

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

# **ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

**МАТЕРІАЛИ ІІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
МОЛОДИХ ВЧЕНИХ І СТУДЕНТІВ  
(м. Чернігів, 15 квітня 2016 року)**



**Чернігів  
2016**

УДК 378.02:613.9(063)

ББК 481.2

П 24

## РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

- М. О. Носко** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, ректор Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (голова);
- А. О. Жиденко** – доктор біологічних наук, професор, завідувача кафедрою біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка;
- Л. М. Кузьомко** – кандидат педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка;
- Г. І. Жара** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка;
- С.В. Страшко** – кандидат біологічних наук, професор, завідувач кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя та здоров'я Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
- Ю. Д. Бойчук** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я людини та корекційної освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди;
- М. В. Гриньова** – доктор педагогічних наук, професор, декан природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету ім. В.Г. Короленка;
- А. І. Босенко** – кандидат біологічних наук, доцент, приват-професор, завідувач кафедри біології і основ здоров'я Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (м. Одеса).

**П 24 Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості:** Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (15 квітня 2016 року, м. Чернігів) / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка / відп. ред. Г. І. Жара. – Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2016. – 116 с.

У збірнику матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції опубліковані результати наукових досліджень молодих вчених, докторантів, аспірантів, студентів, учнів – членів Малої академії наук України, присвячені проблемам формування культури здоров'я особистості, здорового способу життя, технологій побудови індивідуальних оздоровчих систем, збереження здоров'я в умовах сучасного стану навколишнього середовища, індивідуалізації навчально-виховного та тренувального процесів як умови здоров'язбереження особистості. Збірник адресований викладачам, студентам, тренерам, аспірантам та особам, зацікавленим у здоровому способі життя.

Друкується за рішенням вченої ради факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (протокол № 6 від 10 березня 2016 року)

© Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2016  
© Автори, 2016



## Секція 1. КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

УДК 613.71-057.875

*Іванчикова С. М.*

Науковий керівник – доктор педагогічних наук,  
професор Горащук В. П.

### ВДОСКОНАЛЕННЯ ПОКАЗНИКІВ КОМПЛЕКСНОГО ПРОЯВУ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

*Актуальним завданням української вищої школи є забезпечення цілеспрямованого формування культури здоров'я студентської молоді. Одним зі шляхів його реалізації є залучення студентів до сучасної фізкультурно-оздоровчої системи фітнес, застосування засобів якої сприяє підвищенню не тільки рухової, а й загальної культури, розширенню світогляду, формуванню потужних адаптаційних та інтегративних можливостей організму.*

***Ключові слова:** вдосконалення, здоров'я, культура, показники, прояв, фітнес.*

**Вступ.** Найбільш динамічним компонентом і головним чинником мобільності сьогодення є студентська молодь. Відзначається, що значна частина студентів не надає важливого значення зміцненню свого здоров'я [1, 2, 4], а сучасна система навчання з кожною годиною висуває зростаючі вимоги до фізичного й інтелектуального стану молодих людей [2, 3]: багато годин їм доводиться проводити в аудиторіях, комп'ютерних класах, лабораторіях, освоювати могутні інформаційні й технологічні шари знань. У зв'язку з цим актуальним завданням для української вищої школи є забезпечення цілеспрямованого формування культури здоров'я студентської молоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У багатьох дослідженнях в якості перспективних напрямів формування культури здоров'я студентів говориться про їх залучення до різних видів спорту та фізкультурно-оздоровчої діяльності [1, 2, 4]. Саме такий сучасний напрям фізкультурно-оздоровчої діяльності як фітнес, що

використовується у синтезі виокремлених засобів, в змозі найбільш повно задовольнити потреби студентської молоді, сприяючи підвищенню не тільки рухової, а й загальної культури, розширенню світогляду, формуванню потужних адаптаційних та інтегративних можливостей організму молодої людини. Дослідження виконано у межах комплексної теми науково-дослідної роботи кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації Державного закладу "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка" "Методологія, теорія і практика формування культури здоров'я дітей, учнівської молоді та дорослого населення" Міністерства освіти і науки України, номер державної реєстрації 0110U007020.

**Мета та завдання роботи** полягають у визначенні теоретико-методичних положень вдосконалення показників комплексного прояву культури здоров'я студентів вищих навчальних закладів в процесі позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням засобів фітнесу.

**Результати дослідження.** В ході проведення дослідження було визначено теоретико-методичні положення щодо вдосконалення показників комплексного прояву культури здоров'я студентської молоді засобами фітнесу, що полягають у використанні системного підходу в організації позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять, який виражено в цілеспрямованому впливі обраними засобами фітнесу на стан показників фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я; формуванні системи цінностей, потреб, знань умінь і навичок щодо ведення здорового способу життя; дотриманні дидактичних принципів, орієнтації позааудиторної роботи вищого навчального закладу на довгострокову реалізацію. Позааудиторна робота вищого навчального закладу з формування культури здоров'я студентів повинна бути спрямована на механізми самоорганізації та особистість студентів, що реалізується в умовах вільного вибору. Дані вимоги повинні бути виконані за умови широкої мережі позааудиторної освіти, а також за рахунок гнучкої інтеграції в фізкультурну освіту сучасних фізкультурно-оздоровчих систем, зокрема фітнесу; застосуванні періодизації, орієнтації позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу на отримання досвіду діяльності (групової, індивідуальної та самостійної).

**Висновки.** Таким чином, вдосконалення показників комплексного прояву культури здоров'я студентів у процесі позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом виражено в чисельності теоретико-методичних положень.

**Перспективи подальших розвідок** полягають в обґрунтуванні ефективності методики формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу.

## Використані джерела

1. Дубовой О. В. Збереження здоров'я студентської молоді – запорука ефективного розвитку держави / О. В. Дубовой, В. Г. Саєнко // *Materials IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji "Aktualne problemy nowoczesnych nauk – 2013" Volume 25. Medycyna. : Przemysl. Nauka i studia, 2013. – str. 17–22.*
2. Іванчикова С. М. Загальні положення методики формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу / С. М. Іванчикова // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : Зб. наук. праць. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – Вип. 129. Т. III. – С. 145–149.*
3. Іванчикова С. М. Формування культури здоров'я студентської молоді як складова національної політики України / С. М. Іванчикова // *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія : Педагогіка і психологія. – Ялта : РВВ КГУ, 2014. – Вип. 45. – Ч. 2. – С. 104–109.*
4. Саєнко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саєнко, Г. В. Толчева, Н. С. Шабанова // *Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті. – Луганськ : Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2010. – С. 116–121.*

*Ivanchykova S. M.*

**Scientific supervisor: doctor of science in pedagogy,  
Professor Gorashchuk V.P.**

## PERFECTING THE INDICATORS OF COMPREHENSIVE EXPRESSION STUDENTS' HEALTH CULTURE BY MEANS OF FITNESS

*An urgent task for Ukrainian higher education is to provide targeted a culture of health of students. One of the ways to implement this task is to attract students to such modern sports and recreation system as fitness, which contains a synthesis of the examined motor means and is able to best meet the needs of students, helping to improve not only the motorical, but also the general culture, expansion outlook, the formation of powerful adaptation and integrative capacity of the body of a young man. The aims and objectives consist in identifying the theoretical and methodical positions improve performance of complex display of health culture during extracurricular fitness classes with the use of fitness with the students of higher educational institutions.*

**Key words:** *improvement, health, culture, performance, expression, fitness.*

*Стаття надійшла до редакції 19.02.2016 р.*

Коваленко А. М.

Науковий керівник: кандидат наук  
з фізичного виховання та спорту Хлус Н. О.

## ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ТА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ ВНЗ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*У статті визначаються пріоритетні напрямки та фактори, які сприятимуть формуванню позитивного ставлення та підвищення мотивації до занять з фізичного виховання студенток педагогічних ВНЗ.*

*Ключові слова:* мотивація, студентки, позитивне ставлення, фізичне виховання.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Становлення сучасного суспільства потребує безперервного зростання значення занять з фізичного виховання у формуванні всебічно розвиненої особистості. Фізична культура і спорт стають не просто предметом загальної уваги та інтересу, з точки зору видовищ, а й першочерговим засобом, спрямованим на оздоровлення підростаючого покоління, на формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами, на становлення фізичного розвитку сучасної студентської молоді [1, 2]. Для вирішення питань формування позитивного ставлення студенток педагогічних ВНЗ до занять з фізичного виховання, необхідно відшукувати нові дійові підходи щодо їх організації.

Вітчизняні науковці досить ґрунтовно дослідили питання нових напрямків наукових досліджень з фізичного виховання та пошуку сучасних форм організації навчання студентів (В. К. Бальсевич, 1999; М. О. Носко, 2003; В. В. Приходько, 2008). Заслугує на увагу узагальнений досвід роботи кафедр фізичного виховання (І. Р. Бондар, 2000; І. Б. Верблюдов, І. Ф. Калініна, 2007; Д. В. Бондарєв, 2009).

**Мета та завдання дослідження:** дослідити мотивацію та шляхи формування позитивного ставлення студенток педагогічних ВНЗ до занять з фізичного виховання.

**Методи та організація дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, соціологічні методи дослідження (анкетування, опитування), порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, методи математичної статистики.

Нами було проведено анкетування, в якому взяло участь 100 студенток 1–4 курсів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

**Результати досліджень та їх обговорення.** На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається тенденція до зменшення рухової активності студентської молоді, зниження інтересу до занять з фізичного виховання, що призводить до погіршення здоров'я, тому ці питання стали передумовою до проведення соціологічного опитування студенток ГНПУ імені Олександра Довженка [1]. Отримані дані показали, що 22 % студенток визнають основним мотивом, який спонукає їх до занять з фізичного виховання – покращення власного здоров'я. Отримані відповіді респондентів на запитання, з якою метою вони займаються фізичними вправами, показали: з метою отримання задоволення (20–30 %); щодо поліпшення власного здоров'я (12–28 %); щодо покращення загального фізичного стану (14–26 %).

На запитання стосовно організації занять з фізичного виховання, яка влаштовує студенток, 80 % опитаних студенток відповіли, що оптимальною формою для них є заняття за вибором. Вільний вибір фізкультурно-спортивних занять свідчить про наявність у людини усвідомленого, активного інтересу до фізичного і психічного самовдосконалення.

Отримана досить цікава інформація про уподобання студентками видів спорту, якими б вони бажали займатися на академічних заняттях і у вільний час. За рейтингом найбільша кількість студенток на чотирьох курсах хотіла б займатися аеробікою (до 28 %). Другу позицію серед улюблених видів спорту посідає волейбол (до 22 %). Третю позицію утримує лижний спорт (до 12 %), баскетбол (до 12 %), туризм (до 12 %), інші види спорту (до 10 %).

Непопулярними видами спорту серед студенток є різні види гімнастики (до 8 %), легка атлетика (до 8 %), плавання (до 8 %).

Аналізуючи результати анкетування, з'ясували, що тільки 86 % студенток педагогічних ВНЗ усвідомлюють необхідність занять із фізичного виховання, і тільки 14 % бажують займатися самостійно. Важливо відмітити твердження студенток, що вони після занять з фізичного виховання мають хороший настрій і самопочуття (12–22 %); до 16 % студенток відчувають приплив енергії, бадьорість; 10–22 % студенток – хороший апетит; 38 % студенток відчувають втому.

На запитання щодо значення занять з фізичного виховання у педагогічних ВНЗ, 92,5 % студенток відповіли, що вважають за необхідне проведення занять з фізичного виховання у ВНЗ. Але й є відповіді, які свідчать про негативне ставлення до фізичного виховання у ВНЗ (7,5 %).

Оцінювання студентками соціального значення процесу фізичного виховання викликає в них певний інтерес, потребу, що переходить у мотив фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вивчення мотивів дає можливість виявити суб'єктивний погляд, а отже, і значення фізкультурно-оздоровчої діяльності, особливості орієнтації сучасної молоді на цю діяльність [3]. Вивчення цих факторів та усунення причин,

які викликають подібне ставлення до предмету, є завданням для викладацького складу кафедр фізичного виховання у ВНЗ.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення студенток педагогічних ВНЗ до занять з фізичного виховання буде ефективним, якщо діючі навчальні програми стануть ураховувати запити й потреби студенток у сфері фізичної культури й спорту. Студенткам надається більш широкий вибір різних форм фізкультурно-спортивної діяльності з обліком їхніх особистих інтересів, схильностей та здібностей. Подібна система й організація навчальних занять з фізичного виховання буде підвищувати творчий потенціал викладачів, спонукаючи їх до постійного вдосконалення, пошуку нових методичних прийомів, методів і технологій навчання й оздоровлення. Спортивна спрямованість практичних занять з фізичного виховання студенток може не тільки радикально змінити їх рухову активність, але й у цілому прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності.

### **Використані джерела**

1. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі / І. Алексейчук, Н. Добровольська, О. Начата // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк, 2002. – С. 173 – 175.
2. Виленський М. Я. Мотиваційно-ціннісне відношення студентів до фізичного виховання й шляхи його спрямованого формування / М. Я. Виленський, Г. К. Карповський // Теорія і практика фізичної культури – К., 1989. – № 21. – С. 39 – 42.
3. Єсіонова Г. О. Дослідження мотивів студентів до занять фізичними вправами / Г. О. Єсіонова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 10. – С. 96 – 105.

*Kovalenko A. M.*

**Scientific supervisor: PhD in physical education and sports Khlus N. O.**

### **THE STUDY OF MOTIVATION AND POSITIVE ATTITUDE FORMING OF FEMALE STUDENTS OF PEDAGOGICAL HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS TO PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

*The priority directions and the factors that contribute to positive attitude forming and increasing of motivation of female students of pedagogical higher educational institutions to physical education classes are defined in the article.*

**Key words:** *motivation, female students, positive attitude, physical education.*

*Стаття надійшла до редакції 14.02.2016 р.*



Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,  
професор Турчак А. Л.

## ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*У статті здійснена спроба обґрунтування змісту професійної культури студентів факультету фізичного виховання. Визначено показники рівнів сформованості структурних компонентів досліджуваного феномену: професійно-адаптивний, професійно-творчий, індивідуально-творчий.*

**Ключові слова:** студент, професійна культура, компоненти, готовність.

**Постановка проблеми.** Актуальність проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності зумовлена модернізацією освіти в Україні, соціокультурними змінами, котрі спонукають до поширення гуманістичної педагогіки: інтеграційними процесами, що зумовлюють активну взаємодію між різними культурами; необхідністю підготовки молодого покоління до життя й діяльності в умовах культурного, етнічного розмаїття, на засадах толерантності [1].

Теоретичні засади, сутність, структуру та технології формування професійної культури вивчали О. Барабанщиков, Є. Бондаревська, В. Буряк, О. Гармаш, С. Єлканов, І. Зязюн, І. Ісаєв, О. Киричук, Л. Кондрашова, Д. Ніколенко, Н. Ничкало, В. Паламарчук, В. Радул, А. Растригіна, О. Рудницька, О. Савченко, С. Сисоєва, М. Шкіль та ін. Аналіз розмаїть визначень і змісту дозволив зробити висновок, що професійна культура особистості є складним інтегрованим динамічним утворенням, в якому в єдності представлені професійні та людські якості вчителя, показники сформованості різних видів його особистісної культури, умови й результати ефективної педагогічної діяльності [2; 3; 4].

**Мета** дослідження полягає у вивченні змісту професійної культури майбутніх учителів фізичної культури. Виходячи з мети, нами було поставлено **завдання дослідження** – проаналізувати сучасний стан професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури; визначити особливості формування професійної культури студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів.

**Результати дослідження.** У процесі дослідження нами визначено, що соціалізаційний потенціал фізичної культури виявляється в тому, що вона є формою діалогу культур, яка відображає естетичне прагнення особистості у збагаченні, взаємозбагаченні й самоактуалізації особистісного та соціального досвіду. Необхідно зазначити, що соціалізація студентів відбувається як в контексті навчально-виховного процесу вищого навчального закладу, так і в позанавчальній спортивно-масовій діяльності. Це пов'язано з тим, що в структурі особистості майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту повинні знайти місце важливі новоутворення: культурно-гуманістична спрямованість особистості, готовність до педагогічної діяльності, художньо-естетична компетентність, які не можуть бути сформовані лише в рамках навчально-виховного процесу.

Визначення сумарних показників рівня сформованості професійної культури студентів факультету фізичного виховання доводить необхідність теоретичного обґрунтування, розробки та експериментальної перевірки педагогічної системи засобів, які б сприяли формуванню професійної культури майбутнього вчителя фізичної культури. В результаті виконання програми констатувального експерименту шляхом підрахунку сумарного показника рівнів сформованості структурних компонентів досліджуваного феномену професійно-адаптивний (низький) рівень зафіксовано у 32,8% від кількості респондентів, професійно-творчий (середній) – у 45,3%, індивідуально-творчий (високий) – у 21,9 %).

Діагностування мотиваційно-ціннісного компонента виявило слабку орієнтацію студентів на вчительську професію, в когнітивному компоненті спостерігається низький рівень розвитку професійної самосвідомості, оцінка особистісної значущості якостей, необхідних майбутньому вчителю фізичної культури, виявила низький рівень їх сформованості при усвідомленні значущості для подальшого професійно-особистісного зростання, аналіз результатів самооцінки розвитку умінь і навичок педагогічної діяльності зафіксував, що більше половини студентів визнають факт недостатнього володіння даними вміннями й навичками.

Результати дослідження доводять необхідність теоретичного обґрунтування, розробки та експериментальної перевірки педагогічної системи засобів, які б сприяли формуванню професійної культури майбутнього вчителя фізичної культури.

**Висновки.** Таким чином, саме внутрішні установки, мотиви, потреби особистості будуть сприяти підвищенню рівня сформованості професійної культури студентів факультету фізичного виховання. Тому

при визначенні педагогічних умов формування професійної культури майбутнього вчителя фізичної культури основну увагу ми приділяємо саме внутрішнім умовам, що потребує подальшого вивчення.

### Використані джерела

1. Гончаренко Л. А. Формування готовності вчителів до професійної діяльності в умовах полікультурного середовища в системі післядипломної освіти : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Любов Анатоліївна Гончаренко. – Херсон, 2006. – 215 с.
2. Радул В. В. Педагогічна культура та соціальна зрілість вчителя: навчальний посібник / В. В. Радул. – Кіровоград, 2000. – 36 с.
3. Радул В. В. Основи професійного становлення особистості сучасного вчителя: навчальний посібник / В. В. Радул, В. О. Кравцов, М. В. Михайличенко. – Кіровоград : РВВ КДПУ, 2006. – 216 с.
4. Шевченко І. Л. Культура і освіта в контексті сталого розвитку суспільства // Нова філологія. Збірник наукових праць. – Запоріжжя : ЗНУ, 2005. – С. 443 –451.

Melnik A. O.

Scientific supervisor: PhD in pedagogy,  
Professor Turchak A.L.

### FORMATION OF STUDENTS' PROFESSIONAL CULTURE ON PHYSICAL EDUCATION FACULTY

*Nowadays pedagogy needs to search and study holistic view of future teachers' professional culture and its specificity. The article is an attempt to justify the content of professional culture of physical education students. The levels of performance defined structural components of the studied phenomenon: professional and adaptive, professional and creative, individual and creative. Concretized essence of the concept of teacher's professional culture as a basic integrative quality vocational and educational structure of his personality that combines the needs, possibilities, abilities and professional experience, makes professional-pedagogical activity and provides a creative application of the aforementioned components in practical teaching activities.*

**Key words:** student, professional culture, components, readiness.

*Стаття надійшла до редакції 25.01.2016 р.*

*Стадник В. В., Цьовх Л. П.*

**Науковий керівник: кандидат наук  
з фізичного виховання і спорту, доцент Козіброда Л. В.**

## **ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Розглянуто питання фізкультурної освіти студентів ВНЗ. Виділено наукові основи змісту культури здоров'я у системі їхнього фізичного виховання. Узагальнено основні напрями формування мотивації на активну підтримку власного здоров'я у фізкультурній освіті студентської молоді.*

***Ключові слова:** студент, фізичне виховання, фізкультурна освіта, культура здоров'я.*

**Вступ.** Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня соматичного здоров'я [2, 3]. Тому формування культури здоров'я, зокрема фізичної активності і позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді, і однією з найактуальніших проблем сьогодення.

Науковими дослідженнями [1–3] доведено, що низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури негативно позначається на навчальних академічних та самостійних заняттях студентів, на їхньому ставленні до фізичної культури та її складових структурних компонентів, включаючи культуру здоров'я. У цьому разі неможливо отримати якісний результат оздоровчого курсу фізичного виховання в період навчання студента у ВНЗ, і на цьому наголошується у працях фахівців галузі [1–3].

Багатогранність фізкультурної освіти вимагає чіткого визначення науково-практичних основ змісту культури здоров'я студентів, яка передбачає якісні зміни у її процесі. Недостатня на сьогоднішній день дослідженість вище зазначеної проблеми, її важлива соціальна значущість для збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді обумовили вибір напрямку дослідження.

**Мета роботи:** обґрунтування наукових основ змісту культури здоров'я у фізкультурній освіті студентів ВНЗ.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Визначено, що раціональна організація здорового способу життя студентів ВНЗ є запорукою збереження здоров'я. Сформувані ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, дати необхідні для життя кожного індивідуума знання з валеології, навчити дотримуватися здорового способу життя – основне завдання сучасної фізкультурної освіти. Прагматичний вектор соціальної поведінки у студентському середовищі щодо вибору шляхів досягнення життєвого успіху, розглядається фахівцями як мотиваційний стимул для формування здорового способу життя та культури дозвілля, як інструмент творення бажаного іміджу, що є складовою ймовірності успішної майбутньої професійної кар'єри, важливим компонентом культури здоров'я і стилю життя студентської молоді.

На думку фахівців [1–3], будучи унікальною навчальною дисципліною, фізичне виховання об'єднує і взаємопов'язує вирішення основних завдань освіти, виховання й оздоровлення та є обов'язковою для вивчення у вищих навчальних закладах. У процесі навчання у ВНЗ студенти здобувають базову (загальну для всіх) фізкультурну освіту. Фізкультурна освіта – це оволодіння студентами знаннями для вивчення біологічних, психологічних, соціальних, світоглядних, фізичних, естетичних, поведінкових аспектів і резервних можливостей організму у процесі їхньої рухової діяльності. Це активний, творчий процес і результат оволодіння системою фізкультурних знань, методичних і рухових вмінь і навичок, формування у них ціннісного ставлення і світоглядних орієнтацій культури здоров'я [3].

Фахівцями [1–3] встановлено, що упровадження фізкультурної освіти сприяє формуванню фізичної культури особистості, пов'язаної з бажанням, потребою та вмінням студентів зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань, і на основі цього формування культури здоров'я.

**Висновки.** Одним з шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, на наш погляд, є формування у неї культури здоров'я. Основою концепції формування культури здоров'я є формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я і культуру дозвілля.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають розгляд базових аспектів здоров'язбережувальних технологій студентів ВНЗ.

## Використані джерела

1. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, та ін. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
2. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти : аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Н. Н. Завидівська. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
3. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.

*Stadnik V. V., Tsovh L.P.*

**Scientific supervisor: PhD in physical education and sports,  
associate professor Kozybroda L.V.**

### **THE PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF BUILDING A CULTURE OF HEALTH OF THE STUDENTS**

*The issues of physical education students of university are considered. Analysis and compilation of scientific-methodical and professional literature scientific basis of its technological support to improve the quality of such education in accordance with modern requirements is systematized. The scientific bases of the maintenance of a culture of health in the system of physical education are highlighted. To ensure the quality of the educational process requires the active implementation of the system of innovative activities in it. On this case the introduction of innovative processes, as a rule, is preceded by the new needs of society, scientific discoveries or research results. The main directions of students' motivation formation on the active support of their own health in physical education are summarized.*

**Key words:** *student, physical education, a culture of health.*

*Стаття надійшла до редакції 18.02.2016 р.*

Тарасенко В. М.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,  
доцент Воєділова О. М.

## НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ЕЛЕМЕНТ НАЦІОНАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ

*У статті обґрунтовується ефективність використання народних рухливих ігор для дітей дошкільного віку як засобу їх не тільки фізичного, а й національного виховання. Акцентується увага на актуальності систематичного та цілеспрямованого використання народних рухливих ігор у формуванні особистості дошкільників та їх національному вихованні зокрема.*

**Ключові слова:** національне виховання, діти дошкільного віку, народні рухливі ігри.

**Постановка проблеми.** Процеси становлення освіти й виховання в Україні створюють умови для збереження і розвитку національної культури, зокрема, впровадження і застосування українських народних рухливих ігор у системі національного та фізичного виховання дітей дошкільного віку [1–3].

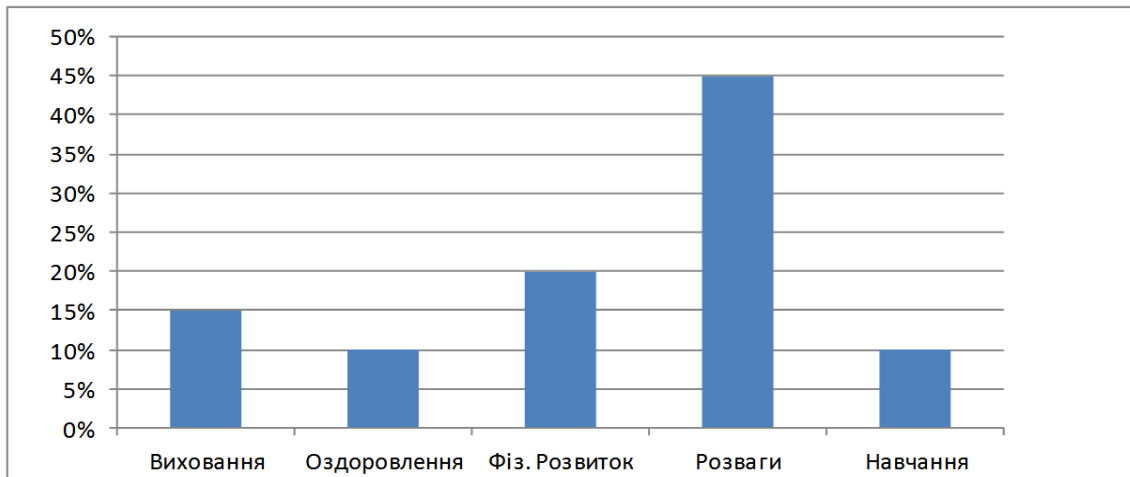
**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Народні рухливі ігри відображають світогляд народу, його морально-етичні й естетичні принципи, багатовіковий досвід виховання підростаючого покоління. Про окремі аспекти використання українських народних рухливих ігор у вихованні дітей дошкільного віку говориться у працях Л. Бондаренко, В. Верховинця, Е. Вільчковського, О. Воропая, А. Усової, та ін. Однак, розроблені методики проведення занять з використанням народних рухливих ігор у дошкільних навчальних закладах недостатньо обґрунтовані.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати ефективність використання народних рухливих ігор в системі національного виховання дітей дошкільного віку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сьогодні, в час відродження національної системи виховання, дуже важливо залучати до процесу формування особистості дитини українські традиційні дитячі ігри. Національні дитячі ігри дуже глибокі своєю мудрістю, містять у собі величезний виховний потенціал. Вони добре сприймаються дітьми, і за формою, і за змістом найповніше відповідають ментальності

української дитини [3]. Отже, українські народні рухливі ігри мають значні виховні можливості, які визначаються їх культурно-історичним походженням та соціальними функціями у дитячому середовищі.

Результати анкетування інструкторів з фізичного виховання міста Чернігова підтверджують наші припущення, що народні рухливі ігри для дітей дошкільного віку використовують здебільшого для розваг (45 %) та фізичного розвитку (20 %), без акцентування уваги на їх виховному впливі (в національному аспекті, насамперед) (рис. 1).



**Рис. 1. Відсоткове співвідношення різних спрямувань використання рухливих народних ігор для дітей дошкільного віку**

Також виявлено, що народні рухливі ігри використовуються не регулярно: два-три рази на тиждень (25%), раз на тиждень (60%), раз на місяць (10%), раз на півроку (5%), і не систематично, відсутня чітка методика використання народних рухливих ігор для дітей дошкільного віку.

У системі фізичного виховання дітей дошкільного віку народні рухливі ігри сприяють комплексному формуванню особистості, вдосконаленню рухових навичок, нормальному фізичному, духовному розвитку, зміцненню та збереженню здоров'я. Чітко продумана методика проведення народних рухливих ігор і розваг та майстерність вихователя повинні забезпечити виховний, пізнавальний та оздоровчий ефект, що сприятиме залученню дошкільнят до витоків національної культури та духовності [1–3].

Традиційно у педагогічному процесі дошкільних навчально-виховних закладів народні рухливі ігри використовуються як засіб фізичного виховання, що підтвердили результати нашого анкетування, проте розвивально-виховний потенціал українських народних ігор значно ширший. У культурологічних дослідженнях рухливі ігри визнані суттєвим елементом української національної культури. Отже, народні ігри та забави є цінним педагогічним засобом [1–3].



**Висновки та перспективи подальших розвідок.** Поєднання необхідності зміцнення здоров'я дітей в умовах сьогодення з багатим досвідом українських народних рухливих ігор у минулому та недостатня розробка проблеми використання народного ігрового матеріалу в системі національного виховання дітей дошкільного віку, дозволить розв'язати протиріччя, що виникло між соціальним, освітнім і виховним значенням українських народних рухливих ігор та недостатньо розробленою методикою їх використання у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

### **Використані джерела**

1. Мустафаєва З. І. Виховання дошкільників засобами етнопедагогіки у кримськотатарських сім'ях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.08 – Дошкільна педагогіка / З. І. Мустафаєва. – К., 2001. – 21 с.
2. Ніколаєнко С. Здорова дитина – надбання країни / С. Ніколаєнко // Урядовий кур'єр. – 2006. – № 44. – С. 7.
3. Цось А. В. Українські народні ігри та забави : навч. посібник / А. В. Цось – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 96 с.

*Tarasenko V. M.*

**Scientific supervisor: PhD in pedagogy, associate professor Voiedilova O. M.**

### **FOLK MOBILE GAMES FOR PRESCHOOLERS AS AN ELEMENT OF NATIONAL EDUCATION**

*The efficiency of folk mobile games for preschool children as a means of their physical and national education is proved in the article. Attention is focused on the relevance of systematic and targeted use of folk mobile games in shaping the personality of preschoolers and their national education. Traditionally in the educational process of preschool educational institution popular folk games are used as a means of physical education, which confirmed by the results of our survey, but developmental and educational potential of Ukrainian folk games are much wider. In cultural studies, folk games deemed an essential element of Ukrainian national culture. So, folk games are the valuable teaching tool.*

**Key words:** national education, preschool children, folk mobile games.

*Стаття надійшла до редакції 04.03.2016 р.*

Науковий керівник: кандидат наук  
з фізичного виховання та спорту Хлус Н. О.

## ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК 1-4 КУРСІВ ГЛУХІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА

*У статті проведено дослідження стану здоров'я студенток 1-4 курсів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Аналізуючи отримані данні щодо самооцінки здоров'я студенток, спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я від 1-2 до 3-4 курсів.*

*Ключові слова:* студентки, стан здоров'я, показники, експериментальні дані, анкетування.

### **Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Здоров'я людини – одна з життєво важливих проблем усього людства. Демографічна, соціально-економічна та екологічна кризи в Україні призвели до значного погіршення рівня здоров'я населення, особливо підростаючого покоління, зокрема студентської молоді [1, 2]. Основними причинами погіршення здоров'я можна вважати: зневажливе ставлення до власного здоров'я, розповсюдження шкідливих звичок, санітарно-гігієнічну безкультурність, неосвіченість великої частини населення щодо таких чинників як гіподинамія, неправильне харчування, недотримання режиму дня та погані матеріально-побутові умови [4].

Проведений аналіз літературних і методичних джерел з питання стану здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку України як європейської держави, дав змогу стверджувати, що це питання дуже актуальне і потребує поглибленого вивчення. Оцінювання стану здоров'я в контексті пошуків шляхів його поліпшення вимагає подальшого вивчення та вдосконалення у науковій практиці.

**Мета та завдання дослідження:** визначити стан здоров'я студенток 1–4 курсів вищого навчального закладу. Визначити рівень фізичного здоров'я за методикою В. П. Войтенка [3] та фактори розвитку серцево-судинних захворювань за С. О. Душаніним [5].

**Методи та організація дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, методи математичної статистики, методика (опитувальник) В. П. Войтенка та анкетування за С. О. Душаніним. У дослідженні взяли участь студентки 1–4 курсів у кількості 200 осіб (n=50 на кожному курсі), які були віднесені до основної медичної групи і не займалися спортом.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Дослідження проводилися за допомогою анкетування, результати якого наведені в табл. 1.

Таблиця 1

**Самооцінювання стану здоров'я та ступеня можливого розвитку серцево-судинних захворювань студенток 1-4 курсів (n=50 на кожному курсі)**

Курс	Стан здоров'я (кількість випадків)				
	<u>Ідеальний Ризик відсутній</u>	<u>Добрий Ризик мінімальний</u>	<u>Посередній Ризик виражений</u>	<u>Задовільний Ризик явний</u>	<u>Незадовільний Ризик максимальний</u>
1	15/13	19/18	5/7	4/5	7/7
2	13/12	18/19	7/6	5/6	7/7
3	12/11	19/20	6/7	6/6	7/6
5	11/15	20/19	7/7	6/5	6/7

**Примітка:** у чисельнику – кількісна самооцінка здоров'я за методикою В. П. Войтенка, у знаменнику – показники ризику захворювання за методикою С. О. Душаніна.

Як свідчать дані таблиці 1, самооцінка власного здоров'я студенток різних курсів неоднакова: на 1–2 курсах стан здоров'я 28 % першокурсниць визначили як ідеальний; на 2-ому курсі таких було 14 %. Більш реально оцінили своє здоров'я старшокурсниці. Ідеальний стан здоров'я на 3-ому курсі вважає 19 % студенток, добрим – 33 %, посереднім і задовільним 16,7 %. На 4-ому курсі відповідно оцінили своє здоров'я: 15,6 %, 19,8 %, 16,6 % і 17,7 % студенток. В анкеті В. П. Войтенка всі питання були розділені нами на 4 групи залежно від симптомів, які мають можливість виявити їхню належність до певної хвороби.

До першої групи були віднесені захворювання серцево-судинної системи: тахікардію, міокардит, ішемічну хворобу серця, гіпертонію, гіпотонію. Другу групу склали психічні хвороби: невроз астенічний та істеричний, невроз нав'язливих станів. До третьої групи увійшли захворювання центральної нервової системи (головного та спинного мозку): остеохондроз різних відділів хребта, судинна дистонія, черепно-мозкові травми (струс головного мозку). До четвертої групи належать поширені захворювання системи травлення: гастрит, дизентерія, грижа, коліт, виразка шлунку.

Варто визначити, що на 1–2 курсах ми отримали найбільшу кількість несприятливих відповідей на запитання, які за симптомами належали до першої (захворювання серцево-судинної системи) і четвертої (гастрити і коліти) груп. На 3–4 курсах студентки скаржаться на захворювання серцево-судинної системи та неврози з другої групи захворювань.

**Висновки.** Встановлено, що протягом навчання у ВНЗ стан здоров'я студенток з кожним роком погіршується. Досліджено, що на 1-2 курсах розповсюдженні захворювання центральної нервової системи, 3-4 курси скаржаться на захворювання серцево-судинної системи та неврози.

**Перспективи подальших досліджень.** Отримані експериментальні дані здоров'я студенток можуть слугувати вихідними даними для подальшого порівняльного дослідження даної проблеми і враховуватися при організації диференційного навчального процесу з фізичного виховання.

### Використані джерела

1. Апанасенко Г. Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Л. Апанасенко, Л. П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17 – 21.
2. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : метод. реком. / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгін, Ю. В. Бушуев. – К. : Рута, 2000. – 12 с.
3. Войтенко В. П. Здоров'я здорових : введення в санологію / В. П. Войтенко. – К. : Здоров'я, 1991. – 345 с.
4. Дрозд О. Б. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізич. вихов. та спорту : спец. 24.00.02. – Фіз. кул., фіз. вихов. різних груп населення / О. Б. Дрозд. – Луцьк, 1999. – 21 с.
5. Душанин С. А. Самоконтроль фізического состояния / С. А. Душанин, Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко. – К. : Здоров'я, 1980. – 26 с.

*Khilus M. S.*


**Scientific supervisor: PhD in physical education and sports Khilus N. O.**

### THE FIRST-FOURTH YEAR FEMALE STUDENTS OF OLEKSANDR DOVZHENKO HLUKHIV NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY HEALTH STATE CHARACTERISTICS

*The first-fourth year female students of Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University health state characteristics were investigated in the article. The analysis of results of female students' health self-estimation reveals the tendency of their state health getting worse during years of studying (from junior to senior). It is revealed that for 1-2 courses diseases of the central nervous system are spreading, 3-4 courses complain about the cardiovascular system diseases and nervous disorders. The experimental data can be considered in a differentiated organization of educational process on physical training.*

**Key words:** *female students, the state of health, indexes, experimental data, questionnaire survey.*

*Стаття надійшла до редакції 29.01.2016 р.*



## Секція 2. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЯК ОЗНАКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

УДК 796.615.825

*Блавт О. З.*

**Науковий керівник: доктор педагогічних наук, доктор наук  
з фізичного виховання і спорту, професор Корягін В. М.**

### **СИСТЕМНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

*Розглянуто питання тестового контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп. На основі теоретичного аналізу даних науково-методичної та спеціальної літератури, визначено науково-теоретичні передумови модифікацій тестового контролю студентів з відхиленнями у стані здоров'я, для забезпечення результативності курсу фізичного виховання.*

***Ключові слова:** тестування, контроль, студент, спеціальна медична група.*

**Вступ.** Контроль стану фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп (далі СМГ) у ході курсу фізичного виховання розглядається як головний компонент керування їх фізичною підготовкою. Ефективність цього процесу залежить від об'єктивності та достовірності інформації про її хід, яка є основою подальшого планування [3]. Відтак, особливої актуальності набувають питання реорганізації тестового контролю, що є потужним засобом підвищення ефективності навчально-оздоровчого процесу.

Хоча ці питання є предметом дискусій, але при аналізі літературних джерел не виявлено робіт, які б досліджували цей проблемний напрямок саме стосовно фізичного виховання студентів з відхиленнями у стані здоров'я. Аналіз літературних джерел з означеного питання [1-3] показав, що до теперішнього часу є дуже

мало науково обґрунтованих рекомендацій щодо процесу тестування у фізичному вихованні студентів із порушеннями в стані здоров'я. Проте безсумнівним є факт, що в основі ефективності курсу лежить удосконалення засобів і методів поточного контролю цього процесу. Вирішення цієї проблеми представляє теоретичне і практичне значення для оптимізації методик комплексного тестування у фізичному вихованні студентів СМГ.

**Мета роботи** – з'ясувати науково-теоретичні передумови системних трансформацій тестового контролю студентів спеціальних медичних груп.

**Методи дослідження.** Аналіз й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, та загально-наукові методи теоретичного рівня: аналогія та синтез.

**Результати досліджень та їх обговорення.** На основі проведеного аналізу простежуємо суперечність, що склалася між чинним змістом тестового контролю у СМГ з одного боку та необґрунтованістю сучасних теоретико-методологічних підходів його реалізації у практиці фізичного виховання студентів з відхиленнями у стані здоров'я з іншого боку, яка потребує якнайшвидшого розв'язання. У цій суперечності вбачаємо не тільки недостатність науково-організаційного забезпечення контролю загалом, але й неефективне методичне забезпечення, яке використовується у ході моніторингу, зокрема.

Об'єктивні передумови необхідності розроблення концепції тестового контролю зумовлені комплексом проблемних чинників фізичного виховання студентів СМГ, основні з яких пов'язані з тенденціями до погіршення стану здоров'я сучасного студентства, негативна динаміка якої спостерігається з року в рік й констатується у численних дослідженнях науковців галузі.

З іншого боку, необхідність розробки нової концепції зумовлена недоліками чинного змісту тестового контролю студентів СМГ, який не забезпечує належного рівня достеменності досліджуваних показників й потребує удосконалення. У процесі дослідження не знайдено окремої теорії, яка б узагальнювала питання тестового контролю студентів СМГ та здійснювала обробку цієї інформації. Чинні підходи до науково-методичного обґрунтування тестових методик, які на сьогодні використовуються в практиці фізичного виховання студентів СМГ, викликають сумніви щодо задоволення потреб на практиці [3].

Вагомим аргументом на користь створення якісно нової системи тестового контролю, як форми його організації у фізичному вихованні студентів СМГ, є слабе теоретико-методичне забезпечення чинного тестового моніторингу. При цьому цілковите ігнорування нозологічних характеристик студентів СМГ, зумовлених наявністю захворювань та їхньою різноплановістю, й використання при цьому узагальнених

критеріальних показників у процесі оцінювання, зводить нанівець інформативність отриманих результатів контролю.

**Висновки.** Відтак, архаїчність теоретичного підґрунтя потребує перегляду та оптимізації чинних положень, розробки й систематизації форм реалізації тестового контролю. Останнє спричинено відсутністю загальної теорії тестового контролю студентів з відхиленнями у стані здоров'я, які б відповідали сучасним науковим уявленням про цей процес.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці технологічних засобів для реорганізації тестових випробувань у фізичному вихованні СМГ.

### Використані джерела

1. Красников А. А. Тестирование : теоретико-методические знания в области физической культуры и спорта / А. А. Красников. – М. : ФиС, 2010. – 176 с.
2. Корягин В. М. Тестовый контроль в физическом воспитании : [монография] / В. М. Корягин, О. З. Блавт. – Germany : LAP LAMBERT Academic Publishing is a trademark of : OmniScriptum GmbH & Co. KG, 2013. – 144 с.
3. Корягин В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: навч. посібник / В. М. Корягин, О. З. Блавт. – Видавництво Львівської політехніки, 2013. – 488 с.

*Blavt O. Z.*

**Scientific supervisor: doctor of science in pedagogy,  
doctor of science in physical education and sports, Professor Koryagin V.M.**

### THE SYSTEMIC TRANSFORMATION OF TEST CONTROL OF STUDENTS' OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

*The testing control of the physical training in the universities special medical group students is considered. Based on the theoretical analysis of the data of scientific-methodical and professional literature, scientific and theoretical background of test control modifications of students with disabilities in health is defined. The discrete and limited empirical data regarding and objective preconditions for the development of conceptual basis of students with disabilities in health test control is established. The direction of the new approaches implementation will significantly improve its quality and effectiveness. The reorganized testing system in special medical groups in universities should be implemented in order to have clear objective information as a matter of expediency.*

**Key words:** *testing, monitoring, student, special medical group, modification.*

*Стаття надійшла до редакції 18.02.2016 р.*

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ФУНКЦІЯ СПОРТИВНИХ ІГОР СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВНЗ

*У статті на основі аналізу науково-методичної літератури обґрунтовано доцільність широкого використання спортивних ігор на заняттях з фізичного виховання студентів технічних спеціальностей як ефективного засобу для підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення функціонального стану різних органів та систем організму, вдосконалення психофізіологічних здібностей.*

**Ключові слова:** спортивні ігри, фізичне здоров'я, студенти.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** Спортивні ігри можна з упевненістю назвати універсальним засобом фізичного виховання всіх категорій населення – від дітей дошкільного віку до пенсіонерів. З їх допомогою досягається мета – формування основ фізичної та духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, активно і довгостроково реалізованих у здоровому способі життя [1, 3].

Дослідники, зокрема, зазначають, що рухова активність спортивних ігор, високий емоційний фон, постійна зміна умов виконання рухових дій, моделювання ситуацій і прийняття рішень в обмежений проміжок часу привертають особливу увагу студентської молоді. Емоційність ігрових ситуацій значною мірою полегшує проблему дозування фізичних навантажень, різноманітність рухових дій та їх виконання за лімітований відрізок часу, висуває суттєві вимоги до розвитку фізичних якостей. Гнучкість, спритність, координаційна узгодженість рухів на фоні прояву швидко-силових якостей, витривалості сприяють забезпеченню необхідної фізичної підготовленості студентів [1, 4].

У даному випадку актуальним є визначення впливу ігрових засобів на збереження та зміцнення здоров'я студентів у процесі фізичного виховання.

**Мета дослідження:** виявити вплив занять спортивними іграми на фізичне здоров'я студентів технічних спеціальностей.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як зазначає ряд авторів [1, 2, 3, 4], спортивні ігри відіграють велику роль у вирішенні завдань фізичного виховання в широкому віковому діапазоні. Зокрема,



таких, як формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури і спорту; фізичне вдосконалення й зміцнення здоров'я як умови забезпечення та досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах діяльності; індивідуально прийнятний розвиток фізичного потенціалу, що забезпечує досягнення необхідного і достатнього рівня фізичних якостей, системи рухових умінь і навичок.

У процесі аналізу науково-методичної літератури нами виявлено, що ефективність спортивних ігор у сприянні гармонійному розвитку особистості пояснюється, по-перше, глибоким різностороннім впливом на організм тих, хто займається; по-друге, вдосконаленням фізичних якостей і засвоєнням життєво важливих рухових вмінь і навичок; по-третє, доступністю для людей різного віку та підготовленості (рівень фізичного навантаження регулюється в широких межах – від незначної у заняттях з оздоровчої спрямованості до граничного фізичного та психічного напруження на рівні спорту вищих досягнень); по-четверте, емоційним зарядом, тут за цією ознакою всі рівні – "і старий, і малий"; по-п'яте, спортивні ігри – це унікальне видовище, за цією ознакою з ними не можуть зрівнятися інші види спорту [2, 3].

Заняття спортивними іграми підвищують рівень рухових відчуттів, сприйняття. Ігри покращують увагу, розвивають спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати, зіставляти і узагальнювати побачене. У спортивних іграх розвиваються здатності правильно оцінювати просторові й часові параметри рухів, швидко і правильно реагувати на ситуацію, яка постійно змінюється.

Ряд авторів [1, 2, 3, 4, 5] стверджують, що спортивні ігри є прекрасним засобом для всебічного фізичного розвитку. У процесі цих ігор використовуються різні види рухової активності: біг, ходьба, стрибки. Різноманітні ігрові ситуації, які постійно змінюються, вимагають від учасників гри великого арсеналу рухових умінь і навичок. У процесі вдосконалення цих умінь досягається значне підвищення рівня фізичної підготовленості людини, що надає неоціненний позитивний вплив на здоров'я. У процесі гри людина проявляє рухову активність, при цьому гарне тренування отримують органи дихального апарату, залози внутрішньої секреції і навіть травна система. Особливо важливу роль при організації рухів відіграє нервова система, оскільки вона постійно контролює і регулює активність тієї чи іншої ланки. Заняття спортивними іграми сприяють значному розширенню меж периферичного зору, що здійснює позитивний вплив на швидкість і точність зорового сприйняття. Доведено, що при постійних заняттях спортивними іграми підвищується чутливість зорового аналізатора до сприйняття світлових імпульсів. Фізичне навантаження, яке виконує мускулатура людини під час гри, є важливим фактором для зміцнення і поліпшення фізіологічного стану серцево-судинної системи.

**Висновки.** Отже, в результаті нашого дослідження переконливо доведено, що спортивні ігри є надзвичайно ефективним засобом фізичного виховання студентів технічних спеціальностей, який сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню рівня розвитку фізичних та психофізіологічних здібностей.

**Перспективи подальших досліджень** убачаємо в площині розроблення комплексів вправ з елементами спортивних ігор для студентів з урахуванням їх індивідуальних можливостей.

### **Використані джерела**

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. Носко М. О., Архипов О. А. Організація занять з фізичного виховання студентів з розділу: спортивні ігри (волейбол) / М. О. Носко, О. А. Архипов // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Вип. 15. – С. 257–265.
3. Спортивные игры: Техника и тактика обучения / под. ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2001. – 520 с.
4. Платонов В. Фізична культура – культура здоров'я / Володимир Платонов // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 2. – С. 40–43.
5. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. – Т. 2. – С. 155–171.

*Boychuk R. I., Bublyk S. A.*

### **HEALTH SAVING FUNCTION OF SPORTS GAMES FOR STUDENTS OF TECHNICAL HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*On the basis of analysis of the scientific methodological literature, the article substantiates the reasonability of widespread use of sports games at the classes of physical training of the technical disciplines' students as effective means of increase of the physical fitness level, improvement of functional condition of different organs and systems of the organism, upgrading of psychophysiological abilities. Specifically, the games improve the imagination, develop the power of observation, the resourcefulness, and the analytical skills, and teach to confront and to generalize what one has seen. The sports games develop the ability to estimate correctly the spatial and temporal parameters of movements, to react quickly and adequately to continually changeable situations.*

**Key words:** *sports games, physical health, students.*

*Стаття надійшла до редакції 26.02.2016 р.*

Наукові керівники: кандидат педагогічних наук Найда Р. Г.,  
викладач Голяченко М. О.

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*У статті розглядаються особливості формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку. Проаналізовано різні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку. Представлено класифікацію існуючих здоров'язбережувальних технологій. Визначено деякі шляхи та засоби формування здоров'язбережувальної компетентності.*

**Ключові слова:** компетентність, діти дошкільного віку, здоров'язбережувальна технологія.

**Постановка проблеми.** В теперішній час батьків та педагогів перш за все непокоїть питання, як саме укріпити здоров'я дітей. Медицина, безумовно, опікується цим питанням, але в той момент, коли людина захворіла. У дитини ж з дня її народження потрібно формувати навички бережливого відношення до свого здоров'я.

Ще з дошкільного віку необхідно сформувати у дітей культуру здоров'я, створити умови для розвитку компетентності особистості у фізичній, психічній і духовній його сферах. Гостро постають питання створення здоров'язбережувального простору в навчальному закладі, де дошкільник проводить більше часу, та у сім'ї, а також формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей. Виокремлені завдання будуть вирішені завдяки впровадженню здоров'язбережувальних технологій в освітньо-виховний процес дошкільних навчальних закладів (ДНЗ).

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналіз літератури валеологічної, психолого-педагогічної спрямованості свідчить про те, що проблемами впровадження здоров'язбережувальних технологій, виховання здорового способу життя цікавилось багато науковців. У роботах І. Брехмана, М. Гончаренко, В. Горащука висвітлені питання формування культури здорового способу життя.

Проблеми створення здоров'язбережувального освітнього середовища та особливості реалізації здоров'язбережувальних технологій розглянуто в працях М. Безруких, Н. Захаревич, С. Лупаренко, О. Попова, П. Потейко.

Проблемам виховання здорового способу життя у дошкільників, формування ціннісного ставлення до здоров'я присвячено праці Т. Андрющенко, О. Іванашко, Н. Левінець.

**Мета** даної статті – проаналізувати шляхи формування здоров'язбережувальних технологій, визначити технології, які варто використовувати для формування здоров'язбережувальної компетентності у дошкільників.

**Результати досліджень.** Компетентність визначається як набута у процесі навчання інтегрована здатність особистості, яка складається із знань, досвіду, цінностей і ставлення, що можуть цілісно реалізовуватися на практиці.

У Законі України "Про дошкільну освіту" розділ 1 ст. 7 визначені пріоритетні завдання дошкільної освіти: "Збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини".

Цілком логічно, що першою освітньою лінією Базового компонента дошкільної освіти як Державного стандарту дошкільної освіти України визначено "Особистість дитини", що складається з двох частин: "Здоров'я та фізичний розвиток" і "Самоствалення".

Реалізація цієї частини змісту освіти має на меті формування здоров'язбережувальної компетенції дитини, що полягає в її обізнаності з будовою свого тіла та гігієнічними навичками за його доглядом; з продуктами харчування; основними показниками власного здоров'я, цінністю здоров'я для людини. Сюди також входять уміння виконувати основні рухи та гімнастичні вправи; застосовувати здобуті знання, вміння і навички щодо збереження здоров'я без шкоди як власному здоров'ю, так і здоров'ю інших людей.

Здоров'язбережувальне навчання і виховання передбачають послідовну систему активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу, спрямовану на створення здорового середовища для формування таких життєвих навичок, які зумовлюють збереження і зміцнення здоров'я та орієнтують на утвердження цінності здоров'я, здорового способу життя, розвиток фізично й психічно здорової особистості [7].

Формування культури здорового способу життя проходить протягом всього часу перебування дитини в ДНЗ. Режимні моменти: ранкова гімнастика; прогулянка (3-4 рухливі гри, спостереження, екологічні стежинки, мандрівки, досліди, експерименти і т.п.); режим харчування (збалансоване мінералами та вітамінами, зауваження про корисність страв під час їжі); післяобідній сон (релаксаційні хвилинки).

Навчально-виховний процес: заняття "Наша традиція, бути здоровими!" (гімнастика, пізнавальна частина, релаксація); навчально-виховні заняття (хвилинки здоров'я, фізхвилинки); фізкультурні заняття; логопедичні заняття (фізхвилинки, словникова робота); малювання (фізхвилинки, підвищення психоемоційної стійкості).

Таким чином, здійснюється комплексний підхід у формуванні культури здорового способу життя у вихованців ДНЗ.

**Висновки.** Отже, дотримуючись єдиних вимог до організації здоров'яформуючої роботи з дітьми та враховуючи усі вище перераховані особливості, ми можемо досягти високого коефіцієнту

сформованості у кожної окремої дитини культури здорового способу життя, а отже і життєстійкої та компетентної особистості.

**Перспективи подальших розвідок.** До подальших напрямів дослідження зазначеної проблематики маємо віднести питання, пов'язані з вивченням досвіду взаємодії сім'ї та ДНЗ в ході формування здорового способу життя дітей дошкільного віку.

### **Використані джерела**

1. Анохина И. А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации / И. А. Анохина. – Ульяновск : УИПК-ПРО, 2007. – 80 с. – (Серия "Здоровый ребенок"; вып. 2).
2. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
3. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. педаг. наук : спец. 13.00.07 "Теорія і методика виховання" / Д. Є. Воронін. – Херсон, 2006. – 20 с.
4. Зязюн І. А. Філософія поступу і прогнозу освітньої системи [текст] // Педагогічна майстерність: проблеми, пошуки, перспективи: [монографія] / І. А. Зязюн. – К.; Глухів : РВВ ГДПУ, 2005. – С. 10–18.
5. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В. М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57–60.
6. Ерохина И. А. Здоровьесберегающие технологии в профилактике наркозависимости подростков : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.02 / И. А. Ерохина. – Тамбов, 2005. – 272 с.
7. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.] / А. М. Митяева. – М. : Изд. центр "Академия", 2008. – 192 с.

*Holovij Y. O.*

**Scientific supervisors: PhD in pedagogics Najda R. G.,  
lecturer Holyachenko M. O.**

### **MODELING OF HEALTH-SAVING COMPETENCE OF SENIOR PRE-SCHOOL AGED CHILDREN**

*The modelling features of health-saving competence of senior pre-school aged children are opened in the article.*

*It were analyzed different ways of modelling the health-saving competence of senior pre-school aged children, which explains the ability to perform the basic moves and gymnastics exercises; how to apply gained knowledge, skills for saving the health without any damage for own health and other people's health.*

*It was presented the classification of existing health-saving technologies. Also some ways and remedies for modelling the health-saving technologies were identified.*

**Key words:** *competence, senior pre-school aged children, health-saving technology.*

*Стаття надійшла до редакції 21.02.2016 р.*

## РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК ОЗНАКА РІВНЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Статтю присвячено актуальній проблемі пошуку можливостей покращення рівня фізичної підготовки студентської молоді як наслідок покращення рівня здорового способу життя. У процесі дослідження проведено тестування фізичної підготовленості студентів. За його результатами визначено реальний стан фізичної підготовки та запропоновано шляхи щодо його покращення.*

**Ключові слова:** оцінка, фізична підготовленість, студенти, здоровий спосіб життя.

**Вступ.** Фізичне виховання студентської молоді обумовлено його тісним зв'язком із покращенням фізичної підготовленості, зміцненням здоров'я та фізичним удосконаленням майбутніх високоосвічених фахівців для галузі фізичного виховання й спорту.

У навчальних планах факультетів фізичного виховання є обов'язкові предмети, які посідають важливе місце в системі підготовки фахівців із фізичного виховання та спорту. Під час практичних занять контролюються дані про фізичну, технічну, тактичну підготовленість студентів. Перевіряється ефективність засобів, методів й організаційних форм, що застосовуються, з'ясовується характер ускладнень у навчальному процесі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемі визначення рівня фізичної підготовленості як показника рівня здорового способу життя студентської молоді присвячено чимало наукових праць [1, с. 7]. Сучасна ситуація, що спостерігається в галузі фізичного виховання як у загальноосвітній, так і у вищій школі, свідчить про його занепад. Хоча існують Закон України "Про фізичну культуру і спорт", Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Державні стандарти, директивні документи, інструкції, накази, що регламентують діяльність навчальних закладів із фізичного виховання шкільної та студентської молоді, насправді вони не діють.

Фізичне виховання є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності студентів, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків.

Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, виховання потреб у регулярному та усвідомленому використанні засобів фізичної культури є важливими факторами у формуванні здорового способу життя студентів [2].

**Метою роботи** є дослідження оцінки фізичної підготовленості студентів та аналіз факторів, які формують потреби студентської молоді у здоровому способі життя.

**Виклад основного матеріалу.** За останнє десятиріччя в Україні склалася критична ситуація зі здоров'ям молоді, у тому числі і студентської. Велика частина студентів мають слабку фізичну підготовку та незадовільний стан здоров'я.

Здоров'я населення в країні розглядається як найбільша цінність, як головна умова для повноцінної діяльності та щасливого життя людей. На базі міцного здоров'я та доброго розвитку фізіологічних систем організму можливо досягнути високого рівня фізичного розвитку. Фізична підготовка – одна з найважливіших параметрів, яка характеризує стан рухових якостей здоров'я людини [1, с. 2].

У даний час абітурієнти, що вступають до вищих навчальних закладів, "тестуються" на вступних іспитах тільки інтелектуально, без урахування стану здоров'я та фізичного розвитку. За таких умов фізична підготовленість особистості нівелюється, у разі чого набір студентів неоднорідний за станом здоров'я.

Методологічною основою нашого дослідження є системний підхід, який дозволив вивчити організм студентів як цілісну, динамічну систему, що має вікові і біологічні особливості. У процесі дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення досвіду практики, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент констатувального характеру.

Під час дослідження було проведено узагальнення літературних джерел, педагогічних спостережень, соціологічне опитування студентів, анкетування, був здійснений аналіз методичних особливостей розвитку та вдосконалення професійно-прикладних фізичних здібностей та психофізіологічних якостей майбутніх фахівців.

Серед факторів, які обумовлюють здоров'я студентської молоді, ключове значення має відношення конкретної людини до свого здоров'я. Розумно організоване здорове життя допомагає молодій людині виконувати намічені плани, успішно вирішувати проблеми, долати перешкоди, навантаження.

Головним мотивом до занять з фізичного виховання у студентів в теперішній час є формальна потреба отримання заліку. У результаті дослідження були отримані певні дані відношення студентської молоді до фізичної активності взагалі і до навчальної дисципліни "Фізичне виховання" зокрема [2].

**Висновки.** Заняття фізичним вихованням у ВНЗ, як практичні так і теоретичні, збільшують інтерес до здорового способу життя, стимулюючи потреби фізичного самовдосконалення, здобуття навичок, які будуть реалізовані у майбутній професійній діяльності. Студенти у вищому навчальному закладі, займаючись один раз на тиждень, мають низький рівень рухової активності. Результати дослідження підтверджують необхідність збільшення кількості навчальних годин з фізичного виховання.

### Використані джерела

1. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / Л. В. Волков – К. : Знання України, 2004. – 81 с.
2. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації ". – К., 2003.
3. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : Навч. посібник. – 2-е вид., випр. / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с.

*Horodynskyy S. I.*

### THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AS A SIGN OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

*The article is devoted to the actual problem of finding opportunities to improve the fitness level of students as a result of improving healthy lifestyles. Physical training is one of the most important parameters that characterize the state of health motor characteristics. The presence in the curriculum of universities physical education once a week makes it impossible to maintain the proper level of students' physical fitness. The study tested the physical fitness of young people. According to the results it was determined by the actual state of fitness and the ways to improve it. In particular singling out the factors that affect healthy lifestyle is directly related to young people's own health. Unfortunately, the main motive for physical education classes to students at present is the need to obtain formal credit.*

**Key words:** *evaluation, physical training, students' healthy lifestyle.*

*Стаття надійшла до редакції 19.02.2016 р.*



*Гуртова Т. В., Безгребельна О. П.*

**Науковий керівник: кандидат наук  
з фізичного виховання і спорту,  
доцент Козіброда Л. В.**

## **ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА ЇЇ РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ**

*Розглянуто питання фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів ВНЗ. Узагальнено основні аспекти формування високого рівня такої діяльності для забезпечення належного психофізичного стану студентської молоді.*

***Ключові слова:** студент, фізичне виховання, фізкультурно-оздоровча діяльність.*

**Вступ.** Проблема зміцнення здоров'я студентів є одним із пріоритетних у діяльності держави. У зв'язку з цим виняткової уваги заслуговують фактори формування здоров'я студентської молоді як особливої соціальної групи. Здоров'я визначається безліччю факторів, однак вирішальне значення серед них належить фізкультурно-оздоровчій діяльності. Заняття оздоровчою фізичною культурою здатні докорінно змінити ставлення студентів до власної особистості [1]. Актуальність проблеми дослідження зумовлена необхідністю формування у студентської молоді цінностей здоров'я, здорового способу життя, адекватного вимогам нових суспільних відносин.

Як вважають авторитетні фахівці галузі, сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови досить високого рівня здоров'я [1–3]. Саме тому урахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності і позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді.

**Мета роботи:** з'ясувати основні аспекти формування фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів ВНЗ.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення.

**Результати досліджень та їх обговорення.** У сучасному суспільстві до вищих цінностей відноситься не тільки саме здоров'я, але й ті фактори, від яких воно безпосередньо залежить, серед яких фізкультурно-оздоровчій діяльності належить важлива і значуща роль

[1, 2]. Навчання у вищій школі вимагає від студентів значного інтелектуального та емоційного напруження. Вплив несприятливих факторів на здоров'я студентів настільки великий, що внутрішні захисні функції організму не в змозі впоратися з ними. Як показує досвід, кращою протидією несприятливим факторам є регулярні заняття фізичною культурою. Саме тому в період адаптації (що є стресовим для організму) нещодавніх школярів до умов перебування у вищому навчальному закладі та в ході подальшого навчання важлива роль відводиться курсу фізичного виховання, як доволі дешевого, доступного, надійного засобу збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Фізичне виховання, будучи складовою частиною процесу отримання вищої освіти, водночас, спрямоване на вирішення проблеми покращення стану здоров'я студентів [2]. У той же час саме від ступеня залучення студентської молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності багато в чому залежить її фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Ставлення молоді до здоров'я і факторів, які формують його, являє собою систему індивідуальних, вибіркового зв'язків особистості з соціальним середовищем, а також певну оцінку індивідом свого фізичного стану [3]. Питання погіршення здоров'я студентської молоді в даний час настільки гостре, що вирішити проблему відновлення і зміцнення здоров'я можна тільки шляхом залучення цілої системи соціально-профілактичних технологій.

У детермінації здоров'я студентської молоді провідну роль відіграє спосіб життя – поведінковий фактор, що залежить від знань і його вміння регулювати та визначати ставлення до власного здоров'я і навколишнього світу [1]. Загалом стан здоров'я студентської молоді залежить від безлічі факторів і умов, які знаходяться в складній взаємодії один з одним. При цьому їх значення нерівноцінні: вони можуть впливати на здоров'я позитивно чи негативно, можуть бути постійними або змінними, деякі з них впливають сильніше, інші слабше.

**Висновки.** Фізкультурно-оздоровча діяльність є соціальним процесом, який реалізується у руховій активності людини і оздоровчих процедурах, що сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню ефективності трудової та іншої соціальної діяльності студентів. Доступними всім видами фізкультурно-оздоровчої діяльності є ранкова гімнастика, ходьба, ходьба на лижах, біг, плавання, туристичні походи, спортивні та рухливі ігри тощо. Фізкультурно-оздоровча діяльність є основним чинником, який студенти можуть використовувати для зміцнення здоров'я. Разом з тим, необхідно формувати практичні навички та знання основ здорового способу життя у підготовці студентів ВНЗ.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають створення авторських програм фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів ВНЗ у їхньому фізичному вихованні.

### **Використані джерела**

1. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, та ін. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
2. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти : аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Н. Н. Завидівська. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
3. Григорович Е. С. Физическая культура в жизни студента / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. – Минск, 2008. – 227 с.

*Hurtova T. V., Bezhrebelna E. P.*

**Scientifical supervisor:  
PhD in physical education and sport Kozybroda L.V.**

### **THE SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES AND ITS ROLE IN PROMOTING OF HEALTHY LIFESTYLE OF UNIVERSITY STUDENTS**

*The question of sports and recreational activities of university students is considered. The main aspects of high level of this activity to ensure proper mental and physical condition of students are summarized. The sports and recreational activities is seen as an important factor in a healthy lifestyle, disease prevention, the organization of leisure and creation of conditions for comprehensive harmonious development of personality of students. The accounting is one of the main factors of quality sports and recreational activities of the university students and suggests that the effective work organizing is possible only if registered determinants that affect this process. Formation of the student's conscious valuable relation to their own health, maintenance of a healthy lifestyle is provided by methods, techniques, means sports and recreational activities.*

**Key words:** *student, physical education, sports and recreational activities.*

*Стаття надійшла до редакції 18.02.2016 р.*

*Драбович Н. В., Усманова Г. О.*

**Науковий керівник: кандидат сільськогосподарських наук,  
доцент Усманова Г. О.**

## **НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*У статті розглядається питання використання народних рухливих ігор, які раціонально збалансовані за потужністю і обсягом з урахуванням індивідуальних особливостей організму школярів. Визначається їх вплив на динаміку розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.*

**Ключові слова:** народні рухливі ігри, фізичні якості.

**Вступ.** Рівень розвитку рухових якостей дітей в даний час знаходиться на невисокому рівні, який не може задовольнити сучасні вимоги, що пред'являються до фізичного виховання у навчальному закладі [2].

Через малорухливий спосіб життя погіршується стан здоров'я дітей. Єдиним виходом є зацікавлення дітей на уроках, але з користю. Це можна зробити завдяки використанню народних рухливих ігор, які до того ж сприяють патріотичному вихованню підростаючого покоління [3].

Успішний розвиток рухових якостей у дітей викликає інтерес до виконання різних вправ, для цього потрібно урізноманітнювати засоби, методи і форми цієї роботи. Тому ефективним засобом комплексного вдосконалення рухових якостей є народні рухливі ігри, які можуть застосовуватись як на уроках з фізичної культури, так і в інших позанавчальних формах [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розвиток фізичних якостей – одне з основних завдань фізичного виховання в школі, і його вирішення має здійснюватися комплексно, починаючи з раннього віку.

Народні рухливі ігри застосовуються у різних частинах і видах уроків фізичної культури. Під час підготовчої частини уроку доцільно застосовувати ігри, які сприяють організації та підготовці дітей до виконання завдань уроку; в основній частині – ігри, спрямовані на закріплення та удосконалення складних рухових дій; у заключній частині – ігри малої інтенсивності, які сприяють зниженню фізіологічного навантаження на учнів.

Використання народних рухливих ігор з дітьми 10-12 років має велике оздоровче, гігієнічне, освітнє та виховне значення. В іграх діти загартовуються; відображають накопичений досвід; закріплюють, поглиблюють знання; пізнають світ в процесі діяльності; збагачуються новими відчуттями; уявленнями, поняттями.

**Мета та завдання роботи.** Мета дослідження – обґрунтувати ефективність впливу народних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 5-6 класів.

**Завдання дослідження:**

1. За допомогою аналізу літературних джерел створити уявлення про доцільність використання народних рухливих ігор для розвитку фізичних якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 5-6 класів.

2. Запропонувати види народних рухливих ігор різної спрямованості для їх використання на уроках фізичної культури та в позаурочний час у 5-6 класах.

3. Провести апробацію запропонованих народних рухливих ігор на уроках фізкультури у 5-6 класах як засобу для розвитку фізичних якостей учнів 5-6 класів.

**Методи, організація досліджень, результати досліджень та їх обговорення.** Педагогічний експеримент був проведений на базі середньої школи № 9 м. Чернігова. У ньому взяли участь учні 5-6 класів загальноосвітньої школи. Сутність педагогічного експерименту полягала в обґрунтуванні ефективності проведення народних рухливих ігор для учнів 10-12 років для розвитку фізичних якостей і підвищення їх рівня фізичної підготовленості. Народні рухливі ігри використовували як на уроках фізичної культури – два рази на тиждень (понеділок, середа), так і на заняттях в позаурочний час.

Після експерименту проводилося тестування рівня фізичної підготовленості з контрольним випробуванням, передбаченим програмою фізичного виховання в школі для учнів 5-6 класів (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Дані щодо складання учнями нормативів шкільної програми, які проводились після експерименту**

Тестування	Хлопчики Середнє арифметичне	Дівчатка Середнє арифметичне
Стрибок у довжину з місця ,см	185	155
Човниковий біг 4x9 м ,сек.	11,0	11,8
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв.	28	15
Біг на 60 м , сек.	9,5	10,5

Результати експерименту свідчать, що використання народних рухливих ігор позитивно впливає на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку, майже всі нормативи було складено на відмінно.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Для розвитку фізичних якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості школярів нами підібрано і запропоновано такі види народних рухливих ігор: для розвитку сили – "Гопак", "Сильна рука", "Чий батько дужчий?"; для розвитку швидкості – "Гривенька", "Бондар", "Попід руками"; для розвитку швидкісно-силових якостей – "Лис і гуси", "Гречка", "Яструб"; для розвитку спритності – "Кіт і миші", "Передай сам", "Квач парами".

Усі запропоновані народні рухливі ігри апробовані і можуть бути використані на уроках фізичної культури та в позаурочний час у 5-6 класах.

### **Використані джерела**

1. Дониц В. Розвиток фізичних якостей за допомогою українських народних ігор // Здоров'я та фізична культура. – 2009. – № 16-18, червень. – С. 51-63.
2. Лебедева М. Т. Школа і здоров'я учнів : Посібник / М. Т. Лебедева. – Мн. : Університетське, 1998. – 221 с.
3. Ломейко В. Ф. Розвиток рухових якостей на уроках фізичної культури в IX класах / В. Ф. Ломейко. – Мн. : Народна асвіта, 1980. – 128 с.

*Drabovych N.V., Usmanova G. O.*

**Scientific supervisor: PhD in agriculture,  
associate professor Usmanova G. O.**

### **FOLK MOVABLE GAMES AS MEANS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN**

*The question of the use of folk movable games which rationally balanced after power and volume taking into account the individual features of organism of schoolchildren is examined in the article. Their influence is determined on the dynamics of the physical properties of primary school age pupils during a month. The use of folk movable games with children of 10-12 years old has a large healthy, hygienical, educational and educational value. In games children are tempered; represent the accumulated experience; fasten, deepen knowledge; cognize the world in the process of activity; enriched by the new feelings; by presentations, concepts.*

*All are offered folk movable games are approved and can be used on the lessons of physical culture and in extracurricular time in 5-6 classes.*

**Key words:** *traditional outdoor games, physical properties.*

*Стаття надійшла до редакції 19.02.2016 р.*

Науковий керівник: доктор біологічних наук,  
професор Магльований А. В.

## ПІДГОТОВЧІ ІГРИ В НАВЧАННІ ТА ТРЕНУВАННІ ГАНДБОЛІСТІВ

*У статті розглянуто застосування підготовчих ігор з елементами гандболу у навчально-тренувальному процесі збірної команди Львівського кооперативного коледжу економіки і права (ЛККЕіП) з гандболу, їх вплив на розвиток рухових якостей та оволодіння технікою гри в гандбол. Запропоновані у процесі тренувань ігри позитивно впливали на емоційний стан студентів, оскільки є максимально наближеними до гри в гандбол.*

***Ключові слова.** підготовчі ігри, техніко-тактичні дії, емоційний стан.*

**Постановка проблеми.** У спортивній практиці застосовується велика кількість підготовчих ігор, які спонукають гравців до праці, спрямованої на різнобічний фізичний розвиток, оволодіння складними компонентами техніки гри і підтримання підвищеного емоційного стану в процесі проведення занять. Підготовчі ігри відіграють важливу роль у всіх видах спортивних ігор, оскільки саме на їх базі створюється фундамент якісного оволодіння складними елементами техніки і тактики гри. За змістом підготовчі ігри носять розважальний характер, проводяться за простими і доступними для всіх правилами і що важливо – активно впливають на функціональний стан учасників гри.

**Мета дослідження** полягала у вивченні ефективності застосування підготовчих ігор в різних частинах навчально-тренувальних занять, їх впливу на якість оволодіння гравцями прийомами техніки і тактики гандболу.

### **Завдання дослідження:**

1. Вивчити вплив підготовчих ігор на динаміку розвитку рухових якостей та якість оволодіння техніко-тактичними прийомами гри у гандбол.

2. Обрати з великої кількості відомих підготовчих ігор ті, які за змістом максимально наближені до гри в гандбол.

### **Методи дослідження:**

1. Вивчення стану питання у сучасній спеціальній літературі.

2. Педагогічні спостереження.

3. Контрольне тестування

4. Математична статистика.

**Організація досліджень.** Дослідження проводились на базі ЛККЕіП протягом 2013-2014 навчальних років, у процесі проведення тренувань та участі у змаганнях на першість міста Львова. В дослідженні брали участь 26 студентів (16 юнаків та 10 дівчат, віком 15–17 років). Учасники були поділені на дві рівні групи – контрольну та експериментальну. На початку та в кінці експерименту були проведені контрольні тестування: 1-Біг 60 метрів. 2 – Човниковий біг. 3 – Стрибки через скакалку за 30 секунд. 4 – Стрибок у довжину з місця. 5 – Тест Купера. 6 – Стрибок у висоту з трьох кроків на спеціально облаштованому стенді (фіксувалась різниця між висотою витягнутої руки та точкою дотику рукою в стрибку). 7-Кидок м'яча в мішень діаметром один метр (кількість очок від 1 до 5, з 10 кидків).

У тренувальному процесі експериментальної групи застосовувались ігри, що поєднують у собі біг на короткі відстані із застосуванням дій з гандбольним м'ячем, основні прийоми техніки (передачі, кидки по воротах, старту на м'яч, блокування суперника, ловля м'яча, звільнення з-під опіки суперника, гра воротаря та інші). Контрольна група займалась за традиційною методикою, де ігри застосовувались у меншому обсязі.

Для прикладу наводимо деякі підготовчі ігри, які нами застосовувались у процесі навчання студентів, переважно новачків, гри у гандбол. Це підготовчі ігри: "перестрілка", "вибивання суперника", "гандбольні передачі", "боротьба за м'яч", "кидками м'яча загнати суперника за межі поля", "десять передач з боротьбою за м'яч", "квач з вибуванням", "загнати м'яч за лінію поля", "гандбол з обумовленими правилами", "гандбол між трьома командами" та інші.

**Результати та їх обговорення.** Виходячи із результатів контрольних тестувань (таблиця 1), застосування викладених підготовчих ігор у навчальному процесі та у позанавчальний час протягом одного навчального року позитивно вплинуло на розвиток фізичних якостей студентів експериментальної групи (швидкість, силу, спритність, витривалість), забезпечило оптимальний фізіологічний вплив на організм, сприяло оволодінню складними техніко-тактичними прийомами гри, активно впливало на підвищення емоційного стану гравців, сприяло успішній підготовці та участі у змаганнях.

**Висновки:** 1. Підготовчі ігри у навчальному процесі створюють підвищений емоційний стан гравців, що сприяє кращій їх мотивації до оволодіння прийомами та діями гри.

2. Рекомендовані нами підготовчі ігри є доступними, за змістом і характером рухових та техніко-тактичних дій і максимально наближеними до гри у гандбол.

3. Збільшений обсяг підготовчих ігор у навчальному процесі позитивно вплинув на розвиток рухових якостей.



## Результати контрольних тестувань (n=26)

№	Вправи	група	початок навч. року	кінець навч. року	показник різниці	різниця %
1	Кидок м'яча в мішень (к-ть очок)	Контр.	27,2	32,2	5	18,3
		Експер.	31	43,2	12,2	39
2	Човниковий біг (с)	Контр.	9,75	8,97	0,75	7,69
		Експер.	9,5	8,3	1,2	12,63
3	Стрибки через скакалку (к-ть за 30 с)	Контр.	52,0	55,5	3,5	6,73
		Експер.	50,5	59,5	9,0	17,82
4	Стрибок в довжину з місця (см)	Контр.	194,3	202,2	7,9	4,06
		Експер.	192,8	218,1	25,3	13,12
5	Стрибок у висоту з трьох кроків (см)	Контр.	38,4	39,6	1,2	3,12
		Експер.	38,1	43,1	5	13,16
6	Тест Купера (м)	Контр.	1755	1928	173	9,85
		Експер.	1613	1961	348	21,57
7	Біг 60 м. (с)	Контр.	9,22	8,95	0,27	2,92
		Експер.	9,48	8,65	0,83	8,75

## Використані джерела

1. Вправи ігри та розваги у вільний час: [методичний посібник] / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко, А. О. Соломонко. – Київ, 2012. – 125 с.
2. Гриценко Т. С. Рухливі ігри та естафети в процесі фізичного виховання: учб. посіб. для студ. вищих навчальних закладів / Т. С. Гриценко, Т. М. Бабич, А. М. Івлева. – Маріуполь: ПДТУ, 2004. – 91 с.

Solomonko A. O.

Scientific supervisor: doctor of science in biology,  
Professor Mahlovanyy A. V.

### THE PREPARATORY PLAYING EDUCATING AND TRAINING OF HANDBALLERS

*In the article it is considered the application of preparation games with handball elements in a handball team study-training process in Lviv Cooperation College of Economy and Law, their influence to moving qualities development and acquirement of handball game technique. A comparative analysis of the block of tests results of control and experimental groups before beginning and after conducted experiment is presented. The proposed games in a training process made positive influence of student emotion feelings, because they were most similar of handball game.*

**Key words:** emotional state, technical and tactical actions, preparatory games.

Стаття надійшла до редакції 09.02.2016 р.

## СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРІВ ТА ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ

*У науковій роботі представлені нові шляхи до модернізації системи фізичного виховання юнаків 17 – 20 років з використанням тренажерів та тренажерних пристроїв. Розроблена методика розвитку силових якостей, під час використання якої виявлено позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, тренажери, тренажерні пристрої, силові якості.*

**Вступ.** За оцінками фахівців, в даний час до 90 % абітурієнтів різних ВНЗ України вже мають ті чи інші морфо-функціональні відхилення і хронічні захворювання, з них 40 % потребують лікувальної фізичної культури [2].

Однією із головних задач фізичного виховання у ВНЗ є піклування про формування здорового і життєрадісного підростаючого покоління, готового до виробничої праці, захисту Батьківщини, до активної участі в суспільному житті.

Дослідження Н. Агаджаняна, А. Чоговадзе, В. Пономарьова свідчать, що навчання у вищому навчальному закладі також покладає свій "внесок" у погіршення стану здоров'я студентів, оскільки в умовах безперервного зростання обсягу інформації, дефіциту часу на її переробку, нераціонального режиму навчальної та позанавчальної діяльності, недосконалості методів навчання у студентів розвивається стійка перевтома, що призводить до виснаження адаптаційних резервів молодого організму. Як правило, це є результатом не тільки зміни соціальних, економічних, екологічних умов проживання людини, але і часто відсутності як у школі, так і у вищих навчальних закладах раціональної організації педагогічної діяльності, спрямованої на формування здорового способу життя. Дослідження є актуальним тому, що воно має значення для розвитку студентської молоді.

**Мета дослідження** – розробити методику розвитку силових якостей для юнаків 17 – 20 років з використанням тренажерів та тренажерних пристроїв.

**Завдання дослідження:**

1. Узагальнити сучасну науково-методичну літературу з проблеми дослідження.

2. Розробити методику розвитку силових якостей для юнаків 17 – 20 років з використанням тренажерів та тренажерних пристроїв.

3. Визначити ефективність розробленої методики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у ВНЗ багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки та зростаюча кількість нової інформації, необхідної сучасному фахівцеві, роблять навчальну працю студента все більш інтенсивною, напруженою. Зглядаючись на вище наведене, відмічаємо, що для юнаків, які навчаються у ВНЗ, найбільш цікавим є використання тренажерів та тренажерних пристроїв [2].

У процесі побудови нашої методики ми враховували ряд важливих чинників: тип тілобудови, рівень фізичної підготовленості та соматичного здоров'я студентів. Для реалізації методики ми розробили чотири комплекси, які використовували протягом 4-х місяців.

Під час побудови нашої методики були використані такі методи як: повторний, повторно-серійний, інтервальний. Також ми обрали чотири темпи виконання вправ: швидкий; середній; повільний; дуже повільний. Об'єм навантаження запропонували: малий (до 50% максимальної кількості підйомів), середній (від 51 до 70%), великий (від 71 до 90%). Оптимальна інтенсивність занять знаходилася в проміжку між 45%-75 % максимального пульсу. ЧСС 130-160 уд/хв. Це відповідало аеробному режиму роботи організму [2].

Отже, проаналізуємо дані тестів, отримані юнаками на початку та наприкінці експерименту. Результати виконання тесту "Підтягування на жердині" складало –  $14 \pm 0,83$ ; наприкінці експерименту результат по тесту значно підвищився і складав –  $20 \pm 0,68$  (кількість разів) ( $p < 0,01$ ). Тест "Жим штанги лежачи" на початку експерименту показник –  $60 \pm 5,83$ ; після експерименту –  $75 \pm 4,22$  (1 раз з максимальною вагою) ( $p < 0,01$ ). "Присід з штангою на плечах" на початку експерименту показник –  $57 \pm 7,18$ ; після експерименту –  $81 \pm 6,23$  (1 раз з максимальною вагою) ( $p < 0,05$ ). "Станова тяга" на початку експерименту показник –  $62 \pm 6,73$ ; після експерименту –  $88 \pm 5,45$  (1 раз з максимальною вагою) ( $p < 0,01$ ). Виходячи з вищесказаного, ми робимо висновок, що дані, які характеризують приріст результатів у юнаків 17 – 20 років, свідчать про те, що застосування експериментальної методики є більш ефективним для розвитку силових якостей під час занять з фізичної культури.

**Висновки.** 1. Узагальнили сучасну наукову літературу, щодо застосування тренажерів та тренажерних пристроїв для розвитку силових якостей юнаків 17-20 років.

2. Обґрунтували та експериментально перевірили розроблену методику розвитку силових якостей для юнаків 17 – 20 років з використанням тренажерів та тренажерних пристроїв.

3. Визначили рівень силової підготовки у процесі розвитку сили у юнаків 17-20 на початку та в кінці експерименту. Показники тестів підвищилися за всіма параметрами.

Таким чином, результати проведеного експерименту показали ефективність нашої методики використання тренажерів та тренажерних пристроїв в системі фізичного виховання для юнаків 17 – 20 років.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується дослідити ефективність використання запропонованої методики щодо побудови занять на весь цикл з фізичної культури.

### **Використані джерела**

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання / Б.М. Шиян. – Частина І. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.
2. Уотсон Дж. Тренажерне обладнання / Дж. Уотсон. – М. : Світ, 2001. – 27 с.

*Shuba L. V.*

### **PHYSICAL EDUCATION SYSTEM FOR STUDENTS USING TRAINING EQUIPMENT IN THE GYM**

*Physical education provides a unique and varied medium for learning. It extends the student physically, intellectually, emotionally, socially, aesthetically, and creatively. It promotes the overall development of each student as a whole person. Physical education fosters diversity of skills and learning; it fosters practical use of these skills in different situations, and it fosters individual as well as group creativity in the use of these skills. The chosen training methods must be coordinated with all other training to produce optimal competitive performance. It is developed the method of strength skills growing. In addition, position requirements and individual differences further define the goals of the strength training program. The positive influence of this methodology on students' level of physical training was approved.*

**Key words:** *physical education, training equipment in the gym, groove machines, strength skills.*

*Стаття надійшла до редакції 02.02.2016 р.*



Секція 3. ТЕХНОЛОГІЇ ПОВУДОВИ  
ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОЗДОРОВЧИХ  
СИСТЕМ

УДК 37.016:796.412:792.83:793.31

Адаменко А. Г.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,  
доцент Жара Г. І.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ТАНЦЮВАЛЬНОЇ  
АЕРОБІКИ З ЕЛЕМЕНТАМИ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО  
ТАНЦЮ ДЛЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Розроблено та обґрунтовано методика проведення занять з танцювальної аеробіки з елементами народно-сценічного танцю для дітей шкільного віку. Показано виховне та оздоровче значення даної методики.*

*Ключові слова: аеробіка, народно-сценічний танець, оздоровлення.*

**Постановка проблеми.** Методика танцювальної аеробіки потребує її удосконалення, розширення та на її методичній базі виведення нового напрямку на основі народно-сценічного танцю, що у свою чергу буде розвивати у дітей любов до рідного краю, обрядів, звичаїв.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукових праць вітчизняних та зарубіжних вчених свідчить про недостатню розробленість методик танцювальної аеробіки з елементами народно-сценічного танцю, змістовна методика такої аеробіки відсутня. Але існують публікації з методики проведення занять з аеробіки, в ній коротко описується методика проведення занять з танцювальної аеробіки. Праці таких авторів, як Є. Б. Мякінченко зі співавторами, Є. С. Крючек та зарубіжних Є. Т. Хоулі, Б. Д. Френке, найбільш ґрунтовні для розробки такої методики.

**Мета дослідження** полягає в удосконаленні методики базової танцювальної аеробіки для проведення занять з танцювальної аеробіки для дітей шкільного віку з елементами народно-сценічного танцю.

**Задачі дослідження**

1. Вивчити стан досліджуваної проблеми та її впровадження.

2. Дослідити сучасний стан впровадження методики танцювальної аеробіки у фізичне виховання дітей шкільного віку.

3. Розробити методику танцювальної аеробіки з елементами народно-сценічного танцю для дітей шкільного віку у відповідності до сучасних умов.

**Методи та організація дослідження.** У процесі роботи здійснено аналіз спеціальної і методичної літератури; узагальнення досвіду проведення занять з танцювальної аеробіки; моделювання та розробка методики проведення занять з танцювальної аеробіки з елементами народно-сценічного танцю.

**Результати дослідження.** Розроблена методика проведення занять з танцювальної аеробіки з елементами народно-сценічного танцю для дітей шкільного віку ґрунтується на основі раціонально дібраних принципів, методів, методичних прийомів, засобів та форм заняття. Сутність розробленої методики полягає у використанні танцювальних зв'язок, побудованих на основі елементів народно-сценічного танцю в програмі танцювальної аеробіки.

Програма заняття з танцювальної аеробіки з елементами народного танцю містить в собі інтерпретацію базових рухів аеробіки з додаванням народних рухів (обертання, стрибки, переступання, упадання, присядки, плескачки тощо). Щоб більше умотивувати дітей шкільного віку до занять, краще частіше давати їм різні танцювальні зв'язки та з кожним тренуванням ускладняти елементи, обрані в комбінації. Неодмінною умовою і яскраво вираженою рисою аеробіки саме танцювального напрямку з елементами народного танцю є використання відповідної музики, характерних рухів і стилістична цілісність заняття.

Оздоровчі заняття з танцювальної аеробіки з елементами народно-сценічного танцю для дітей будуються у формі уроку. Тривалість уроку залежить від віку дітей: 2-3 роки - 20 хвилин; 3-4 роки - 25 хвилин; 5-6 років - 30 хвилин; 6-7 років - 35 хвилин; 7-10 років - 45 хвилин; 11-14 років - 45-60 хвилин; 14-18 років – 60 хвилин [2; 3].

Для дітей різного шкільного віку слід проводити заняття відповідно до віку, року навчання в народній хореографії. Відповідно складність елементів народного танцю в танцювальній аеробіці для дітей буде різною. Для менших за віком – простіша, не складна та в більшій кількості повторів, для більш досвідчених – з більшою інтенсивністю, рухливістю та в більшій кількості танцювальних вісімок [1; 3].

Структура та зміст методики дозволяє вирішувати потрійне завдання фізичного виховання [2].

**Висновки.** Дослідження сучасного стану впровадження різноманітних методик танцювальної аеробіки, в залежності від обраного напрямку, у фізичне виховання дітей шкільного віку дозволило нам встановити, що діти цього віку виявляють більший інтерес до занять з танцювальної аеробіки, ніж до звичайного уроку з фізичної культури.

У ході дослідження було розроблено методичку проведення занять з танцювальної аеробіки з елементами народно-сценічного танцю для дітей шкільного віку, а також доповнено дані щодо використання елементів народно-сценічного танцю на заняттях з танцювальної аеробіки.

Можливості використання даної методички полягають у більш широкому забезпеченні надання оздоровчих послуг учнівській молоді відповідно до зростаючого попиту суспільства на формування здорового способу життя школярів.

**Перспективи подальшого** впровадження методички проведення занять з танцювальної аеробіки з елементами народно-сценічного танцю полягають у тому, що основні положення запропонованої методички можуть бути рекомендовані широкому загалу фахівців з танцювальної аеробіки та використані під час проведення занять з танцювальної аеробіки із людьми різного віку.

### **Використані джерела**

1. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физического воспитания / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
2. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : Учебно-методическое пособие / Крючек Е. С. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
3. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / Ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаков. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

*Adamenko A. G.*

**Scientific supervisor: PhD in pedagogy, associate professor Zhara H. I.**

### **THE TEACHING METHOD OF DANCE AEROBICS WITH ELEMENTS OF FOLK STAGE DANCE FOR SCHOOL-AGE CHILDREN**

*Methods of conducting classes for dance aerobics with elements of folk stage dance for school-age children are developed and validated in the article. This technique is based on the rational basis of selected principles, methods, teaching methods, means and forms of employment. The essence of the developed method is to use dance elements, based on folk stage dance, in dance aerobics program. An essential condition and a pronounced feature is aerobic dancing direction with elements of folk dance music is the use of appropriate, specific movements and stylistic integrity classes. The possibility of using this technique lies in the broader provision of health services pupils according to the increasing demand of society for a healthy lifestyle of students.*

**Key words:** *aerobics, folk stage dance, healing.*

*Стаття надійшла до редакції 20.02.2016 р.*

## ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

*Робота присвячена оцінюванню рівня фізичного здоров'я старшокласників. У ході дослідження також було виявлено ступінь сформованості знань та навичок ведення здорового способу життя, обґрунтовано доцільність впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес учнів старшого шкільного віку.*

*Ключові слова: школярі, фізичне здоров'я, здоровий спосіб життя.*

**Вступ.** Особливою загрозою майбутньому країни є нинішній стан здоров'я і спосіб життя дітей і молоді. Нині кожна п'ята дитина народжується з відхиленням у стані здоров'я. У 90 % школярів діагностуються різні захворювання. Суттєво зросла частота порушень постави у дітей.

Дослідники зазначають, що у більшості вихованців відсутній позитивний досвід ставлення до здоров'я, не сформовані уявлення про способи його збереження та моделі поведінки, яка сприяє збереженню здоров'я [1, 2, 3, 4, 6 та ін.]. Усе це підтверджує необхідність впровадження в практику роботи загальноосвітніх навчальних закладів здоров'язберігаючих технологій.

**Мета дослідження** полягала у визначенні рівня фізичного здоров'я старшокласників та ступені сформованості знань та навичок ведення здорового способу життя.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, медико-біологічне тестування (експрес-скринінгова методика Г. Л. Апанасенка [5]), методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Унаслідок проведення констатувального експерименту встановлено, що низький рівень здоров'я мали 13,3% учнів 9-11 класів, нижчий за середній рівень здоров'я – 10% старшокласників, середній рівень – 56,6% учнів, вищий за середній – 10% лише у 10% дітей був виявлений високий рівень здоров'я. Аналіз результатів дослідження вказує на те, що у 13% учнів загальноосвітньої школи спостерігаються хронічні захворювання, про що свідчить низький рівень їхнього здоров'я. У 76% школярів виявлено знижені функціональні можливості найважливіших систем життєзабезпечення, це засвідчує середній рівень фізичного здоров'я. Учні цієї групи відносяться до "групи ризику" тому, що при певних несприятливих обставинах кожен з них може перейти до найнижчого



рівня здоров'я. І лише 10 % дітей із загальної кількості обстежених мають абсолютне здоров'я.

Наступним завданням нашого дослідження було визначення ступеня сформованості в учнів навичок ведення здорового способу життя та якості знань про позитивний вплив систематичних занять фізичними вправами на організм школяра. З цією метою нами було проведено анкетування учнів старшого шкільного віку у складі 60 осіб.

При відповіді на питання, чи потрібні людині знання про здоровий спосіб життя, 82 % учнів дали позитивну відповідь, 9 % відповіли, що не потрібні та 9 %, що не замислювалися. Наступним завданням нашого анкетування було дізнатися у старшокласників, які, на їхню думку, є складові здорового способу життя. 4 % опитаних відповіли, що це загартування, 8 % назвали правильне повноцінне харчування, дотримання правил особистої гігієни відзначили 6 % респондентів. Одною з основних складових здорового способу життя 52 % опитаних старшокласників вважають заняття фізичною культурою і спортом. На відсутність шкідливих звичок як складової здорового способу життя вказали – 25 % опитаних, 5 % респондентів включили свіже повітря у складові здорового способу життя. Несподіваним, на нашу думку, є те, що жоден з опитаних не відзначив таку важливу, на нашу думку, складову здорового способу життя, як дотримання режиму дня школярем. Це ще раз підтверджує необхідність надання учням інформації про складові здорового способу життя.

При відповіді на запитання, чи робите Ви ранкову зарядку, значна частина опитаних учнів відповіла, що ні (61%) і лише 23 % опитаних дали схвальну відповідь, 16 % респондентів відповіли, що виконують ранкову зарядку не щодня. Наявність занять спортом у своєму житті відзначили лише 21 % опитаних, решта відповіли, що не займаються, із них 15 % відповіли, що не відповідає здоров'я, а 11 % – що немає бажання. Наявність у себе такої шкідливої звички як паління підтвердили 11 % опитаних, а на наявність її у когось із рідних вказало 67 %. При відповіді на запитання, чи вживаєте ви спиртні напої, 12 % опитаних дали схвальну відповідь, 15 % опитаних відповіли, що періодично вживають, а про негативний вплив шкідливих звичок на організм людини знають 92 % опитаних. На питання, від кого ви хотіли б дізнатися якомога більше про здоровий спосіб життя, 10 % респондентів назвали медичних працівників, 8 % хотіли б дізнаватися більше від батьків, 15 % – від учителів, 65 % – з радіо та телебачення, 2 % – з літератури. Підводячи підсумки відповідей на дане запитання, можна констатувати те, що на жаль, сучасні радіо та телебачення мало уваги приділяють проблемі ведення здорового способу життя.

**Висновки.** Унаслідок проведення констатувального експерименту підтвердилися раніше зроблені висновки про те, що у переважній більшості старшокласників спостерігається низький та середній рівень фізичного здоров'я, а анкетування виявило, на нашу думку, недостатній рівень знань та навичок щодо ведення здорового способу життя, що

спонукає до пошуку та застосування засобів та методів для підвищення в учнів мотивації до систематичних занять фізичними вправами та ведення здорового способу життя.

**Перспективи подальших досліджень** лежать у площині пошуку засобів та методів для підвищення рівня фізичного здоров'я старшокласників, сформованості знань та навичок ведення здорового способу життя.

## Використані джерела

1. Безверхня Г. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів / Галина Безверхня // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3. – С. 99–102.
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, О. І. Кузьменко, А. Х. Дейнеко, Л. К. Гріщенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 157–160.
3. Зварищук О. М. Компоненти відповідальності за свій фізичний стан учнів загальноосвітньої школи / О. М. Зварищук // Молода спортивна наука України. – Л. : ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 2. – С. 211–214.
4. Круцевич Т. Перспективы оптимизации содержания и организации физического воспитания в контексте формирования целостной гармонично развитой личности / Т. Круцевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – №2. – С. 4–10.
5. 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. – 224 с.
6. Платонов В. Фізична культура – культура здоров'я / Володимир Платонов // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 2. – С. 40–43.

*Boychuk R. I.*

## DETERMINATION OF THE PHYSICAL HEALTH LEVEL AND FORMATION OF HEALTHY LIFE-STYLE HABITS IN SENIOR PUPILS

*The work is dedicated to evaluation of the physical health level among senior pupils. Within the course of research, the degree of formation of the knowledge and habits referring to the healthy life style was detected, reasonability of health-saving technologies introduction into the teaching and educational process for the senior students substantiated. As a result of an ascertaining experiment, the previously drawn conclusions were confirmed that the overwhelming majority of senior pupils display low or middle level of physical health, and a questionnaire poll detected, in our opinion, an insufficient level of knowledge and habits referring to the healthy life-style; all that compels to look for and to apply means and methods to raise the pupils' motivation for regular sports exercising and for following the healthy life-life.*

**Key words:** *pupils, physical health, healthy life-style.*

*Стаття надійшла до редакції 20.02.2016 р.*

## ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗАСОБАМИ ТЕАТРАЛЬНОГО МИСТЕЦТВА

*У статті представлено методику застосування комплексу вправ, які традиційно використовуються у театральному мистецтві для розвитку артикуляції, з метою профілактики захворювань дихальної системи і голосового апарату у майбутніх учителів.*

**Ключові слова:** майбутні вчителі, голосовий апарат, вправи, компетентність індивідуального здоров'язбереження, профілактика.

**Постановка проблеми.** Збереження здоров'я вчителя у професійній діяльності є актуальною педагогічною проблемою. Питання збереження професійного здоров'я вчителя розглядаються фахівцями з різних позицій: психологічних (Г. М. Мешко, Л. М. Мітіна), педагогічних (Б. Т. Долинський, В. М. Єфімова, М. О. Зоріна), валеологічних (Г. І. Жара, С. В. Страшко) тощо. Використання засобів різних мистецьких напрямків для формування, збереження і зміцнення здоров'я студентів педагогічних ВНЗ у фізичному вихованні та професійній підготовці неодноразово були предметом вивчення (Н. Є Пангелова, Н. О. Хлус, Л. Р. Щур та ін). Однак, використання засобів театрального мистецтва для індивідуального здоров'язбереження майбутнього вчителя у наукових працях розкрито недостатньо.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Мова є основним засобом передачі інформації від учителя до учнів, джерелом емоційного впливу та управлінським інструментом. Голосовий апарат вчителя завжди перебуває у стані напруження, і часто перевантажений тривалим безперервним використанням. До того ж він зазнає впливу інших негативних чинників, які можуть спричиняти розлади його роботи: пересушене повітря у приміщенні, перепади температур, сезонні вірусні інфекції, крейдяний пил тощо.

Засоби театрального мистецтва мають потужні і недостатньо використані можливості для збереження голосового апарату вчителя у процесі професійної підготовки та професійної діяльності. Для розвитку дихання й артикуляції використовуються спеціальні вправи. Їх розробці сприяли роботи О. М. Стрельнікової, К. С. Станіславського та ін. [4; 5].

Як зазначають фахівці зі сценічної мови, в останні роки багато зроблено у вивченні механізмів мовлення, слуху, теорії голосоутворення. Сучасна педагогіка знайшла нові джерела для удосконалення методики роботи над диханням, слухом. В основу нових прийомів лягли роботи лікарів-ларінгологів, фізіологів, психологів, фахівців з лікувальної фізкультури. Це дозволило знайти більш правильний і доступний шлях до освоєння правильного фонарного дихання, до уміння самостійно працювати над удосконаленням свого мовного апарату, знімати м'язові затиски, які заважають роботі над голосом [1, с. 5].

Про театральне мистецтво у вимірах педагогіки і психології згадує у своїх працях академік І. А. Зязюн [4, с. 72–105]. Обов'язковою передумовою ефективності професійного мовлення, на думку автора, є володіння його технікою. У сучасній соціальній психології компоненти техніки мовлення – голос, дикція, темп, інтонація – визначаються як акустична система відтворення людини людиною [4, с. 68].

**Мета дослідження** – визначити теоретичні аспекти використання засобів театального мистецтва у системі індивідуального здоров'язбереження вчителя.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати та узагальнити наявні у науковій літературі методики розвитку голосового апарату, які використовуються у театральному мистецтві.

2. Підібрати комплекси вправ, які можуть бути корисними для голосового апарату майбутніх учителів з точки зору його збереження.

3. Розробити методичні рекомендації для студентів – майбутніх учителів – щодо розвитку мовлення та профілактики захворювань голосового апарату.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; методичне моделювання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для розвитку голосового апарату вчителеві необхідно не берегти голос, а відразу інакше організувати дихання і звуковедення [5]. Під час неправильного дихання голосові зв'язки не до кінця змикаються, що призводить до їх перенапруження і перенавантаження. Таким чином втрачається голос, на зв'язках можуть утворюватись вузлики тощо. І. А. Зязюн наголошує, що "треба лише знати, яка група м'язів відповідає певним емоційним реакціям. При емоціях страху, наприклад, найбільше напружуються артикуляційні і потиличні м'язи, на розслаблення їх і слід звернути увагу, відчувши такий стан. Оскільки з емоційним станом пов'язане і дихання, то шляхом контролю і регуляції його можна домогтися саморегуляції настрою" [4, с. 48].

Під час виконання вправ для розвитку правильного дихання необхідно пам'ятати, що при появі нездужання, запаморочення, неприємних відчуттів треба припинити навантаження і дати собі перепочити деякий час. Головне, що необхідно запам'ятати, це те, що дихання береться у животі, і коли під час дихання захочеться дихати за допомогою плечей, грудей тощо, треба зупинитися і почати дихати животом. Також треба контролювати свої плечі, корпус, голову, шию. Так, основне правило – це дихання животом і намагання контролювати свій корпус, при цьому не затискати його, він повинен знаходитись у прямому розслабленому стані, те ж саме стосується голови та шиї. Ноги ставляться приблизно на ширині плечей, корпус розпрямляється і дихання здійснюється животом. Можна покласти одну руку на груди, другу – на живіт і контролювати, щоб рухалась тільки рука на животі. Таким чином, опора дихання створюється на животі.

Проекція звуку здійснюється з трьох резонаторів (черевна порожнина, грудна порожнина, лобово-носова порожнина) на зуби і губи. Це дозволяє відтворювати звук різної висоти, досягаючи повного змикання голосових зв'язок, при цьому не перенапружуючи їх.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел з проблеми використання засобів театрального мистецтва для розвитку і збереження голосового апарату дає підстави стверджувати, що у підготовці майбутніх учителів ці засоби можуть успішно використовуватись у складі системи формування компетентності індивідуального здоров'язбереження. Комплекси вправ для розвитку голосового апарату спрямовані на організацію правильного дихання і звуковедення. Розроблені методичні рекомендації дозволяють організувати навчально-профілактичну роботу зі студентами з розвитку мовлення і профілактики захворювань.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у впровадженні розроблених методичних рекомендацій та їх експериментальній перевірці.

## Використані джерела

1. Сценическая речь : учебник / Под ред. И. П. Козляниновой и И. Ю. Промптовой. 3-е изд. – М. : Изд-во "ГИТИС", 2002. – 511 с.
2. Жарая А. И. Практика формирования и сохранения здоровья будущего учителя / А. И. Жарая // Здоровье. Личность. Общество : сб. научных трудов / сост. А. В. Алёшичева. – Харьков : Финарт, 2014. – 364 с. – С. 46–62.
3. Жара Г.І. Вибрані аспекти збереження професійного здоров'я майбутнього вчителя / Г.І. Жара // Вісник ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Т. 1. Вип. 107. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – 388 с. (Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 136 – 139.

4. Педагогічна майстерність : Підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; За ред. І. А. Зязюна. – 2-ге вид., допов. і переробл. – К. : Вища шк., 2004. – 422 с.
5. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – 3-е изд-е. – М. : Издательство АСТ, 2010. – 376 с.
6. Дєдов О. А. Використання дихальних методик для збереження власного та учнівського здоров'я : психолого-педагогічний семінар / О. А. Дєдов // Класному керівнику. Усе для роботи. – 2011. – № 1. – С. 30–31.

*Zhara H. I., Zhara I. I.*

**INDIVIDUAL HEALTH PRESERVATION  
OF FUTURE TEACHERS  
BY THE MEANS OF THEATRICAL ART**

*The technique of compound exercises that are traditionally used in the theatrical art for development of articulation, to prevent diseases of the respiratory system and vocal apparatus of future teachers is represented in the article. The analysis of the special literature on the researched topic showed that the use of breathing exercises for sound conducting reduces the burden on the vocal cords, helps breathe and speak freely. Thus, by means of theatrical art the vocal tract disease prevention of future teachers performs as a part of individual health preservation competence and will be useful to them in their professional activities.*

**Key words:** *future teachers, vocal apparatus, exercises, individual health preservation competence, prophylaxis.*

*Стаття надійшла до редакції 02.02.2016 р.*

Науковий керівник: Заслужений учитель України  
Кир'янова І. В.

## ШКІЛЬНИЙ ПОРТФЕЛЬ ТА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРА

*Проблеми зі спиною дуже поширені сьогодні. За статистичними даними приблизно 12% школярів вже мають сколіоз, а кожний третій – різні порушення постави. Тому питання зниження ваги шкільного портфеля, як одного із чинників порушення правильної постави учня, наразі актуально. Нами проведений докладний аналіз зазначеної проблеми, а саме: 1) вивчені санітарні норми щодо ваги шкільного портфеля; 2) зроблені виміри ваги портфеля у учнів різних вікових груп лицею № 100 "Поділ"; 3) досліджені статистичні дані медичного огляду школярів навчального закладу з вад опорно-рухової системи за десятирічний період. На підставі проведених досліджень були сформульовані відповідні рекомендації щодо можливих способів зниження ваги портфеля школяра, а також підібраний комплекс вправ для дітей різних вікових груп із зміцнення опорно-рухової системи як профілактики її порушень.*

**Ключові слова:** постава, здоров'я, опорно-рухова система, сколіоз, плоске склепіння, профілактика порушень.

**Вступ.** Постава – це положення тіла, що найбільш звичне для людини в стані спокою чи під час руху. Люди під словом "постава" розуміють стрункий та величавий стан людини. Гарна постава – це не тільки наше здоров'я, але й положення в суспільстві. Кожна людина індивідуальна і має поставу, що характерна тільки для неї. Тому гарна постава складає про людину хороше враження: людина впевнена в собі, горда, знає чого вона варта. Через неправильну поставу людина нерідко відчуває головні болі, болі в шийі та нижній частині спини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За останні 2 роки процент захворювань, що пов'язані з порушенням постави, збільшився у 1,5 рази. Це жахливі цифри, і тенденція в їх зростанні. Приблизно 12% школярів вже мають сколіоз, а кожний третій – різні проблеми із спиною. Тяжкий портфель за плечима школяра – реальна загроза його здоров'ю. Перш за все страждає опорно-рухова система. Попередити виникнення неправильної постави набагато легше, аніж виправити. У сучасній школі майже 90% дітей страждають на різні види порушення постави [4]. Найбільш розповсюджені – це сутулість, млява постава, викривлення хребта. Тому питання зниження ваги шкільного портфеля наразі актуально. Це зумовило вибір теми нашого дослідження, адже, в

більшості випадків портфелі учнів не відповідають санітарно-гігієнічним нормам. До того ж незначні порушення постави, які можна виправити фізичними вправами чи масажем, можуть зробити школяра інвалідом, якщо вчасно не лікувати їх.

**Мета роботи:** дослідити вплив портфеля на здоров'я школярів різного віку, а саме на опорно-рухову систему.

**Об'єкт вивчення:** постава школяра. **Предмет дослідження:** вплив носіння важкого портфеля на здоров'я школяра. **Гіпотеза:** якщо вага портфеля впливає на поставу, то цьому можна протидіяти.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити взаємозв'язок між вагою портфеля та станом здоров'я учнів різних вікових груп.

2. Вивчити можливості зниження ваги портфеля школяра.

3. Підібрати комплекс вправ з профілактики порушень постави школярів.

**Методи дослідження:** спостереження, порівняльно-описовий, вимірювання, анкетування, фотографування.

**Результати дослідження.** Проведені дослідження дозволили нам прийти до таких висновків. Вага портфеля у учнів усіх вікових груп перевищує норми. Виявлені нами причини надмірної ваги портфеля школяра полягають:

– по-перше, у перевищенні державних стандартів ваги портфеля без книжок та інших речей; портфель повинен важити 700-800 грамів, але наявна вага порожнього ранця коливається в межах від 1000 до 1200 грамів;

– по-друге, у великій кількості книжок і об'ємних пеналів: вага деяких із них становить 400-500 грамів, бо діти носять олівці, фломастери, стиранки, багато ручок та інший дрібний мотлох, що майже не використовується у навчальному процесі;

– по-третє, портфелі такі важкі, бо діти приносять до школи їжу та напої, у деяких учнів були виявлені термоси з чаєм, вага яких становила 700-850 грамів.

Середня вага портфеля в учня початкової школи приблизно 4500 грамів. Треба зазначити, що учні 1-4 класів не носять портфель до дому кожного дня. Їхні портфелі залишаються у школі протягом тижня. Батьки учнів забирають портфелі в п'ятницю до дому, а приносять до школи в понеділок. Це дозволяє певним чином стримувати розвиток сколіозу у дітей даної вікової групи.

Учні середньої школи поділяються на дві групи. Перша – це учні 5-6 класів, а друга – учні 7-9 класів. У перших портфелі набагато важчі: вони тільки перейшли до середньої школи, в них багато підручників, але вони не навчилися ще їх носити раціонально: сусід за партою може носити одну половину, а ти іншу. В учнів 7-9 класів портфелі легше, бо в них з'являються електронні книги.



Треба зазначити, що у середній школі дівчата та хлопці змінюють портфелі на сумки, що носять на одному плечі. Це порушує поставу дитини, про що свідчать стрибки показників виявлених порушень опорно-рухової системи, таких, як сколіотична постава та сколіоз.

На вагу портфеля впливає день тижня. По-перше, кожного дня різний розклад, іншими словами різна кількість уроків. У понеділок їх може бути 7, а у середу 8. По-друге, предмети бувають різні. Якщо це історія або біологія, то книжку треба брати, а якщо це фізичне виховання чи трудове навчання, то книжок не потрібно. По-третє, підручники різні за розміром, об'ємом й, відповідно, вагою.

Також треба зазначити, через те, що на момент дослідження учні 4-х та 7-х класів не отримали всіх підручників за оновленою програмою, то в них були набагато легші портфелі.

Найлегші портфелі зазвичай у старшокласників. Вони не носять підручники, а носять електронні книжки чи планшети, а також не носять їжу та напої, як учні молодшої та середньої школи. Проте юнаки та дівчата у більшості носять сумки замість портфелів, що віддзеркалюється на їхній поставі.

Таким чином, важкий портфель за плечима школяра – реальна загроза його здоров'ю і перш за все – опорно-руховій системі.

#### *Рекомендації щодо розв'язання зазначеної проблеми*

Батькам потрібно бути більш уважними при покупці портфелів своїм дітям, бо виробники не завжди дотримуються державних стандартів з санітарно-гігієнічних норм. Треба вибирати легкий рюкзак або ранець. "Правильний" рюкзак з ортопедичною спинкою важить приблизно 1,5 кг. Він повинен бути виконаний з матеріалів, що при мінімальній вазі мають високу міцність, а його форма повинна бути ергономічною та відповідати віковим особливостям дитячого організму. Звичайно ж, варто віддавати перевагу продукції перевірених і відповідальних компаній, які організують виробничий процес з урахуванням вимог СанПіН. Віддавати перевагу портфелям-трансформерам на кшталт валізи: його не треба носити на спині, достатньо просто везти по підлозі. Батькам молодших школярів щоденно треба перевіряти вміст портфелів своїх дітей: вилучати зайві предмети, перекладати книжки відповідно до розкладу. Не носити нічого зайвого, особливо їжу у важких ємностях, адже школа забезпечує дітей трьохразовим харчуванням та водою. Необхідно шукати можливості використання двох комплектів підручників: один для дома, інший – для школи. Домовлятися із сусідом по парті про можливість носити один комплект підручників. Таким чином, шкільний ранець можна звільнити від важких книг, залишивши в ньому тільки зошити та канцелярське приладдя. При складанні навчального розкладу враховувати гігієнічні вимоги до ваги щоденних навчальних комплектів з різних предметів. Організувати зберігання засобів для уроків праці,

фізичної культури, змінного взуття тощо у приміщенні школи. Переходити на електронні носії інформації. Щоденно виконувати вправи щодо зміцнення опорно-рухової системи.

Крім цього, знизити навантаження на спину допоможе дотримання нескладних правил носіння шкільного рюкзака: правильно відрегулювати і контролювати довжину лямок так, щоб ранець розташовувався на спині, а не на рівні попереку. Стежити за тим, щоб портфель щільно прилягав до спини. Носити ранець на двох лямках, а не на одній, тому що навантаження на одне плече викликає порушення постави.

Дотримуючись усіх цих правил і рекомендацій, а також спочатку вибравши якісний і зручний ранець, ми не тільки зможемо зберегти своє здоров'я і добре самопочуття, але і зробити відвідування школи більш комфортним і приємним, адже комфорт і здоров'я, як відомо, сприятливо позначаються на успішності кожного учня.

### Використані джерела

1. Аксенова М. Энциклопедия для детей / М. Аксёнова, Г. Храмов. – Москва : Аванта+, 2001. – Т. 18 : Человек. – 464 с.
2. Колесов В. Д. Основы гигиены и санитарии : Учебное пособие для 9-10 кл. ср. шк. / В. Д. Колесов, Р. Д. Маш. – М. : Просвещение, 1989. – 191 с.
3. Ротенберг Р. Расту здоровым / Пер. с англ. / Р. Ротенберг. – М. : Физкульт. и спорт, 1993. – 592 с.
4. Шоммер Н. Как остановить сколиоз / Н. Шомер. – М. : Крон-пресс, 1998. – 76 с.

*Streho O. V.*


**Scientific supervisor: Honored teacher of Ukraine Kiryanova I. V.**

### SCHOOL PORTFOLIO AND STUDENTS' HEALTH

*Back problems are very common today. According to statistics approximately 12% of the students already have scoliosis, but one in three – different problems with posture. There fore the question of reducing the weight of school portfolio as one of the factors breach correct posture student currently relevant. We conducted a detailed analysis of the problem, namely: 1) studied the health standards concerning the weight of school portfolio; 2) made measurements of weight portfolio of pupils of different age groups lyceum № 100 "Podil"; 3) investigated the statistics of medical examinations of the locomotor system defects of students of the institution for ten years. On the basis of the research were formulated appropriate recommendations on possible ways to reduce the weight of the student's portfolio and selected exercise program for children of different age to strengthen the musculoskeletal system as prevention of its violations.*

**Key words:** posture, health, musculoskeletal system, scoliosis, flat arches, prevention of violations.

*Стаття надійшла до редакції 21.02.2016 р.*



Секція 4. ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ  
ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ  
СУЧАСНОГО СТАНУ  
НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

УДК 796+379.8

*Забутько М. С., Усманова Г.О.*

**Науковий керівник:** кандидат сільськогосподарських наук,  
доцент Усманова Г. О.

**ОЗДОРОВЧА РОБОТА  
З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ**

*У статті обґрунтовується необхідність проведення оздоровчої роботи з людьми похилого віку. Наводиться інформація щодо особливостей організації оздоровчої роботи з людьми похилого віку у спортивному залі Golden sport м. Чернігова.*

**Ключові слова:** оздоровча робота, люди похилого віку.

**Вступ.** З віком в організмі людини відбуваються закономірні, функціональні та органічні зміни органів та їх систем. В Україні у віці старше 60 років у чоловіків та старше 55 років у жінок темпи інволюційних процесів зростають на всіх рівнях та охоплюють майже всі морфо-функціональні системи. Старіння – неминучий процес, обумовлений порушенням функцій різних тканин і органів, які генетично запрограмовані, послідовно розвиваються і накопичуються протягом життя людини, що призводить до зниження його активності, психічної та фізичної діяльності. Однак підвищення рухової активності сприяє уповільненню процесів інволюції в організмі, зменшенню ступеня їх прояву.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Згідно аналізу літературних джерел, інволюційні вікові зміни нерідко починаються з порушень діяльності центральної нервової системи та м'язової системи. З віком зменшується кількість м'язової маси, скорочувальна здатність м'язів, вони стають атрофічними і в'ялими. М'язова сила стає меншою вже починаючи з 30–40 років. Істотні вікові зміни спостерігаються в серцево-судинній системі та опорно-руховому апараті. Активізація дегенеративних процесів в опорно-руховому апараті супроводжується обмеженням рухів у суглобах, зміною постави та зниженням сили. У людей фізичної праці кістково-суглобовий апарат "старіє" на 10-15 років пізніше, ніж у тих, хто займається розумовою діяльністю [1, 2].

Під впливом занять фізичними вправами у людей похилого віку значно покращується стан серцево-судинної системи: послаблюються склеротичні процеси в стінках судин, покращуються показники серцевого м'язу, кров'яного тиску; ритм дихальних рухів стає більш рівномірним, збільшується глибина дихання, пристосованість дихальної системи до фізичних навантажень. Особливо помітні зміни під впливом систематичних занять фізичними вправами зазнає опорно-руховий апарат, як система, яка виконує м'язову діяльність: стають більш працездатні м'язи, рухливіші суглоби кінцівок і хребта, стрункіша постава, координовані м'язові рухи. Тренування не тільки покращує функції внутрішніх органів, але і безпосередньо розширює можливості організму, який старіє. Завдяки систематичним заняттям фізичними вправами значно уповільнюються зміни у шлунково-кишковому тракті, органах виділення та залозах внутрішньої секреції. Поряд з покращенням функціонального стану органів і систем організму в результаті довготривалих занять фізичними вправами покращуються захисні функції організму до різних несприятливих факторів навколишнього середовища та простудних захворювань [3, 4].

**Мета дослідження:** вивчити особливості проведення занять оздоровчою фізичною культурою з людьми похилого віку у спортивному залі Golden sport м. Чернігова.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу наукової та науково-методичної літератури показати анатомо-фізіологічні особливості організму людей похилого віку.

2. Проаналізувати вплив занять фізичною культурою на функціональні системи організму людей похилого віку.

3. Розглянути особливості оздоровчої роботи з людьми похилого віку у спортивному залі Golden sport м. Чернігова.

**Методи досліджень:** спостереження, визначення функціональних показників та рухових якостей, анкетування.

**Організація досліджень.** Спостереження за оздоровчою роботою і дослідження проводили у спортивному залі Golden sport м. Чернігова у 2015-2016 рр. Перед початком оздоровчої роботи визначали готовність організму до фізичних навантажень. З цією метою проводили тест Руф'є-Діксона,

вимірювання артеріального тиску, гнучкості та м'язової витривалості (способом віджимання та підтягування на низькій перекладині).

**Результати досліджень та їх обговорення.** Вікові межі не є протипоказаннями до занять фізичною культурою. Однак, вибір ефективних форм та методів занять є досить важливим, адже потребує глибокого знання функціонального стану організму та рівня фізичної підготовленості.

Основні завдання використання оздоровчої фізичної культури в похилому і старшому віці – це сприяння збереженню або відновленню здоров'я, затримка і зменшення інволюційних змін, розширення функціональних можливостей організму, підвищення працездатності, сприяння творчому довголіттю.

Для проведення оздоровчої роботи з людьми похилого віку в спортивному залі Golden sport м. Чернігова обов'язковими є: допуск лікаря, відсутність протипоказань до занять у тренажерному залі.

Згідно отриманих результатів щодо функціонального стану організму, індивідуально для кожного відвідувача підбирається комплекс вправ загального оздоровлення, які можуть включати: вид кардіотренування (велотренажер, бігова доріжка, орбітрек до відповідного рівня); відповідні аеробні програми; відповідні силові вправи (використання тренажерів).

Проведене анкетування відвідувачів спортивного залу Golden sport м. Чернігова свідчить про позитивний вплив на організм підібраних комплексів вправ з оздоровчої роботи для людей похилого віку. Вже через кілька занять респонденти відмічають покращення настрою та самопочуття.

**Висновки.** Отже, заняття фізкультурними вправами необхідні людині в різні періоди життя. У людини, організм якої вже сформувався, повільно відбуваються процеси окостеніння і склероз суглобів. Виникає необхідність у своєрідних фізичних вправах з урахуванням вікових особливостей. Для людей похилого віку фізкультура стає засобом боротьби зі змінами, що несуть із собою старість. Завдяки правильно підібраній методиці й організації роботи з людьми середнього і старшого віку, фізичні вправи позитивно впливають на організм: покращують стан здоров'я і підвищують рівень працездатності. Тому фізична культура повинна бути масовою у боротьбі за здоров'я людини, її творчу активність і довголіття.

**Перспективи подальших розвідок.** В подальшому нами планується дослідження функціонального стану організму людей похилого віку після тривалих занять за оздоровчими програмами у спортивному залі Golden sport м. Чернігова.

## Використані джерела

1. Анохін П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1995. – 243 с.
2. Коробков А. В. Теория и практика физической культуры / А. В. Коробков. – М., 1998. – 517 с.

3. Синців А. Ф. Самоконтроль фізкультурника / А. Ф. Синців. – К., 1987. – 110 с.
4. Физиология мышечной деятельности : Учебник для институтов физкультуры / [Под ред. Я. М. Коца]. – М. : ФИС, 1982. – С. 395–412.

*Zabutko M. S., Usmanova G.O.*

**Scientific supervisor: PhD in agriculture, associate professor Usmanova G.O.**

### **HEALTH IMPROVEMENT WORK WITH THE ELDERLY**

*The article explains the need of health work with elderly. There is information about the features of the health work with the elderly in a “Golden sport” gym, Chernihiv.*

*According to the obtained results of the functional state of the organism, the set of exercises for general health improvement are selected individually for each visitor. The set of exercises may include appropriate cardio, aerobic programs, strength training. A questionnaire survey, conducted among visitors of the “Golden sport” gym in Chernihiv, indicates that matched sets of exercises have a positive effect on the elderly’s body and health.*

**Keywords:** *health work, the elderly.*

*Стаття надійшла до редакції 19.02.2016 р.*

Клименок А. С.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,  
доцент Жара Г. І.

## ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ СЕЧОВИДІЛЬНОЇ СИСТЕМИ В УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

*У статті здійснено аналіз стану здоров'я сечовидільної системи в учнів основної школи м. Чернігова. Визначено основні причини та чинники ризику захворювань сечовидільної системи у даного контингенту. Розробка засобів профілактики дозволила скоректувати спосіб життя учнів основної школи у напрямку збереження здоров'я нирок та сечовивідних шляхів.*

***Ключові слова:** учні основної школи, сечовидільна система, здоров'я, профілактика.*

**Вступ.** Профілактика захворювань органів сечовидільної системи в учнів основної школи є надзвичайно важливою для укріплення здоров'я підростаючого покоління. Проблема інформованості населення про значення нирок для стану організму в цілому, зниження рівня нефрологічної захворюваності, негативних наслідків даної патології та асоційованих з ними проблем є актуальним питанням систем охорони здоров'я країн усього світу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У 2008 році Україна приєдналась до Глобального міжнародного проекту "Всесвітній день нирки", який щорічно проводиться у більш ніж 60 країнах. У спеціальному прес-релізі Всесвітньої організації охорони здоров'я повідомляється, що у світі на даний час захворювання нирок діагностовано у 300–600 млн. осіб, близько – 5–10 % населення планети. Поширеність хронічного пієлонефриту у загальній популяції становить близько 20 %, сечокам'яної хвороби – 1–5 %, діабетичної нефропатії при цукровому діабеті другого типу – від 2 % (у країнах Африки) до 6 % (в Україні, Росії) і 17 % (у США). Серед населення у віці понад 65 років сумарний показник поширеності хронічної хвороби нирок істотно вищий – до 30 % [1, с. 29].

**Метою дослідження** є розробка засобів профілактики захворювань сечовидільної системи для учнів основної школи.

### **Завдання дослідження**

1. На основі аналізу наукової літератури з'ясувати будову і функції органів сечовидільної системи, причини та симптоми їх захворювань.

2. Дослідити особливості стану здоров'я сечовидільної системи в учнів основної школи залежно від спадковості та способу життя.

3. Розробити інформаційні матеріали для учнів основної школи щодо профілактики захворювань сечовидільної системи.

**Результати досліджень.** Для з'ясування ступеня захворюваності сечовидільної системи учнів основної школи та особливостей їх способу життя, пов'язаних з можливими чинниками ризику виникнення цих захворювань, нами було розроблено експериментальну анкету. В експерименті брали участь 69 учнів основної школи (паралель 9 класів Чернігівської гімназії №31), з них хлопців – 25, дівчат – 43.

З'ясувалося, що в цілому відсоток захворювань сечовидільної системи серед учнів основної школи відносно не великий (9,3 %). Серед учнів, які мають захворювання сечовидільної системи та нирок, в усіх випадках спостерігається вплив спадкового фактора, тобто найближчі родичі мають або мали захворювання сечовидільної системи. Найчастіше зустрічається сечокам'яна хвороба 50 %, пієлонефрит 25 % і полікістоз 25 %.

Аналіз симптомів, які можуть бути ознаками захворювань нирок та сечовивідних шляхів, показав, що болі в попереку зрідка відчувають 62,8 % дівчат, і 32 % хлопців, часто такі болі спостерігаються у 2,3 % дівчат і у 4 % хлопців. Однак, з точністю констатувати причини походження цих болів ми не можемо. У дівчат їх причини можуть пов'язані бути із менструальним циклом. "Безпричинне" підвищення температури зустрічається у 22,1 % опитаних, з них 5,9 % мають захворювання нирок і сечовивідних шляхів.

Серед причин, які можуть викликати захворювання нирок і сечовивідних шляхів, у способі життя опитаних школярів найчастіше зустрічаються неправильне харчування та вживання неякісної води. Із тих респондентів, які іноді відчувають біль в попереку, 63,2 % люблять гостру та солону їжу, 36,8 % не люблять. Це може свідчити про те, що вживання гострої та солоної їжі у великих кількостях може в майбутньому стати причиною розвитку захворювань нирок та сечовивідних органів. З усіх опитаних неочищену воду з-під крану п'ють 16,2 % респондентів, фільтровану – 17,6 %, кип'ячену – 22,1 %, газовану – 13,3 %, усі перелічені види – 30,8 %.

Щодо обізнаності учнів основної школи про причини захворювань сечовидільної системи, ними було вказано: неправильне харчування



(35,3 %), переохолодження (13,2 %), стрес (1,5 %), якість питної води (8,8 %), інші відповіді – 4,4 %. Не відповіли на дане питання 36,8 %.

За результатами аналізу проведеного анкетування і з огляду на зацікавленість 75% респондентів проблемою запобігання захворюванням сечовидільної системи, нами було розроблено інформаційні матеріали у вигляді буклету. Профілактичною роботою було охоплено учнів 7–9 класів Чернігівської гімназії № 31, а також учнів 9–11 класів шкіл м. Чернігова, які відвідують гурток Малої академії наук "Біологія людини з основами медичних знань". Результатом здійсненої профілактичної роботи стала мотивація учнів до корекції власного способу життя у напрямку запобігання захворювань нирок і сечовивідних шляхів.

### **Висновки**

1. Аналіз літературних джерел показав, що органи сечовидільної системи виконують надзвичайно важливі функції для очищення організму від продуктів обміну речовин. Внаслідок багатьох причин (спадковість, інфекції, особливості способу життя тощо) у нирках та сечовивідних шляхах можуть розвиватись численні захворювання. Світовий та вітчизняний досвід показує, що проблема профілактики цих захворювань є актуальною навіть у дуже молодому віці.

2. Експериментально досліджено особливості стану здоров'я сечовидільної системи в учнів основної школи. З'ясувалося, що у віці 13–15 років невелика кількість учнів мають захворювання нирок або сечовивідних шляхів (9,3 %). Однак, симптоми, які можуть вказувати на наявність захворювань сечовидільної системи, відчують 62,8 % дівчат, і 32 % хлопців. Причому частіше ці симптоми спостерігаються у тих респондентів, які ведуть не зовсім здоровий спосіб життя: неправильно харчуються, п'ють неочищену або газовану воду тощо. У тих учнів, які мають захворювання нирок або сечовивідних шляхів, найближчі родичі мають або мали захворювання сечовидільної системи. Це свідчить про вагомий вплив спадкового фактора на можливість розвитку даних захворювань.

3. Розроблені автором засоби профілактики допомогли сформувати в учнів основної школи навички здоров'язбережувальної поведінки, які дозволяють уникнути або знизити вплив чинників ризику захворювань сечовидільної системи.

### **Використані джерела**

1. Фёдорова О. Всемирный день почки в Украине – крепнущая традиция междисциплинарной консолидации в реализации стратегии нефропротекции / Ольга Фёдорова // Український медичний часопис. – 2014. – № 2 (100). – С. 29-33.

*Klimenok A. S.*

**Scientific supervisor: PhD in pedagogy,  
associate professor Zhara H. I.**

## **PREVENTION OF THE URINARY SYSTEM DISEASES AMONG THE SECONDARY SCHOOL PUPILS**

*The article analyzes the health of the urinary system of secondary school pupils in Chernihiv. The main causes and risk factors of urinary system diseases in this group are introduced. The data show that the incidence of urinary system in this age group is relatively small. But often there are symptoms that indicate the possible emergence of such diseases in the future. All detected symptoms, which indicate the abnormalities in the research contingent urinary system health, correlate with risk factors of their lifestyle (poor diet, poor quality of drinking water, etc.). The prevention methods make possible adjust lifestyles of secondary school pupils towards saving the health of the urinary tract.*

**Keywords:** *secondary school pupils, urinary system, health, prevention method.*

*Стаття надійшла до редакції 19.02.2016 р.*

*Музирьов Д. О., Васечко О. С., Бібчук К. В., Усманова Г. О.*

## МОЖЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДІВ ІДЕОМОТОРНОГО ТРЕНУВАННЯ В ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

*У статті аналізуються можливості застосування ідеомоторного тренування як у навчально-тренувальному процесі, так і під час реабілітації спортсменів після травм. На основі літературних даних надаються рекомендації щодо методики проведення ідеомоторного тренування після травмування кінцівок. Зазначається, що у таких випадках ідеомоторне тренування може проводитися лише при відсутності у хворого протипоказань і буде ефективним при поступовому переході від самого уявлення рухів до їх пасивного виконання за допомогою інструктора з лікувальної фізичної культури. В перспективі планується дослідити ефективність застосування ідеомоторного тренування як у спорті високих досягнень, так і при навчанні руховим діям на етапі базової підготовки.*

**Ключові слова:** ідеомоторне тренування, спорт, травми.

**Вступ.** Ідеомоторні вправи – це виконувані подумки вправи, під час яких дається ніби наказ виконати певні рухи. Ідеомоторне налаштування сприяє приведенню у готовність всього психофізичного апарату (спеціальних відчуттів, сприйняття, необхідного м'язового тону) і створює оптимальний стан нервових структур, відповідальних за реалізацію цілеспрямованих рухових навичок. Ідеомоторне тренування конкретизує увагу на правильності виконання прийомів і певною мірою відволікає від результативного моменту. Хоча ідеомоторне тренування і не замінює реального виконання рухів, його застосування у процесі навчання дає певні переваги, адже ідеальне освоєння ритмоструктури виконання вправи допомагає наочно побачити свої помилки [4].

Ідеомоторні методи при правильній організації в кожному виді спорту можуть істотно підвищити м'язову витривалість, спортивну працездатність і сприяти збереженню техніки складних вправ після перерви в тренуваннях. Ідеомоторика так само ефективна при психорегуляції емоційних станів спортсменів перед змаганнями. Особливого значення ідеомоторне тренування набуває у разі неможливості здійснювати рухові дії (хвороба, травми). У цих випадках уявне виконання рухових дій сприяє збереженню, швидкому відновленню і навіть вдосконаленню рухових навичок [1, 3, 5].

**Метою дослідження** було: з'ясувати ефективність застосування ідеомоторного тренування під час підготовки спортсменів різного рівня та вивчити можливості ідеомоторики в реабілітації після травм.

**Завдання дослідження**

1. На основі аналізу наукової та науково-методичної літератури розкрити особливості ідеомоторного тренування у фізичному вихованні.

2. Розробити рекомендації для більш ефективного впровадження методик ідеомоторного тренування в навчально-тренувальний процес, зокрема, під час реабілітації спортсменів після травм.

**Методи, організація досліджень, результати досліджень та їх обговорення.** Ідеомоторне тренування, як один з видів психологічної саморегуляції організму, є найбільш популярною методикою серед спортсменів-професіоналів в різних видах спорту. Тренери з спортивної гімнастики, біатлону, мото- і автогонок, плавання, аеробіки часто використовують даний метод у процесі підготовки спортсменів. У циклічних видах спорту ідеомоторне тренування поки що менш поширене. Однак, для спортсменів з будь-якого виду спорту є можливим застосування елементів ідеомоторного тренування під час реабілітації після травм.

На основі аналізу літературних джерел [1, 2] та власного досвіду реабілітації після травм кінцівок нами сформульовані такі рекомендації щодо організації ідеомоторного тренування:

1. Не варто застосовувати ідеомоторне тренування у випадках наявності шокowego стану, стійкого больового синдрому або небезпеки відкриття кровотечі.

2. Починати ідеомоторні тренування можна не раніше 2–5-ї доби після травми. Найбільш ефективні вони на першому (імобілізаційному) етапі.

3. Перед початком ідеомоторного тренування необхідно розслабитися. Для цього треба спробувати контролювати дихання, прислухатися до нього і намагатися дихати глибоко та повільно. Коли з'явиться відчуття легкості, треба спробувати розслабитися повністю. Розслабляючи кожну частину тіла по черзі (плечі, груди, руки і т. д.), можна уявляти перебування у воді і намагатися злитися з нею.

4. Необхідно уявити виконання руху – саме в тій позі, з тим снарядом і навіть з тією вагою, з якою працювали на реальному тренуванні. При цьому треба яскраво представити скорочення задіяних у русі м'язів. Швидкість виконання на початку теж не повинна відрізнятися від реальної. Але поступово її можна збільшувати.

5. При хорошому стані і повній фіксації уламків кісток можна переходити й до ізометричних (статичних) занять, коли в нерухомій кінцівці напружуються по черзі різні м'язи (наприклад, дво- і чотириголовий м'язи стегна, литковий м'яз та ін.), напружувати іммобілізовані суглоби (надколінок тощо).

6. При відповідних показаннях ідеомоторні тренування можуть поєднуватися з пасивними рухами, що виконуються інструктором з лікувальної фізичної культури або самим хворим.

7. На пізніших стадіях реабілітації ідеомоторні вправи можна застосовувати у поєднанні з одночасними аналогічними рухами здоровою кінцівкою.

8. Частота ідеомоторних тренувань може становити два-три рази на день із загальною тривалістю до 15 хвилин.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Отже, ідеомоторне тренування дійсно є ефективним методом, і може бути використане в різних видах спорту у процесі реабілітації спортсменів після травм та в системі навчання руховим діям. У подальшому нами вбачається доцільним з'ясувати ефективність застосування ідеомоторного тренування як у спорті високих досягнень, так і при навчанні руховим діям на етапі базової підготовки.

### **Використані джерела.**

1. Алексеев А. В. Система АГИМ – ауто...гипно...идео...моторика / А. В. Алексеев [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://sportpsy.narod.ru /b\\_2\\_1.html](http://sportpsy.narod.ru /b_2_1.html).
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В. А. Епифанов. – Москва : Медицина, 2004. – 304 с.
3. Идеомоторная тренировка как основа формирования состояния боевой готовности спортсмена [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://lib.sportedu.ru/Press/SP/2009N2/p29-36.htm>.
4. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, "Мастера психологии", 2008. – 352 с.
5. Критерии психического и социального здоровья. Идеомоторная тренировка [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.glavsovet.ru/abc-dop-lib/101zdo/a15/a15-12.php>.

*Muzyriov D. O., Vasechko O. S., Bibchuk K. V., Usmanova G. O.*

### **THE POSSIBILITIES OF IDEOMOTOR TRAINING METHODS IMPLEMENTATION IN PHYSICAL TRAINING**

*The article examines the possibility of ideomotor training methods applying as into the training process as also during rehabilitation after sports injuries. Based on published data the recommendations for ideomotor training conducting after injury are given. It is noted that in such cases ideomotor training can be conducted only to the patient with no contraindications, and will be effective in the gradual transition from the imagination of movements to passive movements with exercise instructor. In the future it is planned to investigate the efficiency of ideomotor training both in high performance sport and in motor actions teaching during basic training.*

**Key words:** *ideomotor training, sports, injuries.*

*Стаття надійшла до редакції 20.02.2016*

Обитоцька Т. В.

Науковий керівник: кандидат біологічних наук,  
доцент Мехед О. Б.

## ЗАЛЕЖНІСТЬ МІКРОБІОЦЕНОЗУ КИШЕЧНИКА ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ ВІД УМОВ ЖИТТЯ

*Склад мікрофлори кишечника у здорової дитини, як правило, дуже варіабельний і залежить від багатьох чинників: здоров'я матері, характеру живлення, віку, довкілля та ін. Одним з напрямів досліджень в проблемі дисбактеріозу є встановлення ролі імунних чинників у виникненні і генезі дисбактеріозів, вивчення впливу останніх на імунний стан організму, а також пошук нових оригінальних способів нормалізації мікрофлори.*

**Ключові слова:** дисбактеріоз, мікробіоценоз, діти раннього віку.

**Вступ.** Вивчення динаміки розвитку мікробіоценозу кишечника новонароджених та дітей перших років життя є надзвичайно актуальним завданням, оскільки первинно сформований мікробний пейзаж визначає стан мікроекологічного статусу дитини протягом усього життя [2]. При цьому частота виділення умовно-патогенної мікрофлори у дітей на першому році життя коливається в широких межах. Ці зміни в мікрофлорі кишечника у більшості випадків не супроводжуються якими-небудь патологічними станами і можуть самотійно зникати при усуненні причини, що їх викликала.

**Мета:** виявити причини виходу мікробіоценозів із стану біологічної рівноваги, що у свою чергу, супроводжується виникненням мікроекологічних й імунних порушень, та вплив на цей процес екзогенних та ендогенних чинників.

**Методи дослідження:** копрограма, опитування, аналіз медичної документації.

**Організація дослідження.** Робота проводилась на базі КЛПЗ "Чернігівська обласна дитяча лікарня" з жовтня по грудень 2015 року. У дослідженні брали участь 52 дитини віком до двох років.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Дисбактеріоз кишечника виявлений практично в усіх хворих з гастроентерологічною патологією, у 92% дітей з шкірними проявами харчової алергії. Дисбактеріоз зустрічається у 61,5% у дітей з гастродуоденальною

патологією і в 83% при захворюваннях кишечника. Частота випадків дисбактеріозу, за даними [4], у дітей варіює, складаючи в середньому 14,5%. До моменту виписки з пологового будинку тільки близько 30% дітей мають нормально сформовану мікрофлору кишечника. У дітей від одного року до двох років дисбактеріоз кишечника зустрічається в 8,6% випадків, від 2-х до 3-х років 16,5%, у здорових дітей ясельного віку дисбактеріоз зустрічається в 33,0% випадків.

Серед головних причин, що призводять до підвищення відсотка контамінації умовно-патогенної флори, слід виділити такі: стан загальної імунологічної реактивності дитини в цілому, порушення в системі місцевого імунітету, умови перебування в пологовому будинку. Їх можна розділити на причини екзогенного (клімато-географічні і екологічні умови) і ендогенного характеру. До ендогенних чинників слід віднести інфекційні і соматичні хвороби, порушення в режимі харчування, медикаментозну терапію, а також наявність імунодефіцитів. Деякі автори на перше місце по ризику розвитку дисбактеріозу виводять антибіотикотерапію [3], кишкові інфекції, імунодефіцити, операцію кесаревого розтину, серцево-судинні захворювання матері і токсикоз вагітності, пізнє прикладання до грудей, штучне вигодовування, оскільки у дітей, що знаходяться на природному вигодовуванні, відсоток аеробів і анаеробів в мікробіоценозі кишечника відповідно складає 52% і 48%, а у тих, хто знаходиться на штучному вигодовуванні – 32% і 63% [5]. Однією з головних причин розвитку дисфункцій кишечника у новонароджених дітей є поєднання порушень біфідофлори і аеробної мікрофлори.

Нині прийнято дотримуватися комплексної корекції дисбактеріозу: дієта, ферменто-, вітамінотерапія, використання біопрепаратів, еубіотиків, стимуляторів неспецифічних чинників захисту, фітотерапія, відновлення порушених чинників обміну [1]. До найважливіших заходів з профілактики дисбактеріозу у новонароджених, в першу чергу, необхідно віднести раннє прикладання дитини до грудей матері і забезпечення природного вигодовування мінімум до 6 місяців, використання грудного молока у нативному виді, і при необхідності переходу на змішане вигодовування.

**Висновки:** 1. Останніми роками простежується чітка тенденція до зростання дисбіотичних станів серед здорових дітей раннього віку. 2. Дитячі дисбактеріози найчастіше пов'язані з недосконалістю захисних реакцій організму, а також з чинниками ризику, яким піддається дитина з моменту народження. 3. Встановлення ролі імунних чинників у виникненні і генезі дисбактеріозів, вивчення впливу останніх на імунний стан організму, а також пошук нових оригінальних способів нормалізації мікрофлори є одним з перспективних напрямів в проблемі дисбактеріозу.

## Використані джерела

1. Дисбактериозы желудочно-кишечного тракта (диагностика, профилактика и лечение) : методические рекомендации. – М. : МЗ РФ, 1997. – 40 с.
2. Козлова Э. П. Динамика становления микрофлоры здоровых доношенных новорожденных детей / Э. П. Козлова, Г. И. Гончарова, М. П. Семенова // Микробиология. – 1997. – № 2. – С. 73–79.
3. Козько В. М. Принципи терапії гострих кишкових інфекцій з урахуванням мікробіоценозу кишечника / В. М. Козько, А. В. Бондаренко, К. В. Юрко // Сучасна гастроентерологія. – 2002. – № 4. – С. 25–31.
4. Фадєєнко Г. Д. Антибактеріальна терапія: більше користі чи шкоди? / Г. Д. Фадєєнко // Сучасна гастроентерологія. – 2002. – № 4. – С. 22–24.
5. Анализ на дисбактериоз кишечника [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.gabrich.com/disbakterioz.html>

*Obylotska T. V.*

**Scientific supervisor: PhD in biology, associate professor Mekhed O. B.**

### **DEPENDENCE OF INTESTINE MICROBIOCENOSIS OF INFANTS FROM LIVING CONDITIONS**

*It has been studied the quantitative and qualitative microflora composition of the intestine of healthy children of early age and children with diarrhea. It has been shown that the quantitative and qualitative microflora composition of children of early age with the upset of the gastrointestinal tract is changing. Important issue is the impact of medicine dysbacteriosis on immune condition of the body, and the search for new ways to normalize the microflora. In recent years, there is a clear upward trend dysbiotic states among healthy young children. Children dysbacteriosis most commonly associated with the imperfection of the defensive reactions of the organism, as well as the risk factors that are amenable to the child at birth.*

**Key words:** *dysbiosis, microbiocenosis, children of early age.*

*Стаття надійшла до редакції 19.02.2016 р.*



Примаченко Ю. Л.

Науковий керівник: кандидат біологічних наук  
Демченко Н. Р.

## ВПЛИВ ЧИННИКІВ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ТА СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СИСТЕМИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*У роботі досліджені показники зовнішнього дихання у дітей молодшого шкільного віку 6-11 років, які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання. Визначено вплив факторів навколишнього середовища (школярі, що проживають у сільській і міській місцевості) та способу життя (учні, що відвідують спортивні секції та ті, що мають порушення постави внаслідок неправильного сидіння за робочим столом/комп'ютером) на ремодуляційні зміни структур дихальної системи та, як наслідок, вентиляційну функцію легень.*

**Ключові слова:** дихальна система, молодший шкільний вік, вентиляційна функція легень.

Система дихання – одна з найважливіших фізіологічних систем, що визначає як розумову, так і фізичну працездатність дітей у процесі онтогенезу та адаптації до навчальної діяльності. Особливості розвитку і становлення дихальної системи у дітей представлені в ряді публікацій зарубіжних дослідників [1–8], однак проблема дослідження особливостей розвитку функції зовнішнього дихання у дитячій популяції залишається актуальною і до сьогодні.

Невпинне погіршення стану здоров'я дітей в останній час було відмічено на XI конгресі педіатрів України. За даними центру медичної статистики МОЗ України [9], захворювання дихальної системи займають найбільшу частку в структурі дитячої захворюваності – 66,7% (+22,9% за останній рік). З 2012 до 2015 років відмічається тенденція до зростання показників захворюваності та поширеності хвороб органів дихання на 10,18%. Ситуація, що склалась в сфері здоров'я дитячого населення, викликає негативний резонанс в освітній галузі стосовно успішності навчально-виховного процесу та підвищення інтелектуального рівня підростаючого покоління і його наступної працездатності.

Вивчаючи сукупність факторів, що формують та впродовж усього життя впливають на стан здоров'я людини, експерти Всесвітньої

організації охорони здоров'я встановили, що ця якісна характеристика безпосередньо залежить від стану довкілля (на 18–20 %), а також від тісно пов'язаних із цим фактором способу життя (на 50–52 %) і спадковості (на 20–22 %) [2].

**Мета роботи** – вивчення індивідуально-типологічних особливостей функціонального стану системи зовнішнього дихання у дітей молодшого шкільного віку, що часто хворіють на ГРЗ в залежності від способу життя та чинників навколишнього середовища.

**Методи дослідження:** комплексне дослідження функції зовнішнього дихання: спірометрія та спірографія, фазовий аналіз дихального циклу, аналіз кривої потік-об'єм (за допомогою спіроаналізатора); аналіз медичних карток індивідуального розвитку дитини; опитування батьків за допомогою спеціально розроблених анкет.

**Завдання дослідження:** 1) виділити впливові чинники навколишнього середовища та особливості способу життя учнів, що часто хворіють, шляхом опрацювання анкет батьків; 2) дослідити показники зовнішнього дихання: об'ємні – життєву ємність легень (ЖЄЛ), функціональну життєву ємність легень (ФЖЄЛ); швидкісні – об'єм форсованого видиху за першу секунду (ОФВ1), максимальну об'ємну швидкість видиху на 25%, 50%, 75% видиху відповідно (МОШ25, МОШ50, МОШ75); 3) встановити залежність між показниками функціонального стану вентиляційної функції легень та впливом факторів способу життя.

**Результати досліджень та їх обговорення:** В ході досліджень було проаналізовано медичні картки 115 учнів 6–11 років з навчальних закладів міста Києва. Було визначено, що 67 (58,3%) з них – часто хворіють на гострі респіраторні захворювання (4 і більше разів на рік). Саме особливості функціонального стану системи зовнішнього дихання цих учнів і стали об'єктом нашого дослідження. При обробці результатів анкетування батьків виявлено, що з цих 67 учнів 37 (55,2%) відвідують різноманітні спортивні секції; 41 учень (61,2%) зі сколіотичним порушенням постави із-за неправильної пози та терміну сидіння за столом (ком'ютером, планшетом тощо). Серед досліджуваних 48 проживають у місті поблизу великих автомобільних розв'язок і 19 (28,4%) – у сільській місцевості (за межами міста).

У дітей, які часто хворіють, ЖЄЛ і ФЖЄЛ складала лише 77,3 % та 61,1% від нормального рівня відповідно. При оцінці швидкісних показників спостерігалась аналогічна тенденція, усі вони були нижче за норму: ОФВ1 на 46,9%, МОШ25 на 34,9%, МОШ50 на 35,9%, МОШ75 на 38,5%. Порівняльний аналіз відносних величин спірометрії у дітей різних груп наведено в таблиці 1.

**Особливості відносних показників  
зовнішнього дихання школярів**

Показник	Спосіб життя школярів		Усі учні, що часто хворіють	Фактори навколишнього середовища	
	Учні з порушеннями постави	Учні, що відвідують спортивні секції		Учні, що проживають у сільській місцевості	Учні, що проживають у місті
% від нормальних показників					
ЖЄЛ	71,6	82,5	77,3	79,1	75,5
ФЖЄЛ	54,9	70,4	61,1	62,0	60,2
нижче від норми, %					
ОФВ1	54,04	40,33	46,9	47,2	46,6
МОШ 25	44,55	32,6	34,9	32,2	37,6
МОШ 50	46,3	30,7	35,9	32,9	38,9
МОШ 75	48,8	33,8	38,5	35,7	41,3

**Висновки.** Таким чином, проведене дослідження дітей шкільного віку 6–11 років дозволило встановити фактори середовища та способу життя, що позитивно та негативно впливають на вентиляційну функцію легень.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямі:** співставити дослідження показників зовнішнього дихання, проведені на початку (жовтень-листопад) та наприкінці (травень-червень) навчального року; порівняти адаптаційні можливості дихальної системи школярів, що перебували на санаторно-курортному морському лікуванні та тих учнів, що не оздоровлювались.

### Використані джерела

1. Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень / Н. М. Скрипник, І. О. Іванюра, В. М. Раздайбедін, С. Г. Лисенко [та ін.] // Вісник ЛНУ ім. Т. Г. Шевченка. Серія : хіміко-біологічні науки. – 2012. – № 17(9). – С. 21–24.
2. Антипкін Ю. Г. Стан здоров'я дітей в умовах дії різних екологічних чинників / Ю. Г. Антипкін // Мистецтво лікування. – 2005. – № 2. – С. 16–23.
3. Неворова О. В. Аналіз пристосувальних реакцій зовнішнього дихання в хлопчиків 6 років з різними рівнями властивостей нервових процесів / О. В. Неворова // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2014. – №14 (45). – С. 20–22.
4. Руденко С. М. Функціональні методи дослідження зовнішнього дихання у дітей дошкільного віку / С. М. Руденко // Збірник наукових праць співробітників НМАПО ім. П. Л. Шупика. – 2014. – № 23(3). – С. 18–19.

6. Швайко С. П. Вплив віку початку систематичних навчальних занять на показники зовнішнього дихання школярів / С. П. Швайко, О. Б. Дмитроца, О. П. Коржик // Науковий вісник Східноєвропейського НУ ім. Лесі Українки. – 2014. – № 13. – С. 144–150.
7. Экология человека и медико-биологическая безопасность населения: материалы II-го Международного симпозиума 23-29 октября 2006. Бенидорм. Испания / науч. ред. Ю. А. Рахманин. – М. : Практика, 2006. – 215 с.
8. Respir Am. J. Pulmonary Function Testing in Preschool Children / Am. J. Respir // Crit An Official American Thoracic Society & European Respiratory Society Statement. – 2007. – N 17. – P. 1304–1345.
9. Національна доповідь про стан навколишнього природного середовища в Україні у 2006 році [Електронний ресурс] / Міністерство охорони навколишнього природного середовища України. – 2006. – 548с. Режим доступу : <http://www.menr.gov.ua/dopovidi/nacdopovidi>
10. Українська База Медико-Статистичної Інформації [Електронний ресурс]: за даними центру медстатистики 2015 р. – Режим доступу до бази : <http://medstat.gov.ua>

*Prymachenko Y. L.*

Scientific supervisor: PhD in biology  
Demchenko N. R.

#### THE IMPACT OF ENVIRONMENTAL FACTORS AND LIFESTYLE ON THE FUNCTIONAL STATE OF RESPIRATORY SYSTEM OF PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN

*In order to study are the ventilation parameters of lung function of primary school age children of 6-11 years who are often ill ARI, the influence of environmental factors (comparative analysis of urban children and rural) and lifestyle (disciples withdrawal of sporting activities and those with scoliosis due to sitting behind a desk / computer). During the study medical records of 115 students 6-11 years of educational establishments of Kyiv were analyzed. It was determined that 67 (58.3%) of them – often suffer from acute respiratory infections (4 or more times per year). In sickly children VC and VC account for only 77.3% and 61.1% of normal levels, respectively. In assessing the speed performance similar trend was observed, they were below normal, FEV1 by 46.9%, 34.9% FEF25, FEF50 by 35.9%, 38.5% FEF75.*

**Key words:** *respiratory system, primary school age, pulmonary ventilation function.*

*Стаття надійшла до редакції 23.02.2016 р.*

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,  
доцент Жара Г. І.

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЯКОСТІ ПИТНОЇ ВОДИ ЗІ СТАНОМ ЗДОРОВ'Я МЕШКАНЦІВ МІСТА ЧЕРНІГОВА

*У статті обговорюються основні фактори і причини захворювань мешканців м. Чернігова, пов'язані з якістю води. Дані показують, що гастрити, сечокам'яна хвороба, карієс, алергійні прояви частіше спостерігаються у респондентів, які вживають неочищену воду з-під крану або з колодязя, а також кип'ячену і бутильовану. У респондентів, які п'ють воду зі стаціонарних фільтрів, прояви вказаних захворювань спостерігаються набагато рідше.*

***Ключові слова:** якість питної води, здоров'я, захворювання, способи очищення води.*

**Постановка проблеми.** Проблема якості питної води, інформованості населення про можливість зниження рівня захворювань, пов'язаних з якістю води, є актуальними питанням систем охорони здоров'я країн усього світу [3–8]. Внаслідок недостатньої інформованості мешканці м. Чернігова не надають пильної уваги побутовому очищенню питної води, чим наражають себе на ризик отримання різних захворювань, пов'язаних з її якістю.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Як показують звіти світових організацій [3–7], на Землі існує гострий дефіцит чистої питної води, що становить глобальну проблему для виживання людства. З огляду на наявність численних джерел забруднення питної води (промислові стоки, комунальні та промислові відходи, сільськогосподарська діяльність тощо) в усіх країнах світу встановлено стандарти щодо її якості.

В Україні проблема пов'язана не стільки з відсутністю питної води, скільки з наявністю численної кількості джерел забруднення і недостатнім очищенням [2]. Санітарні норми щодо води в Україні за багатьма показниками вищі, ніж європейські, оскільки у нас більші запаси води. У Європі намагаються більше заощаджувати і користуються бутильованою водою, яка піддається більш ретельному контролю [7, 8]. Промислові та побутові способи очищення води постійно удосконалюються. Серед побутових способів очищення води використовуються кип'ятіння, фільтрування за допомогою фільтрів-кувшинів, проточних або стаціонарних багатоступінчастих фільтрів.

Місто Чернігів живиться водою з чистих артезіанських свердловин. Але, як показують дані КП "Чернігівводоканал", 93 % з них виробили свій термін експлуатації. До того ж, 33,5 % водопровідних мереж міста мають ветхий та аварійний стан, водогінні шляхи зроблені з матеріалів (чавун, сталь, поліхлорвініл, залізобетон, азбестоцемент), які внаслідок старіння можуть додатково забруднювати воду [1]. Питна вода у Чернігові не має постійного забруднення, але отримує вторинне забруднення всередині мереж [2].

**Метою статті** є дослідження залежності стану здоров'я мешканців міста Чернігова від якості вживаної питної води.

#### **Завдання дослідження**

1. На основі аналізу наукової літератури визначити показники якості питної води, джерела її забруднення та способи очищення.

2. Вивчити взаємозв'язок між якістю питної води та захворюваністю мешканців м. Чернігова.

3. Розробити рекомендації для мешканців міста щодо вибору способів очищення питної води.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, анкетування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** В ході експерименту було проанкетовано 262 осіб різного віку (11–90 років), які проживають в місті Чернігові, серед них 126 чоловіків і 136 жінок. Анкета складалась з п'яти запитань, які відображали вік респондентів, стать, кількість осіб у сім'ї, якість вживаної питної води та наявність захворювань, які можуть бути пов'язані з вживанням води.

**Результати дослідження.** З усіх респондентів неочищену воду з-під крану вживають 45 осіб (17 %), воду з колодязя п'ють 7 осіб (3 %), кип'ячену – 59 осіб (22 %), з проточного фільтра – 39 осіб (15 %), з фільтра-кувшина – 48 осіб (18 %), бутильовану – 28 осіб (11 %), зі стаціонарного фільтра – 36 осіб (14 %). Аналіз захворюваності мешканців м. Чернігова залежно від якості вживаної води показано на рис. 1.

Найбільш здоровими виявились респонденти, які вживають воду, очищену за допомогою стаціонарного фільтра, фільтра-кувшина і проточного фільтра. Найменш здоровими є ті, хто п'є неочищену воду з-під крану (рис. 1). Гастрити частіше спостерігаються у респондентів, які вживають неочищену воду з-під крану або з колодязя, а також кип'ячену. Сечокам'яна хвороба – у тих мешканців, які п'ють неочищену воду з-під крану або з колодязя, а також бутильовану. Алергічні прояви спостерігаються більшою мірою при вживанні неочищеної води, а також у жінок незалежно від якості води (це може свідчити про наявність інших джерел алергенів). У респондентів, які п'ють воду зі стаціонарних фільтрів, алергійних проявів не виявлено. Карієс також частіше спостерігається у людей, які вживають неочищену воду.

За результатами проведеного дослідження було розроблено пам'ятку для мешканців м. Чернігова щодо очищення питної води перед використанням.

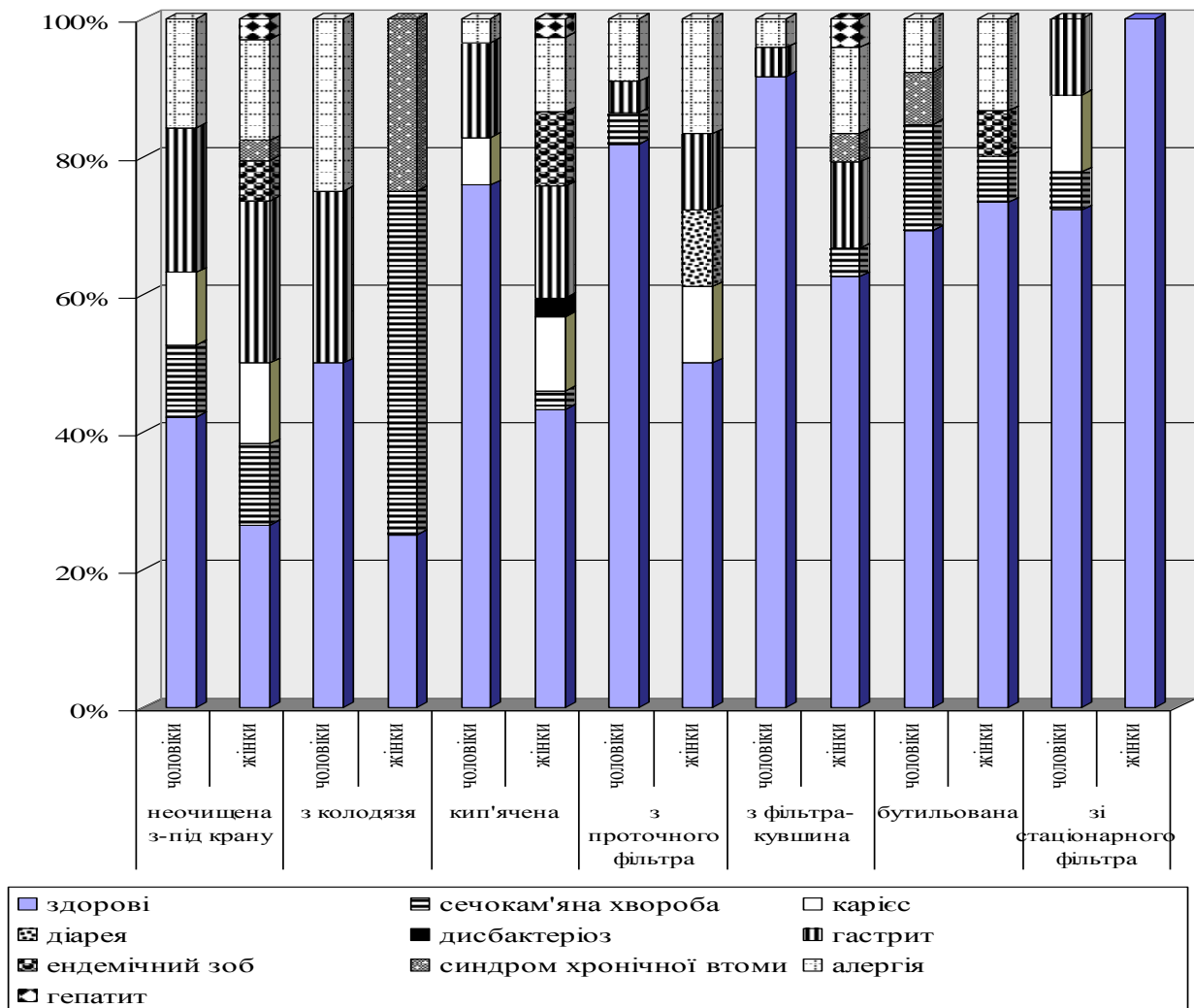


Рис. 1. Захворюваність мешканців м. Чернігова залежно від якості вживаної питної води

**Висновки.** У роботі на основі аналізу наукової літератури було визначено показники якості води, джерел її забруднення та способи очищення. Проведене експериментальне дослідження продемонструвало залежність стану здоров'я мешканців міста Чернігова від якості вживаної води. Чим якісніше відбувається очищення води, тим менше проявляється різних захворювань. На основі анкетування виявлено взаємозв'язок між хворобами та рівнем фільтрування води: частіше хворіють люди, які п'ють неочищену воду та кип'ячену, і набагато рідше – ті, хто очищує воду за допомогою стаціонарного багатоступінчастого фільтра. Серед виявлених захворювань, які можуть бути пов'язані з якістю вживаної води, переважають гастрит, алергія, сечокам'яна хвороба, карієс. Розроблені рекомендації для мешканців міста Чернігова щодо вибору способів очищення питної води можуть стати у нагоді для збереження здоров'я людей.

**Перспективами подальших досліджень** вважаємо впровадження розроблених рекомендацій у просвітницьку роботу з мешканцями міста.

## Використані джерела

1. Характеристика системи водопостачання м. Чернігів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://chernihiv-water.org/?page\\_id=16](http://chernihiv-water.org/?page_id=16)
2. Якість питної води щоденно контролює хіміко-бактеріологічна лабораторія питної води КП "Чернігівводоканал" [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://chernihiv-water.org/?p=481>
3. UN WWAP. 2003. United Nations World Water Assessment Programme. The World Water Development Report 1: Water for People, Water for Life. UNESCO: Paris, France.
4. UN WWAP. 2006. United Nations World Water Assessment Programme. The World Water Development Report 2: Water, A Shared Responsibility. UNESCO: Paris, France.
5. UN WWAP. 2009. United Nations World Water Assessment Programme. The World Water Development Report 3: Water in a Changing World. UNESCO: Paris, France.
6. UNICEF WHO 2008. UNICEF and World Health Organization Joint Monitoring Programme for Water Supply and Sanitation. Progress on Drinking Water and Sanitation: Special Focus on Sanitation. UNICEF, New York and WHO, Geneva, 2008.
7. UN-Water 2009 World Water Day brochure [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.unwater.org/worldwaterday/downloads/wwd09brochureenLOW.pdf>.
8. World Water Quality Facts And Statistics // World Water Day. – 2010. – March, 22.

Solomko I. A.

Scientific supervisor: PhD in pedagogy, associate professor Zhara H. I.

### RELATIONSHIP OF DRINKING WATER QUALITY WITH HABITANTS' OF CHERNIHIV HEALTH STATUS

*The main factors and causes of diseases related to water quality are under discussion in the article. The data show that better purification of drinking water improves health status of the people. On a bad cleaning clearly observed increased level of diseases. Gastritis more common in respondents who use treated water from the tap or from a well, and boiled. Chronic kidneys disease often appears those residents who drink untreated water from the tap or from a well or bottled. Allergic reactions are observed more in the use of untreated water and women regardless of water quality (this may indicate the presence of other sources of allergens). Respondents who drink water from fixed filters allergic manifestations were not found. Cavities are also more common in people who drink untreated water. Offered prevention methods allow you to adjust the image of life of the inhabitants of the city of Chernigov, and other cities in the direction of maintaining health.*

**Key words:** drinking water quality, health, diseases, methods of water purification.

Стаття надійшла до редакції 22.02.2016 р.





## Секція 5. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО І ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСІВ ЯК УМОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

УДК 37.015.311

Дідик А. С.

Науковий керівник: кандидат наук  
з фізичного виховання та спорту, доцент Литвиненко А. М.

### ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЄДИНОБОРСТВАХ УДАРНОГО ТИПУ

*У статті показана ефективність індивідуального підходу до формування спортивної майстерності кікбоксерів, каратистів та тайбоксерів різного рівня кваліфікації. Показано зв'язок між високим рівнем розвитку фізичних якостей і результативністю застосування технічних дій в спортивному поєдинку. Серед ключових завдань системи спортивної підготовки означено збереження та укріплення здоров'я спортсмена та пошук шляхів максимального зростання техніко-тактичної майстерності. Індивідуалізацію спортивної техніки показано, як дієвий фактор профілактики спортивного травматизму.*

**Ключові слова:** індивідуалізація, ударні єдиноборства, спортивне тренування, фізична працездатність.

**Вступ.** Для успішного виступу на змаганнях спортсмен повинен продемонструвати високі показники техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості. Цілорічний процес спортивної підготовки став нормою сучасного спорту і потребує від спортсмена здатності до витримування значних фізичних і психічних навантажень. Особливо це знаходить прояв в єдиноборствах ударного типу, для яких притаманним є гостро конфліктна взаємодія спортсменів у ході поєдинку. Одним зі шляхів оптимізації тренувального процесу є

індивідуалізація підготовки спортсмена, яка дозволяє застосовувати оптимальні дидактичні алгоритми, раціонально розташовувати засоби спортивного тренування різної спрямованості в структурних компонентах малих, середніх та великих циклів підготовки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вирішення загальних проблем індивідуалізації тренувального процесу із застосуванням схем комбінування навантажень різної спрямованості в річному циклі підготовки показано в фундаментальних роботах Л. П. Матвеева (1964; 2010), В. Н. Платонова (2004; 2014). Індивідуалізація спортивної підготовки в карате, тайландському боксі та кікбоксингу розглядається в монографії та декількох методичних статтях [1; 2; 3].

**Мета та завдання дослідження.** На основі емпіричних даних, отриманих в ході тренувальної та змагальної діяльності, зробити аналіз ефективності застосування методик індивідуалізації спортивної підготовки в єдиноборствах ударного типу. Визначити вплив різних підходів до індивідуалізації тренувального процесу на здоров'я спортсменів-єдиноборців.

**Методи та організація дослідження.** Дослідження проводилося в системі спортивних клубів та секцій Харківської обласної федерації кікбоксингу ВТКА, Харківської обласної федерації годзю-рю карате, Харківської федерації східних єдиноборств. Застосовувалися методи педагогічного спостереження, педагогічного експерименту, методи математичної статистики. Основними напрямками дослідження стали: формування індивідуального ефективного технічного арсеналу, пошук найбільш результативних схем тактичної боротьби, оптимізація методики виходу спортсмена на пік спортивної форми.

**Результати дослідження.** Аналіз даних, отриманих шляхом фіксації технічних дій спортсменів за допомогою відеоапаратури, вказує на те, що єдиноборцям високого рівня кваліфікації притаманні певні біомеханічні особливості виконання бойових прийомів. Стандартна спортивна техніка змінюється з урахуванням анатомічних, фізіологічних та психологічних особливостей спортсмена. Ці зміни, як правило є результатом вдалого поєднання емпіричного шляху самовдосконалення бійця ударного стилю єдиноборств та цілеспрямованих дій тренера на оптимізацію бойових рухів спортсмена. Більшість тренерів та фахівців теорії спорту вважають найбільш важливими критеріями ефективності спортивної техніки в єдиноборствах ударного типу досягнення значних силових характеристик ударів, їх точність, зменшення енергоємності. Слід зазначити, що застосування раціональної спортивної техніки є дієвим засобом профілактики спортивного травматизму. Оптимальне розташування біологічних ланок при виконанні бойових прийомів сприяє кращій передачі енергії в складній анатомічній системі організму.

**Висновки.** Наші дослідження показали наявність зв'язку між рівнем функціональної готовності спортсмена та результативністю застосування бойових дій. Також встановлено, що здатність спортсмена до повної мобілізації змагального потенціалу у вирішальні періоди поєдинку значно впливає на результат спортивної боротьби.

### **Використані джерела**

1. Литвиненко А. Н. Синергетические аспекты комплексного подхода к построению системы спортивной подготовки квалифицированных каратистов / А. Н. Литвиненко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків. – 2009. – № 3. – С. 133–136.
2. Литвиненко А. Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до [Текст]: монография / А. Н. Литвиненко. – Х. : Компания СМІТ, 2010. – 108 с.
3. Литвиненко А. Н. Специфические особенности структуры технико-тактического арсенала неолимпийских единоборств ударного типа и его совершенствования / А. Н. Литвиненко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 1 (45). – Харьков : ХДАФК, 2015. – С. 11–15.

*Didyk A. S.*

**Scientific supervisor: PhD in physical education, associate professor Litvinenko A. N.**

### **THE INDIVIDUALIZATION OF SPORTS TRAINING IN THE COMBAT ARTS OF IMPACT TYPE**

*The article shows the effectiveness of individual approach to the formation of sports skills of kickboxers, karatekas and thaiboxers with different skill levels. It is revealed the ways of improving mental and physical skills of athletes. It is theoretically and practically proved the existence of synergies between using an integrated approach and increasing the competitive abilities of athletes in combat sports of impact type. It is shown the relationship between the high level of development of physical qualities and effectiveness of the technical actions in a sports fight. Among the key objectives of the athletic training defined the preservation and strengthening of health of the athletes and finding ways to maximum growth of their technical and tactical skills. The individualization of sports equipment has shown as an effective factor in the prevention of sports injuries.*

**Key words:** *individualization, impact combat arts, sports training and physical ability.*

*Стаття надійшла до редакції 23.02.2016 р.*

## ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ ВНЗ ДО СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Проведений аналіз анкет студенток педагогічних ВНЗ з метою виявлення відношення до занять з фізичного виховання після застосування модульної технології розвитку координаційних та професійних якостей. Дослідженнями встановлено, що спеціалізовані заняття з фізичного виховання не тільки підвищують рівень рухових якостей, але й сприяють зміні ставлення студенток до самих занять у позитивну сторону.*

***Ключові слова:** фізичне виховання, координаційні якості, оздоровча аеробіка танцювальної спрямованості.*

**Вступ.** Багатьма дослідниками встановлено, що для жінок-вчителів притаманними є перш за все колективні види фізкультурної діяльності, а саме: аеробіка, шейпінг та інші види гімнастики [1, 2, 7 та інші]. Заняття оздоровчою аеробікою та ще й під музику є достатньо цікавими та сприяють розвитку координаційних якостей, а також впливають на вдосконалення саме професійних якостей [4, 5, 6, 8 та інші].

**Мета роботи** □ дослідити ставлення студенток педагогічних ВНЗ до занять з фізичного виховання після застосування модульної технології розвитку координаційних якостей.

**Результати досліджень та їх обговорення.** В період 2011–2013 рр. для розвитку координаційних якостей студенток педагогічних ВНЗ була застосована модульна технологія [3]. Побудова процесу навчання і тренування на основі розробленої модульної технології, доцільність її використання у практичній діяльності були випробувані в ході педагогічного експерименту. В експериментальних групах заняття проводилися за розробленою експериментальною методикою. Такий підхід дозволив ретельніше пропрацювати усі компоненти спеціально організованого освітнього простору, виявити міру взаємообумовленості окремих складових з первинною метою; розробити комплекс прийомів із залучення студенток до спільної творчої співпраці. Під час залучення до систематичних занять з використанням елементів оздоровчої аеробіки студентки 1 курсу, які належали до експериментальних груп, розширювали свої теоретичні знання в галузі фізичного виховання, краще усвідомлювали їх роль в розвитку і вдосконаленні фізичних і координаційних якостей, зміцненні здоров'я. Студентки опанували різноманітні рухові уміння і навички, способи самостійного складання і проведення комплексів оздоровчої аеробіки; досягли виразності при виконанні танцювальних комбінацій; удосконалювали рухову культуру, що позначилося на конкретизації цілей занять оздоровчою аеробікою, уточненні мотивації.

Використання оздоровчої аеробіки як методу опосередкованої дії, заснованої на явищі позитивного перенесення тренуваності, під час розвитку якісних сторін рухової діяльності виявило високу ефективність занять, що містять завдання розроблених *розвивальних* та *дидактичних* модулів. Аеробні вправи різної спрямованості, інтенсивності та координаційної складності сприяли розвитку й удосконаленню рухових координацій та диференційовано вплинули на компоненти фізичної підготовленості. Збільшення обсягу рухової активності під час розвитку координаційних якостей позитивно вплинуло на покращення рівня фізичної підготовленості.

Після проведеного експерименту було проведено анкетування його учасниць. З анкетного опитування з'ясувалося, що після застосування експериментальної методики число студенток експериментальної групи, які не пропускають заняття, збільшилося на 25%, в контрольній групі, навпаки, відвідуваність занять до кінця навчального року знизилася на 20%. Почуття задоволення від занять переживали 60 % студенток, які займалися за експериментальною методикою. У порівнянні з початком навчального року збільшився відсоток таких студенток, які часто отримують задоволення від практичної діяльності на заняттях з фізичного виховання (початковий період (ПП) □ 15%, кінцевий період (КП) □ 40%). Таким чином, до кінця навчального року серед відповідей дівчат експериментальної групи не виявилось негативних виразів "іноді переживаю почуття задоволення від занять".

У кінці навчального року усі студентки, які займалися в експериментальній групі, використовували форми активного відпочинку у вільний час (завжди: ПП □ 40%, КП □ 60%; іноді: ПП □ 55%, КП □ 40%): заняття у студентському фітнес-клубі, танцювальних колективах ВНЗ, самостійні пробіжки, участь у спортивних заходах і святах тощо. Сто відсотків опитаних студенток експериментальної групи вважали, що без гарного фізичного стану і рівня здоров'я неможливо досягти успіхів у навчанні та роботі. Тоді як в контрольній групі 10% респондентів вважали, що займатися треба тим, кому це необхідно.

Результати експерименту доказали, що управління мотивацією студенток до рухової активності повинно ґрунтуватися на використанні раціональних форм організації навчального процесу, враховуючи потреби і можливості тих, хто займається. Естетичний компонент рухів і емоційність комплексів оздоровчої танцювальної аеробіки є одним з потужних стимулів для регулярних занять фізичними вправами з метою самовдосконалення.

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** Заняття за експериментальною методикою сприяли новому смислому забарвленню мотивації до рухової діяльності. Спостережуване нами збільшення більшості контрольованих показників обумовлено, на наш погляд, зацікавленістю дівчат експериментальної групи до занять з включенням елементів танцювальної аеробіки.

## Використані джерела

1. Беллева П. В. Интегральная комплексная система оценки влияния занятий аэробикой на организм студенток / П. В. Беллева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2009. – №12. – С. 15-18.
2. Іванюта Н. В. Основні компоненти заняття з аеробіки для студенток вищих навчальних закладів / Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 102. – Том I. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2012. – С. 182-185.
3. Колумбет А. Н. Содержание развивающих и дидактических модулей модульной технологии развития координационных способностей студентов / А. Н. Колумбет // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. Москва. – 2013. – №12. – С. 145-155.
4. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств девушек 18-20 лет / О. П. Литвинова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2009. – №10. – С. 118-122.
5. Люлина Н. В. Особенности методики занятий по аэробике с использованием упражнений спортивной направленности / Н. В. Люлина, Л. В. Захарова // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №6. – С. 67-71.
6. Окк И. М. Эффективность применения поточно проводимых комплексов физкультурной паузы танцевального характера в сочетании с микропаузами / И. М. Окк // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 11. – С. 26-28.
7. Павлова Н. А. Основні напрямки та принципи оздоровчої аеробіки / Н. А. Павлова, А. А. Єрохова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 98. – Том I. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2012. – С. 237-241.
8. Школа О. М. Оздоровча аеробіка в системі навчання студентів вищих навчальних закладів / О. М. Школа // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 102. – Том I. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2012. – С. 423-426.

*Kolumbet A. N.*

### RESEARCH OF PEDAGOGICAL HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS STUDENTS' ATTITUDE TO SPECIALIZED EMPLOYMENTS ON PHYSICAL EDUCATION

*It is conducted the analysis of questionnaires of students higher education institutions with the aim of exposure of attitude toward employments of physical education after application of module technology of the coordinating and professional qualities development. Studies have found that elective classes in physical education not only improve the level of motor qualities, but also contribute to changing the attitude of the students to the actual practice in a positive way.*

**Key words:** *physical education, coordinating quality, health aerobics of dancing orientation.*

*Стаття надійшла до редакції 21.01.2016 р.*

**Scientific supervisors:  
Senior teacher Babachuk Yu. M., Assistant Butova V. O.**

## **SPORT TRADITIONS AND PHYSICAL EDUCATION OF GREAT BRITAIN**

*In the article the author analyzes characteristic features of physical education in Great Britain. We have considered the main sport traditions and kinds of sports of this country.*

**Key words:** *sport, physical culture, physical education, exercise.*

**Introduction.** At the present stage of the development of human race physical education is an important part of forming the full value and harmonious personality. Physical culture is considered to be an essential part of the lives of millions of the European citizens and that's why it requires special attention to the health status of today's youth and exploring ways how to improve it. Sport is significant and plays an important role in the European societies. There is no exact definition of "sport" to distinguish sport itself from other leisure activities. The site of the international convention "SportAccord", which brings together more than a hundred of international sports federations, offers a definition of sport including the following categories: a competitive element; an absence of the rules based on the element of contingency or luck; a removal of unnecessary risk to the health and safety of participants and spectators; an exclusion of the possibility of intentional harm to living beings; an absence of monopoly of single manufacturer on the necessary equipment [4]. A narrower definition of sport is a competition in various physical exercises and their complexes, and a system of its organization and realization [2, p. 569].

Relevance of the research is caused by the necessity to improve the national system of physical upbringing of young people on the basis of traditions, experiences and success of the European societies.

**Analysis of the actual researches.** The researches of traditional systems of physical and sport education in Europe were conducted by such prominent scientists as O. Zhdanova, B. Shyyan, S. Hus'kov, L. Chekhovs'ka, A. Flyak, A. Zotov, V. Labskir, S. Capel, K. Green, O. Lupstra, J. Evans, K. Hardman, T. Krusevych, Y. Vinogradova.

**The purpose of the article** is to research the traditional physical education in European countries, namely in Great Britain and to define the role of sport in the culture of this country.

**Tasks** include researching and analysing selected literature on the topic.

**Methods of the research:** analysis and generalizing literary sources.

**Research results.** Special attention is paid to sport in the Great Britain. Physical education occupies an important place in all school programs. A great number of common all over the world sports, games and terms are of English origin, such as football, which is considered to be invented in the UK. In ancient times football was a special ritual for the British. At Shrovetide or Easter peculiar football is arranged, which is attended by all the inhabitants. The game runs across all streets and squares of the town and doesn't obey any rules. It goes on all day, as the gates are situated at a distance of 3-5 km apart [3, p. 64]. Football is a national sport in England and Scotland. English Premier League is considered to be the best in the world and known for its clubs "Manchester United", "Liverpool", "Arsenal" and "Chelsea".

Most popular sports in the UK are football, cricket, rugby, golf, athletics, badminton, squash, curling etc.

Cricket is the main summer sport in Great Britain. Sportsmen of different levels of readiness play it. Cricket competitions are popular between the teams of the Commonwealth of Nations. English team makes tournament games at home, one-day international meetings, matches of the varieties of cricket "Twenty20" in summer and participates in matches abroad every winter. However, the main event, which takes place every two years, is a competition for the cup "Ashes" between teams from England and Australia.

Rugby is on the rise in Britain. British clubs successfully perform at European Cup "Heineken". English championship for the Cup "Guinness" and matches "Celtic League" are very popular. Every year in January or February the Six Nations Cup takes place. But the biggest event is the World Cup games, which are held every four years. Rugby League Matches take place in the north of England, where the London team "Harlequins" participates.

British Open Championship of the Golf, which is held annually in July, is the oldest of four championships in golf. Competitions are held on such English fields as "Wentworth", "Belfry" and "Carnoustie". The European tournament of Association of professional golfers is also famous and held annually in England.

At international competitions England, Wales, Scotland and Ireland are usually represented by separate teams. UK acts with a common team only at the Olympic Games. As for the other sports, such as soccer, Scotland, Northern Ireland, Wales conduct their own national championships and have representations in relevant international federations [1, p. 7].

The principle of British education is "A sound mind in a sound body". All the schools should take care of the physical training of pupils and provide them with a choice of several sports. Schools play football, rugby or hockey in winter and do cricket, tennis, swimming and athletics in summer. Some



schools are equipped better than others and offer wider choice of sports and activities.

**Conclusion.** Sports traditions and physical education of Great Britain are quite peculiar and make up the effective system of physical upbringing.

**Prospects of further investigation** are connected with the researches of the effective influence of the European traditional sport traditions on the native system of physical-motor activity of youth.

## References

1. Коробов А. Все о Великобритании / А. Коробов, Ю. Иванова. – Харьков : Фолио, 2007. – 542 с.
2. Штейнбах В. Л. Большая олимпийская энциклопедия. – 2 т. / В. Л. Штейнбах. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 569 с.
3. Бромлей Ю. В. Страны и народы. Зарубежная Европа. Западная Европа / Ю. В. Бромлей, Л. М. Шевченко, И. Н. Гроздова, Е. Ф. Рогов. – М. : Мысль, 1979. – 64 с.
4. Міжнародний конвент "СпортАккорд" [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.sportaccord.com/about/membership/definition-of-sport.php>.

Медведь М. В.

Наукові керівники:  
старший викладач Бабачук Ю.М., асистент Бутова В. О.

## СПОРТИВНІ ТРАДИЦІЇ ТА ФІЗИЧНА ОСВІТА ВЕЛИКОБРИТАНІЇ

*У статті аналізуються характерні особливості фізкультурного виховання у Великобританії. Розглянуто основні спортивні традиції та види спорту даної країни. Проведено детальне вивчення спортивних особливостей європейського досвіду щодо виховання фізично здорової та повноцінної молоді, що є пріоритетним напрямком у вдосконаленні системи оздоровчої освіти в Україні. У результаті дослідження виявленні ефективні закономірності фізичної освіти Великобританії, що можуть бути корисними при їх застосуванні на вітчизняній практиці. Проаналізована наукова та навчально-методична література з поданої теми для формування правильного уявлення про систему європейської оздоровчої освіти.*

**Ключові слова:** спорт, фізична культура, фізична освіта, вправа.

Стаття надійшла до редакції 17.02.2016 р.

## ТЕХНОЛОГІЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАЛЕЖНОЇ ЯКОСТІ ЖИТТЯ У РАМКАХ КОМПЛЕКСНОЇ ПРЕВЕНТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

*Проаналізовано вплив превентивної діяльності навчального закладу на якість учасників навчально-виховного процесу. Встановлено, що впровадження превентивних програм створює умови для поліпшення якості життя учасників навчально-виховного процесу.*

*Ключові слова: якість життя, здоров'я, школа.*

**Постановка проблеми.** Пошук оптимальних шляхів поліпшення якості життя різних груп населення з використанням здоров'язберігаючих технологій необхідні для розвитку нашої держави.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У галузі фізичне виховання і спорт поняття "якість життя" тісно пов'язане з визначенням здоров'я як стану повного фізичного, психічного і соціального благополуччя [2]. Зважаючи на це можна виділити наступні різновиди життя: благополучне (характеризується високою якістю життя та хорошим здоров'ям впродовж усього життя); 2) задовільне; 3) погане. Малодослідженими на сьогодні залишаються технології забезпечення благополучного життя, що необхідні для збереження здоров'я населення.

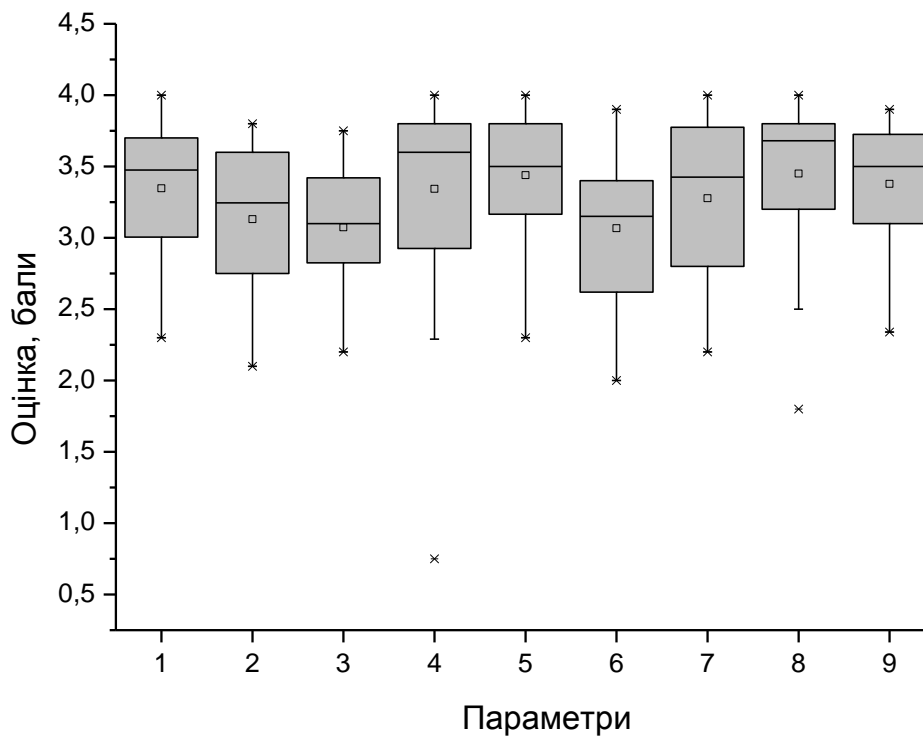
**Мета роботи** – проаналізувати вплив превентивної діяльності навчального закладу на якість учасників навчально-виховного процесу.

**Матеріали і методи.** У дослідженні взяли участь респонденти з 12 шкіл Львівської області: 24 представники адміністрації, 60 вчителів, 240 учнів 10–11 класів та 96 батьків. Запитання оцінювали за шкалою від 1 до 4 балів.

**Результати та їх обговорення.** У навчальних закладах було проведено навчання педагогів для викладання основ здоров'я та впровадження факультативного курсу з профілактики ВІЛ, що сприяло активному залученню молоді до навчання методом "рівний – рівному".

Оцінювання превентивної діяльності навчального закладу проводили за низкою показників [1], що фактично є індикаторами компонент якості життя (рис. 1): фізична складова якості життя – "Творчі види діяльності"; психологічна та соціальна складова – "Дружня обстановка у навчальному закладі", "Відсутність фізичного покарання та насильства", "Протидія булінгу та дискримінації"; соціальна активність,

"Співпраця та активне навчання", "Залучення батьків"; розвиток та самоідентифікація – "Прийняття рішень учнями", "Якісна превентивна освіта", "Співпраця та активне навчання"; зовнішнє середовище – "Санітарно-гігієнічні умови", "Відсутність фізичного покарання та насильства", "Протидія булінгу та дискримінації".



**Рис. 1. Превентивна діяльність школи**

1 – дружня обстановка у навчальному закладі; 2 – санітарно-гігієнічні умови; 3 – співпраця та активне навчання; 4 – відсутність фізичного покарання та насильства; 5 – протидія булінгу та дискримінації; 6 – творчі види діяльності; 7 – залучення батьків; 8 – прийняття рішень учнями; 9 – якісна превентивна освіта.

Виявлено, що усі учасники навчально-виховного процесу високо оцінюють діяльність, що проводиться у навчальному закладі. Середні оцінки знаходилися в діапазоні 3,1–3,5 бала. Найнижчий показник спостерігали для параметра "Співпраця та активне навчання" (3,1 бала), найвищий – для "Дружня обстановка у навчальному закладі" (3,3 бала), "Протидія булінгу та дискримінації" (3,4 бала), "Прийняття рішень учнями" (3,5 бала), "Якісна превентивна освіта" (3,4 бала). Значення останніх параметрів були достовірно вищими ( $p < 0,05$ ), ніж "Співпраця та активне навчання" та "Творчі види діяльності".

**Висновок.** Організації і впровадження превентивних програм створює умови для поліпшення якості життя учасників навчально-виховного процесу.

**Перспективи подальших розвідок** полягають у впровадженні освітніх курсів для забезпечення високої якості життя молоді.

### **Використані джерела**

1. Павлова Ю.А. Моделирование теоретической структуры качества жизни населения / Павлова Ю. А. // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья : тез. докл. V Междунар. науч.-прак. конф., Брест, 23–24 октября 2015 г. – Брест : Альтернатива, 2015. – С. 59–60.
2. Prystupa E. Evaluation of Health in Context of Life Quality Studying / Prystupa E., Pavlova Iu. // Advances in Rehabilitation. – 2015. – V. 29, № 2. – P. 33–38.

*Pavlova Iu. A.*

#### **THE TECHNOLOGY OF PROVIDING OF APPROPRIATE LIFE QUALITY WITHIN THE FRAMEWORK OF INTEGRATED PREVENTIVE ACTIVITIES OF AN EDUCATIONAL INSTITUTION**

*The influence of preventive activities of educational establishment on life quality of the participants of the educational process was analyzed. The 4 groups of respondents from 12 schools from Lviv region were surveyed. The life quality components (physical and psychological domains, social activity, self identification and development, and the environment) were evaluated. The highest scores had indexes "The prevention of discrimination" (3.4 points), "Decision making by students" (3.5 points), "Qualitative preventive education" (3.4 points). The implementation of prevention programs creates conditions for improving of life quality of students and pedagogues.*

**Key words:** *life quality, health, school.*

*Стаття надійшла до редакції 29.01.2016 р.*

*Revuts'ka O. O.*

**Scientific supervisors:  
Senior teacher Babachuk Yu. M., Assistant Butova V. O.**

## **SOME PECULIARITIES OF PHYSICAL EDUCATION AT EUROPEAN SCHOOLS ON THE EXAMPLE OF FINLAND**

*The article examines certain characteristics of physical education at European schools on the example of Finland. The task is based on studying and analyzing scientific-educational and methodical literature on the subject.*

**Key words:** *physical education, physical training, health, Finland, Europe, schools.*

**Introduction.** Nowadays much attention is paid to the adolescents and young people's health. The term "health" is closely connected to physical culture classes. It is especially notable in European countries as too much attention is paid to the physical training classes. Knowledge on health preserving, its contents, forms and methods are based on the meaning of the concept "health". There has been accepted such a definition of health education at the European Symposium on training teachers for health education in 1986: "Health education is the process based on the scientific principles, where planned teaching tools have been used to donate possibility for people to make informed decisions and operate, individually or collectively, according to this, about issues concerning health" [1, p. 37].

**Analysis of the current researches.** Organising physical education and sport at the European Union schools is the subject of study of such Ukrainian and foreign specialists as O. Zhdanova, L. Chekhova, A. Flyak, O. Yarova, Ye. Vilchkovs'ky, K. Green, O. Loopstra, J. Evans, S. Kapel.

**The purpose of the article** is studying physical education in the European countries on the example of Finland.

**The task** is based on studying and analyzing scientific-educational and methodical literature on the subject.

**Research results:** Understanding the integrated personality in the integrated environment of modern European education is reflected in the concept of a holistic approach. A man in all his forms (physical, physiological, psychological) is examined considering all aspects of his surrounding and personal lifestyle. Conditions in which education takes place (school environment, school nutrition, relationship at school, school and local

health and social services) are considered to be an equivalent component of health (sanative) health. [1, p. 39].

According to the European commission research (2010) Finland takes a leading position in Europe in the level of physical activity of people and is considered to be the most physically active country [4].

Having analyzed scientific, educational and methodical literature it's possible to state that more than 90% of children and teenagers in the country lead physically active lifestyle. Football, different kinds of gymnastic, ice hockey and floor ball (a kind of hockey) are considered to be the most loved kinds of sport [4].

According to the latest data general comprehensive compulsory education in Finland includes two staged school: basic (alakoulu), from the 1st to the 6<sup>th</sup> grade and high (yläkoulu), from the 7<sup>th</sup> to the 9<sup>th</sup> form [5].

The research conducted by O. Zhdanova, L. Chekhova, A. Flyak show that program of physical education of the country includes compulsory lessons: 1-2-grade – 1,5 hours per week, 3-4 grades – 3 hours, 5-6 grades – 2,5 hours, 7-9 grades – 2 hours [2, p. 315]. According to the recommendations of the national curriculum of Finland physical education lessons are held for both girls and boys in the first two years, but beginning from the third year of studying gender peculiarities of pupils are taken into account. Teaching is conducted by physical education teachers. Verbal appreciation of primary school children achievements is typical for Finns [3, p. 405].

**Conclusion:** having analyzed academic, methodical and scientific literature it's possible to state that Finland is considered to be the most physically active country. Further future prospects consists in studying the organization of extra-curricular classes of physical activity in the European countries.

## References

1. Василенко Н. Оздоровча освіта в європейській загальноосвітній школі / Н. Василенко // Біологія і хімія в школі. – 2002. – № 4. – С. 37-39.
2. Жданова О. Фізичне виховання в школах країн Європи / О. Жданова., Л. Чеховська., А. Фляк // Молода спортивна наука України. – 2015. – Т. 2. – С. 311-319.
3. Ярова О. Фізкультурна освіта і спорт у початковій школі Євросоюзу: сучасний стан і тенденції розвитку / О. Ярова // Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. – 2014. – № 4 (38). – С. 401-412.
4. Финляндия – лидер по физкультуре и спорту [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://finland.fi/ru/zhizn-i-obshhestvo/finlyandiya-lider-po-fizkulture-i-spo/>.
5. 7 принципів фінської освіти [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://4vlada.com/rivne/41046>.

Ревуцька О. О.

Наукові керівники:  
старший викладач Бабачук Ю.М., асистент Бутова В. О.

**ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
В ЄВРОПЕЙСЬКИХ ШКОЛАХ  
НА ПРИКЛАДІ ФІНЛЯНДІЇ**

*У статті аналізуються деякі особливості фізичного виховання в європейських школах на прикладі Фінляндії. Завдання базується на вивченні та аналізі науково-освітньої і методичної літератури з даного предмету. Багато уваги приділяється дослідженню форми проведення занять з фізичного виховання у загальноосвітній середній школі країни та кількості годин, що виділяються на кожне заняття у різних класах. Простежується взаємозв'язок фізичного та духовного здоров'я дітей та підлітків, а також підкреслюється великий потенціал країни. Результати показують, що Фінляндія є однією з найбільш фізично активних країн Європи та веде здоровий спосіб життя.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, фізичне тренування, здоров'я, Фінляндія, Європа, школи.*

*Стаття надійшла до редакції 17.02.2016 р.*

Науковий керівник: доктор біологічних наук,  
професор Магльований А. В.

## ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТВОРЧОСТІ У ГРАВЦІВ СПОРТИВНИХ ІГОР

*У статті розглянуто пошук шляхів формування творчого мислення у представників ігрових видів спорту із застосуванням тестування, де гравці вирішували змодельовані ігрові ситуації з проявом творчості за розробленими нами програмами. Проведено вивчення та порівняння характеристик творчості в процесі участі в тренуваннях і змаганнях зі спортивних ігор (гандбол, баскетбол, волейбол, футбол) між юнаками та дівчатами. Досліджено вплив експериментальної програми для розвитку творчого потенціалу на якість вирішення ігрових ситуацій.*

***Ключові слова.** спортивні ігри, творча діяльність, ігрові ситуації.*

**Вступ.** В процесі вивчення творчості гравців спортивних ігор пріоритет надається психологічним особливостям гравців, оскільки психологія творчості роз'яснює механізм творчого мислення. Критерії творчості у різних видах спорту сьогодні у загальних рисах вже вивчені. Однак, питання проведення наукових досліджень стосовно творчості у спортивних іграх і надалі залишається відкритим. Відомо, що у переважній більшості видів спортивних ігор існують необмежені можливості для застосування творчості, оскільки саме тут відбуваються безперервні неочікувані зміни ситуації, які гравцям доводиться вирішувати миттєво.

Останнім часом серед науковців та тренерів-практиків виникають суперечки в поглядах як на виконавчі дії гравця, так і у інтелектуальній сфері. Існуючі методи відбору талантів для спортивних ігор до кінця не перевірені. Деякі автори [1, 2] переконані, що підготовка спортсменів, зокрема їх творча частина, повинна бути пріоритетною.

**Мета** даного дослідження полягала у визначенні особливостей творчості, спрямованої на вибір талантів та подальшої їх підготовки у спортивних іграх.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити особливості творчої діяльності гравців у різних видах спортивних ігор.

2. Розробити програми розвитку творчості гравців: теорії, практики та комбіновані (теоретико-практичні).



Сьогодні ключовою проблемою є вміння виявляти творчі здібності, зокрема критерії, що слід вважати творчими діями, а що ні. Їх слід створити на фундаменті конкретної діяльності.

У процесі проведення досліджень нами застосовувались такі **методи**:

1. Вивчення стану питання в існуючих літературних джерелах.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Математична статистика.

Змістом розвитку творчого потенціалу є перехід від однієї якості до іншої більш високої, що і є процесом розвитку з переходом від репродуктивного рівня на рівень творчої діяльності гравців [3]. Процес виховання творчості – це цілеспрямована педагогічна діяльність з формуванням окремих її складових, які за допомогою специфічних методів і засобів стають дієвими [2].

**Методика проведення досліджень.** У дослідженнях характеристик творчості брали участь 56 гравців (30 юнаків та 26 дівчат, віком 15 – 17 років).

Для виявлення творчого потенціалу ми користувалися тестом творчого мислення. Для визначення характеристик творчості застосовувались методи експериментальних версій, зокрема, моторні тести, де гравці вирішували змодельовані ігрові ситуації з двома партнерами та індивідуально. Тест складався з двох частин: з рішенням атаквальних ситуацій (спільно з партнером) та з індивідуальним рішенням ситуацій в захисті.

Для визначення якості ігрової творчості гравця була складена шкала оцінювання за п'ятьма показниками: "1" здатність бачити ситуацію та читати гру, "2" здатність створювати та вирішувати ігрові ситуації подібного типу, "3" здатність знаходити дієві способи вирішення ігрових ситуацій, "4" здатність вирішувати ігрові ситуації неочікуваним способом, "5" здатність вирішувати ігрові ситуації елегантно, у власному стилі.

Для розвитку творчого потенціалу гравців нами застосовувалась програма під назвою: "Розвиток творчості молодих талантів", яка базується на психолого-педагогічних принципах розвитку особистості в спорті. Тривалість занять за програмою 12 годин. Вона містить два типи вправ, що діють у єдності: інтелектуальне навчання і теоретико-практичні вправи та вирішення завдань.

**Одержані результати.** У загальному творчому потенціалі між хлопцями та дівчатами суттєвої різниці виявлено не було. Однак, під час вирішення ігрових ситуацій хлопці свій потенціал використовували краще, ніж дівчата. Гравці з високим рівнем творчого потенціалу за якістю дій відрізняються виконавчими здібностями від гравців з недостатнім рівнем ігрової творчості, однак, часто безвідповідально зловживають діями, які не приносять користі команді.

У процесі проведення педагогічних спостережень було виявлено, що переважна більшість тренувань проводилась без вправ, що передбачають вплив на розвиток творчого потенціалу гравців. Запропонована нами програма розвитку творчого потенціалу позитивно вплинула на дії гравців експериментальних груп, якість вирішення ігрових ситуацій покращилась, що підтверджує наявність резерву в інтелектуальній сфері гравців.

**Висновки.** 1. Без знання проявів творчості у вихованні гравців тренер не буде повноцінним фахівцем.

2. Під час відбору гравців для спортивних ігор, важливо визначати рівень їх творчого потенціалу.

3. У тренувальному процесі можна застосовувати три різні за змістом типи програм: а) програма зі спрямованістю на теоретичну підготовку та розвиток інтелектуальної придатності гравців; б) програма, спрямована на практичну підготовку; в) комбінована програма з теоретичної та практичної підготовки гравців.

### **Використані джерела**

1. Моляко В. О. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень. / В. О. Моляко, О. Л. Музики. – Житомир : Рута, 2006. – 320 с.
2. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : ФиС, 1981. – 125 с.
3. Hlavsa Jaroslav. Psychologické základy tvorby. Vyd. 1. Praha : Academia, 1985. – 353 s.

*Solomonko A. O.*

**Scientific supervisor:  
doctor of science in biology, Professor Mahlovanyy A. V.**

### **THE PROBLEMS OF SPORT GAMES PLAYERS' CREATIVITY DEVELOPMENT**

*In the article it is considered the finding ways of creative thinking forming in representatives of team sports with testing using, when players were deciding simulated game situations with the manifestation of creative ability thanks to program developed by us. It was studied and compared the characteristics of creativity at time of the participation in the training and competition of sports games (handball, basketball, volleyball, football) between boys and girls. It is investigated the influence of the pilot program for development of the creative potential on the quality of the playing situations solution.*

**Keywords:** *sport games, process of creation, playing situations.*

*Стаття надійшла до редакції 05.02.2016 р.*

## ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

*Проблема індивідуалізації тренування футболістів розроблена недостатньо та неефективна, оскільки умови тренувань не відповідають вимогам гри. Виникає необхідність розробки спеціальних підходів та прийомів до організації такого тренування. Встановлено невисоку ефективність ударів по воротах кваліфікованими гравцями України.*

**Ключові слова:** індивідуальне тренування, ефективність ударів по воротах.

**Вступ.** Основною формою організації навчально-тренувального процесу в футболі являються навчально-тренувальні заняття [3, 4]. У сучасній теорії та методиці спортивного тренування приділяється значна увага проблематиці організації індивідуального тренування з боку фахівців, які зазначають, що таке тренування призначене більшою мірою для корекції фізичної та технічної підготовки [3].

Аналіз літературних джерел, присвячених проблемі організації індивідуального тренування, дозволив виявити цілий ряд складнощів, які виникають в ході організації цього процесу в різних видах спорту, зокрема, в футболі через невідповідність умов тренувань та гри [3, 4].

Індивідуальні тренування, на думку фахівців [3, 4], спрямовані на вивчення та вдосконалення прийомів техніки гри, якими гравець володіє недостатньо, не може їх використовувати в ході гри, яка відзначається великим рівнем протидії. В українських командах індивідуальне тренування, як засвідчує практика, зводиться, в основному, до виконання індивідуальних завдань на поліпшення показників функціональної підготовленості та окремих технічних елементів (ударів по воротах, кутових ударів, штрафних ударів тощо), які проводяться в тренувальному занятті. Ці заняття не інтенсивні [3, 4]. Разом із тим, для визначення слабких місць підготовки необхідно проводити педагогічні спостереження за ігровою діяльністю гравців [3, 4]. Зазначені проблеми визначають актуальність нашого дослідження.

**Мета роботи** полягає у встановленні ефективності виконання технічного прийому (удар по воротах, різними способами) та визначити шляхи покращення індивідуального тренування.

### **Завдання дослідження**

1. Дослідити проблеми індивідуального тренування футболістів в спеціальній та науково-методичній літературі.

2. Встановити кількісні та якісні показники виконання технічного прийому (удар по воротах) в умовах змагальної діяльності.

3. Визначити ефективні шляхи покращення організації індивідуального тренування футболістів.

**Методи дослідження.** В дослідженні нами застосовувались такі методи: а) теоретичні методи (аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; документації планування); б) приховані візуальні педагогічні спостереження за ігровою та тренувальною діяльністю футболістів, (аналіз відеозаписів матчів); г) математичні методи (включали визначення середніх значень показників ( $\bar{x}$ )), та відсоток (%) влучень у ворота.

**Організація дослідження.** У дослідженні нами були переглянуто 362 матчі Чемпіонату України та 48 тренувальних занять команд.

Сенс гри у футбол полягає в досягненні мети гри – взятті воріт команди суперника (голи). Показники виконаних ударів по воротах та влучень в ході матчів Чемпіонату України в сезоні 2014-2015 рр. представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники кількості та якості ударів по воротах в іграх  
Чемпіонату України в сезоні 2014-2015 рр.**

№	Команди	Кількість ударів, влучень та (%) влучень у ворота	В середньому за гру
1.	"Динамо" (26)	329 (165) = 50,1 %	12,6 (6,3)
2.	"Шахтар" (26)	325 (191) = 58,8 %	12,5 (7,3)
3.	"Дніпро" (26)	295 (153) = 51,9 %	11,3 (5,9)
4.	"Волинь" (26)	297 (149) = 50,2 %	11,4 (5,7)
5.	"Ворскла" (26)	261 (116) = 44,4 %	10,0 (4,3)
6.	"Металіст" (25*)	238 (116) = 48,7 %	9,5 (4,6)
7.	"Зоря" (26)	237 (125) = 52,7 %	9,1 (4,8)
8.	"Іллічівець" (26)	201 (90) = 44,8 %	7,7 (3,6)
9.	"Говерла" (26)	200 (85) = 42,5 %	7,7 (3,3)
10.	"Олімпік"(Д) (25*)	198 (90) = 45,4 %	7,6 (3,6)
11.	"Металург" (Д) (26)	190 (81) = 42,6 %	7,3 (3,1)
12.	"Карпати" (26)	189 (98) = 51,8 %	7,3 (3,8)
13.	"Металург" (З) (26)	174 (74) = 42,5 %	6,7 (2,8)
14.	"Чорноморець" (25*)	156 (67) = 42,9 %	6,2 (2,7)

*Примітка:* а) в дужках – кількість влучень у ворота; б) у відсотках (%) – влучень у ворота; в) біля назв команд (в дужках) кількість – кількість проведених ігор.

**Обговорення результатів.** Аналіз літературних джерел та спостережень за гравцями свідчить про недостатню розробку проблеми організації індивідуального тренування футболістів. Як очевидно

(дивись таблицю 1), показники загальної кількості ударів по воротах коливаються від 329 до 156, а показник кількості влучень у ворота коливається від 191 до 67.

**Висновки.** 1. Індивідуальне тренування футболістів в Україні недостатньо ефективне. 2. Гравці команд демонструють мало ефективних ударів та поступаються гравцям провідних команд Європи та Світу. 3. Встановлено невідповідність умов тренувань і вимогам гри (інтенсивність).

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці методичних підходів і прийомів до організації індивідуального тренування кваліфікованих футболістів.

### Використані джерела

1. Бенгсбо Йенс. Наступательная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо, Пейтерсон Биргер. – К. : Олимп. л-ра, 2012. – 174 с.
2. Келлер В. С. Індивідуальне тренування футболістів / В. С. Келлер, В. В. Соломонко. – К. : Здоров'я, 1975. – 80 с.
3. Соломонко В. В. Футбол: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – [3-тє вид., перероб. і допов.] – К. : НУФВС, вид-во "Олімп. л-ра", 2014. – 304 с.
4. Шамардин В. Н. Технология подготовки команды высокой квалификации / В. Н. Шамардин. – К. : Укр. письменник, 2012. – 302 с.

Solomonko O. V.

### INDIVIDUALIZATION OF TRAINING PROCEESS OF HIGHLY SKILLED FOOTBALL PLAYERS

*The problem of individual football players' training organization is developed insufficiently and ineffectively as training conditions do not meet the requirements of the game. There is a need to develop special techniques and approaches to the organization of the training. The low efficiency of shots on goal by skilled players of Ukraine was established. Indexes of the executed shots on a gate and hits during the matches of Championship (season 2014-2015). The indexes of general amount of shots on a gate hesitate from 329 to 156, and the index of amount of hits in a gate hesitates from 191 to 67. The players of both football teams demonstrate little effective shots and yield to the players of leading commands in Europe and in the World in general.*

**Key words:** individual training, efficiency of shots on goal.

*Стаття надійшла до редакції 21.02.2016 р.*

*Титаренко В. В., Заруденська В. П., Закорко І. П.*

## ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Однією з головних задач середньої освіти є виховання фізично здорового підростаючого покоління, яке готове до плідної творчої праці і захисту Вітчизни. Вирішення цієї задачі покладено на реалізацію навчально-тренувального процесу з предмету "фізична культура" протягом усього періоду навчання в середній школі. Об'єктивний аналіз сучасного стану проблеми створює передумови для пошуку нових шляхів вдосконалення процесу навчання як в напрямках безпосередньо фізичного вдосконалення учнів, так і їх морально-етичного виховання.*

**Ключові слова:** *навчально-тренувальний процес, фізична культура, молодші школярі, індивідуалізація.*

**Вступ.** Проблеми вдосконалення організації навчально-тренувального процесу з предмету "фізична культура" в середній школі достатньо вичерпно відображені в сучасній літературі з проблем фізичного виховання [2], підготовки резерву для спорту вищих досягнень [3], загальної олімпійської освіти [1]. В той же час, аналіз практики безпосередньої реалізації навчального процесу дає підстави для розвитку суб'єктивних напрямків його вдосконалення, одним з яких є індивідуалізація.

**Мета та завдання роботи** полягають в визначенні критеріїв індивідуалізації навчально-тренувального процесу молодших школярів як дієвих умов їх фізичного вдосконалення і розвитку.

**Методи, організація досліджень.** На теоретичному рівні в роботі використовувався системний підхід. На експериментальному рівні були проведені педагогічні спостереження, педагогічний експеримент з елементами аналізу показників рухової діяльності молодших школярів. Основні дослідження проводилися на базі спеціалізованої середньої школи № 296 міста Києва.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Раціональне використання основного навчального часу, відведеного на предмет "фізична культура" (105 годин на навчальний рік або 3 уроки на тиждень) створює можливості для розвитку в учнів основних рухових якостей у необхідному обсязі. Залучення максимальної кількості молодших школярів до позанавчальних (гурткових) занять, що збільшує їх загальну чисельність до 5 уроків на тиждень, дає змогу суттєво

покращити показники їх загальної фізичної підготовленості. Поряд з цим, виникає проблема мотиваційної складової навчально-тренувального процесу, тобто створення атмосфери індивідуальної зацікавленості кожної дитини в досягненні високих показників у навчанні і регулярних заняттях фізичною культурою і спортом. Новостворені нормативні документи, що регламентують навчально-тренувальний процес [5, 6], з одного боку підкреслюють визначальне положення фізичної культури в загальній системі виховання підростаючого покоління та в системі початкової середньої освіти, а з іншого – відображають вищеназвані процеси досить усереднено, без урахування їх суб'єктивних реалій, які суттєво впливають на кінцеві результати навчання.

На етапі навчання в початковій школі індивідуалізація розглядається як визначення особистої схильності кожного учня до оволодіння базовими руховими навичками в контексті загального навчально-тренувального процесу з метою надання практичних рекомендацій для обрання спортивної спеціалізації або пріоритетного виду фізкультурно-рухової активності. Об'єктивні складові індивідуалізації на цьому етапі розглядається в поєднанні взаємодії дитини, класного керівника, вчителя фізичної культури і батьків, які є безпосередніми мотиваторами позитивної динаміки фізкультурно-спортивних показників.

Спостереження за практикою безпосередньої реалізації навчально-тренувального процесу в молодшій школі окреслили ще одну проблему, яка суттєво ускладнює досягнення необхідних якісних результатів. Адже, один вчитель проводить заняття з класом, чисельність учнів в якому від 20 до 35 осіб і вік яких від 6 до 10 років. Звичайним висновком аналізу такого стану справ є те, що ефективність навчання можна суттєво підвищити шляхом залучення до проведення уроку двох викладачів, як це робиться у вищих навчальних закладах.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Застосування індивідуального підходу в навчально-тренувальному процесі молодших школярів дозволяє ефективно вирішувати дві основні задачі навчання: загальний фізичний розвиток учня і можливість визначення пріоритетної спортивної спеціалізації, при цьому обидві задачі вирішуються в рамках урочних занять в початковій школі.

На наш погляд, особливої уваги і детального вивчення потребує пропозиція залучення до проведення уроку двох викладачів, що суттєво розширить можливості індивідуально-особистісного підходу, досить важливого фактору успішності навчання молодших школярів.

Визначений нами напрямок досліджень має достатньо перспектив в контексті вдосконалення системи фізичного і спортивного виховання в галузі середньої освіти нашої країни.

## Використані джерела

1. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта в школі / В. М. Єрмолова. – К., 2009. – 85 с.
2. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання [Текст] : автореф. дис... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Круцевич Тетяна Юріївна ; Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2000. – 43 с.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / Платонов Владимир Николаевич. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
4. Нові навчальні програми для 1-4 класу загальноосвітніх навчальних закладів, затверджені наказом МОН № 1495 від 22.12.2014 року та наказом МОН № 584 від 29.05.2015 року. [Електронний ресурс].
5. Указ Президента України № 42/2016 "Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http:// www.president.gov.ua](http://www.president.gov.ua).

*Tytarenko V. V., Zarudenska V. V., Zakorko I. P.*

### FEATURES OF INDIVIDUALIZATION OF STUDY-TRAINING PROCESS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS

*One of the main aims of secondary education is to educate the younger generation physically healthy, ready for fruitful creative work and defense of the homeland. The solution of this problem lies in the implementation of the training process in a subject "Physical Education" throughout the period of study in high school. An objective analysis of the current state of the problem gives the prerequisites for finding new ways to improve the training process in the areas of physical perfection and of moral and ethical education of pupils. At the same time, the practice of real training process comes into objective contradiction with generally accepted norms and principles of physical education and sport, caused by time restriction for practical classes, the lack of united training programs, imperfect forms of content control and test exercises. One of the urgent problems, significantly slowing down the practical training process of primary school students, is absence of individual approach in practice of its realization.*

**Key words:** *the training process, physical education, primary school students, individualization.*

*Стаття надійшла до редакції 22.02.2016 р.*





## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**Адаменко Анастасія Геннадіївна** – магістрантка факультету фізичного виховання, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів

**Безгребельна Олена Петрівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет "Львівська політехніка", м. Львів

**Бібчук Катерина В'ячеславівна** – асистент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів

**Блавт Оксана Зіновіївна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національний університет "Львівська політехніка", м. Львів

**Бойчук Роман Іванович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання Івано-Франківського національного технічного університету, м. Івано-Франківськ

**Бублик Сергій Анатолійович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

**Васечко Олександр Сергійович** – студент 4 курсу факультету фізичного виховання, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів

**Головій Юлія Олександрівна** – студентка, Дубенський коледж Рівненського державного гуманітарного університету, м. Дубно

**Городинський Сергій Ілліч** – старший викладач кафедри внутрішньої медицини, фізичної реабілітації та спортивної медицини, Буковинського державного медичного університету, м. Чернівці

- Гуртова Тетяна Валентинівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет "Львівська політехніка", м. Львів
- Дідик Анна Сергіївна** – студентка, Харківський національний університет радіоелектроніки, м. Харків
- Драбович Наталія Вікторівна** – студентка 5 курсу, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів
- Жара Ганна Іванівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів
- Жара Ірина Ігорівна** – студентка 1 курсу психолого-педагогічного факультету, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів
- Забутько Марина Степанівна** – студентка 4 курсу, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів
- Закорко Іван Павлович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, вчитель фізичної культури спеціалізованої школи I – III ступенів №296, м. Київ
- Заруденська Валентина Петрівна** – завуч спеціалізованої школи I – III ступенів №296, м. Київ
- Іванчикова Світлана Миколаївна** – аспірант кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації Державного закладу "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка", м. Старобільськ
- Клименок Аліна Сергіївна** – учениця 9 класу, Чернігівська гімназія №31 гуманітарно-естетичного профілю, м. Чернігів
- Коваленко Аліна Миколаївна** – Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів
- Колумбет Олександр Миколайович** – доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичного виховання та здоров'я, Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ

**Медведь Марина Василівна** – студентка, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів

**Мельнік Анастасія Олександрівна** – викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В.Винниченка, Кіровоград

**Музирьов Дмитро Олександрович** – студент 4 курсу факультету фізичного виховання, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів

**Обитоцька Тетяна Володимирівна** – студентка хіміко-біологічного факультету, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів

**Павлова Юлія Олександрівна** – кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник, докторант, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

**Примаченко Юлія Леонідівна** – студентка 5 курсу хіміко-біологічного факультету, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів

**Ревуцька Олена Олександрівна** – студентка 3 курсу факультету філології та історії, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів

**Соломко Ігор Андрійович** – учень 11 класу спеціалізованої загально-освітньої школи з поглибленим вивченням іноземних мов №1, м. Чернігів

**Соломонко Андрій Олександрович** – викладач кафедри фізичного виховання і спортивної медицини, Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, м. Львів

**Соломонко Олександр Васильович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

**Стадник Володимир Володимирович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет "Львівська політехніка", м. Львів

**Стрехо Олександра Вікторівна** – учениця 9 класу, ліцей №100 "Поділ", м. Київ

**Тарасенко Валерія Миколаївна** – магістрантка факультету фізичного виховання, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів

**Титаренко Вікторія Володимирівна** – директор спеціалізованої школи I – III ступенів №296, м. Київ

**Усманова Галина Олексіївна** – кандидат сільськогосподарських наук, доцент, доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів

**Хлус Марина Сергіївна** – студентка, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів

**Цьовх Лариса Петрівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет "Львівська політехніка", м. Львів

**Шуба Людмила Вікторівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом, Запорізький національний технічний університет, м. Запоріжжя, м. Дніпропетровськ



## ВІДОМОСТІ ПРО НАУКОВИХ КЕРІВНИКІВ

**Бабачук Юлія Михайлівна** – старший викладач кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів

**Бібчук Катерина В'ячеславівна** – асистент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів

**Бутова Віра Олександрівна** – асистент кафедри іноземних мов та методики викладання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів

**Воєділова Олена Михайлівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів

**Голяченко Марія Олексіївна** – викладач кафедри методики фізичного виховання Дубенського коледжу Рівненського державного гуманітарного університету, м. Дубно

**Горащук Валерій Павлович** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри біології і основ здоров'я Державного закладу „Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського”, м. Одеса

**Демченко Наталія Ростиславівна** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів

**Жара Ганна Іванівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів

**Кир'янова Ірина Василівна** – Заслужений учитель України, учитель біології, ліцей №100 "Поділ", м. Київ

**Козіброда Лариса Володимирівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національний університет "Львівська політехніка", м. Львів

**Корягін Віктор Максимович** – доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичного виховання Національний університет "Львівська політехніка", м. Львів

**Литвиненко Андрій Миколайович** – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Харківський національний університет радіоелектроніки, м. Харків

**Магльований Анатолій Васильович** – доктор біологічних наук, професор, проректор з науково-педагогічної роботи, Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, м. Львів

**Мехед Ольга Борисівна** – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри біології, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів

**Найда Руслана Григорівна** – кандидат педагогічних наук, старший викладач Дубенського коледжу Рівненського державного гуманітарного університету, м. Дубно

**Пристапуна Євген Никодимович** – доктор педагогічних наук, професор, ректор Львівського державного університету фізичної культури, м. Львів

**Турчак Анатолій Леонідович** – кандидат педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В.Винниченка, м. Кіровоград

**Усманова Галина Олексіївна** – кандидат сільськогосподарських наук, доцент, доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів

**Хлус Наталія Олександрівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів

# ЗМІСТ

---

## Секція 1. КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

*Іванчикова С. М.*

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПОКАЗНИКІВ КОМПЛЕКСНОГО ПРОЯВУ  
КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ  
ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ .....3

*Коваленко А. М.*

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ТА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО  
СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ ВНЗ  
ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....6

*Мельнік А. О.*

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ  
ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....9

*Стадник В. В., Цьовх Л. П.*

ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ  
ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....12

*Тарасенко В. М.*

НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ  
ЯК ЕЛЕМЕНТ НАЦІОНАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ.....15

*Хлус М. С.*

ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК  
1-4 КУРСІВ ГЛУХІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА .....18

////////////////////////////////////

## **Секція 2. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЯК ОЗНАКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ**

- Блавт О. З.**  
СИСТЕМНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЮ  
СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП .....21
- Бойчук Р. І., Бублик С. А.**  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ФУНКЦІЯ СПОРТИВНИХ ІГОР  
СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВНЗ .....24
- Головій Ю. О.**  
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ  
У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....27
- Городинський С. І.**  
РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК ОЗНАКА РІВНЯ  
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....30
- Гуртова Т. В., Безребельна О. П.**  
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА ЇЇ РОЛЬ  
У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
СТУДЕНТІВ ВНЗ .....33
- Драбович Н. В., Усманова Г. О.**  
НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ  
ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....36
- Соломонко А. О.**  
ПІДГОТОВЧІ ІГРИ В НАВЧАННІ ТА ТРЕНУВАННІ  
ГАНДБОЛІСТІВ .....39
- Шуба Л. В.**  
СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ  
З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРІВ  
ТА ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ.....42



////////////////////////////////////

### **Секція 3. ТЕХНОЛОГІЇ ПОБУДОВИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ**

*Адаменко А. Г.*

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ  
З ЕЛЕМЕНТАМИ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ  
ДЛЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....45

*Бойчук Р. І.*

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ  
НАВИЧОК ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
У СТАРШОКЛАСНИКІВ.....48

*Жара Г. І., Жара І. І.*

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ  
ЗАСОБАМИ ТЕАТРАЛЬНОГО МИСТЕЦТВА.....51

*Стрехо О. В.*

ШКІЛЬНИЙ ПОРТФЕЛЬ ТА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРА .....55

////////////////////////////////////

### **Секція 4. ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СУЧАСНОГО СТАНУ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

*Забутько М. С., Усманова Г.О.*

ОЗДОРОВЧА РОБОТА З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ .....59

*Клименок А. С.*

ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ СЕЧОВИДІЛЬНОЇ СИСТЕМИ  
В УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ.....63

*Музирьов Д. О., Васечко О. С., Бібчук К. В., Усманова Г. О.*

МОЖЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДІВ ІДЕОМОТОРНОГО  
ТРЕНУВАННЯ В ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ.....67

**Обитоцька Т. В.**  
ЗАЛЕЖНІСТЬ МІКРОБІОЦЕНОЗУ КИШЕЧНИКА ДІТЕЙ  
РАНЬОГО ВІКУ ВІД УМОВ ЖИТТЯ .....70

**Примаченко Ю. Л.**  
ВПЛИВ ЧИННИКІВ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА  
ТА СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СИСТЕМИ  
ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО  
ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....73

**Соломко І. А.**  
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЯКОСТІ ПИТНОЇ ВОДИ ЗІ СТАНОМ  
ЗДОРОВ'Я МЕШКАНЦІВ МІСТА ЧЕРНІГОВА .....77

////////////////////  
**Секція 5. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-  
ВИХОВНОГО І ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСІВ  
ЯК УМОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ  
ОСОБИСТОСТІ**

**Дідик А. С.**  
ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В  
ЄДИНОБОРСТВАХ УДАРНОГО ТИПУ .....81

**Колумбет О. М.**  
ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ ВНЗ  
ДО СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....84

**Medved' M. V.**  
SPORT TRADITIONS AND PHYSICAL EDUCATION  
OF GREAT BRITAIN .....87

**Павлова Ю. О.**  
ТЕХНОЛОГІЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАЛЕЖНОЇ ЯКОСТІ ЖИТТЯ  
У РАМКАХ КОМПЛЕКСНОЇ ПРЕВЕНТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ .....90

<i>Revuts'ka O. O.</i> SOME PECULIARITIES OF PHYSICAL EDUCATION AT EUROPEAN SCHOOLS ON THE EXAMPLE OF FINLAND .....	93
<i>Соломонко А. О.</i> ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТВОРЧОСТІ У ГРАВЦІВ СПОРТИВНИХ ІГОР .....	96
<i>Соломонко О. В.</i> ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ .....	99
<i>Титаренко В. В., Заруденська В. П., Закорко І. П.</i> ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	102
<b>ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....</b>	<b>105</b>
<b>ВІДОМОСТІ ПРО НАУКОВИХ КЕРІВНИКІВ .....</b>	<b>109</b>

# ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

МАТЕРІАЛИ ІІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
МОЛОДИХ ВЧЕНИХ І СТУДЕНТІВ  
*(м. Чернігів, 15 квітня 2016 року)*

Технічний редактор *О. Клімова*

Комп'ютерна верстка *О. Клімова*

*Свідоцтво про державну реєстрацію  
друкованого засобу масової інформації  
серія КВ № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.*

---

Підписано до друку 25.02.2016 р. Формат 60×84 1/16.

Папір офсетний. Друк на різнографі.

Ум. друк арк. 6,74. Обл.-вид. арк. 6,02.

Наклад 100 прим. Зам. № 789.

Редакційно-видавничий відділ ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка.

14013, вул. Гетьмана Полуботка, 53, к. 208.

Тел. 65-17-99

Chnpu.tipograf@gmail.com