і суглоби розвиваються за допомогою спортивної і неспортивної рухової діяльності;
- підвищення рівня аеробної витривалості;
- збільшення гнучкості;
- спалювання зайвих кілокалорій при збереженні нормальної м'язової маси, контроль маси тіла;
- зменшення випадків стресу;
- поліпшення загального самопочуття [6].

У старшій школі завершується диференціація змісту освіти: всі учні займаються тільки обраними видами фізичних вправ. Таким чином, надання учнем свободи вибору виду фізичних вправ, з одного боку, є чинником виникнення і розвитку інтересу до занять фізичною культурою. З іншого боку, систематичні заняття обраними видами фізичних вправ, при існуючих між ними істотними відмінностями, призводять до досягнення одній і тій же, загальною для старшокласників мети: формуванню фізичної культури особи.

**Висновки.** Таким чином, програма з фізичного виховання повинна будуватися так, щоб прогресивно вести до досягнення остаточної мети: працездатні члени суспільства беруть на себе особисту відповідальність за участь в оздоровчій фізичній активності не лише тому, що вони знають наскільки це корисно для організму, але також і тому, що вони знають, які методи і способи слід застосовувати і як

насолюджуватися цією діяльністю. Серед поставлених завдань передбачається організація освітнього процесу з урахуванням його психологічної і фізіологічної дії на організм старшокласників, нормування навантаження, лікарсько-педагогічний контроль і самоконтроль за станом здоров'я.

#### **Список використаної літератури**

1. Теория и методика физического воспитания. /Под ред. Т. Ю. Крুцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – 391 с.
2. Ливацький О. В. Виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки: автореферат... канд. пед. наук, спец.: 13.00.07 - теорія і методика виховання / Ливацький О. В. – Луганськ : Східноукраїнський нац. ун-т ім. В. Даля, 2013. – 20 с.
3. Кириленко С. В. Моніторинг школи культури здоров'я / С. В. Кириленко, О. М. Михайлов, Є. М. Павлютенков. – Х.: Видавнича група «Основа», 2008. – 176 с.
4. Зубалій М. Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / М. Зубалій // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 3. – С. 18–24.
5. Отравенко О. В. Педагогічні умови формування духовного здоров'я школярів у процесі фізичного виховання // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ: Інновація, № 1, 2015. – 180 с.
6. Твердохліб М. М. Оцінка стану фізичного розвитку дітей шкільного віку в динаміці навчального процесу / М. М. Твердохліб, С. В. Дяченко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: наук. журнал Сумського ДПУ ім. А. С. Макаренка. – 2014. – № 2 (36). – С. 324-330.

**Ярош А. С.**

#### **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

Белорусский государственный медицинский университет, Беларусь

**Постановка проблемы.** Труд медицинских работников принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных видов человеческой деятельности, отличающейся большей умственной нагрузкой, требующей концентрации внимания, высокой работоспособности, которая, прежде всего, зависит от значительных усилий и выносливости.

Следует помнить, что сегодняшние студенты-медики, это завтрашние врачи и им предстоит уметь быстро принимать решения, брать на себя ответственность за здоровье и жизнь других людей, работать как в статическом и динамическом состоянии в любых условиях, быть уверенными в своих силах и обладать самодисциплиной и волевыми усилиями.

**Цель исследования.** Для лучшего понимания важности данной темы, следует рассмотреть вопрос профессиональной заболеваемости врачей различных специальностей. Необходимо отметить, что прослеживается зависимость соотношения количества и нозологических форм заболеваний в течение времени и от темпов развития общества. Так, в своих исследованиях В. И. Гребенщиков (1898), К. В. Пивоваров (1903), С. А. Новосельский (1926) выявили, что смертность лиц медицинских специальностей за исследуемый период превышала на 30 процентов аналогичный показатель среди всего населения царской России и в последующем Советской республики. За период с 1889 по 1892 год среди причин смерти назывались: инфекционные болезни (42,3%), болезни нервной системы (14,6%), болезни органов пищеварения (7,6%), болезни сердца и сосудов (6,5%). Данная статистика объяснима прежде всего особыми социальными и экономическими условиями развития общества того периода, низким уровнем развития профилактических мероприятий и многими другими факторами.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время, данный вопрос стал более актуальным. Этому способствовали в равной степени рост и развитие экономической, социальной, интеллектуальной составляющих современного общества, развитие медицинской науки. Так, ученые-исследователи приводят новые данные структуры и уровня заболеваемости врачей с учётом нозологических форм. По-прежнему, на первом месте инфекционные болезни (55%). Но если в начале 19 века это были оспа, туберкулез, холера, чума – именно они были причиной высокой смертности, то в современных условиях, смертность от данных болезней сведена к нулю, а ранжирование нозологий по наиболее часто регистрируемым радикально изменилось. Первое место принадлежит острым заболеваниям верхних дыхательных путей (грипп, ОРЗ, ларингиты, трахеиты, фарингиты и др.) – 55%; затем следуют болезни системы кровообращения – 25,1%; болезни нервной системы и органов чувств составляют 9,6%. Болезнями органов пищеварения, как и сто лет назад, страдают 7,4% медицинских работников. Кроме того, современные данные содержат сведения о заболеваемости конкретной врачебной специальности и выявленные в этой связи определённые закономерности. Так, болезни органов кровообращения наиболее часто встречаются у офтальмологов и отоларингологов, *стоматологов*. Болезни нервной системы стоят на первом месте у терапевтов, офтальмологов и отоларингологов, *стоматологов*. ВСД, невроты и вегетоневроты – у офтальмологов. Болезни органов пищеварения – у акушеров-гинекологов. Гипертоническая болезнь стоит на первом месте у терапевтов. Ишемическая болезнь – у акушеров-гинекологов и офтальмологов (Иванов А.В., Прошляков В.Д., 1989; Виленский М.Я., 1991 и др.).

Ряд авторов (Варламов С.А. с соавт., 2000; Бондаренко И.И., 1999 и др.) детально изучали влияние контактов с инфекционными больными и заразным материалом, воздействие ионизирующего и магнитного излучения, химических, ядовитых и лекарственных веществ. Так, Гук Е.П. (1983г.), Наскалов В.М. (1991г.), утверждают, что вирусный гепатит наиболее часто встречается у врачей-лаборантов, хирургов, *стоматологов*.

Различные лекарственные и химические вещества способствуют возникновению у медицинских работников различных дерматитов. Причём, контактные дерматиты от аминозиноподобных веществ характерны для работников психиатрических стационаров, лучевые – для медицинских работников, связанных с источниками ионизирующей радиации. Для *стоматологов* чревато хроническое отравление ртутью (Мурза В.П., Макареня В.В., 1991).

Из приведенных данных видно, что во всех представленных группах профпатологии, наиболее часто встречается медицинская специальность – врач-стоматолог (54,8%) [1].

Имеющиеся в литературе данные свидетельствуют о том, что труд врачей-стоматологов сопровождается воздействием ряда неблагоприятных для их здоровья производственных факторов, в числе которых отмечается зрительное и эмоциональное напряжение, вынужденная рабочая поза, нерациональное освещение, опасность передачи инфекции, контакт с аллергенами, токсическими веществами, шум, вибрация, рентгеновское и лазерное излучение и другие [2].

Таким образом, в возникновении профессиональных заболеваний у медицинских работников стоматологического профиля играют роль следующие этиологические факторы: физические (66,7%), психофизиологические (64,8%), химические (13,4%), биологические (1,3%).

Длительное время ведущим этиологическим фактором их профессиональной заболеваемости являлся химический, обусловленный длительным контактом с медикаментами и вредными веществами, в настоящее время он составляет 13,4% случаев. В настоящее время, наибольшее количество профзаболеваний вызвано

физическим и психофизиологическим факторами, триггером которых, прежде всего, является - несовершенство оборудования и инструментария [3].

Существенное значение для здоровья врача-стоматолога имеет рабочая поза при выполнении манипуляций.

Проведенные исследования показали, что имеется дифференциация условий труда врачей-стоматологов в зависимости от их специальностей, влияния факторов, формирующих разную степень тяжести их труда, а именно, различия, характеризующие время нахождения в неудобной фиксированной рабочей позе. Было установлено, что стоматологи-терапевты более половины времени рабочей смены (90,9%) находились в неудобной рабочей позе – «сидя» в рабочем кресле; стоматологи-хирурги 68,18% своего рабочего времени проводили в позе «стоя», то есть до 80% времени рабочей смены; стоматологи-ортопеды 45,5% своего рабочего времени проводили в позе «сидя» и 45,5% – в позе «стоя», то есть для них характерно периодическое до 50% времени смены нахождение в неудобной фиксированной позе и нахождение в позе «стоя» до 80% времени смены. Известно, что нагрузка на позвоночный столб в положении стоя возрастает в 1,6 раза, сидя с наклоном туловища в сторону – в 4 раза, стоя с наклоном – почти в 10 раз по сравнению с мышечной нагрузкой в спокойной позе сидя. Это вызывает быструю утомляемость, уменьшает скорость и точность движений стоматологов [4].

Длительное пребывание врача-стоматолога, сидящего справа от пациента в общепринятой позе, обеспечиваемой длительным статическим напряжением мышц туловища, плечевого и тазового пояса, в результате приводит к формированию статического S-образного сколиоза, а у 39,2% врачей регистрируется нарушение осанки различных типов. Жалобы на периодические головные боли (боли напряжения), явления плечелопаточного периартрита, боли в шее с затруднением поворота головы в сторону, «хруст» при поворотах головы и вращении в плечевом суставе, являются косвенными признаками дегенеративных изменений хрящевой ткани и межпозвоночного диска, так же являются результатом удержания неудобной фиксированной позы [5, 6]. По данным анкетного опроса врачей-стоматологов, 72,9% опрошенных отмечают наличие признаков остеохондроза. Продолжительная статическая нагрузка на ограниченную группу мышц может вызвать нарушения кровообращения, трофики тканей, их микротравматизации и приводить к патологическим изменениям, а именно: профессиональному миозиту, лигаментиту правой ладонной связки, плекситу правого плечевого сплетения, деформирующему артрозу суставов кистей, невралгии предплечий. Данная группа нозологий отмечается у 13,3% врачей стоматологического профиля [7].

Принимая во внимание данную статистику, можно с уверенностью утверждать, что неблагоприятные условия и режим труда стоматологов, высокая эмоциональная, психическая, физическая нагрузки оказывают негативное влияние на их самочувствие и здоровье и не может игнорироваться при выборе специальности студентами-медиками (особенно имеющими различные заболевания и отнесенных к специальной медицинской группе и группе ЛФК). Физическая культура, как обязательный предмет в программе учебных дисциплин учреждений высшего образования, обязательно должна реализовывать на практике раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), формирующий прикладные знания, физические, психические и специальные качества, умения и навыки, форма и содержание которых диктуются особенностями влияния на человека условий, характера и организации труда.

Классификация средств ППФП студентов представлены: прикладными физическими упражнениями и элементами различных видов спорта; гигиеническими факторами и оздоровительными силами природы; вспомогательными средствами [8].

Физическое упражнение, является основным средством ППФП. При составлении комплексов, методик следует учитывать его психофизиологическое воздействие на организм при формировании физических качеств.

Из наиболее доступных, предлагаются циклические упражнения, такие как бег, ходьба, ходьба на лыжах, плавание, а также подвижные и спортивные игры, характеризующиеся многообразием циклических и ациклических движений и высокой эмоциональностью.

Умелое сочетание циклических упражнений со спортивными играми дает положительные сдвиги не только в развитии выносливости, но и других физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость).

Развитие специальных физических качеств достигается за счет увеличения объема специальных упражнений, развивающих одно или несколько качеств. Для студентов стоматологического факультета таковыми являются упражнения направленные на развитие силовой выносливости и в большей мере – статической, прежде всего, мышц спины, плечевого пояса и верхних конечностей.

Немаловажное значение имеет:

- ✓ развитие общей выносливости, и устойчивости к гиподинамии;
- ✓ способности дозировать небольшие силовые напряжения;
- ✓ быстроты и точности движений, всех видов сенсомоторной реакции, ловкости;
- ✓ концентрации и устойчивости внимания, памяти, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости;
- ✓ развитие волевых качеств.

В качестве перспективных вспомогательных средств ППФП предлагается эргономичная мебель, например, такая как стул-седло. К преимуществам работы на таком стуле, благодаря форме, выверенной тщательными многолетними исследованиями, можно отнести:

✓ произвольный контроль правильности осанки; поза характеризуется естественным положением позвоночника, развернутыми плечами, что способствует нормальному церебральному обмену, свободной вентиляции легких, кровоснабжению головного мозга.

✓ отсутствие напряжения, диссонанса и асимметрии в позе врача, за счет уменьшения опоры на ступни при работе с педалью.

✓ обеспечение достаточной вентиляции в паховой области и снятие давления на простату у мужчин, благодаря разделенному сидению [9].

**Выводы.** На основании приведенных данных, следует, что труд медицинских работников принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных видов человеческой деятельности, отличаясь большей умственной нагрузкой, требующей концентрации внимания, высокой работоспособности.

1. Специальность врача-стоматолога, наиболее часто встречаемая всех групп профпатологии.

2. На развитие профессиональных заболеваний у медицинских работников стоматологического профиля влияют физические, психофизиологические, химические, биологические этиологические факторы.

3. Для студентов стоматологического факультета упражнения направленные на развитие силовой статической выносливости мышц спины, плечевого пояса и верхних конечностей имеют профессионально-прикладное значение.

4. Работа на эргономичной мебели способствует более интенсивной и длительной рабочей жизни с сохранением здоровья врача-стоматолога.

#### **Список используемой литературы**

1. Катаева В.А. Труд и здоровье врача-стоматолога — М.: Медицина, 2002. — 208 с.
2. Современная стоматология. – 2014. – №2. – С. 43-49.

3. Михальченко В. Ф. Профессиональные вредности в работе врача-стоматолога и профилактика последствий их воздействия: Учебно-методическое пособие / Михальченко В. Ф. Темкин Э. С., Морозова Н. М., Калинина Н. В., Петрухин А. Т., Кондратенко А.А. – Волгоградская медицинская академия. - Волгоград, 1998. – 26 с.
4. Азарова Е.А. Профессиональные вредности работы стоматолога / Азарова Е.А., Затонская Н.А., Филимоненко С.С., Федорова А.Р. Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н.Бурденко. - 2006. - 26 с.
5. Жарков П.Л. Остеохондроз и другие дистрофические изменения позвоночника у взрослых и детей. — М.: Медицина, 1994. — 240 с. 8.
6. Юмашев Г.С. Остеохондрозы позвоночника / Юмашев Г.С., Фурман М.Е — М., 1973.
7. Анализ заболеваемости и комплексная оценка состояния здоровья медицинских работников стоматологического профиля / Н.О.Петренко, Д.А.Зубков // Сб. тез. науч.-практ. конф., посвящ. 85-й годовщине образования гос. сан.-эпид. службы России, Саратов, 2007 г. – Саратов, 2007.
8. ППФП студентов-медиков [Электронный ресурс/ Режим доступа] URL: [http://www.antonovaya.ru/professionalnay\\_prikladnay\\_fizicheskay\\_podgotovka/PPFP\\_students\\_mediks/index.html](http://www.antonovaya.ru/professionalnay_prikladnay_fizicheskay_podgotovka/PPFP_students_mediks/index.html)
9. Эргономика для врача стоматолога: рабочий стул [Электронный ресурс/ Режим доступа] URL: <https://stomdevice.ru/blog-for-stomatolog/ergonomics-stool-salli.html>

## РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ВАЛЕОЛОГІЇ, ЛОГОПЕДІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ Й АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Антохин А. С.

### ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ У ТРЕНИРОВАННЫХ И НЕТРЕНИРОВАННЫХ ЛИЦ

Финансовый университет при Правительстве РФ, Москва; Россия

*В данной статье рассматривается физическая реабилитация при различных заболеваниях и повреждениях у тренированных и нетренированных лиц. Данная работа призвана дать ответ на вопрос: что такое физическая реабилитация? и рассказать о возможных способах ее применения.*

**Постановка проблемы.** На сегодняшний день все больше и больше людей начинают заниматься спортом, как на любительском, так и на профессиональном уровне. Вместе с этим растет и число приверженцев здорового образа жизни. Связано это не только с активной пропагандой такового государством (нормы ГТО; различные бонусы при поступлении в вузы), но и с активной агитацией в СМИ. Поэтому вовсе не удивительно, что огромное количество людей ежедневно сталкивается с различными травмами и повреждениями. Некоторые из них мы можем вылечить самостоятельно, в то время как для успешного избавления от других приходится обращаться за помощью к специалистам. В связи с этим тема реабилитации набирает в последнее время все больше актуальности.

**Целью работы** является ответ на вопрос: как восстановиться после травм и растяжений, чтобы они не мешали дальнейшему прогрессу.

**Задачи:** дать понятие реабилитации; принципы реабилитации; узнать о средствах и методах; поговорить о результатах реабилитации.

**Анализ данных:** материалами для данной работы послужили различные учебные пособия, интернет-источники с описанием различных способов и методов физической реабилитации.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Понятие реабилитации.

Реабилитация – это использование восстановительных методик для укрепления здоровья и состояния индивида с профилактической и лечебной целью. Любое восстановление после любой травмы должно начинаться с диагностики. В идеале пациент должен сделать рентгеновский снимок либо МРТ, на котором будет понятно по заключению врача, что с суставом или связкой. Возможно, это надрыв, возможно, это просто растяжение, либо уже какие-то проблемы непосредственно с суставо-связочным аппаратом. Таким образом, физическая реабилитация довольно универсальный процесс, который включает в себя обследование, оценку и возможное вмешательство специалиста для устранения полученных травм и повреждений.

**Принципы реабилитации.**

Как и любому иному процессу, будь то экономический или политический, реабилитации свойственны свои принципы. Однако, надо заметить, что подбор реабилитационных процедур происходит с учетом индивидуальных особенностей человека, но базируется на шести основных принципах.

1. Индивидуальному подходу к больному (пол, возраст, профессию, особенности организма).

2. Сознательность (больной сам понимает необходимость выполнения всех указаний врача и суть самого процесса реабилитации).

3. Принцип постепенности (пациент должен постепенно увеличивать нагрузку, ее интенсивность, количество повторений и т.д.)

4. Систематичность (реабилитация – это длительный процесс, который проходит в течении нескольких месяцев или пары лет).

5. Цикличность (чередование работы и отдыха).

6. Умеренность (восстановительный процесс должен быть адекватным, иными словами человек не должен подвергаться чрезмерной нагрузке, чтобы не получить рецидив или не усугубить травму).

Средства и методы.

Наиболее распространенным методом являются физические упражнения, прямо или косвенно воздействующие на поврежденную область. Еще одним методом является участие в спортивных играх: они позволяют укрепить опорно-двигательный аппарат, но могут быть противопоказаны в ряде случаев. Неплохим средством может являться лечебный массаж или физиотерапия – лечебное действие естественных и искусственно созданных природных факторов на организм человека, например, солнечного света или целительной силы воды, электрического или электромагнитного воздействия.

Оценка степени восстановления.

Оценка степени восстановления – очень важный этап, который должен пройти абсолютно каждый.

Оценить результаты реабилитации можно по четырехбальной шкале, а именно:

- полное восстановление (человек прошел весь курс реабилитации и не испытывает никаких сложностей или затруднений в своих действиях или движениях);

- частичное восстановление (пациент добивается значительного прогресса в реабилитационном процессе, основные функции поврежденного участка восстановлены, но остаются болевые ощущения при некоторых действиях или движениях);

- без изменения начального уровня (по завершению процесса реабилитации человек не испытывает заметных изменений, болевые ощущения не проходят, движения или действия вызывают резкую или ноющую боль);

- ухудшение (процесс реабилитации не только не помог улучшить физическое состояние человека, но и вызвал некие осложнения. Примером может служить получение рецидива либо еще большее повреждение полученной ранее травмы).

Таким образом, мы можем сделать следующие **выводы**:

1. Реабилитация представляет собой комплексное воздействие на пациента с целью его скорейшего выздоровления.

2. Для успешного результата реабилитационного процесса необходимо соблюдать все принципы реабилитации и предписания специалиста.

3. Только активное участие индивида в процессе реабилитации способно ускорить ее и привести к желаемому результату.

4. Реабилитация – довольно длительный и постепенный процесс, который может проходить в течении нескольких месяцев или нескольких лет.

5. Существует множество средств и методов реабилитации, каждый из них имеет свои плюсы и минусы.

Иными словами реабилитация – это целый комплекс мер и методов, которые должен пройти пациент до полного выздоровления. Огромное разнообразие методов обуславливает широкий выбор курса лечения, так как при неудачном использовании одного можно перейти на другой. Очень важно проводить реабилитацию постепенно и адекватно, то есть вся нагрузка не должна даваться сразу, а должна быть рационально разбита на период восстановления. Ключевым



фактором является постепенное увеличение нагрузки и чередование дней работы и отдыха.

#### **Список использованной литературы**

1. Мухин В. М. Физическая реабилитация. Киев, Олимпийская литература. 2000 год.
2. Сулимцев Т. И., Морозов П. Ю. физическая реабилитация и профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний суставов. Учебное пособие. Малаховка 1999.
3. <http://www.studfiles.ru/preview/600201/>
4. <http://www.referatbank.ru/referat/preview/14321/referat-fizicheskaya-reabilitaciya-gipertonicheskoy-bolezni.html>

**Беспалова О. О., Білокур А. Ю.**

### **КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ІШЕМІЧНИМ ІНСУЛЬТОМ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

**Постановка проблеми.** Інсульт на сьогодні є найбільш розповсюдженим неврологічним захворюванням серед людей працездатного віку. В Україні щорічно переносять інсульт 160 тис. чоловік ( в Росії 450 тис., в Швеції – 30 тис., в Америці 500 тис. чоловік). Протягом першого місяця з моменту виявлення інсульту помирають 32–35% чоловік, а до кінця року – ще 12–15% хворих. До праці повертаються не більше 15%. А 20–25% хворих до кінця життя потребують огляду. В структур смертності в різних країнах інсульт займає третє місце після ішемічної хвороби та раку. Кожен рік від нього помирає 5 млн. людей. В нашій країні – найвищі серед Європейських країн показники смертності від інсульту.

Окрім того, згідно зі світовою статистикою, відбувається поступове омолодження хворих на мозковий інсульт: за даними E.Roth, R.Harvey (2006), в Америці до 30% випадків захворювань припадає на осіб віком до 60 років.

Несвоєчасна та неадекватна реабілітація хворих, які перенесли інсульт, може призвести до незворотних наслідків. Особливо важливими вважаються гострий на відновлювальний періоди, які тривають упродовж перших 6-12 місяців після судинних порушень. Вважається, що більш пізні реабілітаційні заходи майже повністю безперспективними. При цьому вказується не тільки на незворотність судинних порушень, вираженість супутньої і фонові для інсульту патології, але і на формування стійкого, незворотного патологічного стереотипу рухових, мовних та інших функцій [2]. Рухові порушення в гострому періоді захворювання розвиваються у 3/4 хворих, а через півроку стійкий руховий дефект зберігається у 53% пацієнтів, які перенесли інсульт. Через 6 місяців після інсульту у значної кількості хворих зберігаються порушення, що характеризують основні показники активності в повсякденному житті.

Таким чином, проблема фізичної реабілітації після інсультних хворих на сьогодні є надзвичайно актуальною, адже її своєчасне впровадження прискорить процес відновлення та суттєво знизить ризик розвитку супутніх патологічних порушень та інвалідизації в цілому.

**Мета дослідження:** науково обґрунтувати та розробити комплексну програму фізичної реабілітації хворих ішемічним інсультом.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Інсульт – це раптовий неврологічний дефіцит, зумовлений ішемією або геморагією центральної нервової системи. Ішемічний інсульт становить близько 75% усіх інсультів. Він викликається фокальною оклюзією судини, що призводить до припинення постачання кисню та глюкози до головного мозку з подальшим порушенням метаболічних процесів в ураженій зоні.

Захворювання характеризується загальним важким станом хворого, розладами свідомості, серцевої діяльності, дихання, мови. Найбільш частими наслідками інсульту є рухові розлади у вигляді паралічів і парезів. Залежно від локалізації, площі і обсягу пошкодження рухові розлади розвиваються в одній чи більше кінцівок. Вони виникають на протилежному вогнищу боці тіла, що пояснюється перехрещенням пірамідних шляхів на кордоні довгастого зі спинним мозком. Поряд з неврологічним дефіцитом частими наслідками інсульту є і депресивні розлади.

З урахуванням теоретичних позицій дослідження розроблено комплексну програму фізичної реабілітації хворих на ішемічний інсульт.

*Завданням фізичної реабілітації* постінсультних хворих з руховими, мовними і психологічними порушеннями є максимально можливе поліпшення порушених рухових функцій паретичних кінцівок, мови; швидка соціальна адаптація хворого; запобігання погіршення важливих функцій; профілактика повторних інсультів.

*Лікувальна фізична культура*

*Завдання ЛФК:*

- профілактика ускладнень тривалої імобілізації (пролежнів, застійної пневмонії, прогресування застійної серцевої недостатності, тромбоемболічних ускладнень, атрофії м'язової маси);
- нормалізація м'язового тону і сили в групах м'язів; відновлення тонких рухів кистями рук (лист, малювання, гра на музичних інструментах);
- поліпшення мікроциркуляції і обмінних процесів у всіх тканинах організму, що неодмінно супроводжує інсульт, особливо при тривалому постільному режимі;
- налагодження роботи внутрішніх органів.

Якщо хворому призначений *суворий постільний режим* (1-3 дні), зайняття лікувальною фізичною культурою протипоказані. Такому хворому необхідний спокій, медикаментозне лікування, лікування положенням. З перших днів, коли тонус м'язів уражених кінцівок не понижений і він не перейшов у спастичу, застосовують лікування положенням для попередження розвитку м'язових контрактур. Хворого укладають в положення на спину, на бік. В залежності від стану пацієнта і тону паретичних м'язів його перевертають через кожні 1,5-2 год. на 15-30-40 хвилин. Лікування положенням переривається під час їжі, сну, масажу і лікувальної гімнастики. Також його припиняють при появі болю і підвищенні еластичності м'язів.

С 3-14-15 дня хвороби призначають *постільний режим*. В кінці цього режиму хворий самостійно повертається на здоровий бік.

Разом з лікуванням положенням на 3 – 4 - й день хвороби використовують лікувальну гімнастику, самостійні заняття 5-6 разів на день у вигляді дихальних вправ, а у подальшому - пасивних рухів рукою, особливо кистю, що виконують з допомогою здорової. Комплекси лікувальної гімнастики складаються з простих активних і пасивних вправ для здорових і пасивних - для уражених кінцівок, а також з дихальних вправ і на розслаблення, пауз для відпочинку. Пасивні рухи починають з проксимальних відділів кінцівок, поступово переходячи до дистальних (плечовий - ліктьовий - променево-п'ястковий суглоби й суглоби пальців; кульшовий - колінний - гомілковостопний суглоби й суглоби пальців). Виконують вправи у повільному темпі, плавно з максимально можливою амплітудою, суворо ізолювано у кожному суглобі і повторюють спочатку 3-4 рази, а згодом - 6-10 разів (Мухін В.М. , 2005).

Особливу увагу звертають на проведення пасивних рухів у плечовому суглобі паретичної руки, не допускаючи розтягнення його сумки. Для цього реабілітолог має фіксувати однією рукою плечовий суглоб хворого, а другою охоплює зігнуту у ліктьовому суглобі уражену руку пацієнта і виконує колові рухи, натискаючи в бік плечового суглоба, ніби вгвинчує головку плечової кістки в суглобову западину.

Орієнтовно с 15-16 по 20-21 дні хвороби призначають *розширений постільний руховий режим*. В кінці цього режиму хворий повинен самотійно сідати.

Заняття ЛГ необхідно починати з пасивних вправ спочатку для здорової, а потім і для паретичної нижньої кінцівки. Під час виконання пасивних рухів велику роль відіграють вихідні положення окремих сегментів кінцівок. Пальці легше розгинаються, якщо кисть зігнута, передпліччя — якщо плече приведене, супінація передпліччя буде повноціннішою, якщо лікоть зігнутий, відведення стегна — повнішим у зігнутому положенні [2].

Під час виконання активних вправ необхідно застосовувати полегшені положення, використовуючи ліжкові рами, блоки, гамачки для підтримання паретичної кінцівки.

Вправи виконують повільно, плавно, кожен рух — 4—8 разів. Спочатку кінцівка повертається у вихідне положення пасивно, за допомогою інструктора, потім — самотійно, а також з опорою. Особливу увагу слід приділяти відновленню руху І пальця (відведення, розгинання, протиставлення). Пасивно або активно протидіють патологічним синкінезіям. Для цього під час виконання активних рухів ногою руки фіксують за головою або вздовж тулуба, кисті — під сидницями, їх також може фіксувати методист. У той час, коли здорова рука хворого згинається, методист може пасивно розгинати паретичну руку. Використовують також; вольове зусилля, наприклад, згинаючи ногу, хворий протидіє згинанню руки, утримуючи її вольовими зусиллями в розігнутому положенні (Каніщева О.П., Супрун П.С., 2016).

*Палатний руховий режим* (з 21-22 по 35-36 день).

Водночас із відновленням активних рухів в положенні лежачи і сидячи потрібно навчати випрямлятися і балансувати тілом в стоячому положенні (застосовують високий стілець, який дозволяє сидіти з майже розігнутими колінними суглобами, і гімнастичну драбину). Поступово в процесі тренування висоту стільця зменшують, ноги все більше зігнуті в колінних суглобах, допоки поза не прийме звичайне сидяче положення. У подальшому випрямлення здійснюють за допомогою турнікета. Наступним етапом є навчання ходьби. Основним завданням при цьому є відновлення у хворого ритму змінних реципрокних рухів, які є під час нормальної ходьби. Якщо хворий завчить хибні патологічні рухи під час ходьби (під впливом і з елементами синергій), у подальшому їх укрαι важко корегувати. При геміплегії порушені нормальні рухові синергії як опорної, так і махової фази під час ходьби. Так, наприклад, у ранній опорній фазі абдуктори кульшового суглоба не скорочуються і таз нахиляється до невідтримуваного боку – виходить типова кульгавість. Спастичні плантарні флексори перешкоджають переходу стопи до дорсальної флексії, і внаслідок цього тіло зупиняє свій рух уперед, центр маси тіла часто залишається позаду лінії гомілково-стопних суглобів. Це призводить до вимушеного скорочення махової фази здорової ноги. У наступній опорній фазі спастичність плантарних флексорів створює труднощі для нормального відштовхування, за рахунок чого порушується ритм ходьби і махова фаза хворої ноги. Для покращення дефіцитної дорсальної флексії стопи і побудови нормальних рухових комбінацій доцільно застосовувати ходьбу на місці з високим підніманням стегон. Поступово переходять до невеликого кроку з опорою на здорову ногу (краще за допомогою турнікета), прогресивно збільшуючи довжину кроку до нормальної величини. Коли хворий вже навчений здійснювати більш менш правильно окремо махову і опорну фазу, можна перейти до ходьби – спочатку за допомогою турнікета, потім на рухомій проходці за допомогою палиці і до самотійної ходьби.

Наступний етап передбачає навчання долати перешкоди, підніматися і спускатися сходами. Піднімаючись сходами, хворий ставить спочатку на сходинку здорову ногу. Під час опускання паретична нога йде першою – хворий ставить її на нижню сходинку, здорова нога згинається в коліні і потім ступає на нижню сходинку.

Після успішного засвоєння всього цього хворий отримує значну самостійність і може пересуватися вулицею, використовувати транспортні засоби тощо. Одним з важливих завдань фізичної реабілітації є навчання щоденним побутовим видам діяльності і, в першу чергу, спрямованих на самообслуговування. Реалізація цього завдання розпочинається ще в гострому періоді, коли хворий знаходиться в ліжку. Використовують рухи зорової сторони, які збереглися, Поступово, при появі активних рухів в ураженій стороні, їх включають у діяльність (головним чином, як допоміжні). Важливим є постійне використання дихальних вправ, серед них і дренажних, задля профілактики застійних явищ в легенях і пневмоній. Ефективним є надування гумових кульок, іграшок (5–7 разів на день).[2-4].

#### *Масаж.*

*Завдання:* підсилити крово- та лімфообіг в паралізованих кінцівках; поліпшити живлення всіх тканин; знизити тонус ригідних м'язів; зміцнити паретичні м'язи; зменшити або зняти відчуття болю; попередити застійну пневмонію в осіб похилого віку; попередити утворення пролежнів.

#### *Методика масажу.*

У ранньому періоді при постільному режимі на спастичних м'язах виконується тільки погладжування, на м'язах із зниженим тонусом – погладжування та розтирання. Загальний масаж дозволяється тільки у пізньому реабілітаційному періоді, тому що тривалий вплив може викликати перевтомлення хворого, що недопустимо.

Протягом перших процедур у ранній термін після інсульту область впливу невелика, масують тільки плече та стегно, не перевертаючи хворого на живіт. Через 4-5 процедур у залежності від стану хворого, додатково включають масаж грудей, передпліччя, кисті, гомілки, стопи. Починаючи з 6-8-ї процедури, масаж виконується на спині та поперековому відділі у положенні лежачи на здоровому боці. При відсутності протипоказань у більш пізньому періоді дозволяється виконувати масаж хворим у положенні лежачи на животі.

#### *Положення хворого під час масажу*

Хворий лежить на спині, під його коліна підкладено валик, під голову - подушка. У випадках появи синкінезій (поєднаних рухів) кінцівку, яка не масується фіксують мішечками з піском. Масаж зовнішньої поверхні ноги можна проводити в положенні хворого на здоровому боці. Задню поверхню ноги масажують у положенні хворого на животі, під живіт підкладають невелику подушку, під гомілковостопні суглоби - валик; під голову - невелику подушку. При порушеннях з боку серця хворого масажують на боці. Для збереження тепла його вкривають ковдрою і при масажі оголюють тільки ділянку, яка масажується. Перш, ніж приступити до виконання прийомів масажу, необхідно домогтися максимального зниження м'язового тонусу, тобто розслаблення м'язів. Для цього застосовують спеціальні вправи на розслаблення, спочатку на здоровій руці, а потім на ураженій. Для перевірки уміння розслаблювати м'язи масажист піднімає здорову кінцівку хворого і відпускає її - кінцівка повинна вільно падати. Масажист при цьому страхує руку від забитого місця.

**Масаж ноги. Масаж стегна.** Виконують легкі поверхневі погладжування по внутрішній, середній (передній) і зовнішній поверхні стегна. Потім додають легкі, повільні колоподібні і зигзагоподібні погладжування. Критерієм правильного виконання є невелике розслаблення спастичних м'язів. Надалі до цих прийомів додають легкі розтирання подушечками 4 пальців і основою долоні. Усі ці прийоми поєднують з погладжуванням. Кожен прийом виконують 3-4 рази. Масаж задньої поверхні стегна проводять у положенні хворого на животі або на боці. З огляду на їх спастичний стан, застосовують такі прийоми, погладжування і легке розтирання. Рухи виконують від підколінної ямки до сідничної складки. Сідницю погладжують від задньої поверхні, куприка до великого вертлюга. *Масаж гомілки.* На передній

поверхні гомілки знаходяться менш спастичні розгиначі стопи, на яких виконуються більш інтенсивні прийоми: спочатку поверхнєве, а потім глибоке погладжування, більш енергійні прийоми розтирання, а також поперечні і подовжні розминання. На задню поверхню гомілки дуже обережно через високу спастичність. Рухи при цьому направлені від п'яtkового горба до підколінної ямки. *Масаж стопи.* На внутрішній стороні стопи знаходяться м'язи - розгиначі пальців з невираженою еластичністю. Тут застосовуються прийоми погладжування, розтирання і розминання. Однією рукою фіксують стопу (укладають п'ятку хворого у свою долоню так, щоб пальці ноги були спрямовані нагору), а II-IV пальцями іншої - масують внутрішню її поверхню від кінчиків пальців до гомілки. Потім I пальцем виконують погладжування і розтирання міжкісткових проміжків. На підошовній стороні стопи знаходяться м'язи з підвищеним тонусом, і масажують їх дуже обережно. Напрямок рухів - від пальців до п'яти [1].

*Масаж великого грудного м'яза на стороні ураження.* При геміпарезі цей м'яз має дуже високий тонус, тому масаж тут повинний бути дуже обережним. Застосовують поверхнєве погладжування, дуже легке розтирання подушечками 4 пальців і легку вібрацію у вигляді струсу або легкого трясіння. Струшування можна здійснювати I-II пальцями, поклавши всю кисть на груди і пересуваючи її по ділянці, яка масажується в напрямку від грудини до пахвової западини.

*Масаж руки* проводять у положенні хворого лежачи на спині, а по закінченні постільного режиму - у положенні сидячи (рука хворого знаходиться поруч на столику, а хто - доглядає сидить напроти нього). *Масаж плеча* починають із трапецієподібного і дельтоподібного м'язів, їхній тонус не підвищений, тому використовують прийоми глибокого погладжування, інтенсивного розтирання і розминання. Напрямок рухів - від VI- VII шийних хребців (якщо зігнути голову, то VII хребець буде виступати більше інших) до кінця дельтоподібного м'яза. Дельтоподібний м'яз варто добре розтерти і розім'яти. Далі масажують триголовий м'яз, що є розгиначем передпліччя. Тонус цього м'яза не високий, тому при геміплегії доцільно починати масаж саме з цього м'яза. Застосовують прийоми поверхнєвого і глибокого погладжування, енергійного розтирання і розминання. Рухи йдуть від ліктьового суглоба по зовнішній задній поверхні плеча до плечового суглоба. Потім переходять до масажу спастичного двоголового м'яза, що є згиначем передпліччя і плеча. Тут застосовують тільки легенькі погладжування і розтирання. Рухи виконують від ліктьової ямки по внутрішній передній поверхні плеча до пахвової западини. *Масаж передпліччя.* М'язи задньої (зовнішньої) поверхні передпліччя розгиначі кисті і передпліччя - перерозтягнуті, тому доцільно починати масаж передпліччя саме з них. Виконують прийоми глибокого і поверхнєвого погладжування, розтирання, розминання. Рухи йдуть від променево-зап'ястного суглоба по задній поверхні передпліччя до ліктьового відростка. М'язи передньої (внутрішньої) поверхні передпліччя - згиначі кисті і передпліччя - при геміпарезі спастичні, тому їх легко погладжують і розтирають у напрямку від променево-зап'ястного суглоба до ліктьової ямки. *Масаж кисті і пальців.* М'язи тильної сторони кисті перерозтягнуті. Тому масаж починають з тильної сторони пальців, потім переходять на тильну поверхню кисті. Тут виконують енергійні прийоми: глибоке погладжування, розтирання, розминання. Тонус м'язів долонної поверхні кисті дуже високий, тому масаж виконують за щадною методикою - тільки поверхнєві погладжування. Масаж спини.

Хворий лежить на чи животі на здоровому боці, під голову підкладена подушка. При масажі спини використовуються всі прийоми, але вони повинні бути м'якими і щадними, щоб тонус м'язів не підвищувався, а живлення тканин поліпшувалося.

**Висновки.** На основі аналізу і систематизації науково-теоретичної і методичної літератури з проблеми дослідження з'ясовано, що в реабілітації хворих на інсульт важливий комплексний підхід, що передбачає інтеграцію профілактичних і корекційних заходів. Серед засобів фізичної реабілітації постінсультних хворих

широко використовуються масаж, ЛФК, фізіотерапія, працетерапія. Розроблена програма фізичної реабілітації для хворих з ішемічним інсультом включає такі засоби: масаж та ЛФК. Основними завданнями стали: профілактика ускладнень тривалої іммобілізації (пролежнів, застійної пневмонії, прогресування застійної серцевої недостатності, тромбоемболічних ускладнень, атрофії м'язової маси); нормалізація м'язового тону і сили в групах м'язів; відновлення тонких рухів кистями рук (лист, малювання, гра на музичних інструментах); поліпшення мікроциркуляції і обмінних процесів у всіх тканинах організму, що неодмінно супроводжує інсульт, особливо при тривалому постільному режимі; нормалізація роботи внутрішніх органів.

#### **Список використаної літератури**

1. Глиняна О.А., Пеценко Н.И., Плющева О.Г. Физическая реабилитация после геморагического инсульта // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2013. - № 13(40). С. 59 – 64.
2. Канищева О.П., Супрун П.С. Лікувальна фізична культура після ішемічного інсульту на ранньому відновлювальному етапі // Фіз. реабілітація та рекр.-оздор. технології. 2016. - № 2. – С. 39 – 40.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін.– К.: Олімпійська література, 2005. – 436 с.
4. Парфенов В.А. Лечение больных, перенесших инсульт. / В.А. Парфенов // Рус. мед. журн. 2001. - № 7-8 - С. 306-309.

**Беспалова О. О., Великодний І. М.**

### **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З КІФОЛОРДИЧНОЮ ПОСТАВОЮ В УМОВАХ ЗНЗ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

**Постановка проблеми.** Однією з причин відхилення у стані здоров'я, зниженні темпів фізичного розвитку, виникненні патологічних процесів, які супроводжуються зниженою працездатністю, є порушення постави дітей молодшого шкільного та молодшого шкільного віку. За останні роки відбулись істотні зміни показників здоров'я дітей, постійно підвищується захворюваність (Попов С.Н., 2004; Корж Ю.М., Звіряка О.М., 2007). За даними фахівців, вже при вступі до навчального закладу 25-30% дітей мають різноманітні відхилення у стані здоров'я, серед них одне з найперших місць займають порушення опорно-рухового апарату (ОРА). В структурі порушень ОРА дітей молодшого шкільного віку значний відсоток складають дефекти постави. За даними різних авторів дані дефекти спостерігаються у 15-54,6% обстежених дітей, причому найбільший відсоток порушень визначається в дошкільному та молодшому шкільному віці [1].

Сучасна організація шкільного режиму і сформований спосіб життя не забезпечують достатню рухову активність дітей молодшого шкільного віку. Дослідженнями встановлено, що 75% дітей молодшого шкільного віку живуть в умовах гіподинамії. Низька рухова активність поряд з несприятливими умовами зовнішнього середовища і сімейно-побутовими умовами, на думку багатьох авторів, сприяють розвитку неправильної постави у дітей молодшого шкільного віку зі слабким опорно-зв'язувальним апаратом [1-3].

За статистичними даними останніх років в Сумській області показник загальних порушень кістково-м'язової системи у дітей від 5 до 7 років складає 40,9%, дефектів постави 30%, сколіотичної хвороби 10,9%. Найбільша кількість даних порушень спостерігається в старшому дошкільному, молодшому та середньому шкільному віці [2].

Ефект комплексної реабілітації залежить від того, наскільки рано виявили і почали реабілітаційні заходи. Таким чином, однією з актуальних задач є створення нових реабілітаційних програм, які цілком би задовольняли потреби у навчально-виховних, загальноосвітніх, лікувально-профілактичних закладах.

**Мета дослідження:** розробити і теоретично обґрунтувати комплексну програму фізичної реабілітації при кругло-увігнутій поставі у дітей 6-7 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дефекти постави заслуговують на особливу увагу, адже зумовлюють виникнення ряду функціонально-морфологічних розладів здоров'я, що нерідко набувають хронічної форми і негативно впливають на перебіг багатьох захворювань у дітей. Порушення постави обтяжують перебіг захворювань внутрішніх органів у зв'язку зі зменшенням екскурсії грудної клітини і діафрагми, зниженням життєвої ємності легень (ЖЕЛ) через зміну положення грудної клітини. Зменшення коливань внутрішньо-грудного тиску несприятливо відображається на діяльності серцево-судинної системи. У дітей з порушенням постави знижені фізіологічні резерви дихання та кровообігу, що викликає порушення адаптаційних реакцій і робить дітей з дефектами постави схильними до захворювань легень і серця. Слабкість м'язів живота призводить до розладу діяльності шлунково-кишкового тракту та інших органів черевної порожнини. У таких дітей нерідко зустрічаються дискінетичні порушення. При зменшенні фізіологічних вигинів хребта виникають порушення його ресорної функції, це негативно відображається на вищій нервовій діяльності дитини, провокують стомлення і головний біль (Є. І. Лнкелевич, 2001; Н. І. Ніколаєва, 2007). При поставі з кругло-ввігнутою спиною посилені природні вигини хребта. Голова нахилена вперед, а шия мовби „зсунута" вперед і видається скороченою. Надпліччя трохи підняті й зведені вперед. М'язи грудної клітки скорочені, груди плоскі. Нахил таза збільшений, що призводить до посилення поперекового вигину; сідниці виступають. Корпус вкорочений, талія потовщена, живіт випнутий вперед. Хребет зберігає серединне положення. Послаблення тону м'язів передньої стінки живота призводить до опускання внутрішніх органів, пониження внутрішньо-черевного тиску, то в свою чергу погіршує кровообіг. Груді запалі, внаслідок чого – ослаблюється функція дихання.

Причинами утворення такого дефекту постави є слабкість м'язів під впливом рахіту, різних хронічних захворювань і тривалі навантаження на хребет під час сидіння в зігнутий позі.

З урахуванням теоретичних позицій дослідження розроблено комплексну програму фізичної реабілітації дітей молодшого шкільного віку із кіфолордичною поставою, яка передбачала застосування масажу та ЛФК.

Заняття з дітьми проводилися щоденно у першій половині дня. Розподіл занять з ЛФК і лікувального масажу здійснювався таким чином:

- лікувальний масаж і ЛГ: понеділок, середа, п'ятниця;
- ЛГ: вівторок, четвер.

Спеціальними завданнями фізичної реабілітації в аспекті корекції сагітального профілю постави були:

- нормалізація трофічних процесів, збільшення рухливості хребта;
- виховання стереотипу та формування навичок правильної постави;
- корекція фізіологічних вигинів за рахунок зміцнення слабких та розслаблення напружених м'язів;
- підвищення вертикальної стійкості тіла дітей та їх рухових можливостей;
- зміцнення м'язового корсету, вироблення загальної і силової витривалості м'язів тулуба та підвищення рівня фізичної працездатності.

Крім зазначеного, було поставлено завдання щодо покращення функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем. Остання передбачала адаптацію та підвищення витривалості до фізичного навантаження.

**ЛФК.** Комплекс ЛГ для дітей 4-5 років із кругловігнутою спиною включав:

- ЗРВ і дихальні вправи;
- вправи для формування стереотипу правильної постави;
- спеціальні (коригуючі) вправи.

ЗРВ і дихальні вправи застосовувалися з метою підвищення загальної фізичної підготовки, поліпшення трофіки тканин ОРА, покращення функціонального стану дихальної і серцево-судинної систем. ЗРВ –переважно прості, елементарні активні вправи середнього дозування, виконуються в різних в.п., для всіх м'язових груп; з предметами і без них. ЗРВ і дихальні вправи є необхідним підготовчим фоном для корекції поршень постави в дітей.

Вправи для формування стереотипу правильної постави передбачали фіксацію певної пози з поступовим збільшенням тривалості її утримання у статичі і динаміці та ускладненням вправ.

Спеціальні (коригуючі) вправи спрямовувалися на корекцію фізіологічних вигинів, збільшення рухливості хребта, зміцнення слабких і розслаблення напружених м'язів.

ЛГ проводилася 3 рази на тиждень по 25-30 хв. Заняття складалося з 3 частин: вступної (4-5 хв.), основної (15-20 хв.) та заключної (3-5 хв.). У *вступній частині* заняття ЛГ здійснювалася мобілізація резервів дихального апарату, серцево-судинної і нервової систем з метою підготовки до виконання більш складних вправ та спеціальних вправ в основній частині заняття. Використовувалися дозована ходьба; дихальні вправи, які чергувалися із нескладними вправами (або супроводжували їх) з невеликим навантаженням для різних м'язових груп.

В *основній частині* заняття ЛГ вирішувалися спеціальні завдання. Проводилися вправи на виховання правильної постави; коригуючі вправи, які чергувалися із вправами на розслаблення м'язів і загальнорозвивальними вправами. Схема виконання спеціальних вправ: вправи на формування стереотипу правильної постави; вправи у полегшених в.п.: різні види повзання (на ліктях і колінах, на випрямлених руках і ногах), вправи у в.п. лежачи на животі, на спині, на боку, на чотирьох. Включалися вправи з предметами (гімнастичні палиці, м'ячі, прапорці тощо). Під час виконання вправ у в.п. лежачи на спині під верхню її частину (міжлопаткова область) підкладався невеликий валик, що сприяло розтягненню м'язів грудної клітки. Наприкінці основної частини – повторно виконання вправ на виховання правильної постави.

Відповідно до спеціальних завдань комплекс коригуючих вправ для дітей із кіфолордичною поставою включав:

- вправи для формування м'язового корсету;
- вправи для збільшення рухливості хребта;
- вправи для зміцнення м'язів спини;
- вправи на розтягнення і розслаблення м'язів грудної клітки;
- вправи для зміцнення м'язів черевного преса;
- вправи для корекції крилоподібних лопаток (при наявності);

*Заключна частина* заняття ЛГ передбачала зниження загального збудження, поступове приведення організму дитини в спокійний стан. З цією метою використовувалися ходьба у повільному і середньому темпі; вправи на розслаблення; дихальні вправи. Наприкінці заняття – загальна релаксація у в.п. лежачи на спині з напівзігнутими нижніми кінцівками (у кульшовому і колінному суглобах), верхні кінцівки – вільні і розслаблені, очі закриті.



*Вправи для збільшення рухливості хребта* передбачали виконання нахилів, згинання-розгинання, повороти тулуба із різних в.п. Основною коригуючою вправою для збільшення рухливості хребта в дітей із кругловігнутою спиною було виконання розгинання тулуба із в.п. – лежачи на животі, таким чином, щоб тулуб, включаючи сідниці, знаходилися на вісу.

### **Лікувальний масаж**

Лікувальний масаж для дітей з кругловігнутою спиною спрямовувався на загальне зміцнення м'язового корсету, а також вирівнювання тону м'язів передньої і задньої поверхні тулуба: розслаблення напружених м'язів (грудної клітки), стимуляцію функції слабких (розтягнутих) м'язів спини, черевного пресу, їх зміцнення. Масаж проводився безпосередньо перед ЛФК з перервою між заходами на 15-20 хв. Загальна тривалість масажу становила 45-60 хв.

*План масажу* при порушеннях постави: масаж спини і комірцевої зони (у в.п. лежачи на животі; 20 і 10 хв.); масаж грудної клітки та м'язів черевного пресу (у в.п. лежачи на спині; по 10-15хв.).

#### **Масаж спини**

Особливості методики масажу спини при порушеннях постави полягають у використанні швидкого темпу масажних рухів, глибокого натискання, переривчастого виконання всіх прийомів масажу. Особлива увага приділяється прийомам розминання з метою підвищення тону та зміцнення розтягнутих м'язів спини.

В.п. дитини – лежачи на животі, руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах, уздовж тулуба. Масаж виконувався за тонізуючою методикою з використанням таких прийомів як погладжування: поверхневе та глибоке площинне погладжування всієї спини, охоплююче погладжування бокових поверхонь тулуба та верхнього краю трапецієподібного м'язу, основою долоні вздовж паравертебральних зон, грабле- та гребенеподібне погладжування.

Прийоми розтирання: спіралеподібне розтирання кінчиками пальців та основою долоні паравертебральних зон, гребенів повздовжніх кісток, внутрішнього краю та нижнього кута лопаток; гребенеподібне та граблеподібне розтирання широкого м'язу спини та трапецієподібного м'язу; розтирання ліктьовим краєм долоні внутрішнього краю і нижнього кута лопатки, для цього руку дитини заводять за спину. Також виконувалося пиляння і стругання м'язів спини, перехрещення зовнішнього краю широкого м'язу спини і верхніх країв трапецієподібного м'язу.

Прийоми розминання: натискання основою долоні або кулака паравертебральних зон, розминання широкого м'язу спини та трапецієподібного м'язу; зміщення (зсув), розтягування та стискання м'язів спини, відтягування лопатки; посіпування (потрашування) м'язів; подвійне кільцеве, ординарне розминання зовнішнього краю широкого м'язу спини та верхніх країв трапецієподібного м'язів. На довгих м'язах спини використовувалися колове розминання подушечками великого пальця, фалангами зігнутих пальців, щипцеподібне розминання. На широких м'язах – ординарне, подвійний гриф, подвійне кільцеве, комбіноване та колове розминання основою долоні; розтирання міжреберних проміжків (4-5 разів) прямолінійно, колоподібно, подушечками першого і другого пальців.

Прийоми вібрації: вібраційне погладжування і потряхування м'язів спини; пунктирування подушечками пальців на ділянці остистих відростків і міжреберних проміжків; поперечне та повздовжнє поколювання кулаком та долонею всіх м'язів спини (у проекції нирок не виконується); поплескування м'яких тканин спини; рубання широкого м'язу спини і трапецієподібного м'язу, стьобання міжреберних проміжків.

Під час масажу поперекової ділянки спини, в.п. масажиста – збоку, на протилежній стороні попереку виконувалося прямолінійне та колоподібне розтирання

подушечками 4-х пальців і підвищенням великого пальця, щільно притискаючи його до вказівного.

На міжреберних проміжках застосовувалися такі прийоми масажу: прямолінійне подушечками чотирьох пальців в напрямі від грудини по ходу міжреберних проміжків до хребта; колоподібне подушечками чотирьох пальців.

Наприкінці руху здійснювалося розтирання долонею і горбом великого пальця. Розтирання виконувалося від хребетного стовпа вниз, до живота. Цей прийом можна робити з обтяженням. Якщо пальці масажиста розташовані вертикально, то сила прийому підвищується. Також виконувалося гребенеподібне розтирання з обтяженням, колове розтирання м'язів спини та пиляння.

#### *Масаж комірцевої зони*

Використовувалися прийоми: охоплююче погладжування, повздовжнє погладжування за лінією від соскоподібного відростка скроневої кістки, по боковій поверхні шиї і надпліччю до нижнього краю лопатки.

Положення рук для наступного прийому: долоні біля основи шиї, великі пальці на сьомому шийному хребці. Виконувалося напівколове розтирання подушечками великих пальців, потім кістковими виступами фаланг зігнутих пальців паравертебральної зони шийного відділу до основи потиличної кістки.

На наступній масажній лінії, тобто до основи шиї по боковій поверхні від соскоподібного відростка здійснювалося розтирання: прямолінійне, кругове, пиляння, перетинання; розминання: поперечне, повздовжнє, натискання щипцеподібне, розтягування [3].

Процедура масажу закінчувалася прийомами погладжування й опрацювання точок потиличної і паравертебральної зон, лінії верхнього краю і периметра лопатки – з 4-5-ї процедури за позитивної реакції дитини застосовувався прийом підштовхування. Для цього тильною поверхнею кисті (із розігнутими і розведеними пальцями) м'якими рухами здійснювалося натиснення на виступаючі остисті відростки.

#### *Масаж грудної клітки*

В.п. дитини – лежачи на спині, руки уздовж тулуба долонями вгору. Масажні рухи на передній та бокових поверхнях грудної клітки здійснювалися від поперекової лінії до пахвових, а від середньої лінії до підключичних і надключичних лімфатичних вузлів.

Масаж грудної клітки виконувався за седативною методикою, яка включала прийоми погладжування, розтирання та легке розминання – у повільному темпі, не глибоко та безперервно.

З метою розслаблення скорочених, напружених м'язів грудної клітки, домінуючими прийомами під час виконання масажу грудної клітки були різні прийоми погладжування: площинне погладжування, на бічних поверхнях і на ділянці великих грудних м'язів охоплююче погладжування, граблеподібне погладжування міжреберних проміжків від грудини у напрямі до хребта; погладжування реберних дуг опорною частиною долоні у напрямі до хребетного стовпа.

Основними прийомами розтирання грудної клітки були: граблеподібне розтирання на місцях прикріплення м'язів, обминаючи грудну залозу (уникати енергійних прийомів із великою силою тиску в місцях прикріплення ребер до грудини). Колове розтирання у проекції грудино-реберних суглобів, спіралеподібне розтирання усієї грудної клітки виконувалося подушечками пальців обох рук. Наступними прийомами були: циркулярне та повздовжнє граблеподібне розтирання кінчиками пальців та опорною частиною долоні передніх зубчатих м'язів; щипцеподібне розтирання, пиляння, перехрещення, штрихування, стругання грудини, ключиць, міжреберних м'язів.

Далі здійснювалися такі прийоми розминання: ординарне, подвійне кільцеве та подовжнє розминання великих грудних м'язів [3]. Під час розтягування грудної клітки, утримуючи з боків грудну клітку, масажист пропонував дитині на рахунок 1-2 зробити глибокий вдих, а на рахунок 3-4 – швидкий видих, виконуючи під час видиху стискання ребер. Далі здійснювалося натискання кінчиками пальців на міжреберні м'язи за ходом міжреберних проміжків.

*Масаж великого грудного м'яза.* Під час масажу великого грудного м'язу застосовувалися такі прийоми: погладжування: прямолінійне, спіралеподібне; розтирання місця прикріплення ключиці до грудини і акроміального відростку лопатки всіма відомими способами з невеликим тиском, чергуючи з прийомами поглажування; розминання: ординарне (знизу вгору, до підпахвової западини); подвійний гриф; подвійне кільцеве; подвійне кільцеве комбіноване; колоподібне подушечками 4-х пальців (пальці трохи розімкнуті); колоподібне фалангами зігнутих пальців; колоподібне основою долоні або бугром великого пальця.

*Масаж міжреберних проміжків.* Масажні рухи спрямовані зверху вниз. Використовувалися прийоми розтирання: прямолінійне подушечками пальців обох рук по черзі; прямолінійне подушечками 4-х пальців; штрихуванням подушечками 4-х пальців; колоподібне подушечками 4-х пальців; розтирання подушечкою великого пальця – прямолінійне, зигзагоподібне; штрихування подушечками середнього пальця – прямолінійне, пунктирування. Наприкінці – легке розтирання поперемінно двома руками.

*Розтирання підреберного кута* проводили у в.п. дитини – лежачи на животі, під колінними суглобами валик. В.п. масажиста – збоку від дитини. Великі пальці масажиста встановлювалися поздовжньо один одному, а чотири інших відводилися убік і проводилося розтирання від мечоподібного відростка вниз по міжреберній дузі. При цьому великі пальці підводяться під підребер'я, а чотири ковзають зверху. Використовувалися всі прийоми розтирання.

#### *Масаж живота*

Для зміцнення слабких м'язів живота застосовувалися такі прийоми масажу: погладжування; розминання на прямих м'язах живота: ординарне, подвійне кільцеве, колоподібне фалангами зігнутих пальців однією та двома руками; розминання на косих м'язах живота: ординарне, подвійне, кільцеве, колоподібне фалангами зігнутих пальців.

Після масажу – відпочинок протягом 15-20 хв.

**Висновки.** На основі аналізу і систематизації науково-теоретичної і методичної літератури з проблеми дослідження з'ясовано, що в реабілітації дітей з порушеннями постави ефективний комплексний підхід, що передбачає інтеграцію профілактичних і корекційних заходів. Серед засобів фізичної реабілітації дітей з порушеннями постави широко використовуються масаж, ЛФК, фізіотерапія, санаторно-курортне лікування. Розроблена програма фізичної реабілітації для дітей 6-7 років із кіфолордичною поставою передбачала реалізацію таких засобів: масаж та ЛФК.

#### **Список використаної літератури**

1. Денисенко Н. Ф. Практика використання здоров'яформуючих і здоров'язберігаючих технологій в умовах освітнього процесу / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова // Через рух – до здоров'я дітей : [навчально-методичний посібник]. – Запоріжжя, 2006. – 62 с.
2. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : «Академия», 2001. – 98 с.
3. Ловейко, И. Д. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей [Текст] / И. Д. Ловейко, М. И. Фонарев // [изд.2 переработанное и дополненное]. – М. : Медицина, 1998. – С. 42-48.

## ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПОБУДОВИ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ В УМОВАХ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*Обґрунтовано впровадження алгоритму програми фізичної реабілітації дітей старшого дошкільного віку в умовах навчальних закладів. Проаналізовано особливості побудови програми фізичної реабілітації дітей в умовах дошкільного закладу.*

**Постановка проблеми.** В умовах сьогодення важливим залишається питанням зміцнення здоров'я і формування засад здорового способу життя дітей дошкільного віку, на що спрямоване виховання та навчання в умовах дошкільного навчального закладу (Е. С. Вільчковський, 2008; Н. Є. Пангелова, 2010; Н. Ф. Денисенко, 2009–2011).

Все частіше звертається увага на проблему поширеності хвороб серед дітей дошкільного віку (В. О. Кашуба; 2003–2013, О. М. Бондар; 2009). Особливу групу ризику ураження складають діти 4–6 років, оскільки саме у вказаний період часу розпочинається інтенсивна перебудова кістково-м'язової системи. Уже до початку навчання у школі 54% дітей мають порушення функціонального стану різних систем організму; у кожної четвертої дитини в Україні спостерігається порушення постави; у 6 осіб з тисячі дитячого населення діагностується сколіоз.

Першочергове завдання полягає у впровадженні до педагогічної практики охорони здоров'я технологій для попередження негативного впливу факторів ризику, що передбачає обов'язкове врахування функціональних можливостей дітей, індивідуальних особливостей їх реагування на умови навчального середовища [4].

Незважаючи на наявність джерел інформації та розробок окремих авторів, недостатньо розкритою залишається проблема використання різних засобів фізичної реабілітації в умовах навчальних закладів для відновлення здоров'я дитячого контингенту та зниження прогресування ортопедичної патології.

Тому на сьогодні існує об'єктивна необхідність розробки програми фізичної реабілітації дітей старшого дошкільного віку в умовах навчальних закладів з метою досягнення високої ефективності відновлення їх стану здоров'я на ранніх етапах порушень, що обумовлює актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати впровадження алгоритму програми фізичної реабілітації дітей старшого дошкільного віку в умовах навчальних закладів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основними особливостями показників здоров'я сучасних дітей є високі темпи зростання поширеності та первинної захворюваності майже за всіма класами хвороб. Провідні позиції належать порушенням органів дихання, травлення, зору, шкіри та підшкірної клітковини, кістково-м'язової системи [7]. Особливу увагу звертають на себе нервово-психічні функціональні відхилення, що мають тенденцію до збільшення і, за дослідженнями авторів, мають поширення у 10–45% дітей шкільного віку [1, 8].

Психофізичний розвиток сучасних дошкільників характеризується тенденцією до збільшення кількості дітей з дисгармонійним психофізичним розвитком, що зумовлено підвищенням питомої ваги дітей з перевагою рівня психічного розвитку над рівнем фізичного, особливо у дівчаток 3–5 років.

Зберігається негативна динаміка формування здоров'я. Зокрема, загальна захворюваність дітей щорічно зростає на 4–5%. Спостерігається зростання хронічної патології, її доля в структурі порушень здоров'я перевищує 30% [3].

Постава формується у 6–7 років і протягом життя може змінюватися. Утворення і закріплення рухових навичок, що формують поставу, відбувається поступово протягом тривалого часу, починаючи з раннього віку. Ріст хребта досить інтенсивний у перші два роки життя. Кривизна хребта, яка є його характерною особливістю, формується у процесі індивідуального розвитку дитини. У ранньому віці, коли дитина починає тримати голівку, з'являється шийний вигин (*лордоз*). У 6 місяців, коли дитина починає сидіти, утворюється грудний вигин (*кіфоз*). Коли дитина починає стояти й ходити, утворюється поперековий вигин (*лордоз*).

Для формування правильної постави велике значення має розвиток м'язів тулуба, оскільки їх напруження формує й утримує правильне положення тіла. Формування неправильної постави і розвиток деформацій хребта часто є наслідком короткозорості, гіпотонії м'язів, вад розвитку хребта, захворювань легень і серця [9]. Основними причинами формування неправильної постави у дітей дошкільного віку є сплюснення стоп, знижений рівень рухової активності у поєднанні з надлишковою вагою. Варто пам'ятати, що у дітей м'язи тулуба недостатньо розвинені, тому вони не можуть тривалий час утримувати статичне положення тіла [4].

Для обґрунтування системи організаційних форм фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку більшість сучасних авторів досліджують зміст програм розвитку, навчання та виховання дітей, такі як: "Дитина в дошкільні роки" (1991 р.), "Малятко" (1991 р.), "Дитина" (1992 р.), "Я у Світі" (2008 р.), "Впевнений крок" (2010 р.), що були рекомендовані Міністерством освіти і науки України [3, 5].

Аналіз змісту цих програм показав, що на сьогодні відсутня єдина система використання оздоровчо-профілактичних форм роботи з дітьми старшого дошкільного віку в Україні [3].

Протягом усього робочого дня, тижня, року упровадження організаційних форм оздоровчо-профілактичної роботи відбувається пропорційно. Так, у першій половині дня проводяться ранкова гімнастика (10–12 хв), заняття з фізичної культури (35 хв), фізкультурні хвилинки (2–3 хв) та фізкультурні паузи (8–10 хв), прогулянки з використанням фізичних вправ (30–40 хв), самостійна рухова діяльність (40–50 хв). В сумі це складає 125–150 хв рухової активності старших дошкільників у першій половині дня. У другій його частині застосовується гігієнічна гімнастика після денного сну (8–10 хв), прогулянка з використанням фізичних вправ (60–80 хв), самостійна рухова діяльність (50–60 хв), що складає 118–150 хв. занять фізичними вправами.

Тривалість рухової активності старших дошкільників у першій і другій половині дня може незначно коливатися. Утім загалом при плануванні форм оздоровчо-профілактичної роботи з дітьми старших вікових груп слід дотримуватися належної часової пропорційності [9].

Додатково протягом навчального року в освітній процес старших дошкільників можуть впроваджуватися: піші переходи за межі ДНЗ (один раз на тиждень), фізкультурні розваги (два рази на місяць), фізкультурні свята (чотири рази на рік), дні здоров'я (три рази на рік), тижні здоров'я (два рази на рік) [3].

Проте для дітей з ортопедичною патологією важливим є правильний вибір спеціальних реабілітаційних заходів. У більшості випадків такі діти потребують комплексної реабілітації, але обов'язковою умовою попередження подальшого прогресування захворювань є проведення систематичних профілактичних заходів. Адже відомо, що короткотривалі, несистематичні фізичні навантаження не супроводжуються адаптаційною перебудовою структури ОРА. Одним із найефективніших заходів є заняття спеціальними фізичними вправами в умовах навчального закладу [6].

Програма фізичної реабілітації розроблялася з урахуванням результатів антропометричного обстеження морфофункціонального стану організму дитини. Впровадження програми ґрунтувалося на принципах систематичності та

комплексності, згідно з чим до складових програми були включені: лікувальна гімнастика (тричі на тиждень по 20 хв); самомасаж (щоденно, 5–10 хв); психоемоційне розвантаження (щоденно, 15–20 хв); корекційний компонент на заняттях (щоденно); збалансоване харчування доповнене вживанням необхідної кількості овочів та фруктів; дотримання ортопедичного режиму.

Ефективна реалізація запропонованої моделі фізичної реабілітації стала можливою, через дотримання наступних умов: *взаємодії з педагогічним колективом* (забезпечує безперервний контроль педагогічних працівників за виконанням умов ортопедичного режиму); *проведення оздоровчих заходів протягом дня* (корекційні компоненти протягом занять, сеанси релаксації, загартування тощо); забезпечення фізичної активності (ранкова гімнастика, фізкультурні хвилинки та паузи, гімнастика пробудження, рухливі ігри на свіжому повітрі та самомасаж); *психоемоційного розвантаження дітей*, взаємодії із сім'єю (проведення бесід, зборів, семінарів та диспутів із батьками щодо організації та реалізації головних завдань програми реабілітації дітей в умовах ДНЗ та вдома). Остання умова сприяє активному залученню батьків до сумісного, взаємного і сумлінного виконання заходів реабілітації разом із дітьми.

Для реалізації розробленої програми фізичної реабілітації з метою систематичного впливу на стан здоров'я дітей було підібрано спеціальні вправи корекційного компоненту для проведення під час щоденних комплексів гігієнічної гімнастики та гімнастики пробудження, а також на заняттях із фізичної культури.

Основу корекційно-профілактичної роботи з дітьми на заняттях становило виконання вправ, спрямованих на профілактику патологічного стану хребта. Серед них: вправи на розвиток рефлексу правильної постави та розвиток рухливості хребта та зміцнення «корсетних м'язів», хода з утриманням правильної постави та профілактика плоскостопості, вправи з предметами, спеціальні дихальні та релаксаційні вправи, ігри, естафети та змагання.

**Висновки.** Більшість функціональних змін стану опорно-рухового апарату особливо хребта ускладнюється недостатньою рухливістю грудної клітки і діафрагми, зниженням ресорної функції хребта та в подальшому прогресуванням до сколіотичної хвороби та іншої, не менш складної, ортопедичної патології.

Для ефективної фізреабілітаційної та профілактично-корекційної роботи в умовах навчального закладу слід вирішити ряд задач, що охоплюють вивчення теоретичних основ та формування практичних умінь і навичок організації застосування спеціальних фізичних вправ для корекції та профілактики функціональних порушень постави у дітей.

#### Список використаної літератури

1. Аналіз та тенденції захворюваності дитячого населення України / Р. О. Моїсєєнко, Я. І. Соколовська, Т. К. Кульчицька та ін. // Современная педиатрия. – 2010. – № 3 (31). – С. 13 – 17.
2. Безруких М. М. Физиология развития ребенка. Руководство по возрастной физиологии / М. М. Безруких, Д. А. Фарбер. – М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, Воронеж: МОДЭК, 2010. – 768 с.
3. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко // Тернопіль : Мандрівець. – 2008 – 321 с.
4. Денисенко Н. Ф. Через рух до здоров'я дітей : навч.-метод. посібник / Н. Ф. Денисенко, О.П. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, 2009. – 88 с.
5. Кононенко О. Л. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» / О. Л. Кононенко – К. : Світич. – 2-ге вид. випр. – 2008. – С. 543.
6. Котешева И. А. Гимнастика корегирующая осанку: методические рекомендации / И. А. Котешева. – М. : МГАФК, 1996. – 144 с.
7. Тифонова Т. А. Экология человека: учебное пособие / Т. А. Тифонова, Н. В. Мищенко // Владим. гос ун-т. – Владимир: изд-во Владим. гос. ун-т. – 2007. – 154 с.
8. Пангелова Н. Є. Залучення старших дошкільників до цінностей здорового

способу життя в процесі фізичного виховання / Н. Є. Пангелова // Молода спортивна наука. – 2010. – Т. 2. – С. 183 – 187.

9. Івахно О. П. Використання здоров'яформуючих технологій у сучасному дошкільному навчальному закладі для дітей загального розвитку / О. П. Івахно // Гігієна населених місць : зб. наук. праць. – Вип 51. – 2008. – С. 338 – 343

**Бугаевский К. А.<sup>1</sup>, Михальченко М. В.<sup>2</sup>**

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ НЕПРАВИЛЬНЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ МАТКИ**

Классический частный университет, Институт здоровья, спорта и туризма<sup>1</sup>,  
г. Запорожье

Запорожский государственный медицинский университет<sup>2</sup>

*В данной статье представлены результаты проведённого исследования, касающегося особенностей практического применения специально подобранного комплекса методов и средств физической реабилитации при неправильных положениях матки, относительно горизонтальной оси малого таза. Описаны основные методики проводимой реабилитации, приведён примерный комплекс физических упражнений и методов восстановительного лечения.*

**Постановка проблемы.** На сегодняшний день гинекологическая патология, активно влияющая на уровень женского репродуктивного здоровья, является одной из ведущих проблем для многих женщин во всём мире [1, с. 122-124; 3, с. 107-111]. Актуальность рассматриваемых в данной статье вопросов, обусловлена тем, что на сегодняшний день, у многих женщин репродуктивного возраста, среди многообразия гинекологических проблем, особое место занимают неправильные положения матки, в особенности сформировавшиеся относительно горизонтальной плоскости [3, с. 107-111; 4, с. 66-71]. Данная патология приводит к различным видам нарушений овариально-менструального цикла (гипоменструальный синдром, альгодисменорея), часто приводит к женскому бесплодию, являясь его этиологическим маточным фактором [3, с. 107-111; 4, с. 66-71; 5, с. 4-5]. Методы лечения неправильных положений матки могут быть консервативными и хирургическими. Но, при этом, необходимо отметить, что неправильные положения матки как таковые далеко не всегда требуют лечения. Если они не вызывают субъективных жалоб и функциональных расстройств, то одно только неправильное положение матки не является показанием к лечению. Вопрос о лечении может возникнуть при наличии таких симптомов или их комбинаций, как боли в животе, частое и болезненное мочеиспускание, недержание мочи, нарушения менструального цикла. Проблемам восстановительного лечения и физической реабилитации нарушений положения матки по горизонтальной оси, наименее изучены и, по нашему мнению, незаслуженно мало применяются сегодня как в акушерстве и гинекологии, так и в физической и медицинской реабилитации.

**Цель исследования** состоит в анализе влияния предложенной программы физической реабилитации при неправильных положениях матки в горизонтальной плоскости малого таза, на улучшение репродуктивной функции путём уменьшения осложнений спаечного процесса и улучшении топографического положения матки в малом тазу, после проведённого курса восстановительного лечения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведение исследования по применению комплекса методов коррекции ряда неправильных положений матки, по отношению к горизонтальной оси малого таза, проводилось на базе и при содействии гинекологического отделения и женской консультации коммунального учреждения «Центральная городская больница» г. Новая Каховка, Херсонская область, Украина в 2016 году. В условиях женской консультации все пациентки,



принявшие участие в проводимом исследовании, после предварительного ознакомления с их медицинской документацией, прошли обще-клиническое исследование, гинекологический осмотр, УЗ-исследование. После изучения имеющихся предварительных материалов были сформированы 3 группы (n=37) пациенток. Все они были отобраны, после их добровольного согласия и разъяснения им цели, задач и методов проведения исследования. При проведении сеансов гинекологического массажа, мы придерживались обязательных требований к его проведению, предложенных И. И. Бенедиктовым [2, с. 3-5; 3, с. 107-111; 4, с. 66-71], с учётом практических рекомендаций, предложенных М. Г. Шнайдерманом [2, с. 3-5; 3, с. 107-111; 4, с. 66-71; 7, с. 168-174]. Также, нами в процессе коррекции неправильных положений матки, с учётом выявленной дополнительной патологии, применялись комплексы ЛФК, действие которой были направлены не только на исправление имеющейся патологии, но и на укрепление мышц тазового дна, промежности, передней брюшной стенки [3, с. 107-111; 6, с. 103-106; 7, с. 168-174]. На момент проведения комплекса коррекционно-реабилитационных мероприятий, с применением гинекологического массажа и специально подобранного вида ЛФК, у всех пациенток имела место стойкая ремиссия хронических воспалительных процессов, подтверждённая клиническим, лабораторными и инструментальными методами обследования. Учитывалось, что занятия ЛФК показаны в случае подвижных приобретенных девиаций матки, а также аномалий положения, осложнённых негрубыми воспалительными спайками половых органов с окружающими тканями [8, с. 143-147]. Варианты неправильных положений матки, определённых во время проведения исследования, отражены на рис. 1:



**Рис. 1. Варианты неправильных положений матки в исследуемых группах**

Пациентки всех трёх групп проходили по 20 сеансов гинекологического массажа, проводимого через день [2, с. 3-5; 4, с. 66-71; 5, с. 4-5; 7, с. 168-174]. Цикл сеансов проводился в период после завершения у них менструального кровотечения (в межменструальный период). Первый сеанс обычно проводился как вводно-диагностический и длился от 5-7 до 10-15 минут. В первой группе (n=12), были пациентки от 22 до 32 лет, средний возраст составлял  $27,6 \pm 1,5$  лет. Лечение по поду имеющейся патологии составляла  $6,4 \pm 1,3$  года. У 9 пациенток (75,00%) была диагностирована ретрофлексия и ретродевиация матки (*retroversion et retrodeviatio submobilis et fixate*), у 3 (25,00%) пациенток были диагностированы отклонения тела матки в правый или левый бок (*dextra et sinistra lateroversio et flexio*). Из анамнеза было установлено, что данная патология у пациенток первой группы связана с наличием в анамнезе воспалительных процессов половых органов, специфической, и неспецифической этиологии (аднекситы, метриты), самопроизвольные и



артифициальные аборты на ранних сроках беременности. Пациентки данной группы проходили курс ЛФК в виде специального комплекса упражнений в изотоническом и изометрическом режиме по методике Епифанова В. А. (1989) [1, с. 122-124; 3, с. 107-111; 6, с. 103-106; 8, с. 143-147]. Для закрепления полученного результата пациенткам было рекомендовано, в условия кабинета ЛФК женской консультации и/или в условиях санаторно-курортного лечения, применить комплекс упражнений ЛФК и специальные упражнения Кегеля, для укрепления мышц передней брюшной стенки и мышц тазового дна [1, с. 122-124; 3, с. 107-111; 6, с. 103-106; 8, с. 143-147].

Во второй группе (n=11), были пациентки от 26 до 33 лет, средний возраст составлял  $29,3 \pm 1,3$  года. Лечение по поду имеющейся патологии составляла  $4,2 \pm 1,2$  года. У 8 пациенток (72,73%) была диагностирована I степень опущения влагалища – опущение передней стенки влагалища, задней или обеих сразу – во всех случаях стенки не выходят за область входа во влагалище. У 3 пациенток (27,27%) была диагностирована I степень пролапса (опущения) матки, при котором у них отмечалось смещение тела матки книзу, но при этом шейка находится во влагалище. Также у 7 (63,64%) было диагностировано наличие ретрофлексии и ретродевиации матки (*retroversion et retrodeviatio submobilis et fixate*), а у 4 (36,36%) пациенток данной группы – неправильным положением тела матки в виде её отклонений вбок (*dextra et sinistra lateroversio et flexio*) по отношению к горизонтальной плоскости. К терапии были добавлены занятия ЛФК, в виде комплекса специальных упражнений для мышц живота и тазового дна, по методике Васильевой В. Е. (1970), а также специальные упражнения по методике Кегеля, для укрепления мышц тазового дна [1, с. 122-124; 2, с. 3-5; 3, с. 107-111; 6, с. 103-106; 8, с. 143-147].

В третьей группе (n=14), были пациентки от 23 до 32 лет, средний возраст составлял  $28,2 \pm 1,3$  года. Лечение по поду имеющейся патологии составляла  $5,4 \pm 1,6$  года. У 11 пациенток (78,57%) было диагностировано трубно-перитонеальное бесплодие на фоне хронических воспалительных процессов органов малого таза, специфической и неспецифической этиологии, с развитием интенсивного спаечного процесса, отягощённого неправильным положением тела матки в виде её отклонений вбок (*dextra et sinistra lateroversio et flexio*), у 3 (21,43%) пациенток было диагностировано наличие ретрофлексии и ретродевиации матки (*retroversion et retrodeviatio submobilis et fixate*) [1, с. 122-124; 2, с. 3-5; 3, с. 107-111; 5, с. 23-28; 6, с. 103-106; 8, с. 143-147]. Сеансы гинекологического массажа в этой группе были наиболее интенсивными (до 25-30 минут), что определялось наличием многочисленных спаечных образований, слабостью связочного аппарата матки и мышц тазового дна. В данной группе дополнительно, для более интенсивной разработки (растяжения) спаек, использовались исходные положения пациентки в коленно-локтевом, и особенно в коленно-кистевом положениях [1, с. 122-124; 2, с. 3-5; 3, с. 107-111; 5, с. 23-28; 6, с. 103-106; 8, с. 143-147]. Пациенткам этой группы был назначен курс занятий ЛФК по методике Д. Н. Атабекова, в модификации Ф. А. Юнусова (1985) [1, с. 122-124; 2, с. 3-5; 3, с. 107-111; 5, с. 23-28; 6, с. 103-106; 8, с. 143-147]. Контрольный гинекологический осмотр и проведение УЗИ показали явные изменения топографии матки и придатков, уменьшение количества спаечных образований и сращений, отмечено укрепление мышц тазового дна. Пациенткам предложено дальнейшее проведение реабилитационных мероприятий в условиях кабинета ЛФК женской консультации и на санаторно-курортном этапе реабилитации.

**Выводы.** 1. Данные исследования показали, что предложенный примерный комплекс методов коррекции неправильных положений матки в горизонтальной плоскости может быть предложен к практическому применению на амбулаторно-поликлиническом и санаторно-курортном этапах реабилитации у пациенток репродуктивного возраста с проявлениями опущения стенок влагалища.

2. При всей видимой пользе гинекологического массажа, как средства лечения и реабилитации в гинекологической практике, его необходимо применять в комплексе методов физической реабилитации и физиотерапии.

#### **Список использованной литературы**

1. Абрамченко В. В. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии / В. В. Абрамченко, В. М. Болотских. – СПб: «ЭЛБИ-СПб», 2007. – С. 122–124.
2. Акушерско-гинекологический массаж: руководство / М. Г. Шнайдерман. – М. ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 80 с.
3. Бугаевский К. А. Практические особенности применения специальных упражнений, лечебной физкультуры и массажа у пациенток при реабилитации тазового дна. Зб. тез наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. «Нове у медицині сучасного світу». – Львів, 27-28 листопада 2015 р. – С. 107-111.
4. Бугаевский К. А. Практическое использование гинекологического массажа, как средства реабилитации при гинекологической патологии / К. А. Бугаевский // Актуальные вопросы медицинской реабилитации и санаторно-курортного лечения: юбилейный сборник научных трудов посвященному 30-летию кафедры «Физиотерапии, ЛФК и спортивной медицины». – Екатеринбург, 31 мая 2016 г. – С. 66-71.
5. Бенедиктов И. И. Гинекологический массаж и гимнастика. / И. И. Бенедиктов. – Н. Новгород: Издательство НГМА, 1998. – 124 с.
6. Маркова В. С. Лікувальна гімнастика в фізичній реабілітації жінок з неправильними положеннями матки / В. С. Маркова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 3. – С. 103-106.
7. Минович Е. Д. Клинико-анатомические обоснования применения восстановительных методов физической реабилитации и гинекологического массажа при неправильных положениях и опущениях матки / Е. Д. Минович, В. А. Митюков, А. В. Чурилов и др. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 5. – С. 168–174.
8. Пешкова О. В. Комплексная физическая реабилитация женщин молодого возраста с неправильным положением матки в условиях женской консультации / О. В. Пешкова, В. С. Маркова // Слобожанський наук.-спорт. вісн. – 2007. – № 11. – С. 143–147.

**Киченко Н. И., Смольянов А. В.**

#### **К ПРОБЛЕМЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЕ СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ**

Университетский колледж Оренбургского государственного университета, Россия

**Актуальность** рассматриваемой темы заключается в том, что полная или частичная утрата зрения ребенком приводит к его социальной недостаточности. Несмотря на то, что в офтальмологии в настоящее время достигнуты значительные результаты по коррекции и восстановлению зрения, распространенность слепоты среди детей снижается медленно.

По данным статистики на 2016 год в нашей стране количество слабовидящих детей варьируется от 3 до 5 миллионов человек [1].

Нарушение зрительного восприятия окружающей среды детьми, вызывает затруднения познания окружающего мира, ограничиваются социальные контакты, возможности заниматься разными видами деятельности. Все это вызывает отставание, нарушение двигательной активности, пространственной ориентации, адаптации к трудовой деятельности, социальной коммуникации.

В связи с этим значительную роль профилактики слабовидения и недопущения его прогрессирования играет физическое воспитание слабовидящих детей.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Причины, по которым может быть вызвано нарушение зрения детей, принято разделять на врожденные и

приобретенные. При этом приобретенные, имеют большее распространение, нежели врожденные.

Врожденные нарушения зрения возникают в период развития эмбриона или генетических факторов. К врожденным заболеваниям относятся астигматизм и пигментная дистрофия.

Приобретенные нарушения зрения, в основном вызваны перенесением детских болезней: скарлатина, корь, дифтерия и прочие.

В школах для слабовидящих детей адаптивное физическое воспитание является основным средством для всестороннего развития детей, их подготовки к трудовой деятельности.

Задачами адаптивного физического воспитания слабовидящих детей относятся: укрепление здоровья ребенка; развитие волевых качеств ребенка; обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам; развитие таких физических качеств как сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость.

Коррекционными задачами являются: развитие и сохранение остаточного зрения; развитие навыков ориентации в пространстве; развитие зрительного восприятия форм, цветов, движений и т.д.; укрепление мышечной системы глаза; коррекция скованности и ограниченности движений; коррекция и совершенствование координации, согласованности в движениях; развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

Необходимо отметить, что в настоящее время в практике адаптивного физического воспитания слабовидящих детей, для решения основных и коррекционных задач имеется богатый арсенал физических упражнений, перечислим основные из них.

1. общеразвивающие упражнения как с предметами (обручи, мячи, гимнастические палки, гантели по 0,5 кг. и пр.), так и без использования предметов; на снарядах (скамейка, гимнастическая стенка, кольца, бревно, тренажеры и пр.)

2. передвижения – бег, ходьба, прыжки;

3. упражнения для развития сердечнососудистой и дыхательной систем;

4. упражнения, развивающие правильную осанку;

5. упражнения, способствующие укреплению сводов стопы;

6. упражнения, снимающие физическое и психическое напряжение;

7. специальные упражнения для зрения: упражнения, направленные на улучшение кровообращения в тканях глаза; упражнения, направленные на улучшение функционирования мышц глаза; упражнения, развивающие кожно-оптические ощущения; упражнения, направленные на полноценное восприятие окружающие обстановки и др. [2].

Адаптивное физическое воспитание слабовидящих детей включает в себя и вспомогательные средства, к ним относятся: гигиенические факторы, естественные силы природы. Например, при правильном использовании естественных факторов природы, таких как воздух, вода, солнце, данные факторы могут благоприятно воздействовать на физическое развитие, закаливание и здоровье детей. К гигиеническим факторам относятся все мероприятия, которые касаются сохранения зрения, здоровья школьников.

В адаптивном физическом воспитании слабовидящих детей, основным моментом является коррекционная направленность, которая заключается в овладении детьми легкой атлетики, лыжной подготовки, гимнастики, подвижными играми, которые в дальнейшем способствуют полноценному развитию детей, несмотря на недостаточность зрения.

Помимо этого адаптивное физическое воспитание слабовидящих включает дополнительные занятия по ритмике, коррекции двигательных нарушений, рекреативные занятия и адаптивный спорт.

Программа коррекционной направленности адаптивного физического воспитания слабовидящих детей, должна включать в себя о психическом, соматическом и физическом состоянии ребенка. Также при составлении данной программы обязательно должны учитываться такие важные факторы как пол ребенка, возраст, результаты медицинского обследования и рекомендации врачей: невропатолога, офтальмолога, хирурга, ортопеда, педиатра. При разработке коррекционной программы адаптивного физического воспитания должны быть подробно рассмотрены данные из медицинского заключения о степени и характере нарушения зрения, острота зрения, поля зрения, вид патологии: врожденная или приобретенная.

Одной из главных задач работы по реабилитации слабовидящего ребенка, в целях развития компенсаторных возможностей, является квалифицированная помощь преподавателя физической культуры ребенку. Преподавателю физической культуры необходимо знать, что при утрате зрения повышается компенсаторная функция вибрационной чувствительности, так как незрячие и слабовидящие способны на расстоянии ощущать наличие неподвижного, не издающего звуков и других сигналов предмета.

У слабовидящих детей в формировании основных двигательных действий на первый план выходит развитие навыков пространственной ориентации [3].

Объем программы адаптивного физического воспитания слабовидящих детей, колеблется в зависимости от состояния зрения, уровня физической подготовленности и возраста занимающихся. Например, в начальных классах продолжительность подготовительной и заключительной частей по времени больше, чем в средних классах, затем по мере приобретения двигательного и сенсорного опыта и адаптации организма ребенка к физической нагрузке, продолжительность основной части урока постепенно увеличивается, это позволяет больше времени уделять основным задачам уроков.

**Выводы.** Таким образом, из всего вышеизложенного, мы можем сделать следующий вывод: адаптивное физическое воспитание слабовидящих детей строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей слабовидящих детей, а также с учетом их эмоциональной насыщенности.

#### **Список используемой литературы**

1. Сладкова Н.А. опыт работы детско-юношеских спортивных школ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии: Сб. материалов. – М. Российский спорт. 2013. С. 97
2. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. – М. Российский спорт. 2014 С. 18
3. <http://www.interfax.ru/russia/64426>

**Ковальова А. Ю., Бугаєнко Т. В.**

### **ОСНОВНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ ПРИ ВРОДЖЕНІЙ ДИСПЛАЗІЇ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті проаналізовано основні аспекти фізичної реабілітації при вродженій дисплазії кульшового суглоба у дітей першого року життя. Охарактеризовані причини та симптоми дисплазії.*

**Постановка проблеми.** Важливим питанням сьогодення залишається зміцнення здоров'я і формування основ здорового способу життя серед дітей.

Останнім часом, все частіше звертається увага на проблему поширеності хвороб опорно-рухового апарату. Особливу групу ризику ураження складають діти пренатального та постнатального періодів розвитку, оскільки саме у вказаний проміжок часу розпочинається становлення організму у цілому, на фоні інтенсивного росту та розвитку [1].

Сучасні дослідження морфофункціональних змін ОРА в дітей орієнтовані на вивчення різних характеристик та ознак. За даними І. В. Рой (2009) та О. А. Ошлянської (2011) від 79% до 86% дітей із порушеннями ОРА мають прояви недиференційованої дисплазії сполучної тканини (НДСТ), що зумовлена сукупністю змін та розладів на тканинному, органному та організменному рівнях (Кадурина Т. О., 2009; Л. І. Омельченко, 2009). Одним із проявів диспластичних змін структури тканин є вроджене ураження кульшового суглобу у дітей.

Дисплазія кульшових суглобів (ДКС) поєднує широкий діапазон патологічних проявів – від незначної деформації власне ацетабулюму, нестабільності правильно позиціонованих суглобів до виражених підвивихів та вивихів.

Відомо, що дисплазію кульшового суглоба у дітей розглядають, як спадкове захворювання з порушенням генних структур, що відповідають за остаточне формування кульшових суглобів. За матеріалами скринінгу новонароджених ДКС стала більш поширеним явищем, що можливо пов'язано з кращою діагностикою, і становить від 100 до 200 осіб на 1000 новонароджених. Серед основних факторів ризику виникнення ДКС відмічають сімейну (генетично детерміновану) схильність; недостатній розвиток (сплощення) ацетабулюмів; слабкість зв'язок та оточуючих суглоб м'язів; ненормальну позицію плоду *in utero*; тератогенні фактори; підвищення концентрації материнських естрогенів, тощо.

При сідничному передлежанні плоду ДКС зустрічається у 17% випадків, співвідношення кількості дівчаток до хлопчиків сягає 6:1. 7% дівчаток, народжених сідничками мають виражену нестабільність кульшового суглобу, переважно білатеральну.

Сучасні методи діагностики та моніторингу вроджених порушень дозволяють кількісно і якісно оцінити процеси формування суглоба у дітей першого року життя та в подальшому уникнути такого важкого ускладнення, як коксартроз кульшового суглоба [2].

При цьому, неможливо розцінювати дисплазію кульшових суглобів, як сууго локальний процес. Така позиція, вважає Земцовський Є. В. свідчить про відсутність широкого погляду дослідників на проблему та недостатній рівень діагностики. Незважаючи на наявність джерел інформації та розробок окремих авторів, недостатньо розкритою залишається проблема використання різних засобів фізичної реабілітації у корекції морфо-функціонального стану кульшових суглобів у дітей з диспластичними змінами та зниження подальшого прогресування ортопедичної патології на етапі раннього періоду онтогенезу першого року життя.

Тому на сьогодні існує об'єктивна необхідність обґрунтування оздоровчо-реабілітаційних заходів для дітей першого року життя із дисплазією кульшових суглобів з метою досягнення високої ефективності відновлення їх стану здоров'я на ранніх етапах порушень, що обумовлює актуальність дослідження [3].

**Мета дослідження.** Науково обґрунтувати застосування засобів фізичної реабілітації для дітей із дисплазією кульшових суглобів на першому році онтогенезу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Термін «дисплазія кульшового суглоба» був вперше запропонований М. Schede (1900) для визначення стану, який передує вродженому вивиху стегна і характеризується недорозвитком тканин тазостегнового суглоба. Для визначення несформованості кульшового суглоба користуються терміном «прелюксація», який введено у вітчизняну літературу В.О. Марксом (1934).

За даними В. І. Овваді, В. Фрейка, дисплазія кульшових суглобів діагностується у 10–20% новонароджених. Часто порушення формування кульшових суглобів поєднується з загальним недорозвитком дитини, про що свідчить те, що у недоношених дітей вроджена дисплазія розвивається в 10 разів частіше, ніж у доношених. Співвідношення дівчат і хлопчиків з ДКС у віці до 1 року складає 3,1:1.

Схильність до дисплазії та вивиху стегна за даними Я. Б. Куценка, О. П. Меженіної успадковується в основному за полігенним типом, а утворення вродженого вивиху стегна залежить від багатьох ендогенних та екзогенних факторів. Під час обстеження мають значення наявність у родичів не тільки вродженого вивиху стегна, але й інших захворювань кульшового суглоба, виникнення яких часто пов'язане з його недорозвитком (хвороба Пертеса, соха vara, coxa valga, остеоартрит і ін.), а також наявність "сімейного" розслаблення капсули суглобів [4].

*Дисплазія кульшового суглоба* – це вада розвитку, яка поширюється на всі компоненти суглоба: кульшову западину, головку стегнової кістки з навколишніми м'язами, зв'язками, капсулою, і полягає в їх недорозвитку. Співвідношення за статевою ознакою: дисплазія серед дівчаток спостерігається в 5–6 разів частіше, ніж серед хлопчиків.

*Причинами дисплазії кульшового суглоба та вивиху стегна* можуть бути: вада первинної закладки елементів кульшового суглоба та навколишніх м'яких тканин; спадковість; затримка внутрішньоутробного розвитку кульшового суглоба внаслідок порушень гормонального та вітамінного обміну; вроджена дисплазія, травма і механічне здавлення плода (зігнуті та приведені в кульшових суглобах ноги плода зазнають тиску стінки матки [5].

У праці Т. Кадуриної визначено, що основні напрямки фізичної реабілітації дітей з дисплазією носять дещо узагальнюючий та універсальний характер. Реабілітаційні заходи поділяються на два блоки – корекційно-відновлювальний та профілактичний.

Перший включає адекватний режим дня, відповідний руховий режим, лікувальну фізичну культуру, масаж, фізіотерапію, дієтотерапію та психотерапію. За відсутності значних функціональних змін органів та систем, дітям повинно бути рекомендовано загальний профілактичний режим із чергуванням діяльності та відпочинку, а також динамічне чи статичне фізичне навантаження з періодами релаксації. Доцільними формами є ранкова гігієнічна гімнастика, прогулянка на свіжому повітрі.

Т. Кадурина також звертає увагу на основні принципи лікування та реабілітації дисплазії у дітей: 1) немедикаментозна терапія (організація режиму дня, ЛФК, масаж, фізіотерапія, санаторно-курортне лікування та ортопедична корекція); 2) дієтотерапія (вживання продуктів харчування, збагачених білками, вітамінами та мікроелементами); 3) медикаментозна симптоматична терапія; 4) патогенетична терапія (стимуляція колагеноутворення).

Для дітей із патологією ОРА на фоні дисплазії визначають ряд протипоказань, які необхідно враховувати під час проведення реабілітаційних заходів, а саме: не рекомендовані тривалі статичні положення тіла. Обов'язковою умовою ЛФК є чергування навантажень, періодів релаксації та використання полегшених вихідних положень. Рекомендовані аеробні імітаційні вправи. Усім дітям із патологією ОРА внаслідок дисплазії протипоказано займатися професійним спортом, оскільки надмірні фізичні навантаження призводять до швидкої декомпенсації сполучної тканини [6].

За даними В. Серова та А. Шехтера правильний вибір рухового режиму відіграє важливу роль у реабілітації дітей з дисплазією, здатний не лише призупинити прогресування патологічного процесу, але й істотно зменшити та

компенсувати наявні дефекти. За умови легких клінічно незначних відхилень у структурі та функціях сполучної тканини адекватні фізичні навантаження є одним з найважливіших терапевтичних засобів впливу [7].

Для кращого утримання ніжок дитини в положенні відведення і згинання рекомендовані спеціальні профілактичні штанці, використання яких доповнює широке пеленання, гарантує стабільне відведення і згинання ніжок. Широке пеленання і використання профілактичних штанців застосовують до 4-місячного віку дитини.

Заняття лікувальної фізичної культури мають бути спрямовані на зміцнення м'язів спини і живота, зв'язково-сумочного апарату суглобів.

У першому періоді лікування проводять відвідну гімнастику – вправи на відведення при згинанні в колінних і кульшових суглобах, кругові рухи зігнутих в колінних суглобах ніг. Всі ці вправи виконуються в стременах. Додатково призначаються фізіотерапевтичні процедури – електрофорез розчинів Са і Р на область кульшових суглобів (10 процедур), масаж. Після зняття стремени, метою реабілітації є зміцнення м'язів нижніх кінцівок. При цьому використовуються масаж і ЛФК на основі безумовних рефлексів (рефлекс повзання, рефлекс опори), також показані заняття плаванням.

Гімнастику виконують після теплових процедур (мішечок з подогрітим піском, тепла пропрасована пелюшка, пляшка з теплою водою) на область привідних м'язів стегон протягом 15–20 хвилин [9].

Фізичні вправи не повинні збільшувати рухливість хребта. Для досягнення рівномірного ефекту слід використовувати вихідні положення лежачи на спині і на животі. Корируючі вправи повинні підбиратися індивідуально і виконуватися у статико-динамічному режимі. За показанням до комплексу ЛФК включають симетричні й асиметричні вправи з опором або додатковим навантаженням.

При вродженому вивиху стегна зазвичай використовують класичний масаж з прийомами погладжування, розтирання, розминання та вібрації. Він спрямований на зняття підвищеного тонуусу нижніх кінцівок, поліпшення кровообігу в суглобі через активний вплив на м'язовий шар в області спини, сідниць і ніжок.

Т. Кадуріна рекомендує точковий масаж променем гелій-неонового лазера, який має біостимулюючу, анельгізуючу та седативну дію. Для посилення лікувального ефекту доцільно призначати фізіотерапевтичні процедури, а саме: електростимуляцію окремих м'язів, електрофорез з кальцієм, магнієм та цинком, магнітотерапію, лазеротерапію, загальне ультрафіолетове опромінення, аероіонотерапію, бальнеотерапію, обливання, обтирання, соляно-хвойні ванни [6].

Доцільним та функціонально впливовим є поєднання прийомів масажу зі спеціальними вправами ЛФК. Всі засоби повинні застосовуватися комплексно і під наглядом лікаря [8].

У зв'язку із лабільністю нервової системи, високим рівнем тривоги, підвищеною невротизацією дітей із НДСТ рекомендовано включення у зміст фізичної реабілітації курсу психотерапії, основним напрямом якої є система виховання адекватних установок і закріплення нової лінії поведінки, навчання методів аутогенного тренування, що дозволить не лише нормалізувати фізичний, але й психоемоційний стан дітей.

**Висновки.** Вроджена дисплазія кульшового суглоба – найбільш розповсюджений вид деформації опорно-рухового апарату у дітей. Ця патологія характеризується вадою формування всіх частин суглоба (ацетабулярної западини, голівки стегнової кістки, прилеглих м'язів, сумково-зв'язкового апарату), а також пошкодженням або недорозвитком його окремих елементів.

В якості етіологічних факторів, які призводять до відхилень в нормальному розвитку кульшового суглоба і оточуючих м'язів, називають ваду їх первинної

закладки, затримку розвитку кульшового суглоба під час внутрішньоутробного життя плоду.

Таким чином, зважаючи на те, що фізична реабілітація дітей віком до одного року включає комплекс засобів таких як лікування положенням та лікувальна фізична культура, масаж, фізіотерапія на фоні загального ортопедичного лікування, слід упроваджувати програми реабілітації не лише в умовах медичних закладів, але і надавати спеціальні рекомендації батькам що мають можливість повсякчас впливати на формування та розвиток малят.

#### **Список використаної літератури**

1. Бондарева С.Н. Врожденный вывих бедра у детей раннего возраста (остеопатическое лечение) / С. Бондарева, И. Егорова // Мануальная терапия. – 2007. – № 3 (27). – С. 38 – 45.
2. Горбунова Р.Л. Дисплазия и вывих тазобедренного сустава у новорожденных / Горбунова Р.Л., Елизарова И.П., Осьминина А.Т. – Москва: Медицина, 1976. – 160 с.
3. Евтушенко С.К. Дисплазия соединительной ткани в неврологии и педиатрии (клиника, диагностика, лечение) / С.К. Евтушенко, Е.В. Лисовский, О.С. Евтушенко. – Донецк, 2009. – 365 с.
4. Куценко Я.Б. Ранняя диагностика и лечение врожденных нарушений формирования тазобедренного сустава – одна из важнейших проблем детской ортопедии / Я.Б. Куценко, А.Я. Вовченко // Интегративна антропология. – 2005. – № 1. – С. 33–36.
5. Бондарева С. Н. Врожденный вывих бедра у детей раннего возраста (остеопатическое лечение) / С. Бондарева, И. Егорова // Мануальная терапия. – 2007. – № 3 (27). – С. 38 – 45.
6. Кадурина Т. И. Дисплазия соединительной ткани. Руководство для врачей / Т. И. Кадурина, В. Н. Горбунова. – СПб. : Элби-СПб., 2009. – 704 с.
7. Серов В. В. Соединительная ткань (функциональная морфология и общая патология) / В. В. Серов, А. Б. Шехтер. – М. : Медицина, 1981. – 312 с.
8. Подлианова Е. И. Структурно-функциональное состояние костной ткани при синдроме гипермобильности суставов и недифференцированной дисплазии соединительной ткани у детей / Е. И. Подлианова : матеріали наук.-практ. конф. “Патологія сполучної тканини – основа формування хронічних захворювань у дітей і підлітків”, 11 – 13 жовт. 2004 р. Харків – С. 111 – 113.
9. Лосинская Н.Е. Применение гальванизации, электрофореза магния, лидазы с током малой силы у детей с перинатальным поражением головного мозга гипоксическо-ишемического генеза / Н.Е. Лосинская // Физиотерапевт. – 2010. – № 12. – С. 34 – 37.

**Корюкин Д. А.**

#### **РОТАЦИОННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА**

Курганский государственный университет, Россия

*В статье представлены результаты исследования влияния комплекса ротационных упражнений на восстановление пациентов с остеохондрозом грудного отдела позвоночника.*

**Постановка проблемы.** В настоящее время проблема остеохондроза стоит очень остро. До 80% людей взрослого населения страдают остеохондрозом разной степени. Существуют различные методики и средства реабилитации больных остеохондрозом. Большинство авторов склоняются к комплексной реабилитации остеохондроза [2].

**Цель исследования** состоит в исследовании эффективности ротационных упражнений в комплексной реабилитации при остеохондрозе грудного отдела позвоночника.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе отделения реабилитации ФГБУ РНЦ «ВТО» им. Акад. Г. А. Иллizarова. В



исследовании принимали участия 20 человек с остеохондрозом грудного отдела позвоночника. Из них 8 мужчин и 12 женщин. У исследуемых рассматривались одиннадцать категорий - тонус мышц, болезненность, сила мышц, сгибание, разгибание, боковой наклон и поворот грудного отдела позвоночника, а также сгибание, разгибание, отведение и ротация плечевого сустава с иррадиирующим болевым синдромом.

До реабилитации у всех исследуемых наблюдался повышенный тонус мышц грудного отдела позвоночника. Сила мышц составляла в среднем 3,7 балла. Болевой синдром также присутствовал у всех исследуемых.

Исследуемые были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную. Исследуемые обеих групп проходили одинаковый курс реабилитации, но к общей методике у исследуемых экспериментальной группы были добавлены ротационные упражнения.

Порядок выполнения упражнений для позвоночника построен определенным образом:

1. Разминка;
2. Улучшение;
3. Растягивание позвоночника;
4. Укрепление позвоночника;
5. Установка осанки.

Существует несколько правил восстановления и укрепления позвоночника, котором нужно следовать:

1. Упражнения для позвоночника не должны причинять никакой боли в спине.
2. Упражнения выполняются медленно, плавно (нельзя резко или отрывисто).
3. Суставы должны позволять совершать движение, нельзя силой переходить границу подвижности сустава.
4. Упражнение на растяжку позвоночника также должны проводиться только в пределах подвижности суставов.
5. Подвижность имеет смысл только тогда, когда мышцы имеют достаточно силы, чтобы удержать положение [1].

В процессе исследования использовались следующие методы диагностики подвижности позвоночного столба: соматоскопия, пальпация, оценка мышечной силы, амплитуда движений, объем движений. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью стандартного пакета статистических программ EXCEL.

Включение ротационных упражнений в комплексе лечебной физической культуры у пациентов с грудным остеохондрозом оказывало положительное влияние на тонус и силу мышц туловища. В экспериментальной группе показатели мышечного тонуса достигли нормы у 70% обследованных, тогда как в контрольной группе лишь у 40%. Сила мышц туловища в экспериментальной группе восстановилось у 50% пациентов, в контрольной группе у 20%.

В плечевом суставе процент качества показателей сгибания-разгибания в экспериментальной и контрольной группах составил 50% и 40%, отведения – 90% и 50%, приведения – 80% и 60%, внутренней ротации – 90% и 60%, наружной ротации – 70% и 30% соответственно.

Использование ротационных упражнений в лечебной гимнастике при реабилитации пациентов с грудным остеохондрозом позволило достоверно увеличить амплитуду разгибания, приведения, внутренней и наружной ротации в плечевом суставе у пациентов с грудным остеохондрозом (таблица 1).

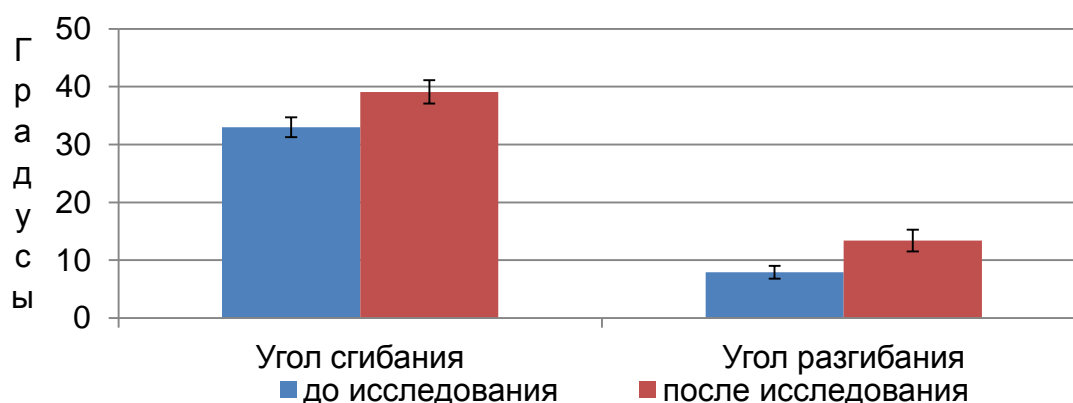
Таблица 1

**Динамика показателей плечевого сустава у пациентов с грудным остеохондрозом в процессе реабилитации (M±m)**

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До исследования	После исследования	До исследования	После исследования
Сгибание	114±0,7	122±0,9	116±0,8	124±0,44
Разгибание	33,5±0,45	35,5±0,4	32±0,78	35,5±0,4*
Отведение	92,5±0,5	102±0,4	103±0,9	112±0,36
Приведение	8±1,2	1±0,5	8±1,2	0,5±0,1*
Наружная ротация	38,5±1,56	63,5±0,3	35,5±1,97	71±0,94*
Внутренняя ротация	21±1,1	29,5±0,34	18,5±1,6	32±0,3*

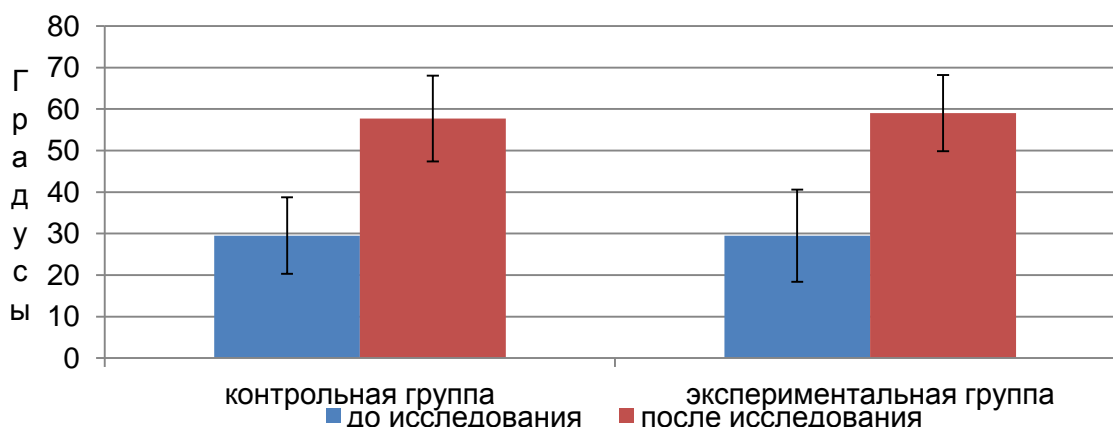
Примечание: \* - различия достоверны при  $p \leq 0,05$

Средние показатели в грудном отделе позвоночника у пациентов экспериментальной группы с грудным остеохондрозом после применения ротационных упражнений достоверно увеличились: угол сгибания от  $33 \pm 0,14^\circ$  до  $39 \pm 0,31^\circ$  ( $p < 0,05$ ), угол разгибания от  $7,9 \pm 0,36^\circ$  до  $13,4 \pm 0,39^\circ$  ( $p < 0,05$ ) (рис. 1).



**Рис. 1. Динамика показателей грудного отдела позвоночника у пациентов экспериментальной группы с грудным остеохондрозом**

Показатели боковой ротации грудного отдела позвоночника имели также достоверное улучшение в экспериментальной группе с  $29,5 \pm 1,19^\circ$  до  $59 \pm 0,51^\circ$  ( $p < 0,01$ ) и в контрольной (рис. 2).



**Рис. 2. Динамика показателей боковой ротации грудного отдела позвоночника у пациентов с грудным остеохондрозом**

**Выводы.** Таким образом, в процессе исследования пациентов с остеохондрозом грудного отдела позвоночника показана эффективность ротационных упражнений в курсе комплексной физической реабилитации.

#### **Список используемой литературы**

1. Долженков А. В. Здоровье вашего позвоночника. – СПб: Питер, 2002. – 192 с.
2. Сударушкина И. А. Боль в спине. СПб: Питер, 2001. – 192 с.
3. Физическая реабилитация / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. - Ростов - н /Д: изд-во "Феникс", 1999. - 608 с.

**Ловыгина О. Н., Кузнецова Ю. А.**

### **РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОЗВОНОЧНИКА В УСЛОВИЯХ САНАТОРИЯ «ОЗЕРО МЕДВЕЖЬЕ»**

ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет»  
АО «Курорты Зауралья» санаторий «Озеро Медвежье», Россия

**Постановка проблемы.** В современном мире наблюдается значительное увеличение и омоложение такого заболевания как остеохондроз позвоночника.

С помощью комплексного подхода к физической реабилитации можно не только сопротивляться остеохондрозу, но и успешно его лечить, особенно в санаторно-курортных условиях. Одним из таких санаториев является «Озеро Медвежье», расположенное в Петуховском районе Курганской области. Благодаря уникальным лечебным свойствам иловой грязи и рапе Медвежье озеро еще называют «Курганским Израилем» [1], его грязь обладает самой высокой степенью минерализации среди других видов лечебной грязи в нашей стране, и сравнима в данном показателе только с грязями Мертвого моря, но превосходит их в органической составляющей.

Секретной целительной составляющей лечебной грязи Медвежьего озера является крошечная артемия (лат. *Artemia salina*), которая относится к виду ракообразных из класса жаброногих (*Branchiopoda*). Рачки способны в себе концентрировать жировые капли и химические элементы: железо, медь, марганец, титан, серебро и др. Отмирающие тельца рачков накапливались столетиями на дне озер, вперемешку с илом и солью, и образовали толстый слой грязи, обладающей лечебными свойствами. В белках артемии обнаружено 18 аминокислот, в том числе, незаменимые аминокислоты: треонин, валин, метионин, изолейцин, лейцин, фенилаланин, лизин и гистидин. Озерная вода (рапа) озера Медвежье успешно используется для лечебно-профилактических процедур, она имеет достаточно уникальный состав, тип: хлоридно-натриевая, высокоминерализованная, рассольная. Рапа также содержит гуминовые кислоты, витамины, гормоны, биогенные стимуляторы, аминокислоты, жирные кислоты, полисахариды.

**Цель исследования** – изучение эффективности реабилитации больных с остеохондрозом позвоночника средствами адаптивной физической культуры (АФК) в условиях санатория.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе АО «Курорты Зауралья» санатория «Озеро Медвежье». В исследовании принимали участие мужчины с диагнозом остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника, в возрасте от 57 до 62 лет, стаж заболевания в среднем составлял от 5 до 15 лет. Все пациенты были разделены на 2 группы. Одна группа (контрольная) получала реабилитационное лечение по традиционной программе санатория. Вторая (экспериментальная) группа, в ней в программу реабилитации добавлены процедуры: рапа, использование ароматерапии, эфирных масел и классической музыки во время ручного массажа. Все остальные процедуры: лечебная физическая культура, ручной массаж, лазер, механический массаж,

подводный душ-массаж, ароматерапия, грязелечение, обе группы проходили идентично в течение 10 дней.

С помощью простых тестов на гибкость можно определить, в каком состоянии находится позвоночник пациента. В нашем исследовании использовались следующие тесты: «наклон вперед из исходного положения сидя» (см), «наклоны из разных исходных положений» (1-наклон вперед из и.п. стоя, 2-наклоны в сторону из и.п. стоя, 3-из и.п. лежа на спине поднять прямые ноги максимально вверх) (баллы), «наклон вперед из исходного положения стоя» (см).

В результате анализа медицинских карт пациентов после реабилитационного лечения, у обеих групп были отмечены положительные изменения клинической картины заболеваний, пациенты отметили увеличение двигательной активности, уменьшение болевых ощущений, некоторые даже отсутствие болевого синдрома.

В тесте 1 «наклон вперед из исходного положения сидя» в экспериментальной группе в начале исследования средний результат был  $23,4 \pm 1,1$  см, в контрольной группе -  $24,8 \pm 1,2$  см. После использования дополнительно к традиционной программе реабилитации при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника рапы, ароматерапии, эфирных масел и классической музыки во время ручного массажа, средние показатели гибкости в первом тесте улучшились на 2,0 см ( $p < 0,05$ ). В контрольной группе, где применялась традиционная программа реабилитации, улучшение результата составило 1,6 см ( $p < 0,05$ ).

В тесте 2 «наклоны из разных исходных положений», как в контрольной, так и в экспериментальной группах до начала реабилитации средние результаты были на плохом уровне, т.е. гибкость позвоночника оставляла желать лучшего. После реабилитации уровень гибкости в обеих группах стал на удовлетворительном уровне. Средний результат в экспериментальной группе изменился на 2,2 ( $p < 0,05$ ) балла, в контрольной – на 1,8 балла ( $p < 0,05$ ).

В тесте 3 «наклон вперед из исходного положения стоя» средние результаты в обеих группах как, в начале, так и в конце исследования находились в пределах среднего уровня развития гибкости. В экспериментальной группе среднее значение изменилось на 1,6 см ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе на 1,5 см ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, анализируя полученные данные в тестах, отражающих гибкость позвоночного столба, положительные изменения произошли в обеих исследуемых группах, более выраженные в экспериментальной группе, где дополнительно к традиционной для санатория «Озеро Медвежье» программе реабилитации добавили применение рапы, ароматерапии, эфирных масел и классической музыки во время ручного массажа.

Мужчины как в контрольной, так и в экспериментальной группе, страдающие артериальной гипертензией, отметили стабилизацию артериального давления.

Помимо улучшения функции позвоночника, так же мужчины отмечали улучшение общего самочувствия, повышение настроения, работоспособности.

Для того, что бы достовернее говорить об ухудшении или улучшении самочувствия пациентов до и после лечения, пациентам было предложено пройти тест Доскина В.А. «Самочувствие. Активность. Настроение». Результаты проведенного тестирования САН до и после курса реабилитации, свидетельствует об улучшении самочувствия, настроения и активности пациентов. Самочувствие пациентов контрольной группы выросло с 1,6 до 4,9, активность с 1,9 до 4,3, настроение с 3,2 до 4,7. В экспериментальной группе самочувствие выросло с 1,6 до 5,0, активность с 2,6 до 4,3, настроение с 3 до 4,9.

**Выводы.** Анализируя полученные данные в тестах, отражающих гибкость позвоночного столба, положительные изменения произошли в обеих исследуемых группах, но более выраженные улучшения в экспериментальной группе, где дополнительно к традиционной для санатория «Озеро Медвежье» программе

реабілітації добавили применение рапы, ароматерапии, эфирных масел и классической музыки во время ручного массажа.

Результаты проведенного исследования подтверждают, что правильно подобранный комплекс реабилитационной программы оказывает благоприятное действие на сердечно-сосудистую систему у пациентов обеих групп. Так в экспериментальной группе показатель САД в среднем улучшился на 4,3 мм.рт.ст., ДАД на 0,3 мм.рт.ст., в контрольной группе САД – на 2,3 мм.рт.ст., ДАД – на 2,0 мм.рт.ст.

По итогам исследования у мужчин в экспериментальной группе улучшились результаты теста САН: самочувствие улучшилось на 33%, активность на 23%, настроение на 17%. В контрольной группе самочувствие выросло на 32%, активность на 16%, настроение на 17%. По результатам данного теста в контрольной группе показатели самочувствия и активности были ниже, чем в экспериментальной группе, настроение увеличилось в группах одинаково.

#### **Список используемой литературы**

1. «Озеро Медвежье», санатории «Курорты Зауралья»: <http://zauralkurort.ru/ozero-medvezhe>.

**Маслова Т. С., Копитіна Я. М., Лянной М. О.**

### **ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРЯННЯ ВИХОВАТЕЛІВ ДНЗ ЯК ПОКАЗАННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

**Постановка проблеми.** В останні роки все частіше говорять не тільки про професійний стрес, а й про синдром професійного згоряння або вигоряння працівників.

Професійне вигоряння – це синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу і веде до виснаження емоційно-енергійно і особистісних ресурсів працюючої людини. Професійне вигоряння виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них. По суті, професійне вигоряння – це дистрес або третя стадія загального адаптаційного синдрому – стадія виснаження (за Г. Сельє) [3].

Існують групи ризику людей, схильних до професійного вигоряння.

По-перше, до професійного вигоряння більше схильні особи, які за родом служби змушені багато та інтенсивно спілкуватися з різними людьми, знайомими і незнайомими. Причому особливо швидко «вигорають» співробітники, що мають інтровертірований характер, індивідуально-психологічні особливості яких не узгоджуються з професійними вимогами комунікативних професій. Вони не мають надлишку життєвої енергії, характеризуються скромністю і сором'язливістю, схильні до замкнутості і концентрації на предметі професійної діяльності. Саме вони здатні накопичувати емоційний дискомфорт без «скидання» негативних переживань у зовнішнє середовище [2].

По-друге, синдрому професійного вигоряння більше схильні люди, які відчувають постійний внутрішньоособистісний конфлікт у зв'язку з роботою. Найчастіше як це – жінки, що переживають внутрішню суперечність між роботою і сім'єю, а також «пресинг» у зв'язку з необхідністю постійно доводити свої професійні можливості в умовах жорсткої конкуренції з чоловіками [1; 2].

По-третє, до професійного вигоряння більше схильні працівники, професійна діяльність яких проходить в умовах гострої нестабільності і хронічного страху втрати робочого місця. До цієї групи відносяться перш за все люди старше 45 років, для

яких ймовірність знаходження нового робочого місця у випадку незадовільних умов праці на старій роботі різко знижується через вік [1; 2].

По-четверте, на тлі перманентного стресу синдром вигоряння проявляється в тих умовах, коли людина потрапляє в нову, незвичну обстановку, в якій він повинен проявити високу ефективність. Наприклад, після лояльних умов навчання у вищому навчальному закладі на денному відділенні молодий фахівець починає виконувати роботу, пов'язану з високою відповідальністю, і гостро відчуває свою некомпетентність. У цьому випадку симптоми професійного вигорання можуть проявитися вже після шести місяців роботи [1; 2].

По-п'яте, синдрому вигоряння більше схильні жителі великих мегаполісів, які живуть в умовах нав'язаного спілкування та взаємодії з великою кількістю незнайомих людей у громадських місцях [1; 2].

Яскравими представниками усіх груп ризику виступають працівники дитячих навчальних закладів – вихователі [1; 3].

**Зв'язок роботи з науковими програмами та темами.** Роботу виконано за планом науково-дослідної роботи кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка на 2016–2021 роки «Теоретико-методологічні і організаційно-методичні проблеми здоров'я, фізичної реабілітації та корекційної педагогіки (номер державної реєстрації 0115U005933).

**Мета дослідження** – аналіз причин і симптомів професійного вигорання, соматопсихологічних змін у організмі, а також підбір доступних засобів фізичної реабілітації з метою профілактики та усунення даних зрушень.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати, узагальнити та систематизувати причини розвитку професійного вигорання вихователів ДНЗ.

2. На основі проведеного дослідження розробити та впровадити комплексну програму фізичної реабілітації вихователів ДНЗ із ознаками професійного вигорання.

**Об'єкт дослідження** – засоби фізичної реабілітації, застосовані вихователями ДНЗ з метою профілактики та усунення професійного вигорання.

**Предмет дослідження** – особливості фізіологічного впливу засобів фізичної реабілітації, які пропонуються до використання вихователями задля профілактики професійного вигорання та зменшення негативного впливу на організм даного процесу.

**Методи дослідження**: аналіз та узагальнення даних сучасної науково-методичної літератури, опитування, анкетування, методи математичної статистики.

**Теоретико-методологічна основа дослідження** базується на вченні з теорії фізичної реабілітації (В.М. Мухін, С.М. Попов, В.П. Мурза) та окремих її засобах: лікувальної фізичної культури (В.М. Мошков, В.І. Дубровський, О.Д. Дубогай та ін.), лікувального масажу (Ю.А. Ісаєв, Л.А. Кунічев, Н.А. Бєлая, В.І. Васічкін та ін.).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Наше дослідження проводилося на базі дитячого навчального закладу (ясла-садочок) №21 «Волошка» м. Суми. У навчальному закладі працює 34 педагогічних працівника. Повну вищу освіту мають 20 педагогів (59%), базову вищу – 1 педагог (2,9%), не повну вищу – 13 педагогів (38,1%). Кваліфікаційний рівень педагогічних працівників: «спеціаліст вищої категорії» мають 6 педагогів, «спеціаліст першої категорії» – 5; «спеціаліст другої категорії» – 3; звання «вихователь-методист» – 5.

Середній вік вихователів ОГ становив 47,2 роки, вихователів ГП – 45,61 років (при  $p < 0,05$ ). До кожної групи входило по 7 осіб. До груп включалися вихователі із початковими ознаками професійного вигорання. За клінічними проявами сформовані групи були однорідні.

Симптоми, складові синдрому професійного вигорання, умовно можна

розділити на три основні групи: психофізичні, соціально-психологічні та поведінкові [2].

До психофізичним симптомів професійного вигорання відносяться такі, як: відчуття постійної, минаючої втоми не лише вечорами, але і вранці, відразу після сну (симптом хронічної втоми); відчуття емоційного і фізичного виснаження; зниження сприйнятливості і реактивності на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості на чинник новизни або реакції страху на небезпечну ситуацію); загальна астенизація (слабкість, зниження активності та енергії, погіршення біохімії крові і гормональних показників); часті безпричинні головні болі; постійні розлади шлунково-кишкового тракту; різка втрата або різке збільшення ваги; повне або часткове безсоння (швидке засинання і відсутність сну рано вранці, починаючи з 4 год. ранку або, навпаки, нездатність заснути ввечері до 2-3 год. ночі і «важке» пробудження вранці, коли потрібно вставати на роботу); постійна загальмованість, і навпаки, сонливість і бажання спати протягом всього дня; задишка або порушення дихання при фізичному або емоційному навантаженні; помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів [2].

До соціально-психологічним симптомів професійного вигорання відносяться такі неприємні відчуття і реакції, як: байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, відчуття пригніченості); підвищена дратівливість на незначні, дрібні події; часті нервові «зриви» (спалаху невмотивованого гніву або відмови від спілкування, «відхід в себе»); постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає (почуття провини, образи, підозрілості, сорому, самотності); почуття неусвідомленої підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так, як треба»); почуття гіпервідповідальності і постійне почуття страху, що «не вийде» або людина «не впорається»; загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи (за типом «Як не старайся, все одно нічого не вийде») [2].

До поведінкових симптомів професійного вигорання належать такі вчинки і форми поведінки працівника: відчуття, що робота стає все важче і важче, а виконувати її - все важче і важче; співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу і пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде); незалежно від об'єктивної необхідності працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не робить; відмова від прийняття рішень, формулюючи різні причини для пояснень собі та іншим; почуття непотрібності, невіра в поліпшення, зниження ентузіазму по відношенню до роботи, байдужість до результатів; трата більшої частини робочого часу на мало усвідомлюване або не усвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій; дистанційованість від співробітників, підвищення неадекватної критичності [2].

Під час опитування, респонденти вказували на наявність чотирьох та більше симптомів професійного вигорання, що свідчить про необхідність корекції даного стану засобами фізичної реабілітації.

Задля побудови ефективної, комплексної програми фізичної реабілітації, нами було проведено бесіди із зазначеним контингентом. Під час опитування вихователів було виявлено наступні захворювання серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту та нервової системи (табл. 1).

На основі отриманих у ході дослідження даних, персоналу ОГ була запропонована розроблена нами програма фізичної реабілітації, що включала у себе лікувальну гімнастику, лікувальний масаж, звукову гімнастику та музикотерапію в умовах ДНЗ та за необхідності здійснювали медикаментозне лікування супутніх захворювань. Вихователі ГП здійснювали лише медикаментозне симптоматичне лікування наявних захворювань. Усе медикаментозне лікування та корекція захворювань здійснювалась лікарями.

**Особливості захворюваності вихователів ДНЗ**

Захворювання	Кількість пацієнтів	
	ОГ (n=7)	ГП (n=7)
	абсолютна кількість	абсолютна кількість
Артеріальна гіпертензія	4	5
Атеросклероз	1	1
Гастродуоденіт	5	4
Гіпертонічна хвороба	1	2
Нейроциркуляторна дистонія	5	5
Ожиріння	1	1
Ларингіт	6	5

Лікувальна гімнастика проводилась груповим методом тричі на тиждень із використанням статичних, динамічних та дихальних вправ, вправи на релаксацію та стретчинг під музичний супровід. Використовувався такий спортивний інвентар, як гімнастичні палиці, фітболи, гантелі, набивні м'ячі. Навантаження під час занять було середньої інтенсивності, щільність – 70–80%. Вихідні положення та інтенсивність виконання фізичних вправ варіювалися залежно від частини заняття та його мети.

Лікувальний масаж проводився курсами по 10 процедур щодня по 30 хв ділянки спини та шийно-комірцевої зони; за потреби робили масаж верхніх кінцівок (вихователі, які працюють у ясельних групах, нерідко беруть дітей на руки з метою заспокоєння чи вколювання).

Звукова гімнастика проводилася з метою зняття напруги голосового апарату, адже робота вихователів неможлива без вербального спілкування (часто спілкування здійснюється голосно, аби усі діти почули завдання чи вказівки). Здійснювалося реабілітаційне навчання вихователів щодо підготовки голосового апарату до навантажень перед роботою, застосовуючи самостійно лікувальні вправи.

Запропонована програма фізичної реабілітації була впроваджена у практику із жовтня 2016 року по січень 2017 року. Результати роботи будуть офіційно оприлюднені на секційному засіданні конференції.

**Список використаної літератури**

1. Белей О.П. «Професійне вигорання» в діяльності вчителів як результат їх неадекватного відношення до свого здоров'я / О.П.Белей // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка. 2011. – Вип.4. – С. 25–30.
2. Психологія залежності : хрестоматія / сост. К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест, 2004. – 592 с.
3. Гавриленко І.В. Обґрунтування необхідності підготовки майбутніх вихователів до фізичної реабілітації в ДНЗ / І.В.Гавриленко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. - Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г.Шевченка – 2014. – 118. – Т.ІІ. – С. 84–86.

**Павленко І. О.**

**СУЧАСНІ НАПРЯМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ  
ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ВАГИ СТАРШОКЛАСНИЦЬ**

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розкрито сутність проблеми застосування сучасних напрямів оздоровчого фітнесу для корекції ваги старшокласниць. Доведено, що сучасний фітнес характеризується широким спектром засобів. Визначено, що вирішення*



*проблеми корекції ваги старшокласниць на основі застосування сучасних напрямів оздоровчого фітнесу можливе за умови врахування їх мотиваційних пріоритетів.*

**Постановка проблеми.** Надлишкова вага підлітків є актуальною проблемою сучасного суспільства. Згідно з дослідженнями вітчизняних та зарубіжних науковців, медиків та реабілітологів ожиріння відноситься до однієї з найпоширеніших неінфекційних хвороб у світі. Вирішення цієї актуальної проблеми залежить від ряду факторів, а саме – пошуку ефективних засобів для підвищення рухової активності підлітків, створення інноваційних програм та технологій, що передбачають як організацію правильного режиму харчування, так і проведення дозвілля, уроків фізичної культури та позанавчальної діяльності.

У сучасній науці активізуються пошуки ефективних засобів корекції ваги дітей, підлітків та студентів, а також осіб зрілого віку. Одним із найбільш ефективних засобів корекції ваги науковці вважають оздоровчий фітнес, відносячи цей вид гімнастики в число найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчих занять (W. Thompson, 2012; В. Кренделева, 2015) та засобів немедикаментозного зниження ваги (О. Палладіна, 2014). Також учені [5] вважають, що поєднання дієтотерапії та засобів оздоровчого фітнесу сприяє корекції ваги людини.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні сучасних напрямів оздоровчого фітнесу, що застосовуються для корекції ваги учениць старшого шкільного віку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У контексті висвітлення проблеми, що розглядається, актуальними вважаємо наукові дослідження з проблем визначення передумов виникнення та запровадження оздоровчого фітнесу (О. Корносенко, 2013; О. Магера, 2013; А. Твеліна, 2014), висвітлення особливостей засобів оздоровчого фітнесу (Г. Глоба, 2007; О. Кібальник, 2008; Ю. Беляк, 2014; М. Величенко, 2015; Г. Жук, 2015; В. Кренделева, 2015; Т. Редько, 2016; Самер К. І. Хадер, 2016), запровадження інноваційних технологій корекції ваги та зміцнення здоров'я школярів і студентів (В. Білецька, 2010; О. Мороз, 2011; М. Горобей, 2012; С. Druet, 2012; І. Давидова, 2014; В. Маринич, 2014; Н. Москаленко, 2015; Л. Ващук, 2016, Д. Єлісєєва, 2016, І. Жарова, 2016; О. Рудницький, 2016) та ін.

Водночас науковці визначають проблему надлишкової ваги надзвичайно актуальною в системі фізичної культури (Н. Воловчик, 2012; М. Горобей, 2012; І. Жарова та Л. Кравчук, 2013; В. Ареф'єв, 2014; О. Беляєва та М. Маркова, 2014; П. Євстратов, 2014; Т. Гусєв, 2015 та ін.). Тому існує необхідність пошуку ефективних напрямів оздоровчого фітнесу для корекції ваги школярів.

Доступність та популярність фітнесу, як зазначає А. Твеліна [7], полягає у його широкій стратифікації, великих можливостях задовольнити потреби в руховій активності різного контингенту, що займається в умовах освітньої установи. Ми погоджуємося з висновками Ю. Беляк про те, що «Сьогодні фітнес-програми задовольняють різним потребам – сприяють корекції постави і тілобудови, усувають надмірну масу тіла, відновлюють психоемоційний стан і т.п.» [1, с. 3].

Одним із дієвих напрямів сучасного оздоровчого фітнесу науковці [4] називають кардіопрограми, серед яких виділяють класичну (базову) аеробіку, оздоровчу аеробіку, програми змішаного типу (аeroboxing, каратебіка, його-аеробіка і ін.), спортивну аеробіку, прикладну аеробіку, степ-аеробіку, танцювальну аеробіку, інтервальну аеробіку, тай-бо, кік-аеробіку, бокс-аеробіку, слайд-аеробіку (slide), кік-аеробіку, тай-кик, аквааеробіку (Aqua Jogging, Aqua Relaxation, Aqua Gym, Aqua Box, Aqua Cycle) та ін.

Під час тренувань на основі кардіопрограм відбуваються значні зміни з боку серцево-судинної системи, активізується обмін речовин, що в результаті систематичного повторення навантажень такого типу призводить до адаптивних реакцій, які виявляються у зниженні частоти серцевих скорочень, артеріального тиску

в стані спокою, підвищення фізичної працездатності, максимального споживання кисню та інше.

Ю. Беляк розглядає такі напрямки оздоровчого фітнесу, що можуть використовуватися для корекції ваги – «аеробна гімнастика», «аеробічні танці», види занять з використанням вправ різних видів одноборств (бокс аеробіка, кі-бо, тай-бо, бодікомбат та ін.), фітнес-програми з використанням додаткового обладнання – слайд-аеробіка, спінінг (вело-аеробіка), занять в спеціальних черевиках «ексолоперсах» (кенгуробіка) та ін.; фітнес-програми з використанням резинових м'ячів фіт-болів (фіт-бол аеробіка, резист-а-бол), спеціальних балансуєчих платформ korr, bosu, балансувальної подушки airex, міні тренажеру jumstik та ін. [1]. На нашу думку, застосування названих напрямків фітнесу, перш за все, сприятимуть мотивації дівчат старшого шкільного віку до занять ним, що, в свою чергу, сприятиме також підвищенню рівня їх рухової активності та, відповідно, корекції ваги тіла.

Також Ю. Беляк зазначає, що фітнес-технології нового століття збагатилися програмами, які в зарубіжній літературі об'єднані під терміном «mined body» – «розумне тіло». До них відносять йогу, пілатес, тайзі-цюань [1]. Вважаємо, що їх застосування та поширення сприятиме також розвитку в учениць уявлення про інші культури та звичаї інших народів.

О. Кібальник запропонувала фітнес-технологію для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13–15 років [3]. Сутність технології полягала в органічному поєднанні сучасних напрямків і засобів оздоровчого фітнесу та теоретичних знань із його застосування. Структура занять у запропонованій фітнес-технології складалася з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної, заключної. Кожна з частин поділялася на блоки: підготовча – на інформаційний та розминочний, основна – на аеробний та варіативний, заключна містила відновлювальний блок. Підбір засобів та напрямків оздоровчого фітнесу, як зазначає дослідниця, здійснювався залежно від цільової спрямованості занять, статевих особливостей, фізичної підготовленості та мотиваційних пріоритетів підлітків. Ми вважаємо, що врахування мотиваційних пріоритетів є важливою складовою у процесі розробки фітнес-технологій, оскільки саме інтерес та мотивація є основною складовою досягнення якісного результату в процесі занять фізичною культурою взагалі та окремим видом спорту зокрема.

Важливими для нашого дослідження є праці Т. Редько, яка зазначає, що найбільш привабливим видом спортивної діяльності для старшокласників є фітнес-аеробіка. І одним із таких видів фітнесу, який набирають популярність, дослідниця називає Кенгу Джампінг (Kangoo Jumping). Цей вид фітнесу передбачає виконання стрибкових вправ, під час яких використовують спеціальні черевики для пружних стрибків, які за своїм видом схожі на ролики, але без коліщат. Перевагою застосування Кенгу Джампінгу для школярів є: попередження порушення постави, розвиток основних силових якостей, силової, аеробної та статистичної витривалості. Також Т. Редько наголошує, що «Кенгу Джампінг – прекрасний спосіб боротьби із зайвою вагою. Чим динамічніше навантаження, тим більше спалюється калорій. І навіть після закінчення тренування організм продовжує боротьбу з калоріями, тому що такі тренування благотворно впливають на процес метаболізму» [6, с. 294]. Ми переконані, що застосування названої технології у фізичному вихованні учнів старших класів дозволить вирішити основні оздоровчі, виховні та освітні задачі.

Важливими для нашого дослідження є перспективні напрями реалізації інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу, а саме:

- надання можливості кожній людині здобути знання методів і засобів побудови оздоровчих занять, основ здорового способу життя в наочній та доступній для сприйняття формі (відеоролики, малюнки, схеми);

- створення умов для забезпечення комп'ютерної й інформаційної грамотності людей, що займаються фітнесом;
- створення системи інформаційно-консультативних сайтів, для інформаційного зв'язку з провідними спеціалістами й тренерами [2, с. 165].

Ми вважаємо, що ефективному вирішенню проблеми корекції ваги старшокласниць посприє розроблення та запровадження інноваційної технології корекції ваги у дівчат старшого шкільного віку на основі переважного використання засобів оздоровчого фітнесу (відеоуроки з віртуальним тренером та підбір раціону харчування разом з дієтологом).

**Висновки.** У результаті проведеного дослідження визначено, що, незважаючи на численні дослідження та рекомендації, на сьогодні недостатньо розроблено підходи до застосування напрямів оздоровчого фітнесу для корекції ваги старшокласниць. Варто також зазначити, що сучасні фітнес-технології повинні враховувати соціальний запит на здорову, успішну, гармонійно розвинену людину, а також мотиваційні пріоритети підлітків до занять цим видом спорту.

#### **Список використаної літератури**

1. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу / Ю. І. Беляк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 3–7.
2. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу / Н. Гончарова, Л. Денисова, В. Усиченко // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 163–166.
3. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.03 «Фізична реабілітація» / Оксана Яківна Кібальник ; Львівський державний університет фізичної культури. – Львів, 2008. – 21 с.
4. Онопрієнко О. В. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : навч.-метод. посібник / О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко, В. І. Биченко. – Черкаси : Черкаський державний технологічний університет, 2015. – 119 с.
5. Палладина О. Л. Сравнительный анализ методов коррекции состава тела у лиц с избыточной массой, занимающихся оздоровительным фитнесом / О. Л. Палладина // Спортивна медицина. – 2014. – № 1. – С. 117–124.
6. Редько Т. М. Особливості використання кенгу джампінгу в освітньому процесі учнів старших класів / Т. М. Редько // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. Драгоманова. – 2016. – Вип. 3К 2. – С. 291–295.
7. Твеліна А. О. Соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / А. О. Твеліна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. Серія : Педагогічні науки ; фізичне виховання та спорт. – 2014. – № 2. – С. 232-236.

**Петренко А. В., Бугаєнко Т. В.**

#### **КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПАТОЛОГІЧНОМУ СТЕРЕОТИПІ, УСКЛАДНЕНОМУ КИЛАМИ МІЖХРЕБЦЕВИХ ДИСКІВ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*Обґрунтовано використання комплексної фізичної реабілітації при патологічному стереотипі, ускладненому килами міжхребцевих дисків, Проаналізовано значення масажу, мануальної терапії, лікувальної фізичної культури у фізичній реабілітації осіб із захворюванням хребта.*

**Постановка проблеми.** Сьогодні значно поширились прояви дегенеративно-деструктивних уражень хребта, що пов'язано з ускладненням умов життя та зниженням загального рівня рухової активності дорослого населення. Вказане

питання є одним із найбільш гострих у сучасній медицині, оскільки остеохондроз, за розповсюдженістю та стійкою втратою працездатності, посідає перше місце у структурі неврологічної захворюваності населення (70–80%).

Протягом останніх десятиліть відзначається «омолодження» остеохондрозу. Його все частіше діагностують у пубертатному періоді розвитку. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, взагалі дві третини світової популяції населення страждає від болю в спині. Найчастіше виражені клінічні прояви остеохондрозу хребта спостерігаються в віці 25–55 років, тобто в найбільш працездатному періоді життя людей. При цьому, неврологічні прояви вказаної патології мають тенденцію до хронічно-рецидивуючого перебігу за рахунок наявності факторів ризику загострень та складають близько 80% випадків тимчасової непрацездатності при захворюваннях периферичної нервової системи. Тому визнання цієї хвороби як “захворювання цивілізації” цілком виправдано.

Пусковим механізмом у розвитку остеохондрозу хребта виступають переважання сидячого способу праці, часті стресові ситуації, безвідповідальне ставлення до свого здоров'я та малорухливий спосіб життя.

Для ефективної боротьби із інтенсифікацією поширеності остеохондрозу слід урахувати факт взаємодії медичного, соціально-педагогічного та технічного аспектів, їх вдосконалення, використання певних методів і засобів, що повинні індивідуально обиратися для кожного хворого.

Не дивлячись на різноманітність використовуваних лікарських засобів, методів їх введення, ізольоване використання медикаментозної терапії при неврологічних проявах остеохондрозу, не дає достатнього терапевтичного ефекту.

Тому обов'язковою умовою консервативного лікування усіх проявів остеохондрозу є використання сучасних методів діагностики та ранній початок комплексної фізичної реабілітації.

**Мета дослідження** – обґрунтувати використання комплексної фізичної реабілітації при патологічному стереотипі, ускладненому килами міжхребцевих дисків, його значення та вплив на функціональний стан організму.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Міжхребцеві диски дають можливість хребту рухатися і забезпечують його амортизацію, пом'якшуючи навантаження. Коли виникає грижа міжхребцевого диска, відбувається розрив фіброзного кільця і невелика частина пульпозного ядра виштовхується назовні. При великих розмірах грижі вона стискає нервовий корінець, що розташований поруч. Так виникає біль у нозі.

Не всі грижі потребують лікування, але у деяких випадках грижа міжхребцевого диска може бути серйозною проблемою і при несвоєчасному лікуванні викликати незворотні ураження нервових структур, що в свою чергу може призвести до слабкості в кінцівках, порушення роботи тазових органів, паралічу.

Найбільш часто зустрічаються кили Л5-S1 (45%) і Л4-Л5 (45%) дисків, значно рідше – Л3-Л4 (6%) і крайнє рідко Л1-Л2, Л2-Л3. У 10% хворих зустрічаються кили на двох рівнях. Дуже рідко – двобічне випадіння кили.

При постійному навантаженні на хребет розвиваються дегенеративно-дистрофічні зміни, в першу чергу в міжхребцевих дисках. Дегенеративний процес починається в пульпозному ядрі міжхребцевого диска. Спочатку воно втрачає вологу та центральне положення, зморщується та розпадається на окремі сегменти. Фіброзне кільце диска втрачає форму та пружність.

Головною причиною больового синдрому при цьому є так звана іррітація нервового корінця. Також відбувається порушення кровообігу, виникає набряк і надалі може розвинути фібром оточуючих його структур, що супроводжується підвищенням чутливості корінців до різних впливів.

Більшість авторів відзначають порушення статичності у таких хворих, що виникає внаслідок кил або протрузій дисків різного розміру, секвестри дисків, розриву і потовщення задньої поздовжньої зв'язки, радикулопатії з явищами неврологічного випадання.

У таких хворих відзначаються порушення біомеханіки рухового акту, порушення постави і балансу м'язово-зв'язкового-фасциального апарату, дисбаланс між переднім і заднім м'язовим поясами, дисбаланс в крижово-клубових зчленуваннях та інших структурах таза.

Якщо захворювання носить гострий характер, то в більшості випадків зміни статичності є нефіксованими і мають оборотний характер [7].

Труднощі діагностики, лікування та реабілітації килевих форм остеохондрозу хребта обумовлені різноманітністю їх клінічних проявів та наявністю різної супутньої симптоматики. Остання визначає особливості перебігу захворювання та значно впливає на вибір тактики лікування та реабілітацію хворих.

Своєчасному забезпеченню сприятливих умов для компенсації порушених функцій, у великій мірі, сприяє встановлення обґрунтованого діагнозу та ранній початок виконання всіх можливих заходів у багатоплановому відновлювальному процесі [5].

Відновне лікування та реабілітація хворих з дегенеративно-дистрофічним ураженням хребта доцільне на базі поліклінік, реабілітаційних центрів, спеціалізованих кабінетів, клінік, санаторіїв і т.п. Для додаткового обстеження найбільш тяжкої частини хворих, при необхідності, можливе залучення до цього процесу профільних науково-дослідних інститутів з використанням сучасної діагностичної апаратури та надання спеціалізованої консультативної допомоги.

Для реабілітації даної категорії хворих застосовують значний арсенал медикаментозних засобів, який поповнюється з кожним роком. Однак тривале застосування великого розмаїття медикаментів призводить до лікарської алергії, побічних реакцій [1]. При цьому зберігаються визначені труднощі у підборі ефективної відновлювальної терапії. Тому проблема використання безмедикаментозних методів лікування є особливо актуальною.

У комплексі заходів, спрямованих на попередження та лікування даної хвороби, широке значення має фізична культура в різних її формах. За її допомогою, на основі зіставлення патологічних процесів в організмі і характеру впливу на ці процеси обраних засобів, можливо вирішувати основні завдання лікування.

Провідним засобом ЛФК у реабілітації хворих є фізичні вправи, що мають вплив на патогенез та стимулюючий вплив на саногенез захворювання. Серед них вправи на: декомпресію різних відділів хребта, мобілізацію різних сегментів відділів хребта; зміцнення зв'язок та суглобів хребта, стабілізацію окремих хребтово-рухових сегментів; відновлення і збереження оптимальної взаємодії всіх хребтово-рухових сегментів як цілісного кінематичного ланцюга; розвиток сили різних груп м'язів (особливо спини, живота та м'язів стегон); розвиток оптимальної гнучкості хребта.

Додатково рекомендують застосовувати тракційну гімнастику хребта.

Проведення ЛФК в реабілітаційному процесі повинно відбуватися поетапно.

При килевих формах остеохондрозу хребта застосовуються практично всі види лікувального масажу: класичний, сегментарно-рефлекторний, точковий, періостальний, сполучно-тканий, баночний, апаратний (вакуумний, вібраційний, гідромасаж та ін.). Вибір конкретного методу і прийомів впливу залежить від клінічних проявів захворювання і їх вираженості.

До масажу приступають за умови стихання спонтанних больових відчуттів, починаючи з погладжування, розтирання. Масаж повинен бути безболісним. У міру підвищення переносимості інтенсивність прийому зростає. Досвідчений масажист

будує програму індивідуально щодо кожного пацієнта [4]. Пізніше проводять вібраційний масаж.

Пізніше проводять вібраційний масаж. Вібраційна терапія може надавати знеболювальну, протизапальну, десенсибілізуючу дію, стимулювати метаболічні процеси в м'язовій тканині, поліпшувати периферичний кровообіг; при значній інтенсивності подразника покращувати трофіку тканин у зоні впливу факторів. Артеріальний тиск при цьому істотно не змінюється [3].

Деякі автори рекомендують поєднувати точковий масаж з голкотерапією. При голкотерапії використовують зазвичай полегшену гальмівну методику з впливом на точки шийно-комірцевої зони та верхніх кінцівок. На ті ж зони, особливо в поліклінічній практиці намагаються впливати електропунктурою, йод-пастою, бджолиною і зміїною отрутами [2].

При шийно-грудному остеохондрозі найбільшу увагу при лікувальному масажі приділяють паравертебральним зонам С 3 – С 7 і D 1 – D 6.

Слід зазначити, що масаж шийно-грудного відділу показаний при будь-якому перебігу захворювання. Особливу увагу слід приділити впливу на паравертебральні зони D6 – D1, С3 – С7. При попереково-крижовому остеохондрозі біль локалізується в попереково-крижовій, сідничній зонах та вздовж нижньої кінцівки. Характерною особливістю є те, що м'язи спини напружені, а м'язи сідниць, стегна, гомілки гіпотрофічні.

План масажу включає вплив на паравертебральні зони нижньогрудних, поперекових і крижових спинномозкових сегментів: D12 – D4, L5 – L1, S3 – S1 [3раи].

Особливий інтерес представляють можливості нових м'яких технік мануальної терапії, до яких відносять непрямі функціональні техніки, що засновані на механізмах біомеханіки системного рівня і нейро-м'язового контролю. Лопушанський П. Г. [6] рекомендує наступні техніки мануальної терапії, такі як: мобілізація, маніпуляція, постізометрична релаксація, м'язово-енергетичні техніки, міофасціальне розслаблення. Ці техніки дозволяють відновити флексію (екстензію) в окремому суглобі, при цьому дія проводиться в напрямку, протилежному дисфункції (від бар'єра). Вплив спрямований, в основному, на суглобовий і м'язовий компонент.

На думку Єпіфанова В., [4] в гострий період вирішальна роль у відновленні вертеброгенних деформацій належить припиненню навантажень по осі хребта і забезпеченню спокою, ураженому диску. При загостреннях автор рекомендує постільний режим (протягом 5-7 днів); лікування положенням (укладання хворого); фізичні вправи (дихальні вправи, вправи на розслаблення м'язів, для дрібних і середніх м'язових груп і суглобів). Однак Л. Ф. Васильєва, вважає, що подолання болю прискорює усунення больового синдрому і сприяє швидшому одужанню. Разом з тим, безперечним, є положення про те, що фізичні вправи необхідно виконувати до виникнення болю.

**Висновки.** Проблема дегенеративних пошкоджень хребта розглядається понад століття і є предметом прискіпливої уваги сучасної вертеб্রології. Основним синдромом захворювання є вертеброгенний біль та швидка стомлюваність, що виникає як наслідок змін в ХС при наявності аномалій розвитку, сколіозу, гіпермобільності суглобів.

У комплексному лікуванні таких хворих одним із ключових моментів є фізреабілітаційні заходи, спрямовані на відновлення рухових порушень та вироблення правильного рухового стереотипу при фізичних навантаженнях. Програма фізичної реабілітації повинна включати комплексне використання лікувального масажу, заняття лікувальною гімнастикою, фізіотерапевтичні заходи та додаткові оздоровчі заходи за спеціальною схемою та алгоритмом.

### Список використаної літератури

1. Ветрилэ С. Т. Тактика лечения больных остеохондрозом позвоночника с применением папаина. Остеохондроз позвоночника / С. Т. Ветрилэ, Е. И. Погожева, Н. И. Стеблин // Материалы советско-американского симпозиума. – М., 1992. – С. 142–147.
2. Войн А. А. Явление передачи механического напряжения в скелетной мышце / А. А. Войн. – Тарту : Тартуский университет, 1990. – 34 с.
3. Дривотинов Б. В. Реабилитация клинических проявлений остеохондроза позвоночника (патогенетическое и саногенетическое обоснование) / Б. В. Дривотинов, Т. Д. Полякова, М. Д. Панкова // Мир спорта. – 2007. – № 1. – С. 92–96.
4. Епифанов В. А. Физическая реабилитация больных с заболеваниями и повреждениями нервной системы / В. А. Епифанов, Е. С. Галсанова. – М., 2004. – С. 1–5.
5. Фіщенко В. Я. Дегенеративно-дистрофічні ураження крижово-куприкового сполучення : монографія / В. Я. Фіщенко, А. Т. Сташкевич, А. В. Шевчук. – К. : Медкнига, 2009. – 72 с.
6. Дровяникова Н. П. К механизму лечебного действия КВЧ-терапии остеохондроза позвоночника / Н. П. Дровяникова, А. Н. Волобуев, П. И. Романчук // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1995. – № 2. – С. 25 – 26
7. Новиков Ю. О. Боли в спине: клиника, дифференциальная диагностика, лечение / Ю. О. Новиков // Вертеброневрология. – 2001. – Т. 8, № 1–2. – С. 33–37.

**Ткаченко К. О., Бугаєнко Т. В.**

### **ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ ДИСПЛАСТИЧНИМ СКОЛІОЗОМ І СТУПЕНЯ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*Проаналізовано значення лікувальної фізичної культури у фізичній реабілітації дітей із диспластичним сколіозом І ступеня. Розглянуто види вправ, що рекомендовані для консервативного лікування сколіотичної хвороби.*

**Постановка проблеми.** Питання лікування диспластичного сколіозу (ДС) залишається актуальною медичною та соціально-економічною проблемою (Магометов С. В., Улещенко Д. В., Улещенко В. А., 2001; Фищенко В. Я., 2005; Шевченко С. Д., 2006). Поширеність ДС коливається в межах від 2 до 28%, а первинна інвалідність при ДС складає 8–12% в загальній структурі дитячої інвалідності (Скоблін А. А., Алексеєнко І. Г., 2003).

Терапія ДС включає широкий спектр лікувальних підходів – від консервативних (ортопедичний режим, лікувальна фізична культура, масаж, використання лікувальних фізичних чинників) – до оперативних, що залежить перш за все від ступеня сколіозу (Корж А. А., 2003; Белозерова Л. М., 2006; Мезенцев А. А., 2007; Левицкий А. Ф., 2007; Арсеньєв А. В., 2008).

Основною метою консервативного лікування дітей з ДС І-ІІ ступеня є зупинення прогресування та корекція деформації хребта за рахунок досягнення симетризації м'язового корсету, збільшення силової витривалості м'язів шляхом використання кінезотерапії, масажу та апаратної фізіотерапії.

У лікуванні дітей з ДС І-ІІ ступеня провідну роль відіграє лікувальна фізична культура, комплекси стандартної кінезотерапії, які добре відпрацьовані (Фонарьов М. І., 1983; Слугин В. І., 2004; Милюкова І. В., 2005). Разом з тим, останнім часом з'явилися нові варіанти кінезотерапії, які поєднують дозоване розвантаження хребта з симультанним тренуванням м'язів. Однак, щодо використання ККТ при ДС, то це питання недостатньо висвітлене і потребує подальшого вивчення.

**Мета дослідження** – проаналізувати значення лікувальної фізичної культури у фізичній реабілітації дітей з диспластичним сколіозом І ступеня.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Серед патологічних процесів, що встановлено у дітей, вагому частку займають диспластичні розлади. За останні десять років спостерігається стійка тенденція до збільшення поширеності у дитячому віці вроджених порушень структури та функцій сполучної тканини [2].

На сьогодні, сучасні науковці визначають понад 200 видів спадкової патології, що зумовлена сполучнотканинними порушеннями [3]. При чому вид сполучної тканини (СТ), що уражений дегенеративно-диструктивними змінами, безпосередньо визначає фенотипові та органні прояви. Так, ураження щільної СТ у дітей проявляється скелетно-м'язовими змінами (кіфоз, сколіоз, сутулість, деформація грудної клітки, плоскостопість та синдром «прямої спини») і включають астенічний тип тілобудови, доліхостеномелію, арахнодактилію. У дітей з ознаками НДСТ найчастіше виявляється затримка епіфізарної зони росту хрящу, що відображається подовженням трубчатих кісток [6].

**Сколіоз** – хронічне, прогресуюче захворювання хребта, що характеризується дугоподібним викривленням у фронтальної площині і скручуванням (торсія) хребців навколо вертикальної осі. Внаслідок цього може розвиватися реберне вип'ячування, а потім – реберний горб. Сколіоз супроводжується різними порушеннями розміщення і функціонування внутрішніх органів, насамперед серцево-судинної і дихальної систем, тому його прийнято розглядати не просто як викривлення хребта, а як сколіотичну хворобу.

Розвиток сколіозу відбувається в двох напрямках: у напрямку бічного нахилу хребта – інфлексія (inflexio) і його повороту – торсія (torsio). Фізіологічні вигини його залишаються вираженими до тих пір, поки зберігаються еластичні властивості навколишніх тканин і не змінюється структура самих хребців. Порушення цих властивостей викликає зменшення опірності хребта. Раннім симптомом такого стану є швидка стомлюваність м'язів спини, що відображається на загальній працездатності [5].

При сколіотичній деформації на хребет впливають два взаємопов'язані фактори – асиметрично діюча маса тіла і нерівномірне напруження м'язів хребта, що призводить до зміщення тулуба в сторону і до зміни розподілу маси тіла на нижні кінцівки.

Лікування сколіотичної хвороби складається з трьох взаємозв'язаних ланок: мобілізація викривленого відділу хребта, корекція деформації і стабілізація хребта в положенні досягнутої корекції. Крім того, лікування направлене на усунення патологічних змін інших органів і систем організму хворого. Основним і найбільш важким завданням, рішення якого визначає успіх лікування в цілому, є не мобілізація і корекція викривлення, а стабілізація хребта в коригованому положенні. Корекція деформації, не підкріплена заходами, що забезпечують стабілізацію хребта, неефективна. Дійсне лікування сколіотичної хвороби, тобто зменшення структурної деформації хребців, може бути досягнуте тільки тривалими наполегливим лікуванням впродовж всього періоду зростання хребта з обов'язковим **комплексним лікуванням сколіотичної хвороби**.

Разом із загальнотерапевтичними гігієнічними засобами, ортопедичними методами лікування застосовують засоби фізичної реабілітації, ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапію. У разі безрезультатного тривалого консервативного лікування і прогресування захворювання при сколіозах II–IV ступеня інколи проводять оперативне втручання, суть якого зводиться до корекції деформації з наступною фіксацією хребта. Однак операція не завжди призводить до виліковування, тому в переважній більшості провідним методом лікування сколіозу є консервативний.

Консервативне лікування сколіозу ставить за мету створення компенсаторних викривлень і виправлення первинного викривлення. Методи консервативного лікування сколіозу багато в чому залежать від величини деформації і її стабільності.



У випадках, коли при динамічному спостереженні відмічається прогресування сколіозу, дітей потрібно направляти в спеціалізовані школи-інтернати, де лікування поєднують з навчанням [1].

Основною і найбільш дієвою ланкою в консервативному лікуванні сколіозу як і раніше залишається *лікувальна фізична культура*. Комплекс гімнастичних вправ розробляється індивідуально з урахуванням основних патологічних компонентів деформації хребта, характеру деформації і основних завдань [7].

При сколіотичній хворобі I ступеня використовуються гімнастичні вправи динамічного і статичного характеру для м'язів спини і живота, переважно, в положенні розвантаження хребетного стовпа. Це дозволяє не тільки збільшити силову витривалість цих м'язів, в найбільш вигідних умовах для формування м'язового корсета, але й закріпити максимальну корекцію, досягнуту в горизонтальному положенні.

Для надання коригуючої дії застосовуються спеціальні коригуючі гімнастичні вправи двох типів – симетричні і асиметричні. До ***симетричних коригуючих вправ*** відносяться такі, при яких зберігається серединне положення хребетного стовпа. Їх ефект пов'язаний з неоднаковою напругою м'язів при спробі зберегти симетричне положення частин тіла: м'язи на стороні угнутості напружуються інтенсивніше, а на стороні опуклості дещо розтягуються. При цьому м'язова тяга з обох боків поступово вирівнюється, усувається її асиметрія, частково слабшає і піддається зворотному розвитку м'язова контрактура на стороні угнутості сколіотичної дуги.

Симетричні коригуючі вправи не порушують, як показують дослідження, виниклих компенсаторних пристосувань і не призводять до розвитку противоскривлення. Важливою перевагою цих вправ є відносна простота їх підбору і методика проведення, що не вимагає обліку складних біомеханічних умов роботи деформованого опорно-рухового апарату.

***Асиметричні коригуючі вправи*** дозволяють сконцентрувати їх лікувальну дію на певній ділянці хребетного стовпа. Підбирати асиметричні вправи повинні лікар або інструктор з лікувальної фізичної культури, враховуючи локалізацію процесу і характер дії вправ на кривизну хребетного стовпа. Шаблонне застосування асиметричних вправ може привести до збільшення дуги сколіозу і виникнення або посилення скривлення [4].

Сьогодні в лікувальній фізичній культурі при сколіотичній хворобі ширше використовуються симетричні вправи.

Із ***загальнорозвиваючих вправ*** частіше за інших застосовуються вправи на координацію і рівновагу, вправи для м'язів грудної клітки, а також вправи для всіх м'язових груп з різних початкових положень з дозуванням, що поступово збільшується.

Певне місце в занятті займають ***дихальні вправи***, як статичні, так і динамічні, тим паче, що сколіотичний процес нерідко поєднується із захворюваннями органів дихання і вираженими порушеннями дихальної функції.

Розрізняють статичні та динамічні дихальні вправи. В процесі виконання ***статичних дихальних вправ*** приймають участь тільки основні дихальні м'язи, тобто діафрагма та міжреброві м'язи. М'язи кінцівок і тулуба при виконанні статичних дихальних вправ не задіюються. Прикладами статичних дихальних вправ можуть бути наступні: рівне ритмічне дихання; дихання із зменшеною частотою дихальних рухів; зміна типу дихання (грудного, діафрагмального, повного та їх поєднань); зміна фаз дихального циклу (різні зміни співвідношень під час вдиху та видиху, включення короткочасних пауз і затримок дихання (за рахунок «видування» та інших способів, поєднання дихання із вимовлянням звуків та ін.); зниження рівня дихання (вправи з диханням при збереженні в межах можливого експіраторного положення грудної клітки).

Динамічні дихальні вправи – це вправи, участь у виконанні яких, крім основної дихальної мускулатури, приймають і м'язи тулуба та кінцівок. Динамічні дихальні вправи можуть виконуватися як складова частина складних вправ, в тому числі і коригуючих, так і самостійно, для відпочинку між виконаннями вправ підвищеного навантаження, відновлення сил в процесі занять чи як завершальна частина заняття лікувальною фізкультурою. Серед дихальних вправ розглядають також вправи з протидією – надування м'яча, куль [7].

Так як при сколіозі одним з основних компонентів є торсія, то для корекції викривлення необхідно усувати цю деформацію, або максимально її зменшувати. При цьому відновлюється симетричність і паралельність стояння плечового та тазового поясів, зміцнюються розтягнуті і розтягуються скорочені м'язи. При правобічному сколіозі торсія здійснюється по годинниковій стрілці, при лівобічному – навпаки.

Тому при доборі **деторсійних вправ** необхідно підходити індивідуально до кожного пацієнта, враховуючи напрямок скручування хребта, і в грудному відділі деротацію виконувати за рахунок роботи поясу верхніх кінцівок, в поперековому – поясу нижніх кінцівок. Застосування деторсійних вправ рекомендується розпочинати в дітей з 6–7 років, коли вони починають більш свідомо відноситися до рухів і вводити вольові напруження м'язів ізометричного характеру.

На всіх етапах лікування сколіозу, велика увага приділяється вихованню і закріпленню навички правильної постави. Із цією метою у хворого створюється і закріплюється чітке уявлення про правильну поставу, для чого використовується зоровий самоконтроль (перед дзеркалом) і взаємний контроль. Першорядне значення для вироблення і закріплення навички правильної постави має м'язове відчуття, що розвивається при ухваленні правильної пози в будь-якому положенні тіла – лежачи, сидячи, стоячи і під час ходьби.

Для того, щоб не викликати надлишкової ротації хребців в ділянках, які не піддаються корекції при виконанні певної конкретної вправи, доцільно виконувати **деротаційні вправи** в положенні лежачи, у висі чи лежачи на похилій поверхні, фіксуючі некоригований відділ хребта в певній площині. Положення стоячи при виконанні даного типу вправ вважається менш ефективним, так як необхідно докладати багато зусиль для підтримання вертикального положення тіла та фіксації тієї ділянки хребта, яка не повинна в даний момент піддаватися деротації. Амплітуда рухів при виконанні деторсійних вправ повинна бути в межах корекції, але не гіперкорекції.

Дуже велике значення в поліпшенні функціонального стану і відновних процесів у дітей з початковими ступенями сколіотичної хвороби відіграють **вправи на розслаблення**. Вони виконуються з положення, стоячи, сидячи і лежачи. Серед них найбільш поширеними в практиці лікування сколіозу є трушення рук, ніг і довільне розслаблення м'язів тулуба в початковому положенні, лежачи на спині [9].

Одним із найкращих коригуючих ефектів при сколіозах має **лікувальне плавання**. Основним стилем плавання при цьому є «брас» на грудях з подовженою паузою ковзання. Плавання стилями «кроль», «батерфляй» і «дельфін» збільшують мобільність хребта і обертаючий момент, тому в чистому вигляді ці способи плавання не можуть застосовуватися [4].

Діти зі сколіозом I ступеня звичайно лікуються у поліклініці, де й займаються фізичними вправами, або в школах в спеціальних медичних групах. Курс занять ЛФК будується залежно від особливостей захворювання і визначається лікувальними завданнями. При сприятливому перебігу хвороби їм дозволяється займатися деякими видами спорту: плаванням (стиль брас), лижним спортом (класичний хід), академічним веслуванням, спортивними іграми (волейбол).

**Висновки.** Лікування сколіотичної хвороби передбачає мобілізацію викривленого відділу хребта, корекцію деформації і стабілізацію хребта в положенні досягнутої корекції. При використанні будь-яких засобів фізичної реабілітації при сколіозах обов'язково необхідно враховувати величину, локалізацію і напрямок викривлення хребта, а також тип сколіозу. Без врахування вказаного реабілітаційні заходи не тільки не матимуть позитивного результату, але можуть виявитися і шкідливими.

Ефективним засобом в консервативному лікуванні сколіозу як і раніше залишається лікувальна фізична культура. Вона займає провідне місце в комплексному лікуванні. Рекомендовані наступні види вправ: симетричні та асиметричні коригуючі вправи, загальнорозвиваючи, дихальні, деторсійні та деротаційні вправи, а також вправи на розслаблення.

#### **Список використаної літератури**

1. Евтушенко С.К. Дисплазия соединительной ткани в неврологии и педиатрии (клиника, диагностика, лечение) / С.К. Евтушенко, Е.В. Лисовский, О.С. Евтушенко. – Донецк, 2009. – 365 с.
2. Кадурина Т. И. Дисплазия соединительной ткани. Руководство для врачей / Т. И. Кадурина, В. Н. Горбунова. – СПб. : Элби-СПб., 2009. – 704 с.
3. Кадурина Т. И. Наследственные коллагенопатии (клиника, диагностика, лечение) / Т. И. Кадурина. – СПб. : Невский Диалект, 2000. – 234 с.
4. Кастюнин С. А. Лечебная физическая культура и плавание при сколиозе: Методика / С. А. Кастюнин // Адаптивная физическая культура, 2003. – №1. – С. 24–27.
5. Ковешников В. Г. Медицинская антропология / В. Г. Ковешников, Б. А. Никитюк. – К. : Здоровье, 1992. – 199 с.
6. Купина В. В. Проблемні питання реабілітації деформації стоп та шляхи її вирішення / В. В. Купина, О. В. Боженко. – Суми. : ПП Міняйло, 2007. – 208 с.
7. Лечебная физическая культура в педиатрии / Белозерова Л.М., Власова Л. Н., Клестов В. В. и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 222 с.
8. Подлианова Е. И. Структурно-функциональное состояние костной ткани при синдроме гипермобильности суставов и недифференцированной дисплазии соединительной ткани у детей / Е. И. Подлианова : матеріали наук.-практ. конф. "Патологія сполучної тканини – основа формування хронічних захворювань у дітей і підлітків", 11 – 13 жовт. 2004 р. Харків – С. 111–113.
9. Лечебная физическая культура: Справочник / Под общ. Ред. В. А. Епифанова. - 2-е изд.- М.: Медицина, 2001. – С. 248–266.

**Торишнева Е. Ю**

#### **ВЛИЯНИЕ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ И ТРАНСДИСЦИПЛИНАРНОГО ПОДХОДА НА РЕЗУЛЬТАТЫ НЕЙРОРЕАБИЛИТАЦИИ**

Астраханский государственный технический университет, Россия

*В статье представлены результаты исследования влияния ранней диагностики и трансдисциплинарного подхода в нейрореабилитации детей с детским церебральным параличом (ДЦП) в г.Астрахани и Астраханской области. Исследования проводились на базе реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями. Описаны принципы трансдисциплинарного подхода в нейрореабилитации и система количественной оценки физического развития ребенка с расчетом предложенных нами коэффициентов.*

**Постановка проблемы.** Единый организационный подход, единство в понимании реабилитационных задач – залог достижения положительных результатов в столь сложной области, как нейрореабилитология. За последние 25 лет организация помощи больным с сочетанной нейро-ортопедической патологией и

инвалидам в нашей стране претерпела значительные изменения: от этапно-преемственного, разрозненного до мультидисциплинарного подхода. Он характеризуется участием в реабилитационном процессе специалистов разного профиля, составляющих так называемую терапевтическую команду – врач ортопед, протезист, невропатолог, врач ЛФК, инструктор ЛФК (кинезитерапевт), физиотерапевт, психиатр, психолог, дефектолог, логопед и др.

Каждый член команды проводит самостоятельное обследование, делает заключение, определяет цели и задачи восстановительного лечения, предлагает реабилитационные мероприятия по своему профилю. Общее заключение о состоянии пациента и индивидуальная программа реабилитации (ИПР) представляют собой сумму заключений и планов в восходящем по значимости порядке. В реабилитационных учреждениях, где нами проводилась научно-исследовательская работа, применялся новый трансдисциплинарный подход [2]. Оценку состояния больного ребенка, выбор метода и объема реабилитационных мероприятий осуществляет не один специалист по своему профилю (ортопед, врач ЛФК, дефектолог и т.д.), а реабилитационная команда. Педагоги, медицинские и социальные работники, входящие в нее, проводят обследование пациента при его поступлении, а затем результаты совместно обсуждают на медико-психолого-педагогическом консилиуме, называемом реабилитационным советом (РС), где принимается интегрированное заключение, намечаются задачи и содержание ИПР. Повторно РС собирается по завершении ИПР для подведения итогов и оценки эффективности. Состав реабилитационной команды подвижен, число участников зависит от конкретной задачи, требующей решения.

Так, программу для борьбы с ограничением способности к передвижению обсуждают и вырабатывают невропатолог, врач ЛФК, инструктор ЛФК, ортопед, физиотерапевт. На этапе выработки двигательных навыков в этой группе координатором выступает врач ЛФК. По мере овладения ребенком статикомоторными функциями на этапе автоматизации движений состав группы меняется с включением учителей по физкультуре и труду, тренера по адаптивному спорту, воспитателя по психомоторному развитию, психолога. Подобный совместный анализ физического потенциала ребенка в единстве с его эмоционально-психическим статусом, оценкой его мотивационной готовности к тому или иному виду терапевтического воздействия позволяет выработать оптимальный и в то же время реальный план мероприятий.

Трансдисциплинарный подход отличается от мультидисциплинарного следующими признаками:

1. Специалисты, составляющие многопрофильную команду, придерживаются единой концепции реабилитации как процесса совместной групповой деятельности.
2. Все специалисты должны обладать знаниями в смежных областях и иметь представление о приемах и методах коррекционных воздействий других специалистов.
3. Применяемые ими методы должны сочетаться и согласовываться между собой, соответствовать общей стратегии повышения эффективности комплексного воздействия.
4. Каждый участник многопрофильной команды имеет необходимый навык совместной деятельности. То есть, в зависимости от этапа реабилитационного процесса и изменяющихся внешних обстоятельств, он выполняет различные роли в команде: лидирующую, второстепенную, координирующую. Помогая коллегам во время обследования, проведения занятий своими методами и приемами, он принимает, при необходимости, помощь своих коллег. Члены реабилитационной группы умеют находить компромисс в выработке общих решений и задач, проводить обучение персонала, родителей и т.д.

5. Диагностика ограничений жизнедеятельности ребенка проводится как в процессе индивидуального обследования одним специалистом, так и путем совместного наблюдения за его деятельностью несколькими специалистами смежного профиля.

6. Полноправными участниками процесса восстановления нарушенных у ребенка функций являются родители. Они обязательно информируются одним из членов группы о планах реабилитации, где им отведена соответствующая роль и определены их задачи в реабилитационном процессе.

За последние годы в структуре детской инвалидности в Астраханской области с 26,6% до 32% увеличился удельный вес детей-инвалидов в возрасте от 0 до 3 лет. Основными причинами этого в 41,7% случаев являются врожденные пороки развития, в 32% - перинатальная патология ЦНС. В настоящее время наибольшая обращаемость и направляемость детей в центры реабилитации приходится на возраст от 3 до 7 лет (42,9%), а наименьшая – на первом году жизни (3,6%).

**Цель исследования.** Выявить влияние ранней диагностики и трансдисциплинарного подхода в нейрореабилитации на моторное и физическое и развитие детей с ДЦП

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами было обследовано 1052 ребенка, проживающих в г. Астрахани и Астраханской области, с имеющимся в анамнезе перинатальным поражением мозга и находящихся в зоне экологического неблагополучия. 86% обследованных детей имели сочетанную нейро-ортопедическую патологию. По основному диагнозу наиболее часто встречающимся стал детский церебральный паралич (ДЦП) – 58,8%. Организация процесса нейрореабилитации включала четыре этапа:

- первичную оценку возможностей больного с сочетанной нейро-ортопедической патологией и видов социальной недостаточности, обусловленных конкретными ограничениями жизнедеятельности,
- планирование задач комплексной реабилитации,
- собственно методы и приемы комплексной реабилитации,
- оценку эффективности достигнутых результатов.

Для выявления динамики воздействия нейрореабилитационного процесса на физическое и двигательное развитие, в сроки, определенные программой обследования детей, проводилось определение: физического развития детей по номограммам центильных полей [4] и созданной нами системы количественной оценки физического развития ребенка с расчетом предложенных нами коэффициентов: разницы между должными и фактическими показателями роста (Р), веса (m), окружности грудной клетки (ОГК) на начало реабилитации и на её окончание; коэффициента физического развития по нижней границе стандартов – 25 центиль с учетом пола и возраста; коэффициента отставания в физическом развитии, на начало и конец реабилитации [3].

Мы вывели следующие формулы для их определения: ( $KФР_{эталон}$ )

$$KФР_э = \frac{m + ОГК}{P};$$

$KФР_э$  показывает, сколько граммов веса в норме должно приходиться на один сантиметр роста, с учетом развития грудной клетки ребенка. Он может определяться при любой патологии детского возраста и указывать на гармоничность физического развития.

Затем вычисляем коэффициент физического развития по фактическим данным ( $KФР_{ф 25 \text{ центиль}}$ ):

$$KФР_{ф} = \frac{mф + ОГКф}{Pф};$$

Далее вычисляем коэффициент отставания в физическом развитии (КО):

$$КО = КФР_{\phi} - КФР_{\Sigma}$$

КО – показывает дисгармонию в физическом развитии детей и определяет, какова разница от нижней границы нормы по стандартам с учетом пола, возраста и региональных особенностей в физическом развитии. В связи с отставанием показателя от нижней границы нормы, коэффициент отставания получает знак (-), который исчезает автоматически при КО = 0 (в случае достижения нижней границы нормы в физическом развитии) и при его положительных значениях.

Таблица 1

**Статистические данные физического развития детей с ДЦП  
на начало и конец реабилитации**

Наименование показателя	Дети с ДЦП на начало реабилитации M±m	Дети с ДЦП на конец реабилитации M±m
Длина тела (см)	125,9 ± 2,8	136,9 ± 2,5
Масса тела (кг)	25,67 ± 1,6	31,53 ± 1,75
Обхват грудной клетки (ОГК) (см)	60,23 ± 1,2	65,27 ± 1,3
Коэффициент физического развития (КФРЭ) - стандарт 25ц	202,3 ± 6,1	229,6 ± 7,7
Коэффициент физического развития по фактическим данным (КФРф)	176,3 ± 12,2**	214,28 ± 13,7**
КО = КФР ф - КФР <sub>Σ</sub>	-26	-15,32

Примечание: - \*\*  $P < 0,01$

В основу определения этапа моторного развития ребенка положена методика отечественных и зарубежных авторов [1.5] и экспресс-оценка этапа моторного развития ребенка по разработанной нами количественной (балльной) системе оценки функциональных возможностей.

Таблица 2

**Статистические данные по моторному (двигательному)  
развитию детей с ДЦП на начало и конец реабилитации**

Наименование показателя	Дети с ДЦП на начало реабилитации M±m	Дети с ДЦП на конец реабилитации M±m
Функциональная (балльная) оценка навыков моторного развития ребенка	42,6 ± 3,9**	71,06 ± 4,3**
Этап моторного развития ребенка	3,3 ± 0,3	5,24 ± 0,3

Примечание: - \*\*  $P < 0,01$

Таким образом, тяжесть инвалидности ребенка с последствиями перинатального поражения мозга в форме двигательных нарушений главным образом обусловлена состоянием проводимой диагностики, временем ее проведения и комплексностью реабилитационного воздействия. Выявлена необходимость совершенствования ранней диагностики физического и моторного развития с определением следующих показателей: коэффициента отставания (КО) физического развития от нижней границы стандартов возрастной нормы, функциональной (балльной) оценки двигательного развития ребенка с экспресс-оценкой этапа его моторного развития по предложенным нами разработкам.

**Выводы.** Ранняя диагностика позволяет разработать эффективную систему индивидуальной программы реабилитации на основе комплексного, трансдисциплинарного подхода с обязательным использованием аналитической, глобальной и функциональной кинезитерапии в сочетании с постуральной и динамической коррекцией.

### Список используемой литературы

1. Мастюкова Е.М. Клиническая диагностика в комплексной оценке психомоторного развития и прогноз детей с отклонениями в развитии.// Дефектология, 1996.- № 5.- С.3-9.
2. Симонова Т. Н., Ушаков А. А. Основы трансдисциплинарного подхода к разработке индивидуальной программы реабилитации детей с церебральными параличами. // Труды АГМА. Астрахань, 2000.- Т. 19.- С.- 137;
3. Торишнева Е.Ю., Ушаков А.А., Шашин С.А. Донозологическая диагностика и реабилитация детей с перинатальным поражением мозга// Монография.- Астрахань, изд-во ГБОУ ВПО АГМА Минздрава РФ, 2013- С.43-46.
4. Яковлев Ю. Г., Квасова С. А., Лычманова Н. Н. и др. Номограммы центильных полей для оценки показателей физического развития детей.// Методические рекомендации кафедры социальной гигиены и организации здравоохранения. АГМИ.- Астрахань, 1990.- 94 с
5. Le Metayer M. - Bilan neuromoteur (cerebromoteur) du jeune enfant. // Encycl. Med. Chir., 1989. - No 26028. - В 204. - 26 p

Чепикова Э. С., Зотин В. В.

### ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ СКОЛИОЗЕ

Сибирский государственный аэрокосмический университет им. М. Ф.Решетнева

*В статье представлены результаты исследования влияния программы физической реабилитации студенческой молодёжи при сколиозе, описаны основные методы, сделаны выводы по данной программе.*

**Постановка проблемы.** На сегодняшний день актуальным вопросом является нарушение осанки. Сколиоз-это искажение позвоночника, которое сопровождается искривлением в боковой плоскости. В зависимости от искривления выделяют несколько степеней сколиоза.

Первая степень: Это боковое искривление, мало заметно, если человек стоит.

Вторая степень: При сгибании вперёд виден горб. Угол искажения не более 24 градусов.

Третья степень: Позвоночник значительно искривлен. Угол искажения до 39 градусов.

Четвёртая степень: Искривление позвоночника настолько заметно, что видно даже через одежду.

От правильной осанки зависит на много больше, чем мы думаем, потому что как фигура смотрится со стороны, определяет именно осанка. Структурные патологические изменения позвоночника ведут к ухудшению физического развития и значительно влияют на функции внутренних органов: усугубляют функцию дыхания, уменьшают насыщение артериальной крови кислородом, а также изменяют характер тканевого дыхания. Сейчас идёт увеличение студенческой молодёжи, которые имеют нарушения в позвоночнике. Причина в том, что нет проявления активности. Ведь для всех и так ясно, что движение-это жизнь и человеку всегда необходимо находиться в движении. Также наше поколение проводит большее количество времени за компьютером. На занятиях мало кто контролирует себя как он сидит. Физическую реабилитацию студентов, прежде всего, следует рассматривать как воспитательный процесс и как образовательный процесс. Современные условия учебы в университетах выдвигают высокие требования к физическим качествам студенческой молодёжи. И именно поэтому вопрос о реабилитации действителен в формировании режима труда и отдыха студентов. К сожалению, положение сильно ухудшается, потому что достаточно значительная часть студенческой молодёжи оказывается в медицинской и специальной группе здоровья.

**Цель исследования.** Анализ дефектных состояний опорно-двигательного аппарата и разработка предложений по профилактике нарушений осанки и сколиоза у студенческой молодёжи.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследования проводились в Сибирском государственном аэрокосмическом университете имени академика Михаила Фёдоровича Решетнёва в городе Красноярск. Были отобраны студенты первого, второго и третьего курса из специальной медицинской группы. В общем количестве со сколиозом отобрали 37 человек. В течение всего учебного года преподаватели и сами студенты следили за изменениями и записывали в специальный блокнот здоровья. Занятия проводились как на занятиях в университете, так и самостоятельно дома. Также студентам запрещалось носить тяжесть на спине, девушкам отказаться от каблуков, не сутулиться во время занятий. Они должны были контролировать себя и соблюдать требования:

- Ноги должны стоять твёрдо на полу.
- Сидеть неподвижно не более 20 минут
- Спину держать под ровным углом.
- Не упираться грудной клеткой о край стола.
- После занятий приходить домой и носить специальный корсет для выравнивания осанки.

Создавая программу для студентов со сколиозом, преподавателям нужно соблюдать ряд главных правил, а именно:

1 Преподаватели должны следить за здоровьем студентов. Особо важно наблюдать за тем, чтобы мышечная и сердечно-сосудистая системы не перегружались.

2 Соблюдение последовательности упражнений. Повышение нагрузки должно происходить поэтапно. Нужно продвигаться от простых упражнений к сложным.

3 Сочетание упражнений. Упражнения должны проходить сначала в бассейне потом в спортивном зале.

4 Не мало важно нужно уделять внимание дыханию. Нельзя чтобы дыхание сбивалось

Доказано, что физические упражнения при сколиозе: восстанавливают нормализацию работы внутренних органов, устраняют мышечную недостаточность, исправляют искажение позвоночника, укрепляют мышцы спины, улучшают обмен веществ, укрепляют организм, улучшают осанку, тренируют наше дыхание.

На уроках физкультуры занятия проводились сначала в бассейне, потому что именно плавание оказывает пользу для нашего здоровья. Когда человек находится в воде, внутренние органы перестают сдавливаться, спина абсолютно расслабляется, а также повышается свобода в движениях суставов позвоночника. Благодаря занятиям плаванием наши мышцы тренируются. Сила воды, которая выталкивает человека, делает тело лёгким и из-за чего нагрузка на тело значительно уменьшается. При различных способах плавания участвуют и тренируются разные группы мышц. Занятия проводились два раза в неделю. Студенты выполняли такой комплекс упражнений:

- 1) Разогрев и разминка на суше;
- 2) Гимнастика для дыхания;
- 3) Заплывы брасом на груди;
- 4) Плавание брасом на груди с применением техники длинного скольжения;
- 5) Ускорение в воде;
- 6) Свободное плавание.

Далее во втором семестре занятия проводились в спортивном зале. Проводились такие упражнения как:

1. Наклоны вперёд сидя.
1. Лодочка.
2. Боковая планка.
3. Кошка.
4. Растяжка спины.
5. Полумостик.
6. Растяжка шеи.
7. Наклоны вперёд.
8. Боковые подъемы ног.
9. Поднять руки вверх - вдох, опустить.
10. Произвольные махи прямыми руками



вперед. 11. Произвольно покачивать руками. 12. Руки в «замке» за головой, локти разведены, мышцы спины и шеи напряжены (головой давить на руки), подбородок приподнят.

Что касается самостоятельных занятий дома, то студенты выполняли такой же комплекс упражнений, как и на занятиях в университете, добавились лишь специальные упражнения у стены. Также ежедневно по несколько часов они носили дома специальный корсет для выравнивания осанки.

Данная программа реабилитации доказало полезное действие вследствие чего студентам через год удалось добиться успехов, а именно:

- 1) Студенты овладели красивой и правильной осанкой;
- 2) Обучились, как правильно делать ряд физических упражнений для корректирования осанки;
- 3) Был достигнута коррекция неуровновешенности тонуса мышц;
- 4) Укрепились мышцы спины;
- 5) У студентов пропала боль и усталость в спине.
- 6) Студенты научились следить за своей осанкой.

**Выводы.** Из всего этого можно сделать вывод, что эта программа дала положительный результат и годится для внедрения в образовательную программу вуза.

#### **Список используемой литературы**

- 1) Матвеева, Т. В. Использование средств статической гимнастики в реабилитации студенческой молодёжи со сколиозом и искривлением осанки / Т.В. Матвеева // Сб. материалов IV Всерос. университетской науч.-практ. конференция. молодых ученых и студенческой молодёжи по медицине. - Тула, 2004. - С. 209-210.
- 2) Матвеева, Т. В. Комплексный подход в физической реабилитации студенческой молодёжи со сколиозами и искривлениями осанки / Т.В. Матвеева // Вестник УГТУ-УПИ. Сер. «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры». Современные проблемы развития физической культуры и спорта: сб. науч. ст. / под ред. И.В. Брызгалова, Л. А. Раппорта. Вып. 5. Т. 2. - Екатеринбург: Изд-во УГТУ-УПИ.-2005.-№16(68).-С.352.
- 3) Физическая реабилитация. - Учебник для студенческой молодёжи высших учебных заведений./ Под общей редакцией проф. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. 603 стр.
- 4) Полная физическая реабилитация студенческой молодёжи с нарушениями осанки и сколиозами.// Учебные записки: сб. рецензируемых научных тр., 2003.
- 5) Консервативное лечение сколиоза и осанки. – Учебное пособие./ Шорин Г.А. Попова Г.И. Полякова Р.М.; ЮУрГУ. – Челябинск, 2001. - 131стр.
- 6) Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных вузов. / Под общей ред. Проф. С.Н.Попова. Изд.2-е. – Ростов-на-Дону: изд-во «Феникс», 2004. – 608 с.
- 7) Сальников С.С. Реабилитация детей и студенческой молодёжи с нарушениями осанки: Пособие для врачей / Нижегородский НИИ травматологии и ортопедии, 2000. – 27 с.

**Швед Н. В.**

#### **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ВЫБОРЕ КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОСАНКУ ПРИ УСЛОВНО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ВИДАХ ПРИКУСА**

Белорусский государственный медицинский университет, Беларусь

*В статье представлены результаты исследования взаимосвязи между осанкой, здоровьем и прикусом. Описаны основные методы выбора корригирующих упражнений на осанку при патологических и условно-физиологических изменениях в челюстно-лицевой области.*

**Постановка проблемы.** Осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, которую он принимает без особых мышечных усилий [1]. Сохраняя привычные для каждого человека свойства, осанка может

изменяться под влиянием различных факторов: плохого или хорошего самочувствия, настроения и т.д. Значительную роль в формировании осанки играют анатомические и физиологические факторы. И если анатомический фактор не может регулироваться самим человеком, т.к. является наследственным (особенности развития грудной клетки, наклон таза, длина конечностей), то физиологический фактор включает в себя особенности индивидуального развития двигательных навыков, статических позных реакций и применяемых для этого различных специальных физических упражнений.

В связи с меняющимися пропорциями тела в разные возрастные периоды, устойчивое вертикальное положение туловища достигается разной степенью мышечных усилий и разным взаиморасположением частей тела. Следовательно, нормальная осанка у дошкольника, школьника, юноши и девушки пубертатного периода будет характеризоваться по-разному [1, 2]. Так, например, нормальная осанка дошкольника характеризуется вертикальным расположением туловища, симметричной грудной клеткой, слегка выступающими назад лопатками, выдающимся вперед животом, намечающимся поясничным лордозом. У подростка, наличие этих клинических признаков при исследовании осанки, будут указывать на ее нарушение. Поэтому, требования, предъявляемые к правильной осанке пятилетнего ребенка, четырнадцатилетнего подростка, юноши и девушки не одинаковы.

Различают нарушение осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях. В сагиттальной плоскости возможно два варианта нарушения осанки, связанных с увеличением (сутулая, круглая, кругло-вогнутая спина) или уменьшением (плоская, плосковогнутая спина) физиологических изгибов позвоночника[3]. Различают нарушение осанки в **сагиттальной и фронтальной** плоскостях.

В **сагиттальной плоскости** нарушение осанки характеризуется изменением физиологических изгибов позвоночника. При их увеличении различают такие виды осанки, как: *сутулая, круглая и кругло-вогнутая спина*; уменьшении – *плоская* (данный вид нарушения осанки в детском возрасте является настораживающим признаком возникновения сколиоза) и *плосковогнутая*.

Во **фронтальной плоскости** нарушение осанки не подразделяют на отдельные виды. В данном случае характерно асимметричное положение частей туловища и конечностей относительно позвоночника: смещение линии надплечий, грудных желез, односторонняя сглаженность треугольников талии (образованы свободно свисающей рукой и боковой поверхностью туловища) при виде спереди. При осмотре сзади – смещение линии остистых отростков от вертикали и углов лопаток относительно друг друга.

При всех видах нарушения осанки отмечается функциональная несостоятельность мышц туловища в целом и пониженный тонус определенных групп мышц в зависимости от типа нарушения. Так, при сутулой и круглой спине мышцы туловища ослаблены, мышцы плечевого пояса имеют еще более низкий тонус. При кругло-вогнутой спине отмечается слабость ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра, функциональная несостоятельность мышц брюшного пресса, что в свою очередь приводит к опущению органов брюшной полости. Для плоской спины, характерно снижение тонуса мышц спины и плечевого пояса. При нарушениях осанки во фронтальной плоскости, отмечается неодинаковый тонус одноименных мышц правой и левой половины туловища.

Прежде всего, необходимо сказать, что нарушение осанки, по сути, не может рассматриваться как заболевание, так как является функциональным нарушением костно-мышечной системы и при соответствующем лечении имеет обратное развитие.

Большое значение в сохранении здоровья (особенно в детском возрасте), имеет формирование навыка правильной осанки и ее коррекция при уже сформировавшихся нарушениях статики. Влияние различных видов нарушения осанки в появлении более стойких нарушений и патологических состояний опорно-двигательного аппарата широко изучены. В последнее десятилетие ряд авторов (врачей-стоматологов) озаботились выявлением данной взаимосвязи. Стоматологи-ортодонты свидетельствуют, что у пациентов с зубочелюстной патологией, диагностированы различные нарушения статики. Связь между осанкой, здоровьем и в том числе прикусом, является научно доказанной. Это в свою очередь подтверждает, что любые нарушения осанки приводят к тому, что происходят компенсаторные изменения во всем организме, затрагивающие так же челюстно-лицевую область [4].

Известно, что поза человека это произвольное и автоматически удерживаемое положение тела в пространстве с особым взаимодействием различных систем организма [5]. Особенно важно удержание правильной осанки во время движения человека, изменения положения тела в пространстве или равновесия. Костный скелет с его суставами, соединенными связками; мышцы, обеспечивающие его движения; нервная система посредством импульсов, получаемых от вестибулярного аппарата, органов зрения и слуха – позволяют человеку поддерживать вертикальную позу, или позу равновесия. Равновесие тела обусловлено положением в пространстве по вертикали и горизонтали. Так, например, опущенная и наклоненная вперед голова изменит осанку, увеличив грудной кифоз и уменьшив поясничный лордоз (нарушение осанки в сагиттальной плоскости). Наклон головы в сторону будет компенсирован подъемом вверх одноименного плечевого сустава и сглаженности треугольников талии с противоположной стороны (нарушение осанки во фронтальной плоскости). Таким образом, положение головы оказывает самое большое влияние на сохранение постурального равновесия. Длительное удержание порочного положения головы сформирует стойкую деформацию осанки и в последствии – сколиоз.

Самая подвижная часть головы – нижняя челюсть, оказывает наибольшее влияние на постуральное равновесие тела.

Статические изменения в положении нижней челюсти, в следствие длительного удержания порочного положения затрагивают прежде всего позвоночник. Так, шейный отдел позвоночника оказывается наклоненным в сторону смещения нижней челюсти при открытии рта и повернутым в противоположную сторону. Такое положение является причиной головных болей, вызванных невралгией большого затылочного нерва.

Динамические изменения более заметны, так как вызывают асимметрию движения. Силы, поддерживающие постуральное равновесие, заставляют наше тело компенсировать это положение, что приводит: к ограничению поворота головы (ротация шейного отдела) в сторону поднятого плечевого сустава и смещение нижней челюсти при раскрытии рта; или гипотрофии мышц руки, противоположной стороне смещения нижней челюсти [6].

Для гармоничного развития важно не только поставить зубы в правильное положение, но и научить работать правильно мышцы, не только жевательные, но и всего организма.

Проведённые обследование детей 3-12 лет с прогнатией (выдвинутым положением верхней челюсти) показало, что патология опорно-двигательного аппарата и аномалии зубочелюстной системы формируются уже в дошкольном возрасте и усугубляются в процессе роста. Целенаправленное использование ЛФК с учетом биомеханических особенностей и нарушений опорно-двигательного аппарата позволяет добиться существенного улучшения общего состояния организма и

избежать ошибок при комплексном лечении не только дефектов осанки и сколиозов, но и аномалий окклюзии. Так при прогнатии основные усилия следует направлять на уменьшение выраженности грудного кифоза и поясничного лордоза. У детей с прогенией (выдвижением нижней челюсти вперед) необходимо нормализовать положение тела в состоянии покоя. Предполагается, что комплекс корригирующих (специальных) упражнений, поможет сократить сроки ортодонтического лечения и предотвратить рецидивы аномалий окклюзии.

**Целью исследования** являлось:

1. Подбор физических упражнений, оказывающих корригирующее воздействие на различные типы нарушения осанки.

2. Формирование навыка правильной осанки на основе развития и дальнейшего закрепления соответствующего мышечно-суставного чувства.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для реализации данной цели были разработаны упражнения корригирующей гимнастики в зависимости от типа нарушения осанки [8]:

✓ на гимнастической скамейке в ходьбе и стоя (как и в подготовительном периоде) с многократным повторением, а также с использованием отягощений (гантели массой 1,0 и 1,5 кг; набивные мячи массой 2кг).

✓ в равновесии, стоя на набивных мяча, с различными движениями рук и использованием отягощения (гантели массой 1,0 и 1,5 кг).

✓ на координацию движений (стоя на набивных мячах) с изменением положения рук и ног без зрительного контроля.

Все вышеуказанные упражнения выполнялись с использованием зрительного контроля (перед зеркалом) При выполнении всех упражнений использовался груз (набивной мешок массой 200 г.), удерживаемый на голове, что позволило повысить контроль за удержанием правильной осанки на основе выработки мышечно-суставного чувства, возникающего как в отдельных сегментах тела, так и в целом туловища. В случае необходимости коррекции осанки у испытуемых, был использован метод педагогического распоряжения.

Визуализировать и сделать более удобным процесс обследования позволило применение экрана диагностики осанки ЭДО-1 «Просвет-1», на котором регистрировались отклонения положения туловища в вертикальной и сагиттальной плоскостях от общепринятой нормы.

Кроме того, во время занятия в основной его части выполнялись упражнения, направленного развития силовой выносливости мышц туловища, плечевого и тазового пояса, формирующих мышечный корсет позвоночника.

Осанка контролировалась визуально и с помощью мышечного чувства в разных частях урока (начале, середине и в конце) в течение шести месяцев занятий.

Коррекция порочного положения занимающихся проводилась посредством замечаний со стороны преподавателя («несимметричное» положение контролируемых частей туловища и головы). После данной коррекции испытуемые продолжали находиться в положении правильной осанки 1 – 1,5 минуты, в течение которых они запоминали те ощущения (определенный уровень натяжения мышц и положения отдельных частей туловища и головы), которые соответствовали данной позе.

В комплексы лечебной гимнастики необходимо включать различные виды упражнений: лежа на животе и спине, сидя, стоя, в ходе, с использованием предметов (мячи, гимнастические палки, резиновые бинты). Причем, подбирать упражнения необходимо, руководствуясь возрастом, уровнем психомоторного развития ребенка. Постепенно в комплекс корригирующей гимнастики, следует вводить упражнения с отягощениями (гантели). Необходимо помнить, что детям до восьми лет использование отягощений противопоказано. Зачастую при дефектах

осанки бывает достаточным изменение образа жизни ребенка на более активный. Иными словами, к занятиям и урокам физкультуры в детском саду и школе, необходимо добавлять регулярные прогулки и игры на свежем воздухе (не менее 2-ух часов в день), занятия в любой спортивной секции по желанию ребенка. Неоспоримый положительный эффект дают занятия плаванием, оказывающие закаливающее и общеукрепляющее действие. Кроме того, в воде создаются комфортные условия для разгрузки позвоночника и окружающих его мышц.

**Выводы.** На основании анализа научной литературы, собственных исследований следует, что:

1. Осанка может изменяться не только по причине возникновения и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, но и при зубо-челюстной патологии.

2. Любые нарушения осанки приводят к тому, что происходят компенсаторные изменения во всем организме, затрагивающие так же челюстно-лицевую область.

3. Статические изменения в положении нижней челюсти, в следствие длительного удержания порочного положения затрагивают прежде всего позвоночник.

4. Патология опорно-двигательного аппарата и аномалии зубочелюстной системы формируются уже в дошкольном возрасте и усугубляются в процессе роста.

#### **Список использованной литературы**

1. Гамза, Н.А. Культура осанки: метод. пособие / Н.А. Гамза, А.И. Разживин. –Минск: БГОИФК, 1987. – 19 с.

2. Герус, А.И. Осанка, ее нарушения и их профилактика средствами физической культуры: метод. рекоменд. / А.И. Герус, А.Г. Фурманов, В.А. Соколов, Ю.А. Яновская. – Минск: БГОИФК, 1991. –43 с.

3. Гамза, Н.А. Коррекция нарушения осанки: метод. рекоменд. / Н.А. Гамза. –Минск: БГОИФК, Каф. спорт. мед. и гигиены, 1990. – 23 с.

4. Сакадынец, А.О. Аномалии зубочелюстной системы у детей со сколиотическими деформациями позвоночника с учетом анатомического типа поражения / А.О. Сакадынец // Стоматол. журн. – 2008. – Т. 9, № 4. – С. 359–362.

5. Ванда, Е.С. Методика формирования правильной осанки у больных сколиозом / Е.С. Ванда, Т.А. Глазко // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: материалы международной науч.-практич. конференции / Минск: БГАФК, 2003. – С. 162.

6.«Физическая культура студентов, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата» Гриф Минобр. : учеб. пособие /Е.С.Ванда. Т.А. Глазко – БГМУ. 2016 – 152 с.

**Ярмак О. Ю., Авраменко Н. Б.**

### **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІСЛЯ АПЕНДИКОМІЇ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розглянуто проблему відновлення функціонального стану організму дітей після апендиктомії засобами фізичної реабілітації.*

**Постановка проблеми.** Останнім часом в усьому світі відзначається неухильний ріст хвороб органів травлення в зв'язку з урбанізацією життя, гіподинамією, а також такими негативними явищами, як неадекватне, незбалансоване харчування, алкоголізм, паління, наркоманія. Хвороби органів черевної порожнини – одна з частих причин втрати працездатності і розвитку інвалідності. За даними літератури, у кожного сьомого хворого причиною втрати працездатності є патологія органів травлення. Найчастіше спостерігаються виразкова хвороба, ентероколіт, холецистит, гостре запалення придатку сліпої кишки, що нерідко ведуть до серйозних ускладнень, що вимагають хірургічного

втручання і відповідних реабілітаційних заходів. Усе це визначає актуальність і соціальну значимість проблеми [4].

Засоби фізичної реабілітації рекомендували з лікувальною та профілактичною метою ще з IX століття особам із гострими захворюваннями черевної порожнини, зокрема і апендицитом. Щорічно в Україні здійснюється понад мільйон подібних хірургічних операцій. Ускладнення на етапах лікування та реабілітації виявляють приблизно у 5% прооперованих осіб молодого віку і 30% літніх пацієнтів. Основна причина ускладнень – перитоніт. Запалення червоподібного відростка частіше діагностують у жінок у віці від 20 до 40 років. Захворюваність чоловіків, того ж віку, в два рази нижче. У віці від 12 до 20 років частіше хворіють хлопчики і юнаки.

Проведення апендиктомії суттєво впливає на фізичний і психологічний стан пацієнтів, їх працездатність, емоційну реакцію та ін. Епізодичність самостійної реалізації відновлення функціональних можливостей пацієнтами після апендиктомії визначає актуальність застосування засобів фізичної реабілітації для хворих цієї нозологічної групи.

Фізична реабілітація пацієнтів після апендиктомії є комплексним, багатоетапним, цілеспрямованим і координованим процесом, який визначає методику застосування оздоровчо-реабілітаційних заходів. Необхідність проведення фізичної реабілітації пацієнтів після апендиктомії спричинена постійною загрозою виникнення гематом, нагноєнь, запальних інфільтратів і лігатурних нориць, а також ускладнень з боку черевної порожнини, що відносяться до категорії тяжких та небезпечних для життя і включають внутрішньочеревні абсцеси, обмежені і розлиті перитоніти, кишкову непрохідність, внутрішньочеревні кровотечі [1].

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати, розробити комплексну програму фізичної реабілітації з відновлення функціонального стану дітей середнього шкільного віку після апендиктомії.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проходило на базі Сумської обласної дитячої клінічної лікарні. У період з жовтня по квітень 2017 р. У дослідженні прийняли участь 16 дітей у віці 11-13 років, після проведеної їм операції – апендиктомії. Хворі діти довільно були розділені на дві групи: основна група – 8 осіб та групу порівняння – 8 осіб.

Усі хворі після апендиктомії перебували на післяопераційному етапі лікування у вільному руховому режимі. Групи були сформовані з урахуванням даних медичного огляду та діагнозу, однорідні за статтю, віком, характером захворювання і ускладнень, супутній патології і характеру операції. Всі пацієнти були ознайомлені з умовами та терміном програми реабілітації.

Перед початком впровадження програми реабілітації була проведена оцінка функціонального стану кардіореспіраторної системи. Під час добору форм ЛФК враховувались особливості організму хворих дітей і необхідність впливу за допомогою фізичних вправ на патогенетичні механізми, що призводять до ускладнень.

Дослідження проходило на післяопераційному етапі (лікарняний період) який тривав 10 днів. Відновне лікування на післяопераційному етапі після апендиктомії прийнято ділити на 4 періоди: сувій ліжковий руховий режим – 7-10 годин після оперативного втручання; ліжковий руховий режим – близько 2 діб після операції; палатний руховий режим – 2-3 доба після операції; вільний руховий режим – 4-5 доба після оперативного втручання.

Хворі основної групи проходили курс фізичної реабілітації за розробленою експериментальною програмою, яка відрізнялася від усталених схем реабілітації змістом процедур. Програма включала: методику занять лікувальної гімнастики, лікувальний масаж та фізіотерапію.

Хворі групи порівняння проходили курс фізичної реабілітації за усталеною схемою, що включала масаж та фізіотерапію. Курс фізичної реабілітації в обох групах тривав весь період перебування у стаціонарі.

Програма включала методику лікувальної гімнастики: у ранньому періоді – з використанням статичних дихальних вправ, а в пізньому і відновному післяопераційному періоді – з використанням вправ з невеликим обтяженням. У всіх трьох періодах хворий виконує вправи на діафрагмальне дихання. Також на протязі всього відновного лікування у ранньому післяопераційному періоді хворі після апендиктомії отримували курс лікувального масажу.

Зниження функціонального стану кардіореспіраторної системи в ранньому відновному періоді у післяопераційних хворих і зумовило змінити методику занять лікувальної гімнастики в програмі фізичної реабілітації хворих основної групи.

Проведення загального масажу на стаціонарному етапі необхідно у зв'язку із залишковими явищами які хвилюють хвору дитину після операції.

До завдань масажу, окрім загальної тонізуючої дії, входять також: покращання еластичності м'язів та рухливості післяопераційного рубця, підвищення функціонального стану і сприяння скорішому поверненню до навчання [3].

Перша процедура лікувального масажу проводиться з перших днів перебування у стаціонарі, 1 раз на день, впродовж – 15 до 20 хв., в залежності від стану хворої дитини та об'єму оперативного втручання, курсом – 6-12 процедур.

Процедура складається з 3 частин:

- 1) підготовча (площинне і обхоплююче погладжування);
- 2) основна (розтирання, розминання, вібрація);
- 3) завершальна (погладжування, струшування).

Починали масаж з нижніх кінцівок поступово переходячи на масаж живота та міжреберних м'язів, закінчували масаж маніпуляціями на шийно-комірцевій зоні та верхніх кінцівках.

Проведення післяопераційної лікувальної фізичної культури можливе вже в першу добу після операції: хворий виконує серію дихальних вправ статичного характеру з акцентом на грудне дихання. Початкове положення – лежачи на спині, темп повільний, кількість вправ 8-10 разів. У момент виконання дихальних вправ слід уникати напруги і затримки дихання.

На 2-3-ю добу заняття проводяться в тому ж початковому положенні, додаються активні вправи для верхніх кінцівок: згинання і розгинання рук в різних суглобах, починаючи від дрібних і закінчуючи великими, активні махи з підключенням дихання. Дозволяються прогинання в області спини: підведення лопаток, спираючись на лікті, підведення тазу, спираючись на зігнуті ноги. Доцільно використовувати вправи для ніг, які покращують кровообіг в прооперованій рані і периферичних судинах, покращують перистальтику кишечника, єдиним протипоказанням є утримання прямих ніг у висі, оскільки це несе велике навантаження на прооперовану рану, підвищує внутрішньочеревний тиск і може привести до внутрішньої кровотечі.

Дуже ефективно і корисно виконувати хворим діафрагмальне дихання: вдих носом, а живіт випнути. Видих ротом (губи трубочкою) – живіт втягнути. При виконанні вправи необхідно пояснювати хворим, що така вправа, покращує кровообіг в ділянці операції, а також покращує перистальтику кишечника, сприяючи кращому проходженню газів і калових мас.

На пізньому етапі (4-5-й день після операції) об'єм навантаження поступово розширюється. Завдання цього періоду: повна нормалізація показників артеріального тиску і частоти пульсу; активізація жовчовиділення; активізація м'язів черевного преса; профілактика порушень функції травного тракту; поліпшення функції дихальної системи; відновлення порушеної постави.

Крім того, вчасне, патогенетично обґрунтоване медикаментозне і фізіотерапевтичне лікування також сприяє посиленню репаративних і генеративних процесів та попереджує розвиток ускладнень після апендиктомії. Фізіотерапевтичне лікування призначають в ранньому післяопераційному періоді (коли ще не зняті шви) і продовжують до повного зникнення патологічних змін [5].

Найчастіше призначають УВЧ-терапію з метою зменшення болю, швидкого розсмоктування гематом та ультразвуку.

**Висновки.** Аналізуючи літературні дані, можна зробити висновок про те, що апендицит – це гостре запалення червоподібного відростка сліпої кишки. Незважаючи на багаторічне і всебічне обстеження, причини гострого апендициту до кінця не встановлені. Захворювання розглядається, як неспецифічне запалення, викликане різними по своїй природі факторами.

Під час дослідження розроблена і впроваджена в практику комплексна програма фізичної реабілітації для хворих дітей середнього шкільного віку після апендиктомії. Хворі основної групи проходили курс фізичної реабілітації за розробленою експериментальною програмою, яка відрізнялася від усталених схем реабілітації змістом процедур. Програма включала: лікувальний масаж та лікувальну гімнастику.

Проведений педагогічний експеримент указує на ефективність запропонованої реабілітаційної програми: регулярні заняття впродовж перебування в умовах стаціонару сприяли покращенню рівня функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем хворих дітей після апендиктомії.

#### **Список використаної літератури**

1. Пархотік І.І. Фізична реабілітація при захворюваннях органів черевної порожнини / І.І. Пархотік. – К. : Олімпійська література, 2003. – 169 с.
2. Клячкин Л. М. Медицинская реабилитация больных с заболеваниями внутренних органов : [руководство для врачей] / Л.М. Клячкин, А. М. Щегольков. – М. : Наука, 2000. – С. 336-362.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація : [підручник для студентів] / В. М. Мухін. – Київ: Олімпійська література, 2005. – 471с.
4. Русанов А.А. Апендецит / А.А. Русанов. – Л. : Медицина, 1979. – 176 с.
5. Ясногородський В.Т. Довідник по фізіотерапії / В.Т Ясногородський. – М. : Медицина, 2003.



## НАШІ АВТОРИ

<b>Аванесов Ернест Юрьевич</b>	к. пед. н., доцент, учитель физической культуры Международной школы "СИ АЙ ЭС Армения" ("CIS Armenia")
<b>Авраменко Надія Борисівна</b>	викладач кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Антохин Александр Семенович</b>	старший преподаватель Финансового университета при Правительстве РФ, г. Москва
<b>Балашов Дмитро Іванович</b>	викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Білокур Антоніна Юріївна</b>	студентка 4-го курсу заочного відділення Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Беспалова Оксана Олександрівна</b>	викладач кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Беспутчик Владимир Георгиевич</b>	доцент кафедры теории и методики физического воспитания УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», Беларусь
<b>Бугаевский Константин Анатольевич</b>	к. мед. наук, доцент Института здоровья, спорта и туризма Классического частного университета, г. Запорожье
<b>Бугаєнко Тетяна Вікторівна</b>	викладач кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Бусел Віталій В'ячеславович</b>	студент 5-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Великодна Катерина Геннадіївна</b>	студентка 6-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Великодний Іван Миколайович</b>	студент 4-го курсу заочного відділення Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Веремієнко Денис Сергійович</b>	студент 6-го курсу заочного відділення Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Виртуозов Владимир Сергеевич</b>	доцент Владимирского государственного университета им. А. Г. и Н. Г. Столетовых
<b>Власов Сергей Петрович</b>	студент 4-го курса Таганрогского института им. А. П. Чехова (филиал Ростовского государственного экономического университета)

<b>Волчек Ірина Андріївна</b>	студентка 4-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Гвоздецька Світлана Володимирівна</b>	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Головченко Аліна Володимирівна</b>	студентка 6-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Гриб Елена Валерьевна</b>	старший преподаватель Белорусского государственного медицинского университета
<b>Гриб Тетяна Олександрівна</b>	старший викладач Сумського національного аграрного університету
<b>Давиденко Владимир Николаевич</b>	канд. пед. наук, доцент кафедры ТМФКиСД Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого
<b>Дубинська Оксана Яківна</b>	к. фіз. вих., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Єременко Наталія Олексіївна</b>	студентка 6-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Іваній Ігор Володимирович</b>	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Заяц Сергій Валерійович</b>	викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Зотин Віталій Владимирович</b>	преподаватель кафедры физической культуры и валеологии Сибирского государственного аэрокосмического университета им. М. Ф. Решетнева
<b>Зюзько Інна Юріївна</b>	студентка 4-го курсу заочного відділення Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Кандиба Павло Олексійович</b>	старший викладач Черкаського державного технологічного університету
<b>Киченко Николай Иванович</b>	студент Университетского колледжа Оренбургского государственного университета
<b>Клименченко Тетяна Григорівна</b>	старший викладач Сумського національного аграрного університету
<b>Ковальова Анастасія Юріївна</b>	студентка 4-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

<b>Кобиш Ярослав Володимирович</b>	студент 6-го курсу заочного відділення Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Копитіна Яна Миколаївна</b>	к. фіз. вих., ст. викладач кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Корюкин Дмитрий Анатольевич</b>	к. б.наук, доцент кафедри теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры Курганского государственного университета, Россия
<b>Корнієнко Олександр Юрійович</b>	студент 5-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Косолапов Пётр Олегович</b>	студент факультета физической культуры Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого
<b>Красілов Андрій Дмитрович</b>	ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Криванчикова Татьяна Юрьевна</b>	ассистент Астраханского государственного технического университета
<b>Кузнецова Юлия Александровна</b>	массажист АО «Курорты Зауралья» санаторий «Озеро Медвежье», г.Курган, Россия
<b>Лапицький Віталій Олександрович</b>	доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Леоненко Андрій Васильович</b>	к.пед.н., ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Ловыгина Оксана Николаевна</b>	к. б.наук, заведующая кафедрой физического воспитания Курганского государственного университета, Россия
<b>Лоза Тетяна Олександрівна</b>	к. пед. н., професор кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Лянной Михайло Олегович</b>	к. пед. н., доцент, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Лях Михайло Вікторович</b>	аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Максименко Людмила Михайлівна</b>	аспірантка кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

<b>Мариненко Степан Ігорович</b>	старший викладач Черкаського державного технологічного університету
<b>Марченко В'ячеслав Олексійович</b>	студент 6-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Маслов Денис Олегович</b>	студент 6-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Маслова Тетяна Сергіївна</b>	студентка 5-го курсу заочного відділення Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Мелюшкина Вікторія Володимирівна</b>	старший викладач Сумського національного аграрного університету
<b>Міхєєнко Олександр Іванович</b>	д. пед. наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Михальченко Маргарита Васильєвна</b>	студентка 5-го курсу 2 медичинського факультета Запорожського державного медичинського університету
<b>Мойсеєнко Екатерина Александровна</b>	преподаватель Минского государственного лингвистического университета
<b>Павленко Інна Олександрівна</b>	аспірантка кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Пащенко Анна Євгенівна</b>	студент 3-го курсу Астраханського державного технічного університету
<b>Песчанова Світлана Александровна</b>	старший преподаватель Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых
<b>Петренко Аліна Вікторівна</b>	студентка 4-го курсу заочного відділення Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Поленцов Вадим Геннадьевич</b>	студент 4-го курсу Таганрогського інституту імені А. П. Чехова
<b>Приймаков Олександр Олександрович</b>	д. б. н., професор, зав кафедри біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова
<b>Прокопова Людмила Іванівна</b>	ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Прохоренко Юлія Сергіївна</b>	студентка 3-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

<b>Рубаненко Анна Василівна</b>	аспірантка кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Самохвалова Ірина Юріївна</b>	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Киевского национального лингвистического университета
<b>Семеноженко Вадим Миколайович</b>	студент 5-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Сітало Тетяна Сергіївна</b>	студентка 5-го курсу заочного відділення Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Сидоренко Ілона Вікторівна</b>	студентка 5-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Смольянов Александр Вячеславович</b>	преподаватель Университетского колледжа Оренбургского государственного университета
<b>Сорокина Татьяна Рафаиловна</b>	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Киевского национального лингвистического университета
<b>Старченко Владимир Николаевич</b>	к.пед.н., доцент кафедры ТМФК УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»
<b>Сыроваткина Ирина Анатольевна</b>	старший преподаватель кафедры физической культуры Таганрогского института имени А. П. Чехова
<b>Ткаченко Карина Олександрівна</b>	студентка 4-го курсу заочного відділення Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Ткаченко Таміла Миколаївна</b>	аспірантка Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова
<b>Третьяков Павел Вячеславович</b>	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Киевского национального лингвистического университета
<b>Торишневa Елена Юрьевна</b>	канд. мед. наук, доцент кафедры технологии спортивной подготовки и прикладной медицины Астраханского государственного технического университета
<b>Чхайло Микола Борисович</b>	доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Чепикова Элина Станиславовна</b>	студентка економічного факультета спеціальності документознавство і архівознавство Сибирського державного аерокосмічного університету ім. М. Ф. Решетнева

<b>Швед Надежда Вячеславовна</b>	студентка стоматологического факультета Белорусского государственного медицинского университета
<b>Щапова Аліна Юріївна</b>	студентка 4-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Щурова Наталія Василівна</b>	ст. викладач кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини ННІФВС Луганського національного університету імені Тараса Шевченка
<b>Фрайхофф Світлана Іванівна</b>	старший викладач Черкаського державного технологічного університету
<b>Хвалебо Галина Васильевна</b>	старший преподаватель кафедры физическ культуры Таганрогского института им. А. П. Чехо (филиал Ростовского государственн экономического университета)
<b>Хасанова Галина Мамутовна</b>	канд. пед. наук., старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики Узбекского государственного института физической культуры
<b>Хоменко Олександр Сергійович</b>	аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Ярмолук Валентина Анатольевна</b>	доцент кафедры теории и методики физического воспитания УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», Беларусь
<b>Ярош Анна Сергеевна</b>	студентка 5-го курса, стоматологического факультета Белорусского государственного медицинского университета
<b>Ярмак Ольга Юріївна</b>	студентка 4-го курсу заочного відділення Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Наукове видання

## **СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції  
молодих учених (Суми, 18–19 травня 2017 р.)

Том I

Відповідальний за випуск А. А. Сбруєва

Оригінал-макет Т. В. Бугаєнко  
Дизайн обкладинки В.Б. Гайдабрус

Підписано до друку 10.05.2017.  
Формат 60х84 <sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Папір офсетний.  
Друк ризограф. Ум. друк. арк. 25,9. Обл.-вид. арк. 18,1.  
Тираж 120 прим. Замовлення № Д17-05/05

СумДПУ ім. А.С.Макаренка  
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87  
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Віддруковано на обладнанні ВТД «Університетська книга»  
вул. Комсомольська, 27, м. Суми, 40009, Україна  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 489 від 18.06.2001