

## ЗМІСТ

Балігар А.С., Шнуренко С.В.....	10
СУТНІСТЬ ПОНЯТЬ «РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ», «ТУРИСТИЧНІ РЕСУРСИ», «ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ».....	10
Білоконь А.О. ....	12
ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	12
Бойко Ю.І. ....	15
ВИВЧЕННЯ СКЛАДОВИХ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я.....	15
Буток О.В., Феєр І.І.....	16
ЛЮДСЬКА АГРЕСІЯ, ЯК ОДИН ІЗ ФАКТОРІВ СОЦІАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ .....	16
Воєвода І.А., Нестерук Ю.В.....	18
ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ГАРМОНІЙНО-РОЗВИНУТОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	18
Гаврилюк В.О. ....	21
КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ ВИШІВ .....	21
Германова Є.О., Півень В.І. ....	23
ВИДИ ТА ФОРМИ ТУРИЗМУ.....	23
Гонтар К.А., Ткачук Д.В.....	25
ВИДИ ПОДІЄВИХ РЕСУРСІВ.....	25
Горпинченко Ю.В. ....	26
ВПЛИВ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ НА ОРГАНІЗМ .....	26
Донцова А. О. ....	29
СУЧАСНІ ХВОРОБИ МАЛОРУХЛИВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ .....	29
Донцова Я.О. ....	32
ФІТНЕС ЯК СТИЛЬ ЖИТТЯ .....	32
Іванова С.Д.....	35
АСПЕКТИ КОНЦЕЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	35
Калмикова Є.П., Шипіцина А.А. ....	36
КЛАСИФІКАЦІЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ.....	36

Капітан В.В. Кинали Е.І.....	38
ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ-ВИД ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	38
Козлова К.П. ....	39
ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗДОРОВ'Я І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ	39
Коропатов Б.М.....	41
ВЕГЕТАРІАНСТВО.....	41
Коропатов Б.І., Кривошея І.М. ....	44
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ .....	44
Корягін Р.Ю., Єрьомін В.В. ....	45
ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ.....	45
Крець Є.Ю.....	46
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ .....	46
Кривошея І.М. ....	48
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ МОВНОГО ТА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ .....	48
Кривошея І.М.....	51
КОНТРОЛЬ ЕМОЦІЙ У ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	51
Лаврентьев О.М. ....	54
ОПТИМІЗАЦІЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ УКРАЇНИ .....	54
Лівак А.П. ....	56
ЩОДО ПРОБЛЕМ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ ІМУНОПРОФІЛАКТИКИ УКРАЇНИ В КОНТЕКСТІ ЗАХИСТУ ПРАВ ЛЮДИНИ.....	56
Лівак П.Є. ....	61
ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРАВ ПАЦІЄНТІВ ПРИ ЗАПРОВАДЖЕННІ В УКРАЇНІ ОБОВ'ЯЗКОВОГО МЕДИЧНОГО СТРАХУВАННЯ .....	61
Лупашко Р.І., Штанько В.С. ....	65
ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕЦІЙНОГО ТУРИЗМУ .....	65
Лупашко Р.І.....	66
ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я .....	66
Махахінг О.Т. ....	68

---

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	68
Мельник П.О., Малетіна Л.О. ....	70
СПІВВІДНОШЕННЯ ПОНЯТЬ «ДОЗВІЛЛЯ» І «РЕКРЕАЦІЯ».....	70
Олійник І.О., Петрова В.О. ....	71
РОЗУМІННЯ РЕКРЕАЦІЙНОГО ЕФЕКТУ.....	71
Поламарчук І.Г. ....	73
ПРОБЛЕМИ МОЛОДИХ ФУТБОЛІСТІВ УКРАЇНИ В КОНТЕКСТІ ПЕРЕХОДУ ВІД ЮНАЦЬКОГО ФУТБОЛУ ДО РІВНЯ ПРОФЕСІОНАЛІВ ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ.....	73
Понятовський Ф.К.....	76
ПРИЧИНИ НЕГАТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО СПОРТУ СЕРЕД ЮДЕЇВ В ПАЛЕСТИНІ ЗА ЧАСІВ ДРУГОГО ХРАМУ .....	76
Почекайло Л.О. ....	80
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ .....	80
Приступа В.І.....	83
ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ З ПЛАВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗКУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІТЕЙ В МОЛОДШІЙ ШКОЛІ.....	83
Романчук С.М. ....	84
ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ЯК ІНОЗЕМНОЇ У ВИШІ .....	84
Снісар Г.П. ....	87
ПИТАННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ПРИ ВИВЧЕННІ КУРСУ «БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ І ЦИВІЛЬНА ОБРОНА» .....	87
Стешиц А.В.....	88
РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я І ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ.....	88
Стешиц І.В. ....	92
ПРОБЛЕМА ВЕРШИННИХ ПРОФЕСІЙНИХ ДОСЯГНЕНЬ ПЕДАГОГА ЯК ФЕНОМЕН ПЕДАГОГІЧНОЇ АКМЕОЛОГІЇ.....	92
Терещенко В.І.....	94

---

ЄДНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ І ДУХОВНОЇ КУЛЬТУРИ – УМОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ .....	94
Терещенко В.І.....	96
РОЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНЕРУВАННІ ДЕСЯТИБОРЦЯ.....	96
Терещенко В.І.....	97
Чаплигін В.П. ....	97
ФІЛОСОФСЬКО-КУЛЬТОРОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ СТРАТЕГІЙ.....	97
Терещенко О.В.....	100
ПРОГНОЗУВАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ .....	100
Тютяк В.Я.....	101
МЕХАНІЗМ РОЗВИТКУ СИЛИ.....	101
Федченко Е.О. ....	103
СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ.....	103
Франків Д.І. ....	104
ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ОЗНАКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ .....	104
Шевченко А.М.....	107
ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В 1-4 КЛАСАХ .....	107
Штанько В.С. ....	110
ВПЛИВ СТРЕСУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ .....	110
Штанько Л.О. ....	112
БІБЛІЯ І ВЕГЕТАРІАНСТВО.....	112
Лагошин В.И. ....	115
НОВЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....	115
Олар В.В., Сыкало Н.В. ....	117
ВЛИЯНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ПРЕПАРАТА МЕМБРАТОН НА РЕАКТИВНОСТЬ СОСУДИСТОЙ СТЕНКИ И СОКРАТИТЕЛЬНУЮ ФУНКЦИЮ ИЗОЛИРОВАННОГО СЕРДЦА СТАРЫХ КРЫС .....	117
Рябина С.А. ....	119

---

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ И ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ .....	119
Саваневский Н.К., Хомич Г.Е., Левыкина Л.А. ....	120
ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ КАРДИОРИТМА И ЕГО РЕГУЛЯЦИЯ У ДЕВУШЕК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ СТАТИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ .....	121
Терещенко А.В. ....	123
ВОСПИТАНИЕ САМОСОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ .....	123
Kim Papaioannou .....	125
PRINCIPLES FOR SUCCESS IN SPIRITUAL AND PHYSICAL REALMS .....	125

УДК

Балігар А.С., Шнуренко С.В.  
Український гуманітарний інститут

### СУТНІСТЬ ПОНЯТЬ «РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ», «ТУРИСТИЧНІ РЕСУРСИ», «ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ»

Актуальність проблеми. Сьогодні все більше людей замислюються над своїм здоров'ям і якістю свого життя. Задля збереження здоров'я, люди витрачають великі кошти на візити до медичних фахівців, навіть не замислюючись, що краще було б звернути увагу на більш цінні і дієві ресурси. До таких належать рекреаційні та туристичні ресурси. Неабияку роль відіграє відпочинок, оскільки це процес відновлення сил людини, і від його якості залежить подальший розвиток особистості, суспільства.

Об'єкт дослідження: дослідження рекреаційного та туристичного ресурсу.

Предмет дослідження: вплив даних ресурсів на здоров'я людини.

Мета дослідження: аналіз сутності понять, та визначення їх ролі у житті людини.

Для досягнення мети ставились наступні завдання:

проведення теоретичного аналізу альтернативних понять «рекреаційний ресурс», «туристичний ресурс», у рамках туризму;

визначити роль цих ресурсів у їх практичному виявленні;

здійснити узагальнення щодо особливостей «туристично-рекреаційного ресурсу».

Існує декілька визначень понять «рекреаційні ресурси» та «туристичні ресурси».

Для розвитку рекреації і туризму необхідні рекреаційні ресурси, до яких належать об'єкти, процеси та явища природного й антропогенного походження, що виступають матеріальною базою для відпочинку й оздоровлення людей через їх відповідні параметри.

Головною властивістю рекреаційних ресурсів є те, що їм властива здатність відновлювати і розвивати духовні та фізичні сили людини. Такі ресурси придатні як для прямого, так і для опосередкованого споживання, надання різноманітних послуг курортно-лікувального і рекреаційно-туристського характеру.

Враховуючи природну, соціальну та історико-культурну складові у визначеннях рекреаційних та туристських ресурсів, орієнтацію на споживання і задоволення потреб людей (туристів) найчастіше ці поняття вважають близькими за значеннями і об'єднують єдиним поняттям – туристсько-рекреаційні ресурси.

Виклад основного матеріалу. Туристична індустрія належить до галузей із виразною ресурсною орієнтацією. Разом із тим, туризм називають "індустрією без труб". Ресурси, задіяні в рекреаційно-туристичній діяльності, при дотриманні елементарних природоохоронних і ресурсозберігаючих правил і технологій, можуть використовуватися тривалий час без суттєвих процесів деградації природних і соціально-культурних комплексів навіть за умови значних антропогенних навантажень. Хоча впливу не уникнути, але він не йде ні в які порівняння із тиском, що чинять на довкілля металургія, хімічна промисловість, лісове чи сільське господарство.

Характеристику рекреаційно-туристичних ресурсів світу розпочнемо з їх природної складової. Насамперед, слід наголосити, що окремі види природних ресурсів впливають на рекреаційно-туристичний процес комплексно, взаємодіють і взаємодоповнюють один одного і формують те неповторне природне оточення, на фоні якого людина реалізує свою потребу відпочивати та відтворювати життєву енергію.

Можна припустити, що туризм, особливо окремі його види, може існувати на основі штучно створених компонентів природного середовища. На практиці ж слід констатувати, що без відповідних природних ресурсів, розвиток і реалізація відповідних функцій є проблематичними. Серед природних туристичних ресурсів найбільше значення для індустрії туризму та рекреаційної діяльності мають кліматотерапевтичні, водні, бальнеологічні і ландшафтні складові, які доцільно об'єднувати у клас ресурсів першого порядку. Ця група ресурсів має безпосередній вплив на розвиток рекреаційного і туристичного процесів.

Під туристсько-рекреаційними ресурсами розуміють компоненти географічного довкілля, об'єкти антропогенної діяльності, які завдяки таким властивостям, як унікальність, історична або художня цінність, оригінальність, естетична привабливість і лікувально-оздоровча значущість, можуть бути використані для організації різноманітних видів рекреаційних занять.

Висновок. Рекреаційні та туристичні ресурси відіграють важливу роль у відновленні та розвитку духовних та фізичних сил людини, адже за допомогою використання цих ресурсів люди спроможні отримати якісну профілактику захворювань, лікування, не витрачаючи великих коштів. Це конструктивне вирішення проблеми, оскільки наш організм завжди потребує якісного відпочинку.

#### Список використаних джерел

1. Бейдик О.О. *Методологія та методика аналізу рекреаційно-туристських ресурсів України: Методологія та методика аналізу, термінологія, районування* / О.О. Бейдик. – К.: ВПЦ «Київ, унт», 2001. – 298 с.

2. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування / О.О. Бейдик. – К., 2001. – 395 с. [http://tourlib.net/books\\_ukr/sm12.htm](http://tourlib.net/books_ukr/sm12.htm)

УДК

Білоконь А.О.  
Український гуманітарний інститут

## ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сучасна мода – здоров'я. Бути здоровим – модно, красиво, стильно. Сучасна модель краси - здорова людина, яка обирає здоровий спосіб життя. Здоров'я людини залежить від забезпечення повноцінного харчування, поліпшення екологічних умов, повернення до засобів народної медицини.

Харчування – це важлива фізіологічна потреба організму і впливає на якість життя та здоров'я людини.

Харчовий раціон має відповідати енергетичним витратам людини з урахуванням віку, стану здоров'я, професійній діяльності організму.

Харчування повинно забезпечувати організму нормальну життєдіяльність, високий рівень працездатності, опір несприятливим чинникам навколишнього середовища, довго тривалість активного життя. Хімічно тіло людини складається з шести компонентів: води, білків, вітамінів, вуглеводів, ліпідів, мінеральних речовин.

Наш мозок – найдосконаліший комп'ютер – реєструє хімічний склад всього що ми їмо, і знає, що необхідно приписати. Здорове фізичне тіло по замовчуванню несе відповідальність за те, щоб повідомляти мозку про свої насущні потреби.

Людське тіло вже з моменту зачаття інстинктивно знає, в чому у нього в даний момент потреба. Але в міру того як ми дорослішаємо, чомусь перестаємо довіряти своїм інстинктам, безжально засмічуючи організм «несвоєчасними» надлишками. На даний час розробляються нові технології у харчовій промисловості. використання в їжу біологічно активних добавок (БАД) - швидкий і ефективний спосіб збагачення її поживними речовинами і виведення з організму шкідливих речовин. БАД отримують з мінеральної, рослинної і тваринної сировини, хімічним або технологічним способом.

Для підтримки нормальної діяльності й функціонування всіх органів та систем людина має виконувати більш як тисячу рухів на день. За умов сидячого способу життя різко знижується обмін речовин, удару зазнає кровоносна система, адже відбувається застій крові. Потерпають судини органи малого





потрапляють організм людини викликають зміни у нервовій, серцево-судинній системі, легенях, печінці, органах травлення тощо.

Алкогольні напої вживають з метою досягнення емоційного збудження, розслабленого стану. Алкоголізм - захворювання, яке порушує функціонування всіх систем і органів людини, руйнує здоров'я, скорочує тривалість життя, позбавляє працездатності. Токсичною вважається доза понад 100 мл етилового спирту за один прийом. Для запобігання алкоголізму потрібно проводити профілактичну роботу і виховання населення, але в суспільстві повинні бути створені соціальні умови, за якими люди дотримувалися здорового способу життя.

Наркотичні речовини - лікарський препарат, який виявляє стимулюючу, галюциногенну та ін. дію на центральну нервову систему. Наркоманія поширюється як епідемія, вона швидко втягує все нові і нові життя, необхідно проводити профілактичну роботу, заповнювати дозвілля культурними заходами та спортом.

В Україні більшість населення проживає в містах.

До 1918 р. у містах України проживало 18% населення. Інтенсивна урбанізація призвела до значного збільшення міського населення. Штучне міське середовище шкідливо впливає на здоров'я населення внаслідок забруднення атмосферного повітря, дефіциту сонячного проміння, води, а також стресів, зумовлених напруженим ритмом життя, скупченість населення, нестачею зелених насаджень та ін. Темпи поширення багатьох хвороб у великих містах набагато більші, чим у малих містах чи селах.

Завдяки розуму людини відбувався прогресивний розвиток, пов'язаний з удосконаленням знарядь праці, технологій і в результаті задоволення життєвих потреб. Нераціональна антропогенна діяльність людства призвела до порушення динамічної рівноваги геоекосистеми. Екологічна криза сьогодення загрожує перерости в екологічну катастрофу. Мінімальна шкода природному середовищу буде при такому господарюванні, при якому утворюватиметься мінімум невідновних відходів. Відходи не повинні завдавати шкоди довкіллю і повинні включатися в цикли природного колообігу речовин та енергії.

Відповідальність за стан довкілля, збереження життя на Землі несе кожна людина. Обов'язок кожного - дбайливе ставлення до природних ресурсів і розумне споживання матеріальних благ. Екологічні проблеми стосуються всіх, тому відповідальність за виникнення і вирішення екологічних проблем лежить і на державних структурах, і на кожному громадянину.

#### Список використаних джерел

1. Мікрюков В.Ю. Забезпечення безпеки життєдіяльності / В. Ю. Мікрюков. - М.: Вищ. шк., 2004. - 356 с.

2. Смирнов А.Т. Основи медичних знань та здорового способу життя: підручник для 10-11 класів / А. Т. Смирнов, Б. І. Мішин, П. В. Іжевський. - М.: Просвещение, 2006. - 169 с.
3. Смирнов А. Т. Безпека життєдіяльності: навчальний посібник / А. Т. Смирнов, Р. Л. Палтієвіч. - М.: Дрофа, 2006. 27 с.

УДК

Бойко Ю.І.

Український гуманітарний інститут

### ВИВЧЕННЯ СКЛАДОВИХ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я

Сучасні умови розвитку українського суспільства висувають нові вимоги до системи освіти та виховання підростаючого покоління. Діти й молодь значно раніше інших категорій населення відчувають наслідки деформації суспільства, гостро переживають свою соціальну незахищеність, прискорене падіння духовності, зростання психічної нестабільності за фізичної слабкості. Перегляд стратегії, змісту, методичного забезпечення навчально-виховного процесу, стану здоров'я дітей і молоді, який погіршується з кожним роком, вимагає зміни у ставленні системи освіти до цієї проблеми [1].

Україні необхідне покоління з високим рівнем освіченості, культури й здоров'я, здатне сприймати загальнолюдські цінності, творчо, продуктивно та довго діяти в будь-якій галузі соціальної практики.

Актуальність. Дослідження обумовлено тим, що вивченню складових культури здоров'я не приділялося належної уваги.

За останні роки інтерес учених - філософів, валеологів, культурологів, соціологів, психологів, педагогів та медиків - до проблем здоров'я людини значно зростає. Вивчення проблеми здоров'я на методологічному, теоретичному й практичному рівнях узагалі й формування культури здоров'я зокрема висвітлені у вітчизняних і зарубіжних працях валеологів, медиків та психологів: В. Казначеева, І. Брехмана, В. Климової, В. Скуміна, М. Амосова, Г. Анапасенка, М. Гончаренко, Ю. Лисицина, І. Муравова, Л. Попової,

С. Кириленко, В. Оржеховської. Л. Татарнікової, Г. Зайцева та ін.

Мета дослідження: обґрунтування складової культури здоров'я студентів та дослідженні взаємозв'язку рівня культури здоров'я молоді з рівнем їх здоров'я.

Методологічна основа дослідження: фундаментальні положення про те, що культура здоров'я є складовою частиною загальнокультурного розвитку

особистості й складаються з духовного, психічного, фізичного компонентів в працях В.А. Скуміна, В.П. Горащука, Климової В.П., Кириленко С.В [2, 3,4].

Теоретична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для подальшого розвитку теоретичних аспектів виявлення та формування складових культури здоров'я.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що його результати можна використовувати для побудови програм щодо формування культури здоров'я молоді, а також завдяки розробленій анкеті визначати рівень обізнаності студентів про культуру здоров'я.

#### Список використаних джерел

1. Горащук В.П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди. — Х., 2004. — 40 с.
2. Горбунова С.М. Особенности валеологического мировоззрения // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку / Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції, квітень 2006 р.: у 2-х т. / За ред. проф. М.С. Гончаренко: // Харків, 2006. т. II ч.2. — С. 62-68.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология. Культура здоровья. Книга для учителей и студентов педагогических специальностей. — Самара: БАХРАХ-М, 2003. — 272 с.
4. Кириленко С.В. Сучасний стан культури здоров'я старшокласників у педагогічній практиці загальноосвітніх навчальних закладів України // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку / Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції, квітень 2004 р.: у 3-х т. / За ред. проф. М.С. Гончаренко: // Харків, 2004. т. III — С. 76.

УДК

Буток О.В., Феєр І.І.  
Університет ДФС України

#### ЛЮДСЬКА АГРЕСІЯ, ЯК ОДИН ІЗ ФАКТОРІВ СОЦІАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ

Анотація. У статті розкрито проблема людської агресії, як одного із різновидів агресії, що має один із найважливіших впливів на сьогодишнє суспільство. Чи має агресія сильний вплив, у зв'язку з проведенням військових дій.

Ключові слова: агресія, людська агресія.

Як не дивно, але на сьогоднішній день, взагалі термін, що застосовується «агресія», є доволі розповсюдженим, вживаним серед молоді, людей старшого покоління. Що ж все таки є причиною вживаності, цього терміну?

Терміни «агресія» та «агресивність» вживають для визначення різноманітних насильницьких захватницьких дій. Агресія та агресори завжди оцінюються суспільством як негативні, асоціальні дії, як прояв грубої сили. В основному ж під цими поняттями розуміється загрозлива поведінка, що об'єднує в собі багато понять: насильство, агресивні дії, агресивна поведінка, асоціальна поведінка, ворожість, жорстокість, конфлікт, злочин, вбивство, негативна взаємодія та ін. Так у психоаналізі агресивність тлумачиться як сила, з якою людина проявляє свою любов і ненависть стосовно оточуючих чи до самої себе.

Існує багато думок, щодо визначення агресії, її різновидів, причин та наслідків. Зокрема, до вчених та філософів, що розглядали питання агресії, відносяться: А. Бандура, А. Басс, Р. Берон, Л. Берковітц, Р. Браун, Д. Річардсон, Р. Сміт, Дж. Тедеші та інші. До прикладу, Д. Клайн вважає, що що в агресивності є «певні здоровіші риси», які можуть виявитися корисними для суспільного життя. Це такі риси, як наполегливість, ініціатива, завзятість, прагнення до перемоги, подолання перешкод. Ці якості властиві лідерам і переможцям [1].

В свою чергу, Є. Фромм виділяє два види агресії: доброякісну і злоякісну. Доброякісна (біологічно адаптивна) агресія – реакція на погрозу вітальним інтересам індивіда, носить вибуховий характер, загасає, як тільки зникає небезпека [2]. Злоякісна агресія (біологічно неадаптивна) – це специфічна людська пристрасть до абсолютного панування над іншою живою істотою й бажання руйнувати.

Розглядаючи сучасне суспільство, то стрімке зростання кількості агресивних проявів – однієї із найбільшим соціальних проблем. Нажаль, ми і наша країна, переживає не легкі часи, у зв'язку з війною, що проходить на сході України.

Російсько-українська “гібридна” війна не є локальним, периферійним конфліктом. Агресія Кремля несе не лише загрозу державності України, її суверенітету, а й єдності ЄС, загалом політичному устрою Європи. Тому вкрай важливим є пошук адекватних, ефективних відповідей, формування спільної політики протистояння російській експансії.

Станом на серпень 2017 року, за даними ООН, з початку конфлікту на Донбасі у квітні 2014 року зафіксовано 10225 вбитих і 24541 поранених осіб в результаті бойових дій. Це число включає українських військовослужбовців, членів проросійських збройних груп, і цивільне населення [3].

Українська влада оцінює кількість загиблих російських військовослужбовців у 1600 чоловік — таку цифру назвав представник СБУ у

березні 2016 року. За даними Держдепартаменту США, станом на березень 2015 року загинуло 400—500 російських кадрових військових.<sup>[171]</sup>

Отже, ми можемо дійти до висновку, що період, з 2014 року і до сьогодні, став переломним, для держави, суспільства. Ставлення кожної особи, громадянина на ситуацію, що створилася, нажаль, буде викликати агресію, у всіх її проявах. Адже, людська агресія потребує встановлення, біологічно доцільної форми поведінки, яка сприяє виживанню та адаптації.

З іншого боку, агресія розцінюється як зло, поведінка, що суперечить позитивній сутності людей. Таким чином, агресія – це будь-яка форма поведінки, яка націлена на спричинення шкоди іншій живій істоті, яка не бажає подібного поводження. Агресивність же варто розглядати як відносно усталену рису особистості, що виражає готовність до агресії. Через свою усталеність та входження в структуру особистості агресивність може визначати загальну тенденцію поведінки.

#### Список використаних джерел

1. Осницкий А.К. Психологический анализ агрессивных проявлений учащихся / А.К. Осницкий // Вопросы психологии. – № 3. – 1994. – с. 61–68.
2. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – М. , 1988. – С. 31–56.
3. Доповідь щодо ситуації з правами людини в Україні (16 травня – 15 серпня 2017 року): Вид-во: Об'єднані нації права людини Управління верховного комісара, 2017 р.

УДК

Воевода І.А., Нестерук Ю.В.  
Університету ДФС України

#### ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ГАРМОНІЙНО-РОЗВИНУТОЇ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті розкрита проблематика взаємодії духовного і фізичного виховання у кожній особистості, адже кожна особа розвивається за своїм рівнем по різному. Особистість формується у процесі взаємодії людини з іншими людьми, навчання, виховання, самовиховання та процесі занять фізичними вправами або спортом.

Ключові слова: виховання, процес формування особистості, гармонія розвинутої особистості.

Актуальність проблеми. Діалектика виховання та розвитку полягає в тому, що вони взаємозалежать одне від одного. Розвиток впливає на виховання, а виховання визначає розвиток. Ця ідея була сформована Л. С. Виготським – російським психологом. Фізичне виховання направлене на педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних з ними знань.

Кожна людина являє собою конкретну особистість, для якої характерне те чи інше ставлення людей, явищ, предметів, певна поведінка в межах життєвих ситуацій.

Наділена від народження відповідними біологічними якостями, тобто нормальним людським організмом, включаючи мозок, здатний до подальшого розвитку, людина стає особистістю в міру засвоєння соціального досвіду у всіх його проявах: способів і засобів виробництва, духовної культури, прийомів чуттєвого пізнання і абстрактного мислення, тобто в процесі соціалізації, який триває протягом усього життя.

За фізіологічним віком фізичні якості проявляються:

вікові періоди розвитку сили від 9-10 (хлопці та дівчата) до 16-17 років (хлопці) характеризується найвищим темпом приросту абсолютної сили, у чоловіків до 25-30 років;

вікові періоди в розвитку швидкості до 14-15 років у дівчат і до 15-16 років у хлопців, в подальшому швидкість у дівчат погіршується, а у хлопців дуже швидко підвищується до 17-18 років і потім стабілізується;

вікові періоди в розвитку витривалості хлопці мають високі темпи приросту з 8-9 до 10, з 11 до 12 і з 14 до 15 років. З 15 до 16 років темп розвитку витривалості у хлопців різко знижується.

вікові періоди в розвитку природної гнучкості покращується до 14-15 років, але з 16-17 років починає прогресивно погіршуватися. У дівчат та жінок рухливість в суглобах приблизно на 10% вище, ніж у хлопців та чоловіків.

вікові періоди в розвитку координації прогресивно зростає від 3 до 13 років. У дорослому віці показники рівноваги стабілізуються і цілком не змінюються до 40-50 років, в подальшому починають знижуватися [1].

Під час дослідження було визначено основне завдання: процес формування особистості починається з дня народження і є тривалим, складним, суперечливим, продовжуючись протягом всього життя людини. Особистість формується у процесі взаємодії людини з іншими людьми, навчання, виховання та самовиховання. Рівень зрілості визначається під час конкретних випробувань, тобто на основі поведінки у певних ситуаціях. Залежно від умов життя, методів виховання в людини, як правило, виникають і формуються ті або

інші соціально значущі якості, що характеризують її як представника того або іншого суспільства або спільноти.

Людина стає особистістю лише тоді, коли вона має специфічні риси і, передусім, соціально-психологічні особливості, такі як принципи, позиції, установки, ціннісні орієнтації, потреби, мотиви й інтереси. Реалізується особистість перш за все в процесі діяльності. Практична діяльність є також основою формування особистості.

При цьому людина, пізнаючи себе, усвідомлює свої недоліки і намагається викоринити їх. Таке самопізнання ніби створює

Розвиток людини є процес стихійний, некерований, спонтанний; розвиток здійснюється незалежно від умов життя і детермінований лише "вродженими потенціями"; розвиток людини фаталістично обумовлений її долею, в якій ніхто й нічого змінити не може - це лише незначна частина думок представників ідеалістичної філософії. Діалектико-матеріалістична філософія трактує розвиток як властивість живої матерії до руху й саморуху. В розвитку знищується старе і створюється нове. На відміну від тварин, що пасивно пристосовуються до життя, людина створює засоби існування своєю працею.

Фізичне виховання має свій вплив на формування рухової активності людини протягом життя, щодо збалансування фізичного навантаження та виступити необхідними умовами для: стилю життя, збереження здоров'я, профілактики захворювань тощо [2].

Отже, ми можемо сказати, що виховання формує особистість, сприяє її розвитку, орієнтує на процеси, які ще не визріли, формування особистості підвищується за умови, що вона стає не лише об'єктом, але і суб'єктом виховання. Дитина повинна проявляти активність у виховному процесі, тоді він ефективний, цінний і забезпечує її розвиток. Для цього слід враховувати індивідуальні особливості дитини та її інтереси та захоплення.

#### Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания в двух томах / Круцевич Т. Ю. - Киев, Олимпийская литература – 2003. – 290 с. - (Том 2).
2. Лаврентьев О.М. Рухова активність запорука здорового способу життя /О.М. Лаврентьев, О.В. Буток, О.А. Сокіл // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 4(85)17 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – С. 65-68.



## КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ ВИШІВ

Рівень фізичного стану студентів залежить від багатьох чинників, основні із яких пов'язані зі способом життя і рівнем рухової активності. Систематичні навчальні та поза навчальні заняття фізичними вправами є важливою запорукою нормального фізичного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом. Ось чому перш ніж призначити величину фізичних навантажень для студентів, необхідно визначити об'єм функціональних резервів даного контингенту студентів, рівень толерантності їх до запропонованих навантажень у процесі навчальних та самостійних занять.

Встановлення чітких критеріїв оцінки фізичного стану організму, об'єму його функціональних резервів дозволить перейти від емпіричного дозування навантажень до застосування науково-обґрунтованих рухових режимів з найбільш об'єктивною енергетичною оцінкою [6, с.15].

За визначенням В.П. Зайцева, фізичний стан студентської молоді включає наступні показники:

- 1) здоров'я – відповідність показників життєдіяльності, норми та ступеня стійкості організму до несприятливих зовнішніх дій;
- 2) будову тіла;
- 3) стан фізіологічних функцій, власне рухових функцій – можливість виконувати певний обсяг рухів (тобто технічна підготовленість) і рівень рухових якостей [2, с.21].

Л.Я. Іващенко та Н.П. Страпко пов'язують це поняття лише з рівнем розвитку максимальних аеробних можливостей, тобто витривалістю. [3]. Тому що максимальне споживання кисню використовують як інтегральний показник оцінки фізичного стану людини. В той же час Г.Л. Апанасенко має іншу думку, згідно з якою фізичний стан визначається не одним показником, а сукупністю взаємопов'язаних ознак. [1, с.16].

Аналіз наукових джерел та власні дослідження дають підстави стверджувати, що на фізичний стан студентів, з одного боку, діє досить багато чинників (ставлення до власного фізичного стану, рухова активність і рухові функції, спосіб життя, спадковість, захворювання, побутові, кліматичні і

метеорологічні умови тощо), а з іншого, фізичний стан суттєво впливає на цілий ряд показників життєдіяльності студентів. [3, 4, 6].

Процес фізичного виховання у ВНЗ вимагає створення умов для індивідуального і диференційованого фізичного навантаження студентів з урахуванням рівня їх фізичного розвитку, стану здоров'я, фізичної підготовленості, морфо-функціонального статусу тощо.

Виходячи з вищесказаного, слід зазначити, що основними завданнями оцінки фізичного стану студентів у процесі фізичного виховання є:

- оцінка умов і організації проведення навчальних занять;
- вивчення функціонального стану студента з метою оцінки його фізичної підготовленості;
- вивчення впливу фізичного навантаження на організм у процесі навчального заняття;
- оцінка відповідності фізичного навантаження та використовуваних засобів фізичного виховання можливостям організму студента для позитивного впливу на подальшу навчальну діяльність;
- визначення засобів фізичного виховання для відновлення і поліпшення розумової та інтелектуальної діяльності.

#### Список використаних джерел

1. Апанасенко Л.Г. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека/ Л.Г. Апанасенко. – СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 124 с..
2. Зайцев В.П. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов / В.П. Зайцев // Вопросы физического воспитания студентов. – Вып. 22. – М., 1991. – С. 3–6.
3. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями/ Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоровья, 1988. – 160 с.
4. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних
5. занять фізичними вправами: дис. ... канд. наук фіз. вих./ Є.О. Котов.– Луцьк, 2003. – 178 с.
6. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.09 «Теорія навчання» / Г. А. Лещенко. - Кривий Ріг, 2002. - 18 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. – Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.

УДК

Германова Є.О., Півень В.І.  
Український гуманітарний інститут

## ВИДИ ТА ФОРМИ ТУРИЗМУ

Актуальність. На сьогоднішній день існує багато підходів щодо класифікації туризму. В наших тезах ми розглянемо декілька з них.

Виклад основного матеріалу. В залежності від місця проведення подорожі туризм поділяється на міжнародний і внутрішній. До міжнародного туризму належить в'їзний туризм-подорожі в межах України осіб, які постійно не проживають на її території, та виїзний туризм - подорожі громадян України та осіб, які постійно проживають на території України, до іншої країни.

Внутрішнім туризмом є подорожі в межах території України громадян України та осіб, які постійно проживають на її території. Як і у міжнародному туризмі, мета та категорія учасників можуть бути різноманітними.

Залежно від категорій осіб, які здійснюють туристичні подорожі існують такі види туризму:

- дитячий;
- молодіжний;
- сімейний;
- для осіб похилого віку;
- для інвалідів.

Зрозуміло, що мета таких подорожей буде різною. Так, для дитячого туризму найбільш доцільними мають бути подорожі з культурно-освітньою, оздоровчо-лікувальною або спортивною метою. Що стосується молодіжного туризму, то найбільш часто подорожі проводять з спортивною та культурно-освітньою метою. Мета сімейного туризму - оздоровчо-лікувальна, культурно-пізнавальна, релігійна та спортивна. Особи похилого віку здійснюють, в основному, подорожі оздоровчо-лікувальні, релігійні, культурно-пізнавальні.

Залежно від мети подорожі туризм поділяють на такі види:

- спортивний;
- пізнавальний (екскурсійний);
- діловий;
- любительський (мисливський, рибальський);
- релігійний;
- рекреаційний;
- реабілітаційний;
- професійно-прикладний;

- учбовий;
- краєзнавчий; -пригодницький;
- експедиційний;
- комерційний;
- комбінований;
- культурно-освітній;
- лікувально-оздоровчий;
- екологічний (зелений), тощо.

Запропоновані підходи до класифікації туризму, на наш погляд, безперечно заслуговують уваги, але деякі позиції не мають чіткості та викликають певні питання. Так, не зрозуміло, чим відрізняються такі види туризму, як:

- діловий від комерційного;
- лікувально-оздоровчий від реабілітаційного (класифікація в залежності від мети подорожі);

"водний" туризм віднесено у групу "за характером туристичного маршруту" та у групу "залежно від засобів пересування" тощо. Тому пропонуємо наступну класифікацію туризму.

В залежності від мети туризм може бути:

- культурно-освітнім;
- оздоровчо-лікувальним;
- релігійним;
- спортивним.

Так, спортивний туризм має за мету спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини по місцевості. Для реалізації спортивної мети здійснюють подорожі, насичені природними перешкодами, що дає змогу класифікувати їх як спортивні походи. За участь у спортивних походах можуть присуджуватися спортивні розряди і звання. Детальнішу класифікацію спортивного туризму розглянемо нижче.

Пізнавальний туризм проводиться з метою розширення знань та уявлень щодо тих чи інших об'єктів, пам'яток соціального та природного змісту.

Діловий туризм передбачає здійснення турів, в процесі яких вирішуються комерційні справи: подорожі на конференції, симпозіуми, виставки тощо.

Релігійний туризм - це здійснення подорожі віруючими по святих місцях.

Реалізація культурно-освітньої мети здійснюється при подорожах по містах, регіонах, країнах в процесі яких туристи знайомляться з архітектурою,

пам'ятниками, музеями, опановуючи історію, культуру, звичаї та традиції різних народів.

Таким чином з'ясовано, ми з'ясували, що лікувально-оздоровча мета здійснюється в процесі рекреаційного, реабілітаційного та зеленого туризму.

#### Список використаних джерел

1. Сільський зелений туризм в Карпатах: Каталог-довідник / П.Горішевський, М. Котляр, Ю. Зінько та ін. - Л.: Карпатська асоціація сільського зеленого туризму, 2015
2. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навч. пос. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.
3. Географія туризму: Навч. посіб. Рекомендовано МОН / Кузик С.П. — К., 2011. — 271 с.

УДК

Гонтар К.А., Ткачук Д.В.  
Український гуманітарний інститут

#### ВИДИ ПОДІЄВИХ РЕСУРСІВ

Актуальність. Існує багато видів подієвих ресурсів, в цій статті ми розглянемо декілька з них.

Виклад основного матеріалу. Окремі види подієвих ресурсів найбільш доцільно класифікувати за тематикою заходу: національні і релігійні свята, гастрономічні, музичні, театральні фестивалі, спортивні змагання, покази мод, карнавали, технічні салони і виставки, економічні форуми тощо

Класифікація подієвих ресурсів за тематикою:

##### 1. Громадські:

- гастрономічні фестивалі (Півний фестиваль «Октоберфест» (Мюнхен, Німеччина), свято молодого вина Божоле Нуво (Франція), фестиваль морепродуктів на о. Гров (Іспанія), «Свято меду» (Мукачеве, Закарпаття);
- фестивалі і виставки квітів (Виставка тюльпанів (Нідерланди), фестиваль квітів у Челсі (Велика Британія), свято троянд (травень) і жасмину (серпень) у Грассі (Франція), фестиваль хризантем (Японія), фестиваль квітів (Таїланд), виставка квіткових експозицій на Співочому полі (Київ).

##### 2. Мистецькі:

- музичні та театральні фестивалі і конкурси (Музичний конкурс «Євробачення», фестиваль джазу в Монтре (Швейцарія), «Слов'янський базар» (Білорусь), «Нова хвиля» (Латвія), «Таврійські ігри» (Україна), Фестиваль художнього драматичного мистецтва (Франція);
- кінофестивалі (Канський (Франція), Берлінський (Німеччина) кінофестивалі, кінофестиваль «Молодість» (Україна), «Кінотавр» (Росія);
- фольклорні обряди, свята і фестивалі (Midsummer's Day (Велика Британія), фестиваль кельтської музики (Франція), фольклорний фестиваль у Шешорах (Україна).

### 3. Спортивні:

- спортивні змагання (Літні і зимові Олімпійські ігри, чемпіонати світу і Європи з футболу й інших видів спорту, спартакиади);
- ралі, перегони і регати (Перегони Формули-1, міжнародні автоперегони, напр. Париж – Дакар, регати: Vendee Globe, Volvo Ocean Race);
- спортивні фестивалі («Лижний фестиваль» (Норвегія), «Перегони човнів» (Велика Британія).

Таким чином, ми зрозуміли що подієві ресурси можуть класифікуються за тематикою: спортивні, мистецькі та громадські.

### Список використаних джерел

1. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 176.
2. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М.: Медицина, 1988. – С. 283.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов] / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – С. 480.

УДК

Горпинченко Ю.В.  
Український гуманітарний інститут

### ВПЛИВ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ НА ОРГАНІЗМ

Актуальність. У сучасному суспільстві людина випробовує на собі цілий комплекс несприятливих чинників: емоційні напруги, інформаційні перевантаження, погані екологічні умови. Ці чинники дуже часто поєднуються з

недостатньою фізичною активністю, що надає надзвичайно негативну дію на організм, порушуючи його нормальне функціонування і сприяючи розвитку різних захворювань. У подібних умовах дуже важливо застосовувати комплекс різноманітних засобів, сприяючи збереженню і зміцненню здоров'я організму. Одним із заходів, що надають сприятливу дію на здоров'я організму, є ранкова гігієнічна гімнастика. Крім специфічного впливу, що полегшує процес переходу від стану спокою до бадьорості, виконання вправ ранкової гімнастики збільшує рівень загальної фізичної активності людини. Для більшості міського населення ранкова гімнастика часто є єдиним спеціально організованим заняттям фізичними вправами.

Мета роботи: дослідити вплив ранкової гігієнічної гімнастики на організм людини.

Ранкова гігієнічна гімнастика – це фізичні вправи, виконувани вранці після сну і сприяючи прискореному переходу організму до бадьорого працездатного стану і зміцнення організму.

Під час сну центральна нервова система людини знаходиться в стані своєрідного відпочинку від денної активності. При цьому знижується інтенсивність фізіологічних процесів в організмі. Відразу після пробудження в нервовій системі зберігається переважання гальмівних процесів, у людини понижена, розумова і фізична працездатність, практично всі види чутливості, істотно знижена швидкість реакцій.

Загальмований стан центральної нервової системи може зберігатися протягом декількох десятків хвилин або навіть декількох годин. Це у великій мірі залежить від якості сну і від ступеня загального стомлення організму. Так тривалий перехід від стану сну до стану бадьорості не тільки не зручний в сучасному житті, але і шкідливий для здоров'я організму, якому після пробудження пред'являються значні психічні і інтелектуальні навантаження, коли нервова система ще не готова їх сприйняти.

Тому надзвичайно важливі заходи, що допомагають полегшити протікання процесів переходу до стану бадьорості після сну.

Таким чином, щоб полегшити протікання процесів переходу від стану спокою після пробудження до стану бадьорості, можна включити веселу ритмічну музику, яскраве світло, відкрити квартиру, забезпечивши надходження в приміщення холодного повітря, виконати комплекс фізичних вправ на основні м'язові групи і на закінчення прийняти водні процедури з використанням або холодної води, або чергуючи холодну і теплу воду.

Виконання фізичних вправ викликає потоки нервових імпульсів від працюючих м'язів і суглобів і приводить центральну нервову систему в активний, діяльний стан.

Відповідно активізується і робота внутрішніх органів, забезпечуючи людині високу працездатність, даючи їй відчутний прилив бадьорості.

Завдяки щоденним заняттям гігієнічною гімнастикою в людей підсилюється кровообіг у тканинах, знижується артеріальний тиск, поліпшується діяльність серцево-судинної системи, збільшується життєдіяльність легень, установлюється правильний обмін речовин, підвищується діяльність центральної нервової системи і нервово-м'язового апарату.

Гігієнічна гімнастика позитивно впливає на психіку людини, підтримує її бадьорість, підвищує впевненість у своїх силах, сприяє гарному настрою. У процесі занять гігієнічною гімнастикою частота пульсу збільшується на 50—60 %, максимальний тиск крові підвищується на 5—20 мм, кількість кисню, що поглинається, збільшується на 10—30% [4, 450].

З погляду сучасної фізіології, гігієнічна гімнастика тонізує весь організм людини і знімає загальне стомлення.

Гігієнічна гімнастика сприяє впровадженню в побут корисних звичок: провітрювання кімнати, дотримання гігієнічних правил і режиму дня, використання водних процедур. Завдяки ранковій гімнастиці організм переходить від пасивного стану (сну) до активного, необхідного для робочої діяльності.

Основні задачі, вирішувані за допомогою фізичних вправ ранкової зарядки:

- усунути деякі наслідки сну (набрякості, млявості, сонливості та ін.);
- збільшити тонус нервової системи;
- посилити роботу основних систем організму (серцево-судинної, дихальної, системи залоз внутрішньої секреції і інших) [5, 40].

Вирішення цих задач дозволяє плавно і одночасно швидко підвищити розумову і фізичну працездатність організму і підготувати його до сприйняття значних фізичних і психічних напруг, що часто зустрічаються в житті сучасної людини. Фізичні вправи ранкової гімнастики сприяють збільшенню потоку лімфи, посиленню циркуляції між тканинної рідини, збільшенню венозного кровотоку. Це забезпечує усунення застійних явищ і набрякостей, що часто розвиваються під час сну, особливо у людей середнього і літнього віку.

Щоденна ранкова гімнастика виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами. Вона складається із загально-розвиваючих вправ, які можна виконувати без предметів або з предметами (гумовими бинтами, гантелями, еспандерами, скакалками) [2, 110].

Вправи ранкової гімнастики виконуються в певній послідовності. Спочатку потягування, яке покращує дихання і кровообіг. Потім вправи для м'язів рук і плечового поясу, тулуба і ніг. Далі виконується біг і стрибки, які позитивно



впливають на обмінні процеси в організмі. Закінчується ранкова гімнастика вправами, нормалізуючи діяльність органів дихання і кровообігу [1, 90].

Комплекси вправ потрібно регулярно міняти. При цьому слід поступово підвищувати навантаження, ускладнюючи вправи, збільшуючи їх кількість і темп виконання. Дозування навантаження повинне бути таким, щоб випробовували бадьорість, а не утомленість. Примірна тривалість використання одного і того ж комплексу 12-15 днів [3,67].

Таким чином, щоденне виконання комплексу ранкової гімнастики, розробленого з урахуванням закономірностей функціонування організму після сну і індивідуальних особливостей конкретної людини, дозволяє підготувати організм до майбутніх розумових, фізичних і емоційних навантажень, є хорошим засобом збереження і зміцнення здоров'я, профілактики і в окремих випадках - лікування захворювань, забезпечує високу розумову і фізичну працездатність протягом дня.

#### Список використаних джерел

1. Ананьев В.А. и др. Общая валеология: Конспект лекций /Под ред. Петленко В.П. - СПб.: Балтийская Педагогическая Академия, 2000. - 163 с.
2. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Добровольского В.К. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 480 с.
3. Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Зимкина Н.В. - М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.
4. Физиология человека: Учебник для студентов медицинский институтов /Под ред. Косицкого Г.И. – М.: Медицина, 1985. – 544 с.
5. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. – Х.: «ОВС», 2008. – Т.1. – 408 с.

УДК

Донцова А. О.  
Український гуманітарний інститут

#### СУЧАСНІ ХВОРОБИ МАЛОРУХЛИВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Актуальність. Малорухливий спосіб життя, або гіподинамія - це хвороба цивілізації в 21-му столітті. Автоматизація, механізація урбанізація праці, збільшення коштів комунікації - це все те, що в кінцевому підсумку звільняє людину від необхідності займатися фізичною працею і призводить до серйозних захворювань. Малорухливий спосіб життя самим негативним чином впливає на

здоров'я. Що призводить до ожиріння та значного погіршення самопочуття організму.

Об'єкт дослідження: процес дослідження малорухливого способу життя, як головної ознаки виникнення багатьох хвороб [3].

Мета дослідження: аналіз і дослідження негативного впливу гіподинамії на організм людини.

На сьогодні багато людей різного віку мають ті чи інші проблеми зі здоров'ям, які головним чином пов'язані із за малорухливого способу життя. Надмірне надходження калорій в сукупності з гіподинамією призводить до стрімкого збільшення ваги. Від цього страждають усі органи. Порушується робота печінки, шлунково-кишкового тракту, підвищується рівень холестерину в крові. Цукровий діабет другого типу – це набуте захворювання, при якому клітини стають нечутливими до інсуліну. Найчастіше, хвороба вражає людей, ведучих малорухливий спосіб життя. Гіподинамія негативно впливає також і на роботу серцево-судинної системи. Серцевий м'яз слабшає, сила скорочень зменшується, це тягне за собою зниження тону судин і призводить до серйозних патологічних процесів, а в подальшому до повної непрацездатності. При порушеній роботі серцево-судинної системи обмін речовин сповільнюється. Всі тканини і органи страждають коли не хвата кисню та поживних речовин. Страждає шлунково-кишковий тракт. Накопичені токсини отруюють організм і призводять до загальної інтоксикації.

Поступово зменшується сила і витривалість. Навіть мінімальна фізична активність стає в тягар. Депресія, вегето-судинна дистонія, загальна слабкість, синдром хронічної втоми – це ті захворювання, які незмінно супроводжують осіб, які ведуть малорухливий спосіб життя.

Остеопороз, остеоартроз, остеохондроз розвивається внаслідок порушення функції периферичних суглобів. Найчастіше порушення відбуваються на тлі гіподинамії. Малорухливий спосіб життя – це регулярні порушення роботи шлунково-кишкового тракту, запори, зниження зору, хронічна ішемія, чоловіча імпотенція, гіпертрофія сполучних тканин, плоскостопість [5].

Можливо, настав час серйозно подумати про майбутнє, перестати жити тільки повсякденними природними потребами організму. Треба допомогти йому оздоровитися. Необхідно давати організму первісну, хоча б мінімальне навантаження, щоб гірко не шкодувати про згаяний часу при появі життєво небезпечних недуг, коли нічого вже буде неможливо змінити [1].

Серйозні порушення функцій всієї органів і систем в кінцевому підсумку призводить до скорочення тривалості життя. Запобігти серйозні наслідки можна досить просто. Для цього слід щоденно робити легку зарядку, два рази на тиждень відвідувати спортивний зал. Крім того, бажано більше часу

присвячувати пішим прогулянкам, у вихідні дні зайнятися роботою в саду, городі або вчинити велосипедну прогулянку в парк, ліс або сквер. Якщо гіподинамія вимушена і викликана важкими захворюваннями, знадобиться тривалий курс реабілітації за участю лікарів: невролога, ортопеда, дієтолога, а також масажиста та інструктора лікувальної фізичної культури. [2].

Чому ж так складно переконати людей дбати про своє здоров'я? Лікарі, психологи і вчителі переконані, що самих лише знань недостатньо. Адже знати про здоровий спосіб життя — це одне, а вести його — зовсім інше. Згідно із законами психології, люди схильні повторювати дії, які приносять задоволення, й уникати того, що неприємне. Нажаль, наслідки здорової і нездорової поведінки бувають оманливими, оскільки нагорода за здоровий спосіб життя зазвичай відтермінується в часі, а задоволення від неправильної поведінки може наставати миттєво. Те, що шкодить здоров'ю, буває смачним (як тістечка або чіпси) чи цікавим (як комп'ютерні ігри). Однак надмірне захоплення жирною та солодкою їжею може призвести до ожиріння, а часті ігри у «стрілялки» і «бродилки» — до комп'ютерної залежності. І навпаки, регулярні заняття спортом потребують самодисципліни, а здорове харчування передбачає певні обмеження.

Тому вибір на користь здоров'я потребує високого рівня розуміння і зацікавленості. Ось чинники, що сприяють такому вибору:

особиста відповідальність за своє життя — віра в те, що на кораблі свого життя ви є капітаном, а не пасажиром;

високий рівень самоповаги — упевненість, що ви гідні всього найкращого, що може дати вам життя;

віра в те, що здорова поведінка забезпечує позитивні результати;

наявність спеціальних та життєвих навичок, сприятливих для здоров'я [4].

Необхідна мотивація для ведення і підтримання здорового способу життя. Науково доведено, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, зазвичай живуть довше, повніше реалізують себе і відчують більше задоволення від життя. «Здоров'я настільки переважає всі інші блага, що здоровий жебрак щасливіший за хворого короля», — зазначав німецький філософ Артур Шопенгауер [1]. На сьогодні населення дуже потребує кардинальних змін у своєму способі життя та раціоні харчування. Правильно підібрані фізичні навантаження з використанням відпочинку для відновлення як фізичних так і розумових сил покращують фоновий та внутрішній стан організму людини. А раціональне харчування і 7-8мо годинний сон дають можливість повністю відновити роботу всіх систем організму та покращити ваш настрій на цілий день.

Список використаних джерел

1. Гладышев Ю.В., Гладышева Н.Г. Валеология: Учебно-методический комплекс. - Новосибирск: НГУЭУ, 2014.
2. Рекомендації Російського медичного товариства з артеріальної гіпертонії Всеросійського наукового товариства кардіологів. Діагностика та лікування артеріальної гіпертензії, - 2009.
3. Під редакцією академіка РАМН І.М. Денисова, професора С.Г. Горіховий. Практичний посібник "Діагноз при серцево-судинних захворюваннях. Формулювання, класифікації", - 2014.
4. <https://ukr.media/medicine>
5. <https://ehow.com.ua>

УДК

Донцова Я.О.  
Український гуманітарний інститут

### ФІТНЕС ЯК СТИЛЬ ЖИТТЯ

Актуальність. Незважаючи на позитивну динаміку, в умовах сучасної України спосіб життя «в стилі фітнес» не отримав широкого розповсюдження, а «фітнес-стиль» як особливий стиль життя має переважно демонстративний характер, асоціюється перш за все з високо статусними групами, спрямований не стільки на формування здорового способу життя, скільки на досягнення «ідеальних» фізичних параметрів тіла. Тому проблема сьогодення полягає в тому, що населення «звикло» до малорухливого способу життя і до того «комфорту», який призвів до виникнення багатьох хвороб сучасної людини.

Об'єкт дослідження: процес дослідження фітнесу, як стилю здорового способу життя.

Мета дослідження: аналіз соціальної ролі фітнесу як стилю життя.

*Фітнес* – це не стільки вид спорту, скільки стиль життя, стиль споживання та один із напрямів індустрії спорту. Але цей конкретний спосіб життя вимагає певних форм і умов індивідуальної та колективної життєдіяльності людини, типових для конкретно-історичних соціально-економічних відносин. Сьогодні таке поняття, як «фітнес» знайоме багатьом, але в соціології воно майже не вивчене. Спосіб життя «в стилі фітнес» – це також малодосліджене соціальне явище, яке представляє інтерес для наукового вивчення та аналізу. Фітнес тільки починає досліджуватись, щоправда переважно іноземними фахівцями, на думку яких, за темпами розвитку фітнес-рух займає друге місце у світі,

поступаючись лише сфері високих технологій, а кількість людей, що займаються фітнесом у світі в 2010 році за прогнозами мало бути 100 млн. [5].

Багато хто вважає, що фітнес - це один з підвидів аеробіки, певний комплекс вправ, але це не зовсім вірно. У перекладі з англійської фітнес - (To be fit) бути, перебувати у формі, вести активний спосіб життя. Тому фітнес - це не аналог аеробіки, це «стиль життя», який допомагає підтримувати тіло і дух в хорошій формі. Історія фітнесу сходить ще до античних часів. Ще в Стародавній Греції існував культ атлетизму, культ красивого і здорового тіла. При цьому вважалося, що стежити необхідно не тільки за підтриманням гарної фізичної форми, але і за своїм духовним станом, оскільки героям притаманні, крім сили і бадьорості, ще й вміння керувати своїми почуттями, зібраність і врівноваженість. Сучасний фітнес зародився в США. У 70-ті роки минулого століття. Уряд, який був стурбований зростанням кількості захворювань серед різних груп населення, створив Раду з фітнесу. Головним завданням цієї Ради було - популяризація фітнесу, як способу життя, протиставленого тому, який був звичний для більшості американців того часу. У міру поліпшення якості життя громадяни ставали все менш рухливими. Найулюбленишим відпочинком стало - прийти з роботи і сісти перед телевізором з пляшкою пива і чіпсами. Подібний малорухливий спосіб життя негативно впливав на здоров'я нації. Зараз на обличчя результати агітаційної роботи: на даний момент в США 16500000 чоловік ведуть здоровий спосіб життя в стилі фітнес і їх кількість постійно зростає. До України фітнес прийшов зовсім недавно і став для багатьох з нас новинкою. Однак і тут число його прихильників початок дуже бурхливо рости і фітнес-індустрія в нашій країні розвивається шаленими темпами [4].

Фітнес включає в себе основні елементи аеробіки, методи калланетики, заняття на тренажерах, силові тренування. За рахунок цього, заняття стають дуже ефективними. Працюють всі групи м'язів, варіюється навантаження. Різноманітність знову-таки позитивно позначається не тільки на фізичному здоров'ї. Важливим є і те, що підіймається рівень гормону радості – ендорфіну, який «заряджає» гарним бадьорим настроєм людину на весь день. Це знижує ризик отримання стресу та психічно-емоціональної напруги під час навчання та робочого процесу.

Сьогодні тисячі людей по всьому світу займаються фітнесом. Навряд чи можна проігнорувати це явище нашого життя або недооцінити ту роль, яку відіграє фітнес у сучасному суспільстві. Він неодмінно асоціюється з успіхом у житті й молодістю, постійним прагненням до досконалості. Тобто фітнес, з точки зору фахівців, – це не просто фізичне навантаження (постійне або періодичне), це система, яка включає:

- фізичну активність;
- збалансоване харчування;

- відмову від шкідливих звичок;
- здоровий спосіб життя;
- дбайливе і продумане ставлення до свого здоров'я;
- емоційного стану та зовнішності повсякденно (на роботі, вдома, на відпочинку тощо), це життя «в стилі фітнес» [2].

Проблема розвитку фітнес-руху та фітнес-стилю набуває актуальності й в Україні, що особливо важливо в контексті демографічної кризи та погіршення здоров'я населення. Порівнюючи підходи (стандарти) до цього соціального явища і тенденції (практики) його розвитку у світі та в Україні, можна побачити суттєві розбіжності. Головна проблема полягає в тому, що, на жаль, сьогодні у нас перевага віддається формуванню та поширенню викривленого способу «життя в стилі фітнес», а не класичним стандартам способу життя «в стилі фітнес», який реально сприяє збереженню та поліпшенню здоров'я та гарного самопочуття. Фітнес «по-українськи» не відповідає соціальним потребам, не виконує свою основну функцію – залучення якомога більшої кількості людей до ведення фізично активного та здорового способу життя. Розвиток фітнесу направлений переважно на збагачення окремих власників та мереж клубів, а не на вирішення соціальних проблем. Соціальну роль фітнесу в соціологічному ракурсі перспективно розглядати на перетині соціології способу та стилю життя, со-ціології споживчої поведінки та соціології спорту. Саме в цих галузях соціології вже накопичені певні знання та досвід дослідження з означеної проблеми [3].

При вивченні способу та стилю життя соціологія фокусує увагу на тому, що соціальна якість життя, формування та задоволення потреб людини передбачає певні характеристики соціальної системи, поєднує об'єктивні та суб'єктивні аспекти, соціальний та індивідуальний рівні життя людей. Спосіб життя зумовлений існуючими соціальними інститутами, соціально-політичним та економічним ладом, культурою і є об'єктивною умовою існування людини. Аналіз цих категорій зроблений в роботах К. Маркса, Г. Зіммеля, М. Вебера, Г. Маркузе, Е. Фромма, Т. Веблена, В. Ворнера, Е. Гідденса, О. Тоффлера, Г. Олпорта, Д. Белла, У. Ростоу, П. Бурдьє, Є. Головахи, Н. Паніної, М. Шульги, Л. Сохань, О. Злобіної, Н. Собо- левої, О. Козаченко, В. Андрущенко, Л. Іоніна та багатьох інших відомих учених. На межі вивчення двох категорій «стиль життя» та «споживча поведінка» утворилося поняття стиль споживання – соціально-економічний вимір стилю життя [1].

Стиль життя – суб'єктивна сторона життя особистості, можливість виявити себе через світогляд, ідеали, уявлення, смаки, цінності та самоствердження [3]. Життя в « стилі фітнес», стає на сьогодні все більш актуальним та необхідним для зміцнення та покращення здоров'я нації. Це можна назвати як «боротьба з

гіподинамію», або активний спосіб життя проти малорухливого. На сьогодні все багато і багато людей починають вести цю боротьбу та вибирають «фітнес як сучасний стиль життя». Тим самим говорячи «ні» хворобам 21-го століття.

#### Список використаних джерел

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. – М.: Мир, 2010.
2. Григор'єв В. І. Методологічні аспекти технологізації фітнес-індустрії [Текст] / В. І. Григор'єв // Фітнес в інноваційних процесах сучасної фізичної культури: збір. матер. Всерос. науково-прак. конф. - СПб., 2010. - С. 17-24.
3. Філіппова С. О. Фітнес, фітнес-технологія і фітнес-індустрія / С. О. Філіппова // Фітнес в інноваційних процесах сучасної фізичної культури: Зб. матеріалів Всерос. наук.-практ. конф. - Санкт-Петербург, 2016. - С. 3-25.
4. <http://parawoman.ru/krasa/fitnes/4000-stil-zhittja.html>
5. <http://periodicals.karazin.ua/usocjour/article/viewFile/4440/4013>

УДК

Іванова С.Д.

ВПНУБіП України Ірпінський економічний коледж

#### АСПЕКТИ КОНЦЕЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Засоби фізичної культури починають займати ведуче місце в системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, рівень якого в зв'язку з наслідками урбанізації, негативним екологічним впливом, стресовими ситуаціями та іншими факторами, в останній час має тенденцію до зниження: поширюється захворювання серед дітей і дорослих, скорочується тривалість життя.

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства великий внесок в обґрунтування ролі оздоровчої фізичної культури, як важливого елемента, внесли І.М. Саркізов-Серадіні, С.П. Летунов, В.В. Фролькіс. Соціально-гігієнічне та лікувально-профілактичне значення оздоровчої фізичної культури висвітлено в працях М.М. Амосова, Н.А. Бендета, І.А. Аршавського.

Необхідно підкреслити суттєву трансформацію концепції профілактики, яка виникла за останні роки.

Суть нового аспекту полягає в необхідності розробки заходів, які були направлені не тільки на попередження захворювання, а також, що особливо важливо, на зберігання надійного стану здоров'я людей, до яких сучасний етап пред'являє нові підвищені вимоги.

Оздоровча фізична культура – це реалізація комплексу єдиної науково обґрунтованої медико-біологічної та соціально-психологічної системи заходів.

Важливе значення в цьому плані мають міри оптимізації образу життя, завдяки фізичному вихованню, необхідного поєднування праці та відпочинку, розвитку стійкості до психоемоційних навантажень, подоланню труднощів, пов'язаних зі складними екологічними умовами проживання і усуненню гіпокінезії.

Універсальний негативний вплив експериментально створеної штучної гіпокінезії доведений численними дослідженнями. Гіпокінезією страждає все сучасне суспільство. Недостатньо охоплені оздоровчими формами фізичної культури і ведуть малорухливий образ життя особи середнього і похилого віку.

Як експериментальні дослідження, так і клінічні спостереження свідчать про необхідність на всіх етапах індивідуального розвитку людини адекватних засобів рухової активності, спрямованої на запобігання або усунення гіпокінезії (спостереження Р.С. Мотилянської, П.М. Бабаріна, Л.С. Романова).

З 2008 року по 2017 рік в масштабі СДПІ проходить реалізація висунутої концепції оздоровчої фізичної культури. В дослідженнях приймають участь більше 3000 студентів восьми факультетів.

Об'єктивними критеріями цілісного педагогічного впливу є кількісні показники пізнавальної, фізичної та емоційної діяльності.

Якісним показником виявився цілісний стан виміру від 0 до 1. Суб'єктивними показниками були самопочуття студентів та інші.

Все це в цілому відповідало концепції оздоровчої спрямованості фізичної культури, яка забезпечує (згідно ВТОЗ) психічну, фізичну та соціальну благополучність.

УДК

Калмикова Є.П., Шипіцина А.А.  
Український гуманітарний інститут

### КЛАСИФІКАЦІЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Актуальність. Фітнес в даний час є одним з найактуальніших видів спорту для жінок і має багато різноманітних видів. Важливо знати, як класифікуються фітнес-програми, аби розуміти і вміти обрати той тип, який підходить тому чи іншому типу найкраще.

Виклад основного змісту. Фітнес-програма - спеціально організована форма рухової активності переважно оздоровчої або спортивної спрямованості. Оздоровча спрямованість фітнес-програми пов'язана з вирішенням завдань



щодо зниження ризику розвитку захворювання, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану. Спортивно-орієнтовані програми націлені на досягнення максимальних результатів.

Поява нових фітнес-програм обумовлена результатами наукових досліджень, появою нового спортивного обладнання, ініціативою фахівців.

На сьогоднішній день накопичено велику кількість відомостей і рекомендацій з побудови занять фітнесом оздоровчої спрямованості.

Пріоритети в розробці фітнес-програм належать Міжнародній асоціації тенісних і спортивних клубів (IHRSA), Міжнародної асоціації рухової активності і танців (IDEA), Всесвітньої організації фітнесу (WFO), Європейської конфедерації «Спорт і здоров'я» (CESS) і ін.

Фітнес-технології і програми диференційовані за наступними напрямками:

- аеробні програми;
- силові програми;
- програми змішаного формату;
- програми «Body & Mind» (розумне тіло);
- танцювальні програми;
- програми з використанням східних єдиноборств.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується: на одному виді рухової активності; на поєднанні декількох видів рухової активності; на поєднанні одного або декількох видів рухової активності і різних факторів здорового способу життя.

#### Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб.: Петрополис, 1992.
2. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологические основы жизнедеятельности и двигательной активности в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 424.
3. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ. – С. 198.
4. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – [3-е изд. перераб. и доп.]. – К.: Здоров'я, 1989. – С. 214.

УДК

Капітан В.В. Кинали Е.І.  
Український гуманітарний інститут

## ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ-ВИД ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Актуальність. Останнім часом здійснено ряд успішних спроб дослідження фізичної рекреації як складового соціального явища. Розкриваючи соціальну сутність фізичної рекреації, роботи природничо-наукового і суспільствознавчого циклів в чималому ступені приносять подальшому розвитку знань про даний феномен, служать передумовою до створення теорії цього феномена.

Виклад основного матеріалу. У самому загальному сенсі під фізичною рекреацією розуміються будь-які форми рухової активності, спрямовані на відновлення сил, витрачених у процесі професійної праці. Виділяються і численні ознаки, які складають її основний зміст:

- ґрунтується на рухової активності;
- в якості головних засобів використовує фізичні вправи;
- здійснюється у вільний або спеціально виділений час;
- включає культурно-ціннісні аспекти;
- містить інтелектуальні, емоційні та фізичні компоненти;
- здійснюється на добровільних, самодіяльних засадах;
- оптимізує діяльність організму людини;
- включає освітньо-виховні компоненти;
- носить переважно розважальний (гедоністичний) характер;
- характеризується наявністю певних рекреаційних послуг;
- здійснюється переважно в природних умовах;
- має певну науково-методичну базу.

Цей далеко не повний перелік ознак фізичної рекреації можна було б продовжити. Тут відзначаються різні за спрямованістю, важливістю сторони і риси, різні рівні, види та форми. Можливо, щось упущено, якісь з них носять опосередкований характер, а деякі зводяться в ранг чільних.

Згідно з таким різноманіттям ознак фізичної рекреації виділяються і різні її форми: рекреаційна фізична культура, рекреативна фізична культура, рекреація спорту, рекреація туризму, оздоровча фізична рекреація, фізкультурно-виробнича рекреація та ін. В основу різних форм кладуть різні ознаки, дефінітивне значення багатьох з яких просто позначається, а деякі з них розглядаються як синонімічні поняття.

Список використаних джерел:

1. Андреева О. Детермінанти фізичної рекреації: понятійне середовище / О. Андреева // Актуал. пробл. фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму: IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя: КПУ, 2012. – С. 18–20.
2. Андреева О. Характеристика базових категорій фізичної рекреації / О. Андреева // Педагогіка, психо- логія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 9. – С. 7–11.
3. Бердус М. Г. Формирование теории физической рекреации в контексте основ ее метатеории / М. Г. Бердус. – [Электронный ресурс]: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 . – М.: РГБ, 2003. – 215 с.

УДК

Козлова К.П.

Український гуманітарний інститут

## ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗДОРОВ'Я І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Актуальність. Фізичні вправи впливають на здоров'я людини. Але чому багато студентів не займаються спортом? Лише одна відмовка: «Багато пар, бракує часу, хочу відпочити», але не розуміють, що для їх здоров'я найважливіше займатися вправами саме у їхньому віці.

Древній лікар і вчений Ібн Сіна більше двох тисяч років тому відзначав, що: «Той, хто покинув займатися фізичними вправами часто чахне, бо сила його органів слабне внаслідок відмови від рухів»

Регулярні фізичні вправи і фізична активність можуть зробити дива із вашим здоров'ям та тілом. Фізична активність допомагає запобігти хворобам серцево-судинної системи, уникнути розвитку хвороби - цукрового діабету, попередити хворобу кісткової системи - остеопорозу, а також безлічі інших захворювань та проблем із здоров'ям організму. На сьогодні, достатні і постійні заняття відповідними фізичними вправами є ключовою умовою для проведення процесів схуднення та підтримки адекватної ваги тіла людини.

Незважаючи на всі ті переваги для здоров'я і для хорошого самопочуття і гарного зовнішнього вигляду, лише всього 1% громадян в Україні отримують достатні фізичні навантаження або використовують свій вільний час для занять тими чи іншими видами фізичних занять для достатнього рівня фізичної активності для організму.

*Фізичні вправи* - це природні та спеціально підібрані рухи, що застосовуються в ЛФК та фізичному вихованні людини.

Фізичні вправи:

стимулюють обмін речовин, тканинний обмін, ендокринну систему; покращують імунобіологічні властивості, ферментативну активність та сприяють збільшенню стійкості організму до розвитку різних захворювань; позитивно впливають на психоемоційну сферу, покращуючи настрій людини та її психологічний стан;

роблять на організм тонізуючу, трофічну, нормалізуючу дію та впливають на формування компенсаторних функцій і адаптаційні можливості організму людини.

Відповідні фізичні вправи та регулярна фізична активність допомагає багатьом системам та органам людського тіла працювати краще і доволі сильно зменшують ризики виникнення і попередження багатьох захворювань.

Регулярна фізична активність і є тим «природнім лікарем», який насамперед:

- підвищує шанси будь-якої людини прожити довше і прожити здоровим та доволі якісним, а відтак і щасливим життям;
- допомагає захистити людський організм від розвитку хвороб серцево-судинної та ендокринної системи, а саме: у кілька разів зменшити настання інфарктів чи інсультів, попередити хвороби нервової системи Альцгеймера та зменшити вірогідність розвитку високого рівня кров'яного тиску та зменшити наростання в крові високого рівня «поганого» холестерину, що попереджає розвиток такого грізного і багатоликого захворювання, як атеросклероз із його негативними наслідками;
- допомагає захистити від можливого розвитку у людини певних форм раку, в тому числі попередити розвиток раку прямої кишки, раку простати та раку молочної залози;
- допомагає запобігти діабету 2 типу (колись називали дорослим діабетом), коли роблять ін'єкції інсуліну, а також його ускладнень (порушення роботи кровоносних судин, нирок, очей і т.д.);
- допомагає реально запобігти значним втратам кісткової тканини - кальцію із кісток, що може призвести до остеопорозу і патологічних важких переломів кісток та інвалідизації;
- забезпечує довготривалий процес нормальної координації рухів, чим знижує ризик падіння у літніх людей;
- знижує імовірність розвитку симптомів депресії і тривожних станів в людей із віком, що викликає позитивні зміни в психічному стані і покращує настрій;

- допомагає керувати і утримувати в нормі вагу власного тіла, а звідси і відповідний рівень здоров'я.

Значення фізичних вправ на організм людини полягає не тільки в зміцненні фізичного здоров'я, а й позитивно впливає і на розумовий розвиток. Наразі, протягом усього життя людини заняття фізичною культурою допомагають підтримувати в нормі обмін речовин, що стає особливо актуальним в міру старіння організму, оскільки із збільшенням віку у людини, після 50-60 років, досить суттєво сповільнюється обмін речовин і організму все важче і важче доводиться переробляти жирні кислоти. А це, в свою чергу, чинить негативний вплив на всі органи людини, імунітет знижується і збільшується ризик захворіти на атеросклероз.

Фундаментальні та просто геніальні і безкоштовні поради для будь-якої людини і будь-якого віку: почніть рухатись і правильно робити фізичні вправи, щоб бути здоровими, а це досить просто і можливо.

#### Список використаних джерел

1. Оксана Скиталінська, лікар-дієтолог
2. Лікувальна фізкультура і масаж. Н. А. Біла. Москва. «Радянський спорт». 2001. – 144 с.
3. Джерело: <http://zdorukr.ru/fizichna-kultura/15257-znachennja-fizichnih-vprav-dlja-zdorov-ja-ljudini.html>

УДК

Коропатов Б.М.  
Український гуманітарний інститут

#### ВЕГЕТАРІАНСТВО

Вегетаріанство - спосіб харчування, при якому людина не вживає продуктів, отриманих шляхом вчинення насильства та вбивства, червоного м'яса, птиці, риби й інших морепродуктів, плоті будь-яких тварин, та іноді яєць. Вегетаріанці також можуть відмовлятися від споживання субпродуктів тваринного походження, таких як сичужний фермент або желатин.

Вегетаріанці обґрунтовують свій вибір різними причинами: етичними, релігійними, екологічними, економічними, естетичними, а також наміром покращити стан здоров'я. Розрізняють кілька модифікацій вегетаріанства. Лакто-вегетаріанці вживають молочні продукти, лакто-ово-вегетаріанці вживають яйця та молочні продукти, ово-вегетаріанці вживають яйця, суворі

вегетаріанці, тобто вегани, не їдять і не використовують нічого тваринного походження.

Різновиди вегетаріанства:

1. Веганство. Вегани вживають винятково продукти рослинного походження і не їдять м'ясо, рибу, яйця, молочні продукти і навіть мед. Цей вид вегетаріанства зазвичай практикується із етичних міркувань, тому більшість веганів не носять хутро і шкіру, купують не тестовану на тваринах косметику, а також виступають проти розваг за участі тварин, таких як полювання, рибалка, циркові вистави, корида.

2. Лакто-вегетаріанство. Тип харчування, при якому дозволяється вживати молоко і молочні продукти та мед. Серед лакто-вегетаріанців багато послідовників східних, особливо індійських, релігійних і філософських течій.

3. Ово-вегетаріанство. Тип харчування, при якому вживання молока і молочних продуктів виключається, але дозволяється наявність у раціоні яєць. Цей вид вегетаріанства найчастіше базується на особистій непереносимості молочних продуктів.

4. Лакто-ово-вегетаріанство. Найпопулярніший вид вегетаріанства у світі, в меню якого присутні яйця, молоко і мед. Він викликає найменшу кількість суперечок серед лікарів. Багато з них навіть переконані, що лакто-ово-вегетаріанство не лише корисно для здоров'я, а і здатне позбавити людину низки хвороб і попередити їхню появу.

Вегетаріанство практикувалося протягом тисячоліть у країнах, де були розповсюджені такі релігії як буддизм, індуїзм, джайнізм. Вегетаріанцями також були прихильники деяких філософських шкіл. Наприклад, піфагорійці. В Індії, за різними даними, вегетаріанцями є від 15% до 80% усього населення країни. Тому до появи терміну «вегетаріанство» ця дієта мала назву «індійської» або «піфагорейської».

Першими термін «вегетаріанець» почали використовувати 1842 року засновники «Британської вегетаріанської спілки». За основу взяли латинське «vegetus», що означає «міцний, здоровий, свіжий, бадьорий». За іншою версією — від латинського слова «vegetalis» — «рослинний».

Наприкінці ХХ сторіччя вегетаріанство поширилося серед деяких політичних груп, таких як прихильники руху straight edge і серед анархістів.

Економічні причини. Люди, які стали вегетаріанцями з економічних міркувань, поділяють точку зору, що споживання м'яса економічно невиправдано, враховуючи його негативний вплив на здоров'я населення та високі ціни на м'ясну продукцію, що роблять його маловживаним для боротьби з голодом в світі. До економічних мотивів відноситься також бажання скоротити особисті витрати. Відома також історія про те, що Бенджамін Франклін став вегетаріанцем, взявши до уваги, крім дієтичних міркувань, міркування економії

---

грошей: так він міг витратити зекономлені кошти на книги. Але є й протилежні думки, тому що вегетаріанська дієта передбачає збалансоване харчування для отримання всіх необхідних корисних речовин для здоров'я людини.

Екологічне вегетаріанство. Однією з причин, через які люди стають вегетаріанцями, є екологічні міркування, оскільки виробництво м'яса в сучасних умовах і масштабах — одна з причин загрозливого стану навколишнього середовища[7][8]. Зокрема, тваринництво спричинює викид значної кількості парникових газів в атмосферу: так за деякими обчисленнями зменшення споживання м'яса до 70 г на тиждень на особу допомогло б заощадити 20 трильйонів доларів, що витрачаються на боротьбу зі зміною клімату[9]. При виробництві одного кілограма яловичини викид CO<sub>2</sub> в атмосферу еквівалентний викиду CO<sub>2</sub> середньостатистичного європейського автомобіля на кожні 250 км, а кількості енергії, що споживається при цьому, достатньо для роботи однієї 100-ватної лампочки протягом майже 20 діб.

Прихильники екологічного вегетаріанства також звертають увагу на те, що тваринництво — одна з причин зникнення тропічних лісів, ділянки яких перетворюються на пасовища або плантації для вирощування корму худобі (наприклад сої). Більша частина отриманого в такий спосіб м'яса експортується в США і Західну Європу. Стурбованість також викликає використання на тваринницьких фермах Європи та Америки антибіотиків у профілактичних цілях. Це є джерелом забруднення вод, а також причиною виникнення і поширення мікроорганізмів, стійких до дії антибіотиків. Резистентні форми бактерій виявлені на 20% нідерландських свиноферм, 21% птахферм і 3% корівників. У цій же країні хворі фермери і ветеринари в лікарнях одразу ізолюються від інших пацієнтів.

Релігійні причини. Вегетаріанство є частиною релігійних переконань прихильників індуїзму, джайнізму та деяких гілок буддизму і християнства. Більшість християн практикують піст в певні дні та періоди року. В юдаїзмі та ісламі ставлення до вегетаріанства точно не сформульовано.

У суворох вегетаріанців різко знижується імунітет. Особливо це стосується дітей, яких батьки привчають до "безм'ясового" раціону. Один з найнебезпечніших наслідків вегетаріанської дієти - хронічний дефіцит вітаміну B12...

За спостереженнями лікарів, через 5-7 років суворого вегетаріанства у людей помітно знижується імунітет. Особливо гостро ця проблема стосується дітей, яких батьки намагаються привчити до "безм'ясного" раціону. Один з найголовніших підводних каменів вегетаріанської дієти - хронічний дефіцит вітаміну B12. Він може не тільки завдати шкоду мозку і нервовій системі, але й стати причиною низки серйозних захворювань. Отже, лікарі радять не дивуватися, якщо, ставши вегетаріанцем, людина помічає, що нерви почали

---

турбувати її більше, ніж завжди. Тому, вегетаріанцям лікарі рекомендують окремо вживати вітаміни групи В. Офтальмологи ж авторитетно заявляють, що виявити радикального вегетаріанця можна з ранньої катаракти (помутніння кришталика). Без вітаміну D, наприклад, якого не вистачає в рослинах, кальцій засвоюється дуже погано, що може спровокувати захворювання кісток.

#### Список використаних джерел

1. <https://health.unian.ua/worldnews/651532-chim-nebezpechne-vegetarianstvo.html>
2. <http://zhyvyaktyvno.org/index.php/news/ya-nkogo-ne-m>
3. «Вегетарианец», Кэти Фрестон.
4. «Называйте меня вегетарианцем», Колин Патрик-Гудро.

УДК

Коропатов Б.І., Кривошея І.М.  
Український гуманітарний інститут

### ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

Актуальність. Вихідною парадигмою проведених досліджень є визнання її феноменом, властивим людині, в основі якого лежить його рухова активність, яка здійснюється переважно в сфері дозвілля, і кінцевий результат її функціонування виражається в оптимізації фізичного, психічного, соціального стану людини.

У вітчизняній науці фізична рекреація вивчається переважно в рамках теорії фізичної культури, остання вважається її родовим поняттям, обґрунтовуючись тим положенням, що наявність у словосполученні "фізична рекреація" слова "фізична" початково орієнтує на сферу фізичної культури, вплив на стан організму людини, тобто на його біологічну основу. Але справа не тільки в словах-символах, що описують матеріальні та ідеальні реалії, самі по собі існуючі дефініції фізичної рекреації ще нічого не зумовлюють, оскільки жодна дисципліна не існує у готовій, замкнутій і незмінній формі, що дозволяє охопити всю її сутність, вона є постійно змінюваною системою і в різних історичних, соціально-економічних умовах може мати різне дефінітивне значення, часом спростовуючи те, що ще недавно визнавалася безумовним. Є тільки один спосіб вирішення даної суперечності - регулярний критичний перегляд виникаючих наукових парадигм.

В сучасних умовах простір дії фізичної рекреації незмірно розширюється, вона наповнюється новим змістом за рахунок нових наукових фактів, одержаних



іншими суміжними науками, що її вивчають. Тому цілком справедливо розглядати її як міждисциплінарну науку і вважати основним родовим поняттям рекреацію, а фізичну рекреацію поряд з соціальною, психологічною, географічною та іншими з її видів .

Не втрачаючи свого значення у відновленні й оздоровленні організму людини, фізична рекреація в рамках рекреації наповнюється новим змістом, збагачується новими функціями і розглядається як багатовимірний феномен, область об'єктивної реальності, в якій проявляється активність людини - рухова, фізична, психічна, соціальна. Відновлення організму людини, як традиційно вважалося, - важлива, але не єдина функція фізичної рекреації.

#### Список використаних джерел

1. Андреева О. Детермінанти фізичної рекреації: понятійне середовище / О. Андреева // Актуал. пробл. фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму: IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя: КПУ, 2012. – С. 18–20.
2. Андреева О. Характеристика базових категорій фізичної рекреації / О. Андреева // Педагогіка, психо- логія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 9. – С. 7–11.
3. Бердус М. Г. Формирование теории физической рекреации в контексте основ ее метатеории / М. Г. Бердус. – [Электронный ресурс]: дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 . – М.: РГБ, 2003. – 215 с.
4. Ващенко Н. П. Рекреаційні комплекси світу: навч.-метод. видання / Н. П. Ващенко. – К.: КНТЕУ, 2004. – 205 с.
5. Виноградов Г. П. Единое рекреационное пространство / Г. П. Виноградов, Л. А. Калинин // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 5. – С. 56–57.

УДК

Корягін Р.Ю., Єрьомін В.В.  
Український гуманітарний інститут

#### ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Актуальність. В цьому дослідженні розглядаються основи фізичної рекреації.

Виклад основного матеріалу. При всьому різноманітті наявних поглядів на фізичну рекреацію, визначених основних і супутніх ознак, різних напрямів і підходів до її вивчення існують важливі підходи, які надають змістовне уявлення про цей феномен і дозволяють сформулювати його основні поняття і базові категорії.

У сучасних умовах простір дії фізичної рекреації незмірно розширюється, вона наповнюється новим змістом за рахунок сучасних наукових фактів, отриманих іншими суміжними науками, що її вивчають. Тому цілком справедливо розглядати її як міждисциплінарну науку й вважати основним родовим поняттям рекреацію, а фізичну рекреацію поряд із соціальною, психологічною, географічною та іншими – одним із її видів.

Більше ніж за чверть століття вживання термін «фізична рекреація» став дуже популярним у науковій літературі, що цілком відповідає його науковій спроможності, причому більшою мірою як терміна спеціально-наукового, а чисельність подібних і навіть синонімічних термінів поки що лише підкреслює складність, багатоаспектність і різноманіття цієї сфери людської діяльності.

Отже, можна зазначити, що більшість європейських мов тлумачать термін «рекреація» як процес, що відбувається після трудової чи навчальної діяльності у визначеному місті та у визначений час з обов'язковим отриманням задоволення. Зазначений процес є не тільки необхідною умовою існування людини, а й тим соціальним явищем, що потребує вивчення.

#### Список використаних джерел

1. Основы валеологии / [Агаджанян Н.А., Ананьев В.А., Андреев Ю.А. и др.]. – Кн. 1, 2, 3. – К.: Олимпийская литература, 1999.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 1987.

УДК

Крець Є.Ю.  
Український гуманітарний інститут

#### ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Вступ. Міжгалузєва комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002-2011 роки спрямована на задоволення потреб населення в охороні його здоров'я, передбачає збільшення та відновлення резервів здоров'я через формування науково обгрунтованої системи здорового способу життя. Особливо це стосується молодого покоління як майбутнього нашої держави.

Сучасна освіта України створює сприятливі умови для розвитку особистості, задоволення її освітніх потреб та інтересів. У зв'язку з цим успішне засвоєння вимог системи виховання здорового способу життя залежить не лише від бажання й здібностей людей, а й від стану їх здоров'я.

Аналіз публікацій: здоровий спосіб життя кожної людини повинен бути спрямований насамперед на зміцнення і відновлення здоров'я, первинну профілактику захворювань, формування активного трудового довголіття.

За даними статистики в Україні приблизно 70% дорослого населення має низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я. 22,6 % учнів загальноосвітніх шкіл України мають середній рівень фізичного здоров'я, 33,5 % - низький. І лише 6,7 % мають рівень фізичного здоров'я вище за середній і 0,8 % - високий.

Мета дослідження: довести, що фізична культура є невід'ємною складовою процесу виховання здорового способу життя у студентів, що, в свою чергу сприятиме підвищенню працездатності, зміцненню та збереженню здоров'я, адаптації організму до різних суспільних ситуацій.

Механізм виховання здорового способу життя у студентів повинен складатися з використанням певних підходів: індивідуально-особистісний підхід, створення атмосфери співпраці, співтворчості і взаємонавчання; орієнтації на самовиховання, здійснення навчально-виховного процесу на засадах інтегрованого підходу на всіх етапах процесу виховання, форм навчання: ранкової гімнастики, спортивних годин, секцій, туризму, спортивних заходів, змагань.

Водночас, використання фізичних вправ з предметами і без предметів, гімнастичних та силових, легкоатлетичних та ігрових допоможе з найменшою затратою часу ефективно виховувати здоровий спосіб життя у студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Як показали результати анкетування студентів, було виділено три групи студентів за рівнем засвоєння знань та умінь виховування здорового способу життя.

Першу групу 24% становили студенти з високим рівнем знань щодо виховання здорового способу життя. До другої, найчисленнішої групи 41% — середній рівень знань, відносились студенти, які хочуть щоб їм підказували шляхи виховання здорового способу життя. До третьої групи 35% — низький рівень знань, належать молоді люди, які не навчилися використовувати засоби фізичної культури для виховання здорового способу життя.

Результати дослідження показують, що у більшості студентів знання та уміння виховувати здоровий спосіб життя сформовані недостатньо.

Використання педагогічного механізму виховання здорового способу життя у студентів є інструментом фізичної культури для вирішення певної педагогічної проблеми.

Список використаних джерел

1. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Вид. друге, стереотипне. — К.: ІЗМН, 1999. — 270 с.;
2. <http://tntu.edu.ua/storage/news/00000619/zbirnyk3.pdf>;
3. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Кійко В.Й. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді. Метод. ре-ком. — К.: Видавничий центр НАУ, 2006. — 43 с.

УДК

Кривошея І.М.  
Український гуманітарний інститут

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ МОВНОГО ТА СПОРТИВНОГО  
ТУРИЗМУ

Навчальний туризм (науковий туризм, освітній туризм, інтелектуальний туризм) - різновид туризму з метою отримання освіти за кордоном.

Сьогодні можна виділити кілька видів освітнього туризму:

екскурсійно-ознайомчі подорожі по різних містах, природних зонах і країнах;

навчальні поїздки з метою вивчення іноземної мови або тих чи інших загальноосвітніх або спеціальних предметів;

ознайомчі поїздки до установи, організації та на підприємства;

наукові і навчальні стажування в установах, організаціях і на підприємствах;

участь у семінарах, конференціях, з'їздах, конгресах, майстер-класах.

В навчальному туризмі реалізуються поїздки у розвинені країни з метою вдосконалення мови, отримання бізнес-освіти, вивчення спеціальних дисциплін. В рамках освітнього туризму окремі країни мають свою спеціалізацію. Словосполучення «освітній туризм» прийнято називати поїздки за кордон з метою навчання. Але чи є це туризмом? Ось питання, про яке сьогодні сперечаються освітні агентства і турфірми, які все частіше починають працювати з освітніми поїздками.

Навчальні тури - дуже поширений вид туризму, коли під час поїздок турист поєднує відпочинок з навчанням. Можна виділити три напрями, або три ринки навчального туризму:

мовно-навчальні тури;

спортивно-навчальні тури;

професійне навчання.

Мовно - навчальні тури. Тури з вивченням іноземних мов дуже популярні серед клієнтів різного віку - від дітей та їх батьків, що купують тури з метою полегшення вивчення мови, до дорослих підприємців, які цікавляться розмовною бізнес-мовою для проведення різних переговорів.

Мовні програми розраховані на дітей з 5-річного віку. Але пропозиції для таких маленьких дітей поки що не мають великого попиту, а ось школярів 10-17 років батьки відправляють навчатися набагато охочіше.

Поєднання мовної підготовки з відпочинком і туризмом в країні мова якої вивчається дає дуже хороші результати. Такі тури організуються в основному в країни, де національними мовами є поширені у світі.

Найбільш популярне на сьогоднішній день вивчення англійської мови, потім слідує німецька, іспанська / італійська.

Екскурсійно-пізнавальні програми включають в себе вивчення культури та пам'яток країни відвідування, її історії та літератури, відвідування театрів.

У залежності від тривалості туру і місця розміщення туристів в програму можуть бути включені спортивні програми (заняття тенісом, кінним спортом, плаванням, веслуванням на каное і т.д.). В основному спортивні програми залежать від можливостей тієї школи або коледжу, на базі яких організується тур з навчання мові. Серед учнів влаштовуються різні змагання зі спорту і вікторини, що також побічно підштовхує їх до мовної практики під час цих заходів. Курси вивчення іноземних мов і заняття спортом - ця форма навчальних турів набуває все більшої популярності в світі.

Головна особливість підготовки мовно-навчального туру - виключно індивідуальний підхід: школи та навчальні програми підбираються для кожної людини з урахуванням його мовного рівня, освіти, віку.

Спортивно-навчальні тури. Такі тури також поширені в усьому світі. На таких турах найголовніше - забезпечення можливості навчитися обраного виду спорту.

Навчальні програми - це заняття обраним видом спорту за спеціальною навчальною програмою під керівництвом досвідчених інструкторів.

Необхідно розробити графік спортивно-навчальних занять. Як правило, це перша половина дня між сніданком і обідом. При розробці навчальної програми обов'язково звертається увага на дозованість навантаження.

На таких турах необхідно надавати туристам додаткові послуги: басейн, сауна, масаж, бари, дискотеки, вечори зустрічей, фестивалі, конкурси - словом, все, що цікавить туристів на відпочинку.

З туристами повинні постійно працювати інструктори з відповідного виду спорту. Рекомендується також залучати професійних спортсменів і тренерів, послуги яких можуть бути платними.

На завершення туру між туристами можуть бути влаштовані міні-змагання з досліджуваному виду спорту.

Необхідна наявність медичного пункту і можливості надання термінової медичної допомоги в екстрених випадках.

Літні індивідуальні програми для підлітків та молоді - одне з головних напрямів діяльності великих освітніх операторів. На їх частку в загальному обсязі продажів у різних операторів припадає від 30-40% («Інсайт-Лінгва», Міжнародний навчальний центр) до 50-60% («Елітур Клуб», «Група Йорк», РАС Group). Примітно, що для більшості освітніх компаній, що не займаються груповими турами, річна «індивідуалка» становить головну статтю доходу.

За даними експертів, в останні роки попит на такі освітні тури стабільно зростає. Причому в основному затребувані більш якісні, більш дорогі і тривалі (від 4-х тижнів) програми.

Літні курси - найпоширеніша форма вивчення іноземної мови для дітей та молоді в усьому світі. Їх складові: заняття мовою в поєднанні з відпочинком, екскурсійними і спортивними програмами.

Безумовний лідер на освітньому ринку - Великобританія, надає величезний вибір курсів, різних за географією (в столиці, на узбережжі), інтенсивності вивчення мови, наповненню спортивними й екскурсійними заходами.

Друге за популярністю напрямом - Мальта, де можна вдало комбінувати мовні заняття і повноцінний морський відпочинок. Добре затребувані в турфірмах дорогі програми в Швейцарії, що дають можливість вивчати на вибір один з трьох мов (англійська, французька або німецька) і займатися багатьма видами спорту.

У країнах шенгенської зони (Німеччина, Франція, Іспанія, Австрія) користуються переважним, хоч і невеликим, попитом саме індивідуальні курси.

Не рекомендується відправляти на подібні курси дітей молодшого шкільного віку або тих, хто вперше їде за кордон поодиноці.

Зважаючи на вищенаведений аналіз закордонного досвіду, в Україні виникає нагальна необхідність у прогресивних організаційних та управлінських заходах, удосконаленні державної політики в туристичній сфері.

Проте вже зараз відчуваються зрушення в цьому напрямі. З'являється багато організацій які зацікавлені відправляти на навчання своїх потенційних працівників.

Також завдяки зміні візової політики Європи в кращу сторону відбулося поживлення і на цьому напрямку.

Постійне, з року в рік збільшення продажів навчальних турів при підвищенні цін на них, поява нових напрямків і різноманітність курсів говорить про перспективу розвитку навчального туризму.

Список використаних джерел

1. Инновационный многоуровневый образовательный комплекс на рынке образовательных услуг: теория, методология, практика: автореф. дисс... д-ра экон. наук / Т.Г. Проценко. – Новосибирск, 2007.
2. Всесвітня туристична організація [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www2.unwto.org/>.
3. Андрущенко В. Модернізація педагогічної освіти відповідно до викликів XXI століття / В. Андрущенко, В. Бондар // Вища освіта України. – 2015.
4. Зязюн І.А. Учитель у вимірах епох і цивілізацій / І.А. Зязюн // Мистецтво та освіта. – 2010. – №3. – С.3-11.
5. Кремень В.Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти / В.Г. Кремень. – К.: Грамота, 2005. – 448 с.
6. Федорченко В.К. Теоретичні і методологічні засади підготовки фахівців для сфери туризму / В.К. Федорченко. – К.: Вид. дім „Слово”, 2014. – 472 с.
7. Державне агентство України з туризму та курортів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.tourism.gov.ua/ua/>.

УДК

Кривошея І.М.  
Український гуманітарний інститут

### КОНТРОЛЬ ЕМОЦІЙ У ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Відмінною особливістю спорту є його висока емоційність. Під час спортивних заходів емоції і переживання виникають не тільки у спортсменів, а й у глядачів, уболівальників. Саме емоційність спорту залучає мільйони людей до спортивних змагань [3,6].

Емоційність спорту пов'язана з умовами самого спортивного змагання, ситуаціями суперництва і переходу успіху спортивної боротьби, високою напругою, викликаною прагненням до досягнення поставлених спортивних цілей [3].

Емоції можуть впливати на спортсмена різним чином, як позитивно, так і негативно. Саме тому спортсменам необхідно вміти регулювати і володіти своїми емоціями, своїм настроєм.

Емоції – це рівень активації нашої нервової системи, особистісне ставлення людини до навколишнього середовища і себе, яке визначається його потребами і мотивами [1,2,5]. За емоції відповідають конкретні нейрони правої півкулі, а вони відрізняються високою інерційністю. Ось чому ми не можемо швидко заспокоїтися. У кожного спортсмена є свій індивідуальний рівень

активації нервової системи. При його перевищенні той втрачає здатність себе контролювати. У таких випадках якраз і говорять - «захлиснули емоції».

Емоції не завжди бажані, тому що при своїй надмірності вони можуть дезорганізувати діяльність або їхній зовнішній вияв може поставити людину в невідгідне становище, видаючи, наприклад, її почуття чи хвилювання. З іншого боку, емоційний підйом, гарний настрій сприяють здійсненню будь-якої діяльності [3,4].

Багато видів людської діяльності, особливо творчого характеру, вимагають натхнення, підйому. Насамперед це діяльність артистів. Деякі з них настільки звикають до ролі й емоційно збуджуються, що заподіюють фізичну шкоду своїм партнерам. Один з акторів у драмі «Отелло» ледь не задушив акторку, що грала Дездемону. Велику роль відіграє викликана емоція й у композиторів [1,2]. За даними Є.П. Ільїна та інших, краща інтелектуальна мобілізованість була в студентів, які хвилювалися перед іспитом. Відомі також численні випадки, коли спортсмени «заводять» себе перед стартом або під час змагань, спеціально викликаючи в себе злість, що сприяє мобілізації можливостей.

Є простий прийом, як перевірити вміння контролювати свої емоції. Треба відповісти на питання, можеш ти розслабитися в певній ситуації чи ні. Справа в тому, що в нашій нервовій системі всього два процеси - збудження і гальмування. Перший відповідає за підвищення рівня активації нервової системи, другий за зниження. Порушення - це напруга гальмування – розслаблення. Вчити напружуватися, нікого не треба - це всі вміють. А ось розслаблятися вміють одиниці. Усейна Болта вчили цьому з 13 років.

Ліонель Мессі бив по воротах в півфіналі з «Баварією» - три удари. Перший - точно у воротаря і Лео похитав головою. Другий і третій, що опинилися голевими, були в самі кути, він заздалегідь намічав їх. Це приклад емоційної рефлексії і адекватного рішення.

Впевненість спортсмена у власних силах чи сумніви у своїх здібностях, радість перемоги чи засмучення після невдалого виступу, палка відданість вибраному виду спорту чи відраза до фізичних навантажень - це все безпосередні форми переживання, емоції, що виникають у спортсмена в процесі спортивної діяльності.

Емоції та почуття спортсмена - важливий фактор у боротьбі за високі спортивні результати. Вони створюють необхідний фон для систематичної багаторічної роботи з метою досягти високого рівня фізичної досконалості [4,7].

Значною мірою на настрій впливають особливості темпераменту і характеру спортсмена. Тому майже неможливо створити умови для доброго настрою у всіх членів команди. Проте можна перебороти негативні прояви



настрою у кожного юного спортсмена. Критичне ставлення до своєї поведінки може сприяти виникненню позитивного настрою.

Важливий спосіб усунення негативних форм настрою - турбота про зміцнення морально-вольових якостей особистості, а також створення нормальних умов тренування і відпочинку [4,7].

Цілеспрямована довільна затримка виразних мимічних і пантомимічних рухів має на меті навчити спортсмена свідомо керувати цими рухами і надавати їм характеру, як при відповідному емоційному стані. Відомо, що всі емоції мають зовнішні прояви у вигляді судинних реакцій, зміни дихання, мимічних рухів, певних жестів, інтонації тощо. В свою чергу, спеціально організовані зовнішні прояви можуть вплинути на емоційну сферу. Затримка відповідних виразних рухів зовнішнього прояву певної емоції може припинити переживання [2,5].

Мета аутогенного тренування - прискорити відновлення фізичної і психічної працездатності спортсмена після великих тренувальних навантажень, а також в процесі ведення гострої змагальної боротьби. Воно включає систему спеціальних психологічних впливів на процеси збудження і гальмування для навмисної зміни тону м'язової системи і свідомого регулювання найбільш значущих проявів психіки та життєво важливих функцій організму [2,6].

Зміст методу аутогенного тренування включає використання спеціальних словесних формулювань, за допомогою яких активізуються уявлення про м'язове розслаблення, відчуття температурних змін у тілі, а також викликаються відповідні емоційні реакції, що й забезпечує заспокоєння спортсмена [1,6].

Основні завдання психорегулюючого тренування:

- зменшити зайве збудження спортсмена;
- перевести спортсмена в стани навіяного або самонавіяного сну;
- активізувати процес відновлення функцій організму і його нервово-психічної свіжості;
- полегшити засинання спортсмена після граничних фізичних і психічних напружень;
- застосування ідеомоторне тренування в напівсонному стані;
- забезпечити оптимальний психічний стан спортсмена в конкретних умовах спортивної діяльності;
- сприяти підготовці спортсмена або команди для успішного виступу на змаганнях [6].

Таким чином емоції та вміння володіти собою є важливою складовою для досягнення успішних результатів у ігрових видах спорту. Цей факт підтверджується багаторічними дослідженнями та результатами спостережень за найбільш видатними спортсменами та лідируючими командами світу.

Тому виділення значної кількості часу на оволодіння навичками керування емоційним станом дозволяє уникнути психічного напруження та переживань і дає спортсмену можливість адекватно оцінювати свої сили та ситуацію і швидко приймати правильні рішення, що є дуже важливим у ігрових видах спорту. Для цього були створені різні курси та методики свідомого контролю емоцій такі як метод аутогенного тренування, що можуть допомогти кожному спортсмену поліпшити результати та досягти більших успіхів у вибраному виді спорту.

#### Список використаних джерел

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - Львів: Край, 2005.
2. Изард К. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2000.
3. Р.С.Уейнберг,Д.Гоулд.Основы психологии спорта и физической культуры.- К.:Олимпийская литература,1998.-334 с.
4. Коломейцев Ю.А.Взаимоотношения в спортивной команде.-М.:ФиС,1984.- 127 с.
5. Аверченко Л.К. и др. Психология и педагогика:Учеб.пособие.- М.;Новосибирск,1999.
6. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально- методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204 с.
7. Кричевский Р.Л., Рыжак М.М. Психология управления и лидерства в спортивном коллективе. - М.: МГУ, 1990. — 224 с.

УДК

Лаврентьев О.М.  
доцент, к.наук з фіз.вих. і спорту  
Університет державної фіскальної служби України

#### ОПТИМІЗАЦІЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ УКРАЇНИ

**Месь А.В. Інститут УДО України КНУ ім. Тараса Шевченка**

Спеціальна фізична підготовка в правоохоронних органах України є однією з ланок системи фізичного виховання. Разом з тим вона входить до системи бойової підготовки, являючись одним з її предметів, складовою і невід'ємною частиною навчання і виховання. Але сьогодні присутня тенденція до зниження вимог з фізичної підготовки (здача КН) до кандидатів на службу. Поясненням цьому є зменшення фізичної активності громадян [1].

Головною метою Спеціальної фізичної підготовки (далі СФП) є забезпечення фізичної готовності та оволодіння зброєю і бойовою технікою, ефективно їх використання в бою, стійке перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень і несприятливих факторів бойової діяльності.

Захищаючи інтереси держави, наші співвітчизники зіштовхуються з наступними проблемами: умови життя (на передовій); військове спорядження (не досконале); неочікувана небезпека (тиск місцевих жителів); психологічний настрій (психічна нестабільність як з боку противників, так і з боку «союзників») [2].

Євроатлантична інтеграція передбачає глибокі внутрішні реформи, як в бойовій підготовці так і у фізичній, що направлені на:

- визначення характеру прийомів і дій працівників правоохоронних органів при виконанні ними службово-оперативних завдань;
- вивчення місцевості для проведення оперативно-розшукових заходів;
- характер і величина фізичних навантажень і нервово-психічних напружень в процесі нестандартних ситуацій;
- особливості впливу навчально-професійної підготовки на фізичний і психічний стан працівника;
- формування стабільної та варіативної технічної майстерності при проведенні пошукових заходів.

Так для вирішення даних питань на кафедрі розроблена спеціалізація «Оперативно-тактичне та силове забезпечення правоохоронної діяльності». Галузь знань 26 «Цивільна безпека», спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність». Характерною ознакою даної спеціалізації є адаптування молодих фахівців до службової діяльності сьогодення, а саме не стабільна ситуація в світі, військові конфлікти на сході (Сирія, Афганістан) та проведення на тернах України АТО.

Вона направлена на створення комплексу, щодо швидкого, оперативного втручання та правового вирішення практичних завдань на будь-яку активну діяльність об'єкта небезпеки.

Заходами для вирішення завдань виступає сукупність прийомів та спеціальних засобів. Підготовка розрахована на чотири роки.

Так на (Рис. 1) вказана модель професійної підготовки з основними напрямками діяльності.

Значення фізичної підготовки як фактора удосконалення рівня розвитку працівників правоохоронних органів полягає в тому, що вона є не лише найбільш ефективним засобом забезпечення фізичної готовності до службової діяльності, але й може служити ефективним засобом удосконалення морально-психологічної готовності особового складу та сприяти посиленню злагодженості між працівниками правоохоронних органів.

---

Список використаних джерел

1. Антоненко С.А. Формування адаптаційних процесів у курсантів першого курсу до фізичних навантажень під час навчання в вузах правоохоронних органів України /Сергій Антоненко// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 2(55)15 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С. 12-15.
2. Нестерук Ю.В. Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки у правоохоронних органах України на шляху євроатлантичної інтеграції України / Ю.В. Нестерук, І.А. Воєвода// матеріали Міжнародної науково-практичної конференції [Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту ЗСУ, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб України на шляху євроатлантичної інтеграції України], (Київ, 29-30.11.2017). – Київ, 2017. – С. 71-72.

УДК

Лівак А.П.  
аспірант

Університет державної фіскальної служби України

ЩОДО ПРОБЛЕМ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ  
ІМУНОПРОФІЛАКТИКИ УКРАЇНИ В КОНТЕКСТІ  
ЗАХИСТУ ПРАВ ЛЮДИНИ

Актуальність. Вакцинації населення викликана відсутністю препаратів щеплення від специфічних інфекційних хвороб, в тому числі, які забезпечують захист ранених бійців із зони АТО від розвитку гангрени та збереження від ампутації кінцівок, що потребує негайного розгляду цього питання на Раді національної безпеки України.

Вакцинація - це найбільш ефективний спосіб профілактики інфекційних хвороб і, найбільш економічно вигідний спосіб їх профілактики, що декларується усіма членами ВООЗ незалежно від державного устрою країни, а базовим положенням сучасне людство розглядає вакцинацію як спосіб забезпечення біологічної безпеки держави і окремо кожного її громадянина.

Наразі маємо наступні системні проблеми імунопрофілактики в Україні:

Відсутність державної політики щодо щеплень зрозумілої населенню.

Відсутність інформаційного забезпечення імунопрофілактики.

Відсутність фінансування на достатню закупку вакцинних препаратів.

Наразі, політика вакцинації в Україні є однією з системних проблем, ба навіть сфера правового забезпечення ніяк не може визначитися із правовою

природою даного питання: адже ст. 43 Закону України «Основи законодавства України про охорону здоров'я»[3] визначає, що вакцинація - це право громадян на профілактичні щеплення, а ст. 10 цього ж Закону [3] – це обов'язок. При цьому, ведучі політичні сили, лідери держави і народні депутати уникають теми вакцинопрофілактики, а питання державної політики у цій сфері населенню невідомі, а на державному рівні однозначно присутня недооцінка ризиків, пов'язаних із прорахунками, помилками і злочинами в області вакцинопрофілактики.

В цьому контексті, підписання Радою Європи 4 квітня 1997 року Конвенції про захист прав і гідності людини щодо застосування біології та медицини: Конвенція про права людини та біомедицину (ETS № 164), яку Україна підписала 22 березня 2002 року, є свідченням визнання в європейській юрисдикції статусу пацієнта як суб'єкта права на вибір методів лікування, а забезпечення та захист прав пацієнта – юридичним обов'язком для держав.

Так, згідно статті 5 Конвенції про права людини та біомедицину, основою правовідносин щодо медичного втручання визнано загальне правило згоди, за яким будь-яке втручання у сфері охорони здоров'я може здійснюватися тільки після добровільної та свідомої згоди відповідної особи, якій надається інформація про мету, характер втручання, його наслідки та ризики і особа може відкликати свою згоду у будь-який час. А згідно Правил умов правомірності згоди на медичне втручання за євростандартами існують такі ознаки волевиявлення пацієнта: інформованість, добровільність та компетентність.

Згода неповнолітньої особи є визначальним чинником, важливість якого збільшується пропорційно віку і ступеня зрілості особи і, за європейською традицією, медична дієздатність не прив'язується до вікової межі.

В Україні згоду на медичне втручання у випадку проведення щеплень дітям до 15 років дозволяється за згодою батьків. Проте, в державі залишаються не вирішеними питання законодавчого забезпечення щодо визначення прав громадян і гарантованого соціального захисту осіб, яким завдано шкоди здоров'ю внаслідок імунізації, а також відшкодування збитків від ускладнень [4, С.23]. Так, наприклад за останні 10 років в Україні питання відшкодування збитків внаслідок імунізації не відбулося жодного разу при кількох десятках смертельних випадків, позаяк довести зв'язок смерті дитини із проведеними щепленнями неможливо.

І хоча країна знаходиться у стані реальної війни, вона однозначно повинна забезпечити своїх дітей, можливо за рахунок іноземних інвестицій, кращими сучасними вакцинами. При цьому, має визначати іммуногенність, реактогенність шляхом проведення жорсткого контролю якості іммунобіологічних препаратів у відповідності із вимогами GMP, GLP, GCP, при відповідності PIC/S і вартість ліків, оскільки діти – це майбутнє України.

---

Для вакцинації дитини краще звертатися до спеціалізованих медичних центрів імунопрофілактики, в яких має місце індивідуальний підхід до кожної дитини. У подібному центрі до початку вакцинації кваліфіковані фахівці збирають детальний аналіз, фіксують стан здоров'я дитини і визначають імунний статус її організму, його оточення, умови побуту, які можуть вплинути на результат вакцинації. Після чого визначається індивідуальна схема вакцинації, а якщо знадобиться, то і передвакцинальна підготовка і обов'язкове спостереження лікаря у поствакцинальний період.

З огляду на вищезазначене, вбачаються наступні кроки:

створення незалежного органу (незалежний від МОЗ), який повинен розслідувати усі ситуації, пов'язані із ускладненнями після вакцинації;

розробка і прийняття Закону України «Про Державні гарантії компенсації шкоди здоров'ю, яка наступила в результаті вакцинації»;

впровадження нормативно-правових актів щодо регулювання та дотримання проведення заходів імунопрофілактики у відповідності з імунним статусом та станом здоров'я людини шляхом діагностики стану клітинного імунітету дітей, які щеплюються до - і після вакцинації для оцінки ефективності вакцинації довгострокового прогнозу епідеміологічних процесів;

гарантування правового забезпечення необхідного фінансування Програми імунопрофілактики окремою стрічкою з Державного бюджету України та визначення раціонального формування потреб доцільності проведення програм імунопрофілактики населення;

вирішення питання проведення досліджень, розробки та виробництва нових високоякісних і ефективних вітчизняних вакцин для забезпечення національної безпеки та захисту населення від нових інфекційних хвороб;

проведення жорсткого контролю якості імунобіологічних препаратів у відповідності із вимогами GMP, GLP, GCP, при відповідності PIC/S;

створення сучасної спеціальної лабораторії з метою контролю усіх імунобіологічних препаратів для забезпечення заходів по боротьбі із «новими» збудниками інфекційних хвороб та вирішення будь-яких питань розробки і впровадження заходів по боротьбі із біотероризмом;

забезпечення прав людини в дзеркалі дотримання етико-правових норм при настанні непередбачених наслідків в процесі проведення щеплень щодо юридичного та фінансового механізму їх компенсації;

зміна підходів щодо аналізу прозорості і достовірності забезпечення моніторингу реакцій і ускладнень, а також контроль ефективності вакцин зі сторони "Центру імунобіологічних препаратів", «Центру контролю якості лікарських препаратів», а також медичної спільноти і суспільних структур;

прийняття нормативно-правових актів (та програмні документів), які мають регулювати і гарантувати впровадження і застосування найбільш ефективних та безпечних імунобіологічних препаратів.

Висновки. Отже, реальне визначення правової, політичної, економічної, соціальної та медичної ефективності проведення процесів імунопрофілактики населення для забезпечення етико-правових принципів щодо захисту прав людини в Україні повинно стати предметом подальшого наукового вивчення усіх аспектів щеплень з метою забезпечення державної програми політики імунопрофілактики в контексті збереження здоров'я нації.

Таким чином, враховуючи серйозні проблеми, що постають перед українським суспільством у сфері правових відносин системи вакцинована особа-лікар-держава-суспільство в процесі проведення імунопрофілактики, якими не можна нехтувати – їх потрібно вирішувати, позаяк вони стосуються усієї спільноти, як в окремій державі, так і на міжнародному рівні, оскільки стосується як імунологічного так і соматичного здоров'я дітей України - майбутнього нації і світової цивілізації.

Для визначення позиції забезпечення реалізації етико-правових, соціально-політичних, фінансово-економічних аспектів політики імунопрофілактики вкрай необхідно впровадити нові нормативно-правові акти в контексті забезпечення прав людини щодо захисту її здоров'я та життя, гарантованих Конституцією України, які мають бути побудовані на фундаменті Міжнародних принципів організації вакцинації та міжнародно-правових стандартах у сфері охорони здоров'я, які відповідно відображені в законодавстві та правилах імунізації розвинених країн світу.

Однією із причин такого стану є відсутність в правовому полі держави Медичного кодексу України із імплементацією відповідних норм законодавства країн ЄС, з метою розвитку і удосконалення механізмів захисту прав пацієнтів та відповідальність за їх порушення і компенсацію.

Так, діапазон санкцій в країнах ЄС досить широкий: дисциплінарний; тимчасова заборона права на медичну практику; виключення із списку відповідної ради (палати, гільдії) лікарів. Кримінальні – штрафи від 50 до 200000 євро і терміни ув'язнення від 8 днів і до 7 років [5, С.28].

Вирішення проблем існуючої ситуації в сфері імунопрофілактики у подальшому потребують долучати до участі в дискусії учених і практиків різного профілю: медиків, епідеміологів-імунологів, юристів, соціологів, психологів, біохіміків, а також представників інших служб, які мають відношення до збереження життя на Землі.

Отже, приходимо до висновку, що забезпечення санітарно-епідеміологічного благополуччя населення, у тому числі за допомогою вакцинації, інтереси окремих осіб можуть входити в протиріччя з інтересами

спільноти, тому для забезпечення прав людини та дотримання етичних норм необхідна сучасна нормативна-правова база, що дозволяє регулювати організацію та проведення процесу імунопрофілактики. Тому, при розробленні національних стандартів у галузі охорони здоров'я варто визначитися із шляхами впровадження принципів і норм законодавчих актів країн ЄС.

Аналізуючи все вищевикладене можна зробити висновок, що маючи достатньо недоліків процес імунопрофілактики повинен здійснюватись хоча б на підставі того, що цей процес є одним з елементів національної та міжнародної безпеки в тому числі.

#### Список використаних джерел

1. Закон України «Про захист населення від інфекційних хвороб» від 6 квітня 2000 року № 1645-III, [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1645-14>
2. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 16.09.2011 р. № 595 «Про порядок проведення профілактичних щеплень в Україні та контроль якості й обігу медичних імунобіологічних препаратів». Зареєстровано Міністерством юстиції за № 1159/19897 від 10.10.2011 р.
3. Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» від 19.11.1992 .
4. Виноград Н.О., Козак Л.П., Васишин З.П. Правові основи вакцинопрофілактики в Україні //Другий Всеукраїнський конгрес з медичного права, біоетики та соціальної політики з міжнародною участю 14-15 квітня 2011 року, м. Київ: Збірник тез доповідей /Упор. к.ю.н. Гревцова Р.Ю., д.м.н. Степаненко А.В. – Київ: Видавництво «КІМ», 2011. – 132 с.
5. Глуховский В.В. Жалобы, санкции и компенсации при защите прав пациентов в странах ЕС //Другий Всеукраїнський конгрес з медичного права, біоетики та соціальної політики з міжнародною участю 14-15 квітня 2011 року, м. Київ: Збірник тез доповідей /Упор. к.ю.н. Гревцова Р.Ю., д.м.н. Степаненко А.В. – Київ: Видавництво «КІМ», 2001.– 132 с.



УДК

Лівак П.Є.  
доцент, к.юр.н.  
Український гуманітарний інститут

## ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРАВ ПАЦІЄНТІВ ПРИ ЗАПРОВАДЖЕННІ В УКРАЇНІ ОБОВ'ЯЗКОВОГО МЕДИЧНОГО СТРАХУВАННЯ

В динаміці демографічних процесів в Україні в останні 10 років хоча і проглядаються деякі тенденції до стабілізації, однак демографічні показники остаються вкрай негативними – продовжуються процеси депопуляції, значне збільшення захворюваності і смертності населення, збільшення рівня інфекційних захворювань, особливо тих, які пов'язані із відсутністю вакцин в державі, що свідчить як про неблагополучну соціальну ситуацію, так і про дефекти в системі надання медичної допомоги. Надзвичайно низьким є показник чисельності населення, яке регулярно займається фізичною культурою – в середньому 6-8%. Залишається вкрай бідною інфраструктура та індустрія здоров'я.

Сьогодні українська охорона здоров'я функціонувала на принципах, розроблених Н.А.Семашко ще з 1918 році, основні характеристики якої:

- централізоване фінансування і управління охороною здоров'я;
- постановка пріоритетів і створення медзакладів, медичне обслуговування дітей, жінок, робітників підприємств, інфекційних хворих;
- механізми розподілу ресурсів, які допомагали формуванню інфраструктури охорони здоров'я.

Однак, відсутність правових і фінансових механізмів, які були закладені в її основу, призвело до різкого скорочення розгалуженої інфраструктури, що забезпечувала економічно і фізично доступну медичну допомогу для населення, а в умовах реального ринку в усіх галузях, окрім медичного, семашківську модель медицини в Україні практично зліквідовано.

Проведена реструктуризація існуючої системи охорони здоров'я, в основі якої – організація первинної медичної допомоги на принципах і механізмах сімейної медицини до існуючих проблем, привнесла масу нових серйозних негараздів, а витрати з державного бюджету на діяльність медичної сфери на рівні 2,7 % ВВП не відповідають реальним потребам для функціонування галузі. Українськими та іншими вченими і практиками економістами доказано, що

існуюча структура використання медичної допомоги не тільки не раціональна, а й не ефективна з медико-економічних позицій.

Заяви в.о. Міністра Міністерства охорони здоров'я, що гроші йдуть за пацієнтом, повна профанація, оскільки бюджетних асигнувань на це поки-що не виділено ні копійки, а в багатьох містах медики не отримують зарплати по кілька місяців. Ключовими проблемами охорони здоров'я є такі:

- незадовільний стан здоров'я населення;
- недостатнє медикаментозне і матеріально-технічне забезпечення закладів охорони здоров'я;
- нераціональна організація системи надання медичної допомоги, диспропорція її первинного, вторинного і третинного рівнів;
- брак сучасних медичних технологій, недостатнє володіння ними;
- низький рівень інформованості про сучасні медичні технології, засоби збереження здоров'я та активного дозвілля;
- неефективність державної політики щодо формування здорового способу життя;
- недостатніх фінансових і насамперед бюджетних, ресурсів для забезпечення ефективної діяльності закладів охорони здоров'я;
- практична відсутність ринку медичних послуг;
- відсутня відповідність гармонізації норм національного законодавства з відповідними європейськими і міжнародними правовими актами.

Стан медичної сфери держави щодо забезпечення пацієнтів в українському суспільстві взагалі входить в явне протиріччя з неможливістю її фінансування. Приходиться констатувати, що вимоги кожного на максимальне і рівне для всіх медичне обслуговування, згідно статті 49 Конституції України, стає нездійсненним для більшості громадян держави. Тим самим виникає загроза одному із основних інститутів суспільства – соціальної держави.

Ніколи ще в здоров'я не вкладалося так багато капіталів. Створюються все нові і нові ринки. Самим прибутковим із них стане ринок генно-інженерних технологій.

Можливості зародження людського життя по-за людським організмом, заморожування статевих клітин і ембріонів, зачаття дітей після смерті їх батьків – це лише деякі із тих питань, які виникають в результаті найновіших досягнень в області біомедицини. Однак в цих перемогах є своя ціна. Все більше експертів вказують на те, що різниця між можливостями медицини і здатністю оплатити її послуги збільшується. Особливо тяжкою така ситуація склалася сьогодні в медичній галузі України.

Наразі в українській системі охорони здоров'я сформувались і отримали розвиток псевдоринкові, напівтіньові, тіньові і напівкримінальні економічні відносини. Майбутнє української медицини містить багато небезпек, пов'язаного із правовим «нігілізмом» лікарів та пацієнтів, відсутністю в державі інституту медичного права, системи ОМС, катастрофічним недофінансуванням медичної галузі і тому держава не повинна стояти осторонь при вирішенні проблем щодо здоров'я нації.

В більшості країн світу спостерігаються серйозні політичні, юридичні і економічні кроки в стратегії розвитку і реформування медичної галузі, що відповідають вимогам часу. Тому зрозуміло бажання багатьох вчених, організаторів охорони здоров'я змінити ситуацію, що склалася, створити єдине замкнене коло в реалізації програм охорони здоров'я населення, інтегрувати діяльність структур, які володіють даними про стан здоров'я населення і навколишнього середовища, про умови праці, геофізичних і інших зовнішніх факторів, які впливають на здоров'я населення.

Медицина – це високотехнологічна, наукомістка, ресурсомістка галузь, яка потребує державного регулювання, і тому сьогодні в Україні необхідно визначити джерела фінансування системи охорони здоров'я на засадах страхового принципу, фінансування медичної допомоги як працюючого так і непрацюючого населення та економічно обґрунтувати механізм реалізації цього принципу. Медико-соціальні гарантії держави в умовах обов'язкового медичного страхування повинні бути не тільки законодавчо закріплені, а й фінансово забезпечені.

В деякій мірі вирішити це завдання дозволить запровадження в системі охорони здоров'я України інституту обов'язкового медичного страхування.

Вивчення історичних, економічних і медико-соціальних передумов запровадження системи обов'язкового медичного страхування, а також проведений аналіз введення Закону “Про медичне страхування” в Україні дозволяє зробити висновок про необхідність і доцільність переходу до обов'язкового медичного страхування в сучасних економічних умовах.

На сьогодні в медицині України залишаються невирішеними наступні питання:

Як з найменшими труднощами і затратами провести адаптацію медичної галузі до роботи в умовах ринкової економіки?

Як зробити існуючі медичні заклади, які надають медичні послуги, дійсно самостійними господарюючими суб'єктами, для того, щоб з'явилася реальна можливість створення ринку медичних послуг?

Як визначити обсяги фінансування медицини за рахунок власних коштів одержувачів медичних послуг?

Як встановити легальний соціальний контракт між медичними працівниками та суспільством взагалі взамін існуючих взаємовідносин побудованих на принципах корумпованого суспільства?

Для того, щоб вирішити більшість проблем медичної галузі в сучасних умовах ринкових відносин необхідна конкретна позиція політики відповідальності інститутів центральної влади та відповідальність керівників на місцях, в умовах дії законів ринкових відносин, а також розроблені адекватні, існуючим умовам ринкових відносин, правові орієнтири і фінансові механізми та важелі для забезпечення діяльності системи охорони здоров'я в умовах уже існуючої децентралізації влади на місцях.

Виходячи із викладеного, можна із впевненістю констатувати, що медичне страхування є однією із форм соціальної послуги, яка надається державою в системі соціального захисту населення в умовах становлення ринкових відносин, а це означає, що для більш ефективного введення і функціонування системи медичного страхування необхідно всесторонньо використовувати методологічні, методичні і технічні прийоми соціального маркетингу.

При цьому, система обов'язкового медичного страхування в Україні має базуватися на наступних принципах:

- всеохопності, тобто в обов'язковому страхуванні всіх громадян;
- соціальної солідарності;
- економічної ефективності і обґрунтованості медичної допомоги в контексті кінцевих показників лікувально – профілактичної діяльності, включаючи показники популяційного здоров'я, на одиницю витрат;
- відповідальності держави за систему медичного страхування.

Впровадження в Україні системи загальнообов'язкового державного соціального медичного страхування дозволить виправити ряд недоліків бюджетного фінансування (ліквідувати залишковий принцип фінансування галузі, ввести адекватне фінансування медичних послуг), поетапно трансформувати функції управління охороною здоров'я і сприяти розвитку економічних методів управління, підвищити структурну і соціально – економічну ефективність діяльності медичних закладів.

Перехід до нової системи охорони здоров'я – це важлива соціальна інновація, яка потребує комплексного підходу. Змінюється не лише характер взаємовідносин лікувальних закладів з органами управління, з фондами медичного страхування, але й функції і умови діяльності всіх сторін.

УДК

Лупашко Р.І., Штанько В.С.  
Український гуманітарний інститут

## ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНОГО ТУРИЗМУ

Актуальність. В цій статті ми розглянемо особливості рекреаційного туризму. Рекреаційний туризм розглядається, як форма активного туризму в рамках фізичної рекреації з певними обмеженнями по фізичним навантаженням. Вихід за верхні обмеження призводить до спортивного туризму, вихід за нижні обмеження - до реабілітаційного туризму, тобто до лікування в умовах санаторію.

На відміну від інших видів фізичної культури у фізичній рекреації найбільш значимими є не загальноприйняті компоненти фізичного навантаження, а суб'єктивні відчуття, пов'язані з виконанням тих чи інших дій, які більшою мірою приносять задоволення, а не виснажують. Саме принцип задоволення є одним з основних відмінних принципів фізичної рекреації. Багато видів фізичної рекреації супроводжує велике задоволення від рухової діяльності.

Рекреаційний туризм, як один з видів фізичної рекреації, в цьому випадку не є винятком. Виділяють системоутворюючі чинники рекреаційного туризму:

зміна обстановки;

забезпечення достатньої м'язової активності;

стимуляція захисних функцій організму.

Зміна обстановки пов'язана з «виходом» людини з повсякденних, одноманітних і тому вже утомливих умов життя, що забезпечує перемикання нервово-емоційної сфери на нові об'єкти зовнішнього середовища, відволікання його від втомлюючих і часом негативних впливів повсякденності. Туристські походи і подорожі, що переносять городянина в нову ландшафтно-кліматичну середу, пов'язані з безпосереднім контактом з природою.

Процес оздоровлення заснований на застосуванні природних оздоровчих ресурсів у поєднанні з рекреаційно-оздоровчими методиками (повітряні та сонячні ванни, теренкур, фітолікування, флоротерапія, легкі фізичні навантаження і т.д.), причому природним ресурсам, до яких відносяться ландшафти, біоклімат, гідромінеральні ресурси (мінеральні води та лікувальні грязі), відводиться головна роль.

Таким чином, рекреаційний туризм є одним з видів фізичної реакції. Виділяють декілька видів системоутворюючих чинників рекреаційного туризму, таких як зміна обстановки, забезпечення достатньої м'язової активності та стимуляція захисних функцій організму.

Список використаних джерел

1. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
2. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М.: Медицина, 1988. – 283 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов] / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

УДК

Лупашко Р.І.  
Український гуманітарний інститут

### ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

*Здоров'я* – найбільша цінність людського життя. Від стану здоров'я залежить все те, що робить наше життя повноцінним і щасливим: якість життя, її тривалість, фізична активність, і т.д. Існує цілком обгрунтована наукова думка, що при раціональному харчуванні тривалість людського життя може досягати 120 - 150 років. Їжа забезпечує організм енергією, необхідної для пересування та трудової діяльності, служить джерелом "пластичних" речовин, білків, жирів і вуглеводів, а також вітамінів і мінеральних солей, завдяки яким відбувається оновлення клітин і тканин. Вироблення гормонів, ферментів та інших регуляторів обмінних процесів в організмі також відбувається завдяки харчовим продуктам. Від характеру і повноцінності харчування залежить обмін речовин в організмі, функціонування органів і систем, тканин і клітин. При правильному харчуванні забезпечується постійність внутрішнього середовища організму людини, що є запорукою здоров'я, фізичної активності та довголіття. Забезпечується повноцінне функціонування імунної системи, підвищується опірність організму, його можливість протистояти хворобам. Для підтримки нормального перебігу енергетичних, пластичних і каталітичних процесів харчування має бути повноцінним. Харчування здорової людини має відповідати його фізіологічним потребам в залежності від статі, регіону проживання, характеру праці та інших факторів. Їжа повинна бути різноманітна. У раціон харчування повинні входити всі групи продуктів, необхідні для поповнення енергетичних витрат і функціонування всіх органів і систем організму.

Їжа є одним з найважливіших чинників довкілля, що впливає на стан здоров'я, працездатність, розумовий і фізичний розвиток, а також на тривалість життя людини. Стабільний настрій, висока розумова і фізична працездатність,

повноцінний сон, гармонійна фігура і хороша шкіра – результат правильного харчування! Зв'язок харчування і здоров'я був помічений ще в давнину. Люди бачили, що від неправильного харчування діти погано ростуть і розвиваються, дорослі хворіють, швидко стомлюються, погано працюють і гинуть.

Загальновідомий факт: рівень здоров'я людини на 50 % залежить від умов і способу життя, на 20 % – від генетичних факторів, ще на 20 % – від екології навколишнього середовища та тільки на 10 % – від медицини. Сучасна медицина зі своїм арсеналом 12 тисяч медикаментів виявляється в багатьох випадках безсилою перед 10 тисячами захворювань, зареєстрованих у міжнародній класифікації. А за даними ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я), смертність від застосування медикаментів посіла друге місце у світі.

Фахівці з раціонального харчування стверджують, що 80% нашого здоров'я безпосередньо залежить від здорового харчування, яке полягає у встановленні гармонії між продуктами харчування та гомеостазом організму людини. Водночас треба враховувати вік, стать, наявність хронічних захворювань та інші критерії.

XX століття внесло корінні зміни, як в спосіб життя, так і в структуру харчування людей. В цілому різко знизилась енерговитрати і в більшості економічно-розвинутих країн в теперішній час вони досягли критичного рівня. Людині немає потреби в повсякденних умовах займатися тяжкою фізичною працею і втрачати багато енергії. Харчові продукти, в першу чергу м'ясо і тваринні жири, при правильному харчуванні повинні відійти на другий план, тому що в подібному випадку починає бути дефіцит в других крайньою необхідних для організму біологічно-активних речовин, які знаходяться в більшій мірі в продуктах рослинного походження.

Кращий спосіб контролювати апетит, залишатися активним протягом дня – приймати їжу 4 – 5 разів на день невеликими порціями. При цьому страви мають бути здоровими, нежирними і корисними, щоб ви були ситі і не відчували бажання “перекусити” що-небудь зайве. Ніколи не залишайтеся без їжі більше 4 – 5 годин. Це може здатися дивним, але головна помилка, що приводить до зайвої ваги – систематичне недоїдання. Доведено, що при 1–3-разовому харчуванні люди споживають значно більшу кількість калорій, ніж при 4 – 5-разовому. Однак важливо не тільки прискіпливо вибрати продукти для свого раціону, а й знати, в який час необхідно з'їсти кожен з них, щоб він приніс максимальну користь. Справа в тому, що в різний час доби організму потрібні продукти певної поживної цінності.

Правильне харчування та здоровий спосіб життя нероздільні. Приймання нами їжа забезпечує постійне оновлення, розвиток клітин і тканин організму, є джерелом енергії. Продукти харчування – це джерела речовин, з яких синтезуються гормони, ферменти і інші регулятори обмінних

процесів. Обмін речовин повністю залежить від характеру харчування. Склад їжі, її кількість і властивості визначають фізичний розвиток і зростання, захворюваність, працездатність, тривалість життя і нервово-психічний стан. З їжею в наш організм повинна поступати достатня, але не надмірна, кількість білків, вуглеводів, жирів, мікроелементів, вітамінів і мінеральних речовин в правильних пропорціях. Всі теорії здорового харчування намагаються вирішити цю проблему.

#### Список використаних джерел

1. Дунаєвський Г.А. Овочі та фрукти в харчуванні здорової і хворої людини / Г.А. Дунаєвський. - К.:Здоров'я,1990.
2. Купер До Аеробіка для гарного самопочуття / К. Купер. - М.: ФиС, 1989.
3. Смольников П.М. Сповідь колишнього товстуна / П.М. Смольников. - М.: ФиС, 1989.
4. Чурпов А. Бігом від жиру / А. Чурпов. - М.: ФиС, 2002.

УДК

Махахінг О.Т.  
Український гуманітарний інститут

#### ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Фізичне виховання відіграє важливу роль у зміцненні фізичного, психологічного, морального здоров'я молодого покоління. В Україні створено єдину систему засобів і методів фізичного виховання. У ній з кожним роком велике місце відводиться коловому тренуванню – організаційно-методичній формі роботи, що передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підбраного комплексу фізичних вправ для розвитку та вдосконалення сили, швидкості, витривалості й особливо їхніх комплексних форм – силової витривалості, швидкісної витривалості та швидкісної сили. На заняттях із застосуванням цього методу є можливість використовувати максимальну кількість різнобічного інвентарю та обладнання.

З метою вдосконалення техніки окремих рухових дій, покращення рівня фізичної підготовленості розробляються спеціальні комплекси вправ. Такі комплекси можна використовувати на будь-якому уроці у вигляді індивідуальних завдань або «колової естафети», що сприяє успішному засвоєнню учнями всіх розділів навчальної програми: гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, туризму, атлетизму, загальної і спеціальної фізичної підготовки. Комплекси її



доступні і як форма домашніх завдань, з наступною вибірковою або фронтальною перевіркою цих завдань на уроках фізичної культури.

Головним завданням використання методу колового тренування на уроці є: ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу, строгої регламентації і індивідуалізації фізичного навантаження, при цьому розвиток рухових якостей повинен мати тісний зв'язок із засвоєнням програмного матеріалу. Тому у комплекси колового тренування включають фізичні вправи, які за своєю структурною найбільш відповідають умінням і навичкам того чи іншого розділу програми. Простота і доступність вправ дозволяє виконувати їх багаторазово й комплексно, як одну тренувальну роботу в цілому, протягом 30- 60-90 хвилин. Виділяють три основні варіанти колового тренування.

1. Екстенсивний. На кожній станції учень робить вправу у зручному для себе темпі, без завдання максимальної кількості повторень.

2. Інтенсивний темповий. На кожній станції учень намагається виконати якомога більшу кількість повторень вправи протягом точно визначеного часу.

3. Інтенсивний інтервальний. На кожній станції виконується визначена кількість повторень фізичної вправи. Все коло слід пройти якомога швидше. Колове тренування в умовах уроку має переважне значення для самостійного розвитку рухових якостей під час виконання станційних завдань, індивідуально підібраних для кожного учня окремо також позитивно впливає на виховання наполегливості, дисциплінованості тощо.

На уроках фізичної культури використовуються різні способи виконання вправ і методи організації діяльності учнів. У кожному конкретному випадку застосовується такий спосіб або метод, який найбільшою мірою відповідає завданням уроку, забезпечує оптимальне фізичне навантаження учнів і високу щільність уроку. Серед них можна виділити метод колового тренування, один з найбільш ефективних в організації і навчанні школярів. Колове тренування виникло як організаційно-методичний спосіб виконання фізичних вправ, спрямованих на комплексний розвиток рухових якостей учнів. Застосування фізичних вправ може складатися з різноманітних загальних методів, а іноді й усіх. Зовнішньою ознакою колового тренування є те, що в спортивному залі або на майданчику розмічають «станції» – і місця для виконання окремих серій фізичних вправ. Учні поділяють на групи і для кожної групи визначають «станцію». Зміна «станцій» відбувається «по колу», «квадрату» або «прямокутнику» тощо. Колове тренування може проводитись і у змагальній формі. На усіх станціях під загальним керівництвом учителя виконуються задані вправи з індивідуально нормованим навантаженням для осіб будь- якого віку, статі, з різною фізичною підготовкою. Вправи розподіляються таким чином щоб забезпечити чергування навантаженням переважно для м'язів ніг – рук – спини

---

– черевного поясу – загального впливу. За командою учителя або самотійно по закінченні вправи учні переходять послідовно з однієї станції на іншу, поки не пройдуть повне «коло».

Метод колового тренування забезпечує високу моторну щільність уроку й піднесений емоційний стан учнів, дає змогу виконати великий обсяг вправ, одержати значне навантаження і підвищити рівень фізичної підготовленості учнів. Уроки із застосуванням комплексно-колової форми тренування ефективні в поліпшенні фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів, а також сприяють більш якісному оволодінню програмовим матеріалом. З урахуванням віку і статевого складу дітей учитель складає комплекси фізичних вправ, попередньо визначаючи їх дозування, беручи до уваги також індивідуальні особливості тих, хто займається.

#### Список використаних джерел

1. Папуша В. Фізичне виховання школярів. Тернопіль. «Підручник & посібники», 2004
2. В.І. Терещенко, О.В. Терещенко, А.В. Стешиц навчальний посібник / Організація самотійних занять студентів з фізичного виховання. – Київ 2017.
3. Єрмолова В.М. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. «Фізична культура» 5-12 класи. Кив, Ірпінь, «Перун» 2005
4. Грубник В.Л. Фізична культура. Спортивні ігри в школі 5-12 класи. Харків, Ранок, Веста 2007.

УДК

Мельник П.О., Малетіна Л.О.  
Український гуманітарний інститут

#### СПІВВІДНОШЕННЯ ПОНЯТЬ «ДОЗВІЛЛЯ» І «РЕКРЕАЦІЯ»

Актуальність. Розгляд фізичної рекреації в межах наукової дисципліни рекреалогії висуває необхідність визначити її предметні межі, тобто область реальності, в якій вона функціонує, і очікуваний рекреаційний ефект. Однієї з дослідницьких парадигм фізичної рекреації є розгляд її як однієї з форм організації дозвілля людини.

Виклад основного матеріалу. Поняття "дозвілля" як самотійна або організована форма відпочинку ще чітко не визначено, немає єдиного розуміння співвідношення понять "дозвілля" і "рекреація". І Відомий французький соціолог Дюмазедьє визначає дозвілля як певні заняття, які індивід здійснює з власної волі - відпочинок, розваги, самовдосконалення знань, підвищення своєї

кваліфікації, участь у громадському житті - після того, як він виконає свої професійні й громадські обов'язки. Рекреація є однією з функцій дозвілля, вона завжди є діяльністю, основа фізичної рекреації - рухова діяльність з використанням фізичних вправ. Ми дотримуємося точки зору зазначеного автора, що слід відрізнити біологічну форму рекреаційного поведінки людини від її соціальної рекреаційної діяльності. Біологічно активна поведінка і творча соціальна діяльність - дві площини аналізу фізичної рекреації. У сучасному понятті фізичної рекреації явно проглядається дія соціально - психологічних і культурних факторів, що впливають на виникнення потреб в організації свого дозвілля за рахунок використання рухової активності. На думку американського вченого Дж. Келлі, рекреація в сфері дозвілля завжди пов'язана з відновленням сил - фізичних і духовних, тобто їй повинна передувати якась діяльність, після якої необхідна рекреація. Але вона не повинна обмежуватися тільки відновленням сил, витрачених у процесі праці, ми повинні відновлювати свої сили для більш широких цілей.

#### Список використаних джерел

1. Виноградов Г.П. Единое рекреационное пространство / Г.П. Виноградов, Л.А. Калинин // Теория и практика физ.культуры.- 2001.- №5.- С.56-57.
2. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / М.Выдрин // Культура физ. и здоровье.- 2004.- №2.- С. 18-21.

УДК

Олійник І.О., Петрова В.О.  
Український гуманітарний інститут

#### РОЗУМІННЯ РЕКРЕАЦІЙНОГО ЕФЕКТУ

Актуальність. Існує безліч точок зору, що стосуються розуміння рекреаційного ефекту. ФР є предметом вивчення різних наукових напрямків, і кожна наука аналізує вихідний результат зі своєї позиції.

Виклад основного матеріалу. Розгляд різних точок зору про рекреаційному ефекті дозволяють виділити наступні його аспекти:

- оздоровчий ефект, що виявляється в оптимізації функцій організму людини і стану його фізичного здоров'я;
- освітній ефект, пов'язаний з розширенням рухових і пізнавальних здібностей людини, актуалізацією його резервних можливостей;
- виховний ефект, що забезпечує формування позитивного ставлення людини до необхідності ведення здорового способу

життя. Даний ефект сприяє раціональній організації дозвілля, самопізнання, самореалізації потенційних здібностей, прояву індивідуальності та самотності людини;

- соціально-психологічний ефект, що розширює можливості неформального спілкування, формування соціально-психологічної компетентності, оптимізації емоційного стану людини, підвищення соціального статусу в суспільстві;
- «фізкультурний» ефект, що виражається в проявах фізичної культури особистості, якісному освоєнні нею цінностей фізичної культури, здатності до перетворювальної і творчої діяльності в сфері фізичної культури. Природно, перераховані аспекти рекреаційного ефекту, на думку Т.К.Суржок, проявляються системно.

Спільними для фізичної культури і ФР результатами є:

- сукупність біологічних, морфологічних властивостей і якостей людини, що забезпечують оптимальне фізичний стан;
- загальна фізична підготовленість - певний обсяг рухових умінь і навичок, фізичних якостей і функціональних можливостей організму людини, необхідних для успішного здійснення загального процесу життя і діяльності;
- фізична підготовка - необхідний обсяг оптимально розвинених рухових умінь і навичок, фізичних якостей і функціональних можливостей організму людини, які забезпечують успішне виконання окремих фізичних вправ і їх комплексів, ігрових і змагальних видів діяльності;
- здоров'я - нормальний фізичний і психічний стан людини, окремих груп населення або суспільства в цілому, що характеризується відсутністю будь-яких хворобливих станів в організмі, що сприяє повноцінному функціонуванню людини в трудовій, побутовій, суспільно-політичного та інших сферах життєдіяльності;
- раціоналізація вільного проведення часу, відволікання від шкідливих звичок;
- оптимізація і раціоналізація рухового режиму відповідно до соціально-демографічними, біологічними особливостями різних категорій людей.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. Детермінанти фізичної рекреації: понятійне середовище / О. Андрєєва // Актуал. пробл. фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму: IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя: КПУ, 2012. – С. 18–20.

2. Андреева О. Характеристика базових категорій фізичної рекреації / О. Андреева // Педагогіка, психо- логія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 9. – С. 7–11.
3. Бердус М. Г. Формирование теории физической рекреации в контексте основ ее метатеории / М. Г. Бердус. – [Электронный ресурс]: дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 . – М.: РГБ, 2003. – 215 с.
4. Ващенко Н. П. Рекреаційні комплекси світу: навч.-метод. видання / Н. П. Ващенко. – К.: КНТЕУ, 2004. – 205 с.

УДК

Поламарчук І.Г.  
Українського гуманітарного інституту

### ПРОБЛЕМИ МОЛОДИХ ФУТБОЛІСТІВ УКРАЇНИ В КОНТЕКСТІ ПЕРЕХОДУ ВІД ЮНАЦЬКОГО ФУТБОЛУ ДО РІВНЯ ПРОФЕСІОНАЛІВ ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ

Проблема переходу футболіста від юнацького футболу до дорослого, вже багато років стоїть перед керівниками клубів країн колишнього СРСР. Її намагалися вирішити по-різному - це і залучення іноземних тренерів в дитячі спортивні академії, це й переманювання талановитої молоді з різних регіонів до столиці і багато інших варіантів. Наразі виникає сакраментальне питання - так чому ж тоді в наших футбольних клубах так мало молодих гравців та куди пропадає із сфери юнацького футболу України величезна кількість талановитої молоді?

Виходячи із наведеного вище стану справ України у молодіжному спорті взагалі, маємо нагоду провести аналіз деяких проблеми молодіжного спорту, що виникають на шляху до становлення професійного футболіста, а саме, коли проблеми молодих футболістів починаються при переході із рівня дитячого, юнацького футболу до дорослого рівня футболіста-професіонала.

Наша футбольна піраміда побудована таким чином, що з самого юного віку від хлопця вимагають миттєвого результату і мало кого цікавить розвиток футболіста для його подальшого професійного зростання. На наш погляд, головною метою корифеїв футбольної академії повинна бути підготовка високопрофесійних кадрів для посилення головної команди, у нас же дітей, що займаються в тому чи іншому виді спорту, практично з перших днів ставлять в рамки - ти або переможець або ніхто.

Але навіщо ж тоді грати в футбол, а то й перемагати?

По-перше, все правильно і зрозуміло з точки зору сформованого дорослого спортсмена. Наразі, слід відзначити те, що психологія підлітків в 14-17 років дуже сильно відрізняється від психології дорослої людини, а тому часто неправильний підхід до виховання і становлення молодого футболіста може його надломити.

По-друге, виходячи із психологічного стану та фізичних можливостей людського організму, вкрай необхідно зробити чіткий поділ дитячого та юнацького футболу, позаяк вони повинні переслідувати зовсім різні завдання, в плані підготовки футболістів для основної команди щодо підготовки їх для майбутньої професійної діяльності. Дитячий футбол закінчується виходом зі стін спортивної школи. І для того щоб процес переходу від дитячого футболу до дорослого був плавним і в ньому не загубилося велика кількість молодих талантів була створена молодіжна ліга з молодіжними командами, в якій і потрібно відточувати футбольну майстерність майбутніх професіоналів.

По-третє, тренувальний процес має вибудовуватися таким чином, щоб в ньому рівномірно розподілялися фізичні навантаження з тактичними баченнями тренера щодо підготовки майбутнього спортсмена-футболіста, виходячи із вимог стратегії в контексті підготовки професіоналів світового рівня.

По-четверте, варто відзначити, що в проблемах молодих футболістів при переході від дитячого футболу до дорослого рівня, особливе місце в підготовці молодого гравця має бути відведено на його технічну підготовку. Так, якщо вам кажуть що під час гри ви удосконалюєте свою технічну підготовку, то це не зовсім так. Одне відповідне й адекватне тренування, спрямоване на техніку, може замінити парочку матчів. І тут вже стає очевидним, що під час реальної гри футболіст психологічно дуже мотивований на результат і, безумовно проявляє свої кращі якості, отримані під час тренування. Очевидно, внаслідок цього легко зрозуміти хлопців, яким при переході від дитячого до юнацького футболу складно підвищити свою технічну підготовку, адже в молодіжному футболі зовсім інші завдання, мета і підхід програми тренування, а саме побудова командної гри і на це робиться основний упор тренерським складом.

Оскільки з віком фізичні можливості спортсмена змінюються, то це призводить до того, що футболісту як би заново потрібно освоювати технічні прийоми, виходячи з обліків його нових реальних показників сили. Потрібно навчити його «нове» тіло усім тим же премудростям техніки, якими ти володів в дитинстві. Адже якщо подивитися на тренувальний процес дитячої команди і дорослої, то в плані тактико-технічних дій, їм даються практично ті ж вправи. Однак дванадцятирічний підліток, з його ще несформованим фізичним рівнем та психологічним статусом і молодий футболіст в сімнадцять років це зовсім дві різні людини. Юнак, який хоче стати професійним футболістом повинен зрозуміти просту істину, що при кожному переході, від дитячого рівня до

---

молодіжного, потім до дорослого футболу він повинен навчитися чомусь новому. Звичайно із вже наявними, закладеними з дитинства знаннями і мотиваціями, інакше хорошого футболіста з нього не вийде.

Футбол - це не фігурне катання, де ти за виразно виконані елементи отримуєш оцінки, це комплекс техніко-тактичних дій і відповідних психологічних установок, при виконанні яких вирішується конкретне ігрове завдання. А так як антропометрія, швидкісні показники та психологічний стан у всіх різні, то і кожен гравець по-своєму буде використовувати ті або інші технічні прийоми. Тому і має бути чіткий розподіл завдань щодо підготовки молоді у сфері дитячого, юнацького та дорослого рівня футболу.

Ще однією важливою складовою гри мільйонів, є різні підходи до тактичних прийомів побудови футбольних команд. В силу того, що швидкості в дитячому футболі кардинально відрізняються від дорослого, через природні процеси дорослішання організму, молодим гравцям потрібно по-іншому сприймати тактику і стратегію їх підготовки до відповідних спортивних звитяг. Якщо у дитячому футболі всі тактичні дії прості та зрозумілі, то сформований фізично і психологічно дорослий спортсмен-футболіст повинен бути набагато компетентніший в даному виді спорту та прораховувати свої дії на кілька кроків вперед. Інколи у дорослому футболі рішення приймається інтуїтивно, що практично нереально в дитячому, через несформований мозок дитини. Якщо в процесі дорослішання у кожної людини збільшується кількість різної отриманої інформації, то і в гравця, в процесі адекватної програми тренувань, футбольна інтуїція приходить в процесі дорослішання. Тактичні навички дитинства вже не підходять для оновленого тіла спортсмена, що має послужити стимулом для вироблення інших навичок і підходах до формування психології спортсмена з роками. Наразі дієвої, а особливо сучасної програми системи навчання молоді, і не тільки у футболі в нашій країні немає, і тому більшість талантів губляться ще в процесі відбору, оскільки в них не бачать перспективи. А тим молодим спортсменам, які потрапили в академію не всі адекватно, згідно сучасних вимог підготовки спортсменів "переживають" перехід від дитячого до дорослого рівня футболу. Виходом з цієї ситуації, бачимо створення сучасних програм розвитку молодіжного футболу для успішного переходу талановитого випускника юнацької школи до дорослого футболу. Це повинно стати головним етапом у становленні футбольної особистості, тільки після цього можна побачити, чи є потенціал для молодого футболіста вирости в професіонала.

І найголовніше, на етапі підготовки майбутнього спортсмена-футболіста чи інших видів спорту - це довіра тренера, у нас же в більшості клубів ставка робиться, на результат "ось зараз", а не на довгострокову перспективу. Поки в нашому футболі не буде створена чітка система сучасних програм навчання молоді, чекати кардинальних змін не варто, а коли кожен рік буде з'являтися

---

максимум 2-3 професіонала на цілу країну, то перспектив подальшого розвитку футболу, а звідси здорової фізично і психологічно нації чекати марна справа.

Висновок. По-перше, усім владним інститутам країни, варто звернути досить серйозну увагу на виділення достатнього фінансування на розвиток спорту в Україні, як це робиться в розвинених країнах світу.

По-друге, у системі профільної освіти, починаючи від шкільної парти і продовжуючи у дитячих юнацьких спортивних школах повинна бути зроблена ставка на масовий розвиток футболу в усіх регіонах, а також на розробку і впровадження нових сучасних програм підготовки спортсменів за більшістю напрямків олімпійських видів спорту по всій країні, яка на даний момент на жаль відсутня.

По-третє, враховуючи подальший розвиток процесів децентралізації влади громади на місцях зобов'язані віднайти кошти і можливості для будівництва відповідної інфраструктура спортивних шкіл і басейнів.

По-четверте, профільному Міністерству Молоді і Спорту, надати більші повноваження і важелі для вирішення проблем у сфері спортивної підготовки з метою фізичного виховання та досягнення високого рівня здоров'я щодо формування в молоді країни позитивних установок на фізичну активність в контексті нейтралізації впливу несприятливих факторів науково-технічного прогресу. Маючи достатній рівень фізичного розвитку, громадяни країни будуть готові до конкурентної боротьби в реальних соціальних умовах та мати високий рівень фізичної працездатності при формування особистості майбутнього фахівця у будь-якій сфері людської діяльності.

УДК

Понятовський Ф.К.  
доктор філософії релігії  
Український гуманітарний інститут

#### ПРИЧИНИ НЕГАТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО СПОРТУ СЕРЕД ЮДЕЇВ В ПАЛЕСТИНИ ЗА ЧАСІВ ДРУГОГО ХРАМУ

На відміну від елліністичної цивілізації, яка підтримувала спорт і оспівувала красу людського тіла, християнська цивілізація ставилася до фізичних вправ, а тим більше до публічних змагань як до чогось чуждого і навіть ворожого. Це легко пояснити тим, що Біблія, як основа релігійно-культурного світогляду іудео-християнської цивілізації, здавалося б не дуже прихильно ставиться до матеріального світу, і зокрема до турботи про власне тіло. Однак, останнім часом в християнському світі можна спостерігати переосмислення

---



значення спорту і ставлення до нього. При цьому багато біблійних уривків аналізуються заново і розглядаються з нової перспективи. Важливу роль у зміщенні парадигм в цьому питанні зіграв Папа Римський Іван Павло II, який присвятив спорту велику кількість своїх статей і виступів. Так, він неодноразово виступав перед різними спортивними змаганнями та спортивними командами, кожен раз наголошуючи про важливість спорту для фізичного вдосконалення людини. При цьому він особливо акцентував той факт, що для молодих людей, які схильні до негативного впливу однолітків і які можуть бути залучені в вживання наркотиків та інші негативні соціальні явища, спорт може бути дуже хорошою альтернативою. Більш того, Іван Павло II неодноразово наголошував, що спорт має велику об'єднуючу силу і сприяє облагороджуванню особистості і вдосконаленню людини в цілому [1]. Переосмислення відношення до спорту можна спостерігати на ряді публікацій, що вийшли за останні роки [2, 3]. Мета даної роботи - простежити витoki негативного ставлення до фізичних вправ і спорту в контексті іудео-християнської цивілізації.

Треба визнати, що в Старому Заповіті немає ніяких згадок про спорт. Спорт, як суспільне явище, розвинувся в елліністичній культурі, а у східних народів, зокрема в Палестині, не було прийнято проводити змагання і виявляти найсильніших. Однак, це не означає, що елементи змагань і вшанування кращих повністю були відсутні в стародавніх культурах. Більше того, треба зазначити, що спорт, як інструмент вдосконалення власного тіла, обов'язково повинен був бути присутнім практично в будь-якому стародавньому суспільстві, тому що ведення війн зобов'язувало людей тренуватися, якщо не для нападу, то принаймні, для захисту. У цьому контексті розгляд відношення до спорту необхідно об'єднати з розглядом відношення до людського тіла взагалі.

В першу чергу, необхідно відзначити, що в Старому Заповіті немає явних негативних оцінок фізичних вправ. Більш того, можна навіть відзначити, що Старий Заповіт ставиться позитивно до людського тіла і краси. Так, наприклад, книга Пісня над Піснями є гімном любові, в якій оспівується краса людського тіла. Мова книги дуже метафорична (наприклад, див. Пісн. 4:1-5), автор передає захоплення молодих людей один одним, знаходячи для цього різні образи. Цікаво те, що в більш пізню епоху богонатхненність цієї книги піддавалася сумнівам, і було багато суперечок, перш ніж включити її в канон. Іншим прикладом позитивного ставлення до тіла і сили може бути історія Самсона (Суд. 13-16). Самсон мав неймовірну силу, і ця сила була Божим даром, яку він повинен був використовувати для порятунку Ізраїля. Якщо фізична сила розглядається як те, чим Бог наділяє людину, то звичайно ж, вона не може вважатися негативною характеристикою. Те, що Самсон був неефективний як суддя, швидше свідчить про те, що він не зумів правильно розпорядитися своїм даром, ніж те, що Бог засуджує силу і красу.

---

Як вже було зазначено вище, в часи Старого Заповіту, коли війни були дуже частими, виховання сильних воїнів було важливою рисою практично будь-якого суспільства. Ми можемо спостерігати, що в Старому Заповіті хоробрі воїни дуже часто отримують позитивну оцінку. Наприклад, автор 1-ї книги Самуїла явно позитивно характеризує Йонатана, який проявив хоробрість і переміг ворога (1 Цар 14). Також не можна не відзначити розповідь книги Хронік про 30 хоробрих і сильних воїнів Давида (1 Хр 11:10-25). Дана історія особливо цікава, тому що тут присутній елемент змагальності. Серед 30-ти воїнів автор хоче виділити найсильніших і найсмівливіших, тих, хто найбільш відзначився, при цьому він перераховує випадки, в яких проявилася сила і відвага даних героїв. Цікаво те, що книга Хронік була написана після полону, і це свідчить про те, що і після полону позитивне ставлення до героїв і воїнів зберігалось. Також не можна не пройти повз самого Давида, другого царя в Ізраїлі. Він також описаний як хоробрий юнак, який був загартований життям на природі (1 Цар 17:34) і який не боявся битися з велетнем Голіафом. Ще одним аргументом на користь того, що Біблія не ставиться негативно до краси і досконалості людського тіла є книга Естер. У даній книзі Естер описується як дуже вродлива дівчина, на котру звернув увагу цар і одружився на ній. У книзі немає ніяких натяків на осуд краси людського тіла. Більш того, вибір нареченої для царя описаний в термінах конкурсу краси, і це, можливо, один з перших описів подібних конкурсів в давнину.

Однак, необхідно також відзначити, що Біблія засуджує тих, хто покладається на свою силу або починає пишатися через свою красу. Так, в книзі Повторення закону є попередження для царя, щоб він не примножував свою військову міць, а більше покладався на Бога (Повт. 17) або ж негативно охарактеризований Авессалом, який описаний як дуже вродлива людина, але який використовував свою чарівність, щоб організувати повстання проти свого батька. Так само негативно охарактеризований цар Тиру (Єз 28:12), опис якого є символічним описом сатани.

Таким чином, можна зробити висновок, що краса людського тіла в Біблії не є ні чеснотою ні вадою. Швидше, ставлення до неї може характеризувати людину або негативно, або позитивно.

Негативне ставлення до спорту і вдосконаленню людського тіла, швидше за все стало превалювати в Юдеї в період Другого Храму, особливо, починаючи з II століття до Р. Хр., коли почався період насильницької еллінізації юдейського населення Палестини. В даний період Палестина входила до складу держави Селевкідів. Еллінізація місцевого населення відбувалася поступово, коли цінності еліністичної культури і традиції інших народів стали проникати в Юдею і знаходити адептів серед місцевого населення. Однією з особливих рис грецької культури була участь в спортивних іграх і спортивних змаганнях. Для

цих цілей будувалися спеціальні гімназії, спортивні майданчики або приміщення, де молоді юнаки могли б тренуватися. У таких місцях юнаки завжди тренувалися оголеними. Перший такий гімназіум був зведений в Єрусалимі в першій чверті II століття до Р. Хр. за часів первосвященника Ясона, який був прихильником просування грецької культури. Юдейські юнаки бажали брати участь в іграх і змаганнях, що проводяться в гімназіях, однак, багатьох з них бентежив знак обрізання, який не можна було приховати. Саме тому деякі молоді батьки починають відмовлятися від обрізання своїх дітей, а деякі дорослі, навіть намагаються зробити зворотну операцію для того, щоб приховати факт обрізання (1 Мак 1:15) [4, с. 52]. Друга книга Маккавеїв говорить навіть про те, що деякі священники почали брати участь в спортивних іграх і при цьому залишали в зневазі храмове служіння (2 Мак 4: 13-14). Зрозуміло, що у правовірних іудеїв подібні практики викликали відразу. Більше того, автор 2-й книги Маккавеїв елінізацію розуміє саме як участь в іграх та відвідування гімназіїв, і для нього це звичай явно суперечить закону юдеїв [5, с. 196].

Опір розповсюдженню еліністичної культури став ще сильнішим після спроб Антіоха Епіфана насильницьким чином насадити в Юдеї грецькі звичаї. Жорстокі спроби Антіоха опаганити храм і замінити юдейські традиції еліністичними привели до повстання Маккавеїв, яке завершилося тим, що Юдея отримала повну незалежність, а до влади прийшла партія, яка намагалася захистити культурну та релігійну спадщину іудеїв. Відповідно, негативне ставлення до грецької культури перейшло і в негативне ставлення до всього грецького, в тому числі і до занять спортом.

#### Список використаних джерел:

1. John Paul II, Sports Can Help Spread Fraternity and Peace, Address to FICER Assembly, Rome, 3 April 1986.
2. Jeremy R. Treat. More than a Game: A Theology of Sport / *Temelios* 40.3 / Jeremy R. Treat., 2015. 392 – 403 с.
3. John Bentley White. Sport and Christian ethics: towards a theological ethic for sport / John Bentley White. – The University of Edinburgh, 2011. – 399 с.
4. Pasachoff, N. E., Littman, R. J. A concise history of the Jewish people. – Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2005. – 384 с.
5. Himmelfarb M. Between temple and Torah: Essays on priests, scribes, and visionaries in the second temple period and beyond / Martha Himmelfarb. – Tübingen: Mohr Siebeck, 2013. – 399 с.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Постійні навантаження та проблеми у фізичному розвитку значно впливають на розумову працездатність студентів. Основна увага фахівців фізичного виховання і спорту, а також тренерів спрямована на оптимізацію спортивного тренування. Досконалий рівень спортивних досягнень потребує пошуку нових шляхів формування, корекції й підтримки високої працездатності студентської молоді. Тому проблема вивчення динаміки взаємозв'язків фізичної і розумової працездатності та механізмів їх формування є важливою і актуальною проблемою.

Неодноразово вчені різних спеціальностей стверджували, що інтелектуальний розвиток вимагає відповідного стану, а відомий український педагог В.О. Сухомлинський підкреслював, що інтелектуальне багатство особи залежить від гармонії фізичного розвитку, здоров'я і праці.

Зв'язки фізичного виховання з розумовими різнобічні. Насамперед, продумана шкільна система фізичного виховання може бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності протягом всієї навчальної діяльності. Систематичні заняття фізичними вправами позначаються на творчому інтелектуальному довголітті.

Система знань, що постійно розширюється в багаторічному процесі фізичного виховання, набуває все більшого загальноосвітнього значення і сприяє розвитку інтелекту студентів та збагаченню їх спеціальними фізкультурними знаннями. Сучасна освічена та й просто культурна людина немислима без ґрунтових фізкультурних знань.

Освітня суть фізичного виховання тісно пов'язана із вихованням пізнавальної активності і таких якостей розуму як допитливість, динамічність, гнучкість і гострота, для чого у фізичному вихованні, немало можливостей. Реалізуючи ці можливості, необхідно поряд з передачею знань оптимізувати пізнавальні процеси безпосередньо в ході занять фізичними вправами, спонукаючи студентів до осмислення рухових завдань, їх аналізу і корекції. При цьому використовуються наочні посібники, тренажери, різні способи зворотної інформації, ігровий і змагальний методи. Активізуючи розумову діяльність студентів, слід використовувати завдання, що вимагають самостійного пошуку шляхів їх вирішення. Тут, зрозуміло, необхідно враховувати, що можливості пізнавальної активності залежить від віку тих, хто займається, обсягу і змісту

засвоєних знань, досвіду практичного їх застосування і рухового досвіду взагалі [1].

Специфіка практичної діяльності у процесі виконання фізичних вправ, ігор і змагань дозволяє вдосконалювати такі інтелектуальні здібності студентів як аналіз, порівняння і проектування своїх дій. Вона фактично відтворює життєві ситуації, а тому має велике значення для розвитку студентів різних курсів.

Сенсорна діяльність суттєво впливає на розвиток психічних процесів, що лежать в основі мислення. В дошкільному віці фізичні вправи та ігри допомагають дітям у вивченні рахунку елементарних арифметичних дій, засвоєння віршів. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага. Під час навчання у вузі заняття фізичними вправами допомагають студентам підвищити рухову активність та удосконалювати фізичні якості [2].

У свою чергу інтелектуальне розвинені студенти досягають кращих результатів у фізичній культурі та спорті. Більше того, однією з причин неуспішності у фізичному вихованні студентів є відставання в інтелектуальному розвитку.

Таким чином, у процесі занять фізичними вправами викладач та студент повинні прагнути не до одностороннього розвитку, а до гармонії розуму душі і тіла. Саме рухова активність допомагають студентам краще засвоювати навчальний матеріал, а також поліпшенню у розвитку фізичного навантаження [3].

Вивчення літературних джерел з теорії і методики фізичного виховання показує, що терміни потреба у сфері фізичної культури почав вживатися ще на початку 60-х років.

На думку М.Я. Віленського, А.П. Внукова, І.М. Каплана, В.А. Щербини формування потреби фізичного удосконалення є сьогодні актуальним і повинно бути довгостроковим позитивним результатом всієї діяльності з фізичного виховання.

М.Я Віленській, який вивчав питання формування потреби фізичного вдосконалення, вважає цей напрям принципово важливим у вирішенні завдань фізичного виховання. Він вбачає мету цього виховання у досягненні суб'єктом фізичного вдосконалення, тобто такого стану, який спонукає студентів у наслідок регулярних занять фізичною культурою домагатися всебічного розвитку. Основою реалізації студентами цієї мети виступає самовиховання, зрозуміле в тій позиції, що визначає ставлення людини до свого фізичного розвитку і стану здоров'я. Серед зовнішніх чинників провідне місце він відводить особистості викладача фізичного виховання, методиці викладання, змісту матеріалу, умовам і ситуаціям занять, а також впливу оточення. З внутрішніх чинників автор виділив мотиви, інтереси, ціннісні орієнтації, установки і

ставлення, серед яких на перше місце поставив самооцінку. Розроблені доповнення дали змогу виділити такі етапи формування потреби:

1. Опосередкований, коли метою проведення практичних занять є створення позитивного емоційного ставлення студентів до предмета. Умовою є відмова від оціночних суджень негативного впливу. Метою фізичного виховання є формування постави, зміцнення здоров'я.

2. Активізації можливостей студентів. Практичні дії підкріплюються не лише позитивним само оцінюванням, а й інформацією про досягнутий результат.

3. Активізації у студентів власної активності та ініціативи, застосування складнішої системи фізичних вправ, а також формування розуміння занять фізичними вправами [4].

На думку В. А. Щербини, потреба — це те, в чому людина постійно зазнає нужду і привертає її увагу. Важливим компонентом потреб є інтереси, які формуються в процесі занять фізичною культурою і спортом. Найтипівішими інтересами студентів вищих навчальних заходів є інтерес до занять фізичними вправами; інтерес до взаємного спілкування; інтерес до перевірки фізичних можливостей у спортивних змаганнях, іспитах з фізичної підготовки.

Отже, основними показниками сформованості у студентів потреби фізичного вдосконалення є :

- рівень знань з фізичної культури
- усвідомленість у виконанні фізичних вправ - активність на заняттях з фізичного виховання
- регулярність виступів у спортивних змаганнях

Висновки. Отже, крім застосування фізичних вправ у період тренувань можна додатково рекомендувати студентам комплекс фізичного відновлення. А саме плавання, заняття футболом, настільним тенісом, бадмінтон, ранкова гімнастика і т. д. Це дасть змогу покращити результати на тренуваннях та зменшить втому під час них.

#### Список використаних джерел

1. Амосов И.М. Раздумья о здоровье, 3-е изд. доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 64 с.
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990 – 287 с.
3. Гогунев Е. Н., Мартъянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М. , - 2000.
4. Гутько И.П., Соколов В.А., Заборовський К.К. Азбука здоровья. – Минск: Польша, 1988 – 175 с.

5. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002, -264 с.

УДК

Приступа В.І.  
Український гуманітарний інститут

### ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ З ПЛАВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗКУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІТЕЙ В МОЛОДШІЙ ШКОЛІ

Плавання - це фізична дія, основу якого становить утримання та переміщення людини у воді в необхідному напрямку. Під час плавання, яке є засобом масажу шкіри і м'язів, дитина долає опір води, постійно тренуючи опорно-руховий апарат, тобто здійснюється своєрідна гімнастика. Під час плавання очищаються потові залози, що сприяє активізації шкірного дихання і залучення крові до периферичних органів. Горизонтальне положення під час занять плаванням - це своєрідний стан невагомості, який активізує кровообіг, розвиваючи і зміцнюючи серцево-судинну систему.

Науково-технічний прогрес в різних галузях діяльності людства, урбанізація, впровадження принципів ринкової економіки сприяють посиленню вимог до формування у молоді окрім значного обсягу знань, потреби мати високий рівень працездатності й стрес стійкості. Це в подальшому буде сприяти для виконання молоддю функціональних обов'язків й забезпечить надійний фундамент фізичного, розумового й емоційного стану молоді особистості, а також забезпечить її конкурентоспроможність у зовнішньому середовищі. Діти це майбутні підлітки, а підлітки це молодь.

Виконання загальнорозвиваючих вправ на заняттях з фізкультури у молодшій школі з комплексів по заняттях з плавання а також включення відвідування басейну направлено головним чином на укріплення опорно-рухового апарату, формування м'язового корсету, на виховання постанови хребта, дихання під час виконання певних елементів вправ насичує мозок та кров киснем. Також імітація рухів на суші, по формі і характеру схожих з виконанням при плаванні у воді сприяє більш якісному навчанню дитини самому плаванню та більш стабільному психоемоційному сприйняттю дитиною самого водного середовища. Удосконалення і фізичний розвиток а також здоров'я дитини на уроках фізкультури здійснюються більш якісніше якщо до загальних вправ додавати вправи з методики по викладанню з плавання і зайняття в басейні.

Принцип побудови комплексу вправ наступний: ходьба в різному темпі з різною постановою рук, біг зі стрибками й рухом рук, стрибки зі скакалкою, спортивні і рухливі ігри. Та вправи широкої дії в яких зайняті великі групи м'язів: присідання, наклони, перекиди, випаді і ін. Далі слідує вправи на розтягування а потім силового характеру і на розслаблення дитини. Закінчується комплекс імітацією вправ з плавання. Вправи для витривалості виконуються серіями до легкої втоми основних м'язових груп, вправи на гнучкість виконуються до появи легких больових відчуттів. А також самі заняття в басейні.

Реалізація задач з формування міцного здоров'я дитини а також її працездатності у школі і в подальшому її житті в процесі занять з фізичної підготовки на уроках фізкультури , є актуальною проблемою, і однією з грань її вирішення є наукове обґрунтування впровадження методики по заняттях з плавання в раціональному поєднанні з загальними освітніми програмами а також вивчення цих впливів на стан та формування здоров'я дитини.

#### Список використаних джерел

1. Аикин В.А. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: Методические рекомендации. Омск: ОГИФК, 1988. – 52 с.
2. Булах И.М. Плавание от рождения до школы. Мн.: Польша, 1991. - 106с.
3. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. М.: Просвещение, 1974. - 192 с.

УДК

Романчук С.М.  
Український гуманітарний інститут

#### ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ЯК ІНОЗЕМНОЇ У ВИШІ

Методика викладання української мови як іноземної порівняно молода наука. Саме цим зумовлена зараз увага педагогів, методистів до інновацій. Проблема удосконалення форм і методів викладання української мови як іноземної, їх постійного оновлення, пристосування до нових умов життя останнім часом не виходить з розряду актуальних для вищої освіти. Сучасна наука вже має певний досвід у розв'язанні подібних питань. Так, на сьогодні вже є значна кількість праць, у яких розглядається сутність інновацій у викладанні гуманітарних дисциплін у вищій школі. Звідси вважаємо, що зазначена наукова проблема є актуальною. Мета праці – дослідити особливості використання



інноваційних технологій у викладанні української мови студентам-іноземцям нефілологічних спеціальностей, їхню взаємодію з традиційними формами та методами викладання дисципліни.

Узагальнено-теоретичний аспект щодо поняття педагогічної технології розроблений сучасними педагогами: В. Безпалько, М. Кларінім, Б. Лихачовим, В. Монаховим, Г. Селевко та іншими. Проблему використання інноваційних методів розглядали такі вчені як О. Арламов, М. Бургін, В. Журавльов, В. Загвязинський, Н. Юсуфбекова та інші.

Термін «інновація» латинського походження й означає зміну, введення нового. У педагогіці термін позначає нововведення, оновлення процесу навчання. У нашій країні такі методи були заборонені. Лише у 80-х рр. вчителі-практики почали їх використовувати. Інноваційні технології містять такі підходи до викладання іноземних мов, як: інтерактивні методи викладання та використання технічних засобів навчання (комп'ютерних та мультимедійних, мережі Internet) для контролю знань, зберігання і використання навчальних матеріалів [2, с.10].

У методології викладання української мови як іноземної допомагають інтерактивні методи викладання іноземних мов. Інтерактивне навчання можна визначити як взаємодію учасників процесу здобуття знань за допомогою викладача, що володіє методами спрямованими на оволодіння цими знаннями [3, с.10]. Провідними ознаками та інструментами інтерактивної педагогічної взаємодії є: полілог, діалог, міжсуб'єктні відносини, свобода вибору, створення ситуації успіху, позитивність і оптимістичність оцінювання, рефлексія та інше. На уроках викладання української мови як іноземної використовуємо такі форми інтерактивних методів: «Незакінчені речення», «Мозковий штурм», «Вилучи зайве», «Обмін думками», «Інтерв'ю», «Роз'єднай слова», «Дешифрувальник», «Гронування», «Алітерація імені» (особливо ефективно використовувати при організації знайомства групи або при вивченні теми «Зовнішність і характер людини»), «Заверши фразу», «Комплімент», «Прогноз погоди», «Асоціації», «Алфавіт» (дозволяє повторити практично всю лексику з теми), «Хвилина розмови», «Зміна співбесідника» (тренування діалогічного мовлення) та інші.

У процесі використання інноваційних технологій, як правило, застосовують рольові ігри. Уроки вивчення української мови як іноземної не є винятком. Ігри розвивають пізнавальний інтерес, активізують розумову діяльність. Гра розвиває спостережливість, вчить робити висновки, зіставляти окремі факти. Під час гри студенти краще засвоюють матеріал, вчаться застосовувати набуті знання у нових ситуаціях. Рольова гра вимагає від студентів прийняття конкретних рішень у проблемній ситуації в межах ролі. За традицією рольові ігри поділяють на мікроетюди (беруть участь до 4 студентів) та макроетюди (від 5 студентів). Рольові ігри складаються з певної кількості

---

завдань, в якій основна мета – прийти до згоди або знайти взаємодію з партнером. У рольових іграх обов'язково формуються соціально-рольові відносини учасників. Від студентів вимагається не тільки вирішити поставлене завдання, але й правильно програти свою соціальну роль [1, с.7]. Наведемо приклади ситуативно-рольових ігор, які використовуємо у навчанні: «Розмова у вагоні», «У таксі», «Ми заблукали», «Вибачте, як пройти до..», «У банку», «На пошті», «Купуємо сувеніри», «Біля театральної каси», «Музеї нашого міста», «Ходімо у кіно» та інші.

Оволодівши програмою створення презентацій Power Point, викладач сам стає режисером свого заняття. Проста у використанні, ця програма дозволяє педагогові створити анімаційний опорний конспект уроку, включити відео- і аудіофрагмент, зобразити в динаміці явисьце, подію, що допоможе студентів-іноземцю легко засвоїти новий лексичний чи граматичний матеріал. Особливо використовуємо презентації під час вивчення нової лексики з тем «Навчання», «Продукти», «Вулиця», «Місто», «Транспорт», «Магазин», «Відпочинок» та інші.

Вивчення та застосування на практиці інноваційних методологічних підходів надають можливість викладачам української мови як іноземної впроваджувати та удосконалювати нові методи роботи, підвищувати ефективність навчального процесу та рівень знань студентів. Впровадження інноваційних методів значно поліпшує якість презентації навчального матеріалу та ефективність його засвоєння студентами, збагачує зміст освітнього процесу, підвищує мотивацію до вивчення української мови, створює умови для більш тісної співпраці між викладачами і студентами.

#### Список використаних джерел

1. Арутюнов А. Р. Игровые задания на уроках русского языка: Книга для преподавателя / А. Р. Арутюнов. – М.: Русский язык, 1984. – 215 с.
2. Інтерактивні технології навчання / Авт.-упор. І. І. Дівакова. – Тернопіль: Мандрівець, 2009. – С. 23 – 27.
3. Кашлев С. С. Технология интерактивного обучения / С. С. Кашлев– Минск, «Белорусский верасень», 2005.

ПИТАННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ПРИ ВИВЧЕННІ КУРСУ  
«БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ І ЦИВІЛЬНА ОБРОНА»

Сучасна людина живе у світі природних, техногенних, соціальних та інших небезпек, які постійно загрожують її здоров'ю, а інколи навіть самому життю. За таких обставин безпека життєдіяльності (БЖД), як і безпека самої людини, стає першорядною, тому що стосується сутності людського життя. У цілому БЖД суспільства забезпечується державними програмами, які включають, зокрема, і систему профілактики та захисту здоров'я населення. Студенти, які є майбутніми спеціалістами і керівниками, навчаючи курс «БЖД» повинні усвідомлювати, що в центрі уваги їх практичної діяльності повинна бути людина, як головна цінність держави.

Студенти засвоюють способи захисту здоров'я населення від можливого ураження радіоактивними та сильнодіючими отруйними речовинами, навчаються надавати першу медичну допомогу потерпілим. Відомо, що при виникненні надзвичайної ситуації техногенного або природного походження у перші 30-60 хвилин, а можливо і більше, потерпілі будуть вимушені виживати шляхом само- і взаємодопомоги. Це так звана фаза ізоляції, коли рятувальні та медичні формування ще не прибудуть в осередок ураження, і потерпілі будуть надавати першу медичну допомогу самостійно. Від того, як населення буде заздалегідь, у спокійній обстановці навчене елементам першої медичної допомоги, наскільки якісно будуть підготовлені медичні формування на підприємствах, створені достатні запаси медичних засобів індивідуального захисту, належатиме кількість збережених людей і можливість уникнення необґрунтованих безповоротних втрат.

Особлива увага приділяється техніці надання першої медичної допомоги при масивних кров течіях та термінальних станах, коли життя людини «висить на волоссі» або вже наступила клінічна смерть. Відпрацьовуємо також техніку надання першої медичної допомоги при різноманітних механічних, термічних та хімічних пошкодженнях. Важливо навчити студентів забезпеченню свого життя і життя майбутніх співробітників при ураженнях радіоактивними та сильнодіючими отруйними речовинами з урахуванням трагічного досвіду Чорнобильської катастрофи. З метою збереження життя і здоров'я людей від студентів вимагаються міцні знання і вміння користуватися медичними засобами індивідуального захисту (індивідуальні аптечки, протихімічні та перев'язочні пакети, респіратори, протигази та ін.)

З метою пропаганди основ здорового образу життя на кожному занятті порушуються питання укріплення здоров'я шляхом засвоєння і використання аутотренінгу, дихання за методикою Бутейка; проводяться бесіди про шкоду куріння та наркоманії, вживання алкогольних напоїв. Бо відомо, що характерні значення ризику смерті від серцево-судинних та онкологічних захворювань складають  $10^{-2} - 10^{-3}$ , в той час як ризик смерті від виробничих та транспортних аварій –  $10^{-4} - 10^{-6}$ , а від усіх стихійних лих –  $10^{-7}$ .

Особливої уваги потребує у наш час охорона життя і здоров'я людей від шкідливого впливу радіоактивних випромінювань, що пов'язано в першу чергу з наслідками аварії на Чорнобильській АЕС. Тому в курсі «БЖД» розглядаються не лише питання захисту при високих рівнях радіації, а й можливий вплив на організм людини малих доз опромінення, які можуть запустити ще не до кінця вивчений механізм виникнення онкологічних захворювань та генетичних пошкоджень. Дбати зараз про радіаційну безпеку, це означає думати про своє майбутнє здоров'я і про стан здоров'я майбутніх дітей, онуків, ще більш віддалених нащадків. У зв'язку з цим нами даються рекомендації щодо профілактики накопичення радіонуклідів іону, цезію, стронцію в організмі людини, та підвищення швидкості їх виведення.

УДК

Стешиц А.В.  
Український гуманітарний інститут

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я І ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Сучасна молодь втрачає інтерес до занять фізичною культурою, що зумовлено низкою вагомих причин. Серед них: абстрактність нормативної програми фізичного виховання, яка не враховує регіональні, кліматичні, національні особливості; підхід не до конкретної молодої людини з її індивідуальними особливостями, а до навчальної групи; відсутність належної навчально-тренувальної бази у навчальному закладі. В. Головачук та О. Левицька наголошують на тому, що активність студента в процесі навчання повинна дидактично забезпечуватись, а рівень цієї активності зумовлений, з одного боку, індивідуальними особливостями особистості, що пізнає, з другого – особливостями заданої предметної діяльності, яка визначає особистий сенс активності студента й опирається на основні принципи й положення, що є засадами структурування змісту оздоровчих занять. З окресленої вище проблеми випливає наступна: залучення студентської молоді до самостійних

занять фізичною культурою та спортом. У базовій програмі фізичного виховання у вищих навчальних закладах самостійна робота студента має стати однією з найважливіших складових навчального процесу. Самостійна робота у системі навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей студента, забезпечує формування інтересу до вивчення предмету, спонукає до глибокого знання, активізує мислення і слугує вміню активно набувати його [1].

Заняття з фізичного виховання в вищих навчальних закладах не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Вирішують це завдання самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня.

Самостійні заняття студентів передбачають: підвищення рівня теоретичних знань з фізичної культури і спорту; підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, які були засвоєні на обов'язкових заняттях.

Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати дефіцит рухової діяльності, здачі контрольних нормативів, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми, а також ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які не передбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та само дисциплінованість.

Нагальною у своєму вирішенні є проблема забезпечення формування духовно-фізичного розвитку особистості у системі фізичного виховання. Духовно-фізичний розвиток особистості – одна з постійних проблем, без успішного розв'язання якої неможливе виховання всебічно розвиненої особистості. Через відсутність духовних цінностей і відповідної мотивації, усвідомленої потреби в руховій активності, студенти не зацікавлені в систематичних заняттях фізичними вправами як у ефективному універсальному засобі фізичного й духовного розвитку. Як відзначає доктор педагогічних наук, професор Ю. Ніколаєв, у багатьох студентів, а в масштабах країни – у більшості населення недостатній рівень здоров'я, низький розвиток фізичних якостей і фізичної підготовленості, має місце фізична безграмотність, відсутність потреб у заняттях фізичними вправами, в освоєнні різноманітних цінностей фізичної культури. А також недооцінюються можливості фізичної культури у формуванні духовно-ціннісної сторони людини (розвиток її моральних, інтелектуальних, естетичних та духовних компонентів). Навчально-виховний процес з фізичного виховання безпосередньо може вплинути на зміну цього ставлення і на

---

формування у студентів духовних і фізичних якостей. Сучасна система фізичної освіти відкидає педагогічний процес, що не торкається душі студента, не будить емоцій, естетичних почуттів, не дає простору для розвитку особистості, а вимагає лише механічного виконання фізичних вправ.

Велика увага сучасного суспільства приділяється вихованню у людей свідомого ставлення до фізичного розвитку, стану свого здоров'я, адже людина, яка знає і розуміє користь від регулярних занять фізичною культурою та спортом і вміє на практиці реалізувати ці знання, здатна на творчу, активну, суспільно-громадську діяльність.

Опрацьовані дослідження свідчать про те, що на момент вступу до ВНЗ різні відхилення у стані здоров'я спостерігаються у кожного другого підлітка. Це пояснюється тим, що навчання у школі супроводжувалось дефіцитом рухової активності, нервовим перенапруженням, необхідністю засвоєння та переробки учнями великої кількості інформації [2].

Одним зі шляхів вирішення дефіциту рухової активності є підвищення уваги до фізичного виховання, пошук нових форм та засобів навчання, впровадження в навчальний процес інноваційних педагогічних технологій, які дозволяють удосконалити навчально-виховний процес у відповідності до сучасних вимог.

Використовуючи сучасні технології на заняттях фізичної культури дає змогу викладачеві найбільш якісно виконувати одну із важливих вимог до сучасного навчального процесу у поєднанні з освітньою спрямованістю досягти високої моторної компактності, динамічності, емоційності, які стимулюють інтерес студентів до занять фізичними вправами.

На підставі досліджень встановлено, що факторами підвищення рівня фізичної підготовленості студента є:

- профілактика захворювань;
- активний відпочинок.
- раціональне харчування;
- систематичні заняття фізичною культурою і спортом;
- загартування організму;
- боротьба із шкідливими звичками;

Якщо взяти до уваги соціально-психологічний портрет студентської молоді, можна виокремити наступні шляхи вдосконалення системи фізичного виховання:

- вдосконалення системи одноразових занять фізичною культурою (розподіл матеріалу з урахуванням потреб фізичного розвитку студентів);
- створення груп за зацікавленістю з відповідними програмами занять;
- підвищення ролі теоретичних знань студентів для самостійних занять;
- посилити гуманістичну спрямованість фізичного виховання;

– активно залучати студентів до здорового способу життя (оскільки сучасне студентство схильне до паління, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин);

– обмежити використання в процесі занять фізичних вправ, які прищеплюють агресивність поведінки та привчають до культу насилля [3].

Зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, вимагають нових підходів до виховання та соціалізації підростаючого покоління. Особливого значення набуває формування гармонійно розвиненої, суспільно активної, фізично досконалої, здорової особистості. Виховання здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей – одне з основних завдань сучасного суспільства. У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних принципах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави, воно – безперечний пріоритет, запорука життєстійкості і прогресу суспільства. На жаль, в нашій країні спостерігається виразна тенденція до погіршення стану здоров'я дітей. Усі вищеокреслені шляхи сприятимуть підвищенню інтересу й активності студентів у самостійному вивченні теорії і методики фізичного виховання, а також виконання науково-дослідницької роботи. У плані перспективи можна зазначити, що така організація фахової підготовки надасть можливість сформувати високий рівень професійних знань та умінь стосовно якісного проведення уроків фізичної культури для школярів різних вікових груп, опанування новітніми технологіями фізичного виховання.

#### Список використаних джерел

1. Операйло С. Фізична культура і спорт – реалії і перспективи в умовах розбудови національної освіти // Фіз.вих. в школі. – 2004. – № 4. – С.8-11.
2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. канд. наук з фізичн. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. – 19 с.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академ., 2001. – 261 с.

## ПРОБЛЕМА ВЕРШИННИХ ПРОФЕСІЙНИХ ДОСЯГНЕНЬ ПЕДАГОГА ЯК ФЕНОМЕН ПЕДАГОГІЧНОЇ АКМЕОЛОГІЇ

На сучасному етапі розвитку вітчизняної освіти виконання соціального замовлення суспільства і підвищення якості освіти можливе лише творчим педагогом з високим рівнем професіоналізму, духовності, індивідуального стилю педагогічного мислення, мотивації і здатності до інноваційної діяльності, потреби у творчій самореалізації.

Акмеологічний підхід щодо вивчення закономірностей досягнення вершин професіоналізму та творчості є одним із прогресивних та перспективних для сучасної системи освіти. Саме акмеологічний підхід та акмеологічні технології сприяють розвитку внутрішнього потенціалу, високого професіоналізму та творчої майстерності фахівця, який працює в системі "людина-людина", що складають основу його професійного іміджу й життєвого досвіду.

Провідні вершинні характеристики "акме" дослідники (Н. Кузьміна, О. Бодальов, В. Бранський, Ю. Гагін, А. Деркач, С. Пальчевський, С. Пожарський, П. Флоренський та інші) розглядають у вигляді сутності, яка розуміється як внутрішнє, загальне, відносно стійке, пізнаване мисленням підґрунтя явищ, і характеризується основною вершинною ознакою, що проявляється у наступних властивостях, які розкривають сутність визначення акме: вищий ступінь чогось; вищий ступінь розвитку; вершина, квітуча сила, досконалість; вершина як зрілість усього; вершина досконалості у людині; вершина, розквіт здібностей людини; вершина як фізична, особистісна і суб'єктивна зрілість людини; вершина в обраній професійній діяльності; вершина як результат діяльності; вершина як реалізація творчих здібностей; вершина досконалості і могутності [1].

Педагогічна акмеологія – новий науковий напрям дослідження, предметом якого є професійне становлення педагога, досягнення ним вершин у професійній діяльності, шляхи і способи удосконалення як професіонала. Головним результатом роботи педагога є наявність позитивних якісних змін в: оволодінні уміннями, знаннями, навичками, що відповідають освітнім стандартам, які прийняті в суспільстві; формування якостей особистості, які необхідні для активної життєдіяльності особистості в суспільстві [2].

Професіоналізм діяльності - якісна характеристика, пов'язана з якістю вирішення професійних завдань в умовах обмежень і наказів, що накладаються



нормами, принципами і правилами професій і тим виробничим середовищем, у якому професійна діяльність здійснюється.

Успішне вирішення завдань національного виховання безпосередньо пов'язане з удосконаленням підготовки педагогів, їх професійної майстерності, ерудиції і культури. Жодна інша професія не ставить таких вимог до людини, як професія педагога, вчителя, вихователя. Педагог зобов'язаний бути яскравою, неповторною особистістю, носієм загальнолюдських цінностей, глибоких і різноманітних знань, високої культури; прагнути до втілення в собі людського ідеалу.

Розвиток професіоналізму педагога становить неперервний, системний, багаторівневий, поліфункціональний, диференційований, акмеологічний, пролонгований і циклічний процес, що включає становлення кваліфікованого спеціаліста, особистості з акмеологічною позицією, професіонала, який проходить такі періоди професіогенезу: період професійної адаптації (актуалізація професійного простору педагога, включення у сферу професійних відношень, опанування нових соціально значущих ролей і функцій, утвердження в педагогічному й учнівському колективах, формування професійно-особистісної мотивації, подолання протиріч між здобутими у вищому навчальному закладі знаннями, уміннями, навичками та багатовекторними завданнями професійно - педагогічної діяльності та ін.), період набуття емпіричного досвіду (акумулявання досвіду колег, виокремлення себе із соціального й професійного середовища, рефлексивне осмислення власної професійної діяльності, вибудовування проекту педагогічної дії нової якості; актуалізація педагогічних здібностей, можливостей, поведінкових моделей, ціннісних настанов, формування професійно значущих компетентностей і набуття необхідних компетенцій та ін.), період формування і вдосконалення педагогічної майстерності (опанування методології творчої діяльності, вироблення оригінальної, самобутньої педагогічної системи педагогічних дій, індивідуального педагогічного стилю; вибір продуктивних комунікативно - ситуативних моделей взаємодії з дітьми, батьками, колегами; одержання результат у вигляді діяльнісного освітнього результату й накопиченого перспективного педагогічного досвіду та ін.), період творчого самовираження й самореалізації (творча реалізація педагогом завдань проекту професійно - особистісного розвитку шляхом апробації авторської програми, методики, досвіду, персонал-технології, тиражування їх у професійному соціумі та ін.), період акмепрофесіоналізму (інноваційно-експериментальний підхід педагога до виконання завдань професійно-особистісного розвитку, становлення і вдосконалення протягом життя; самомотивація на неперервний педагогічно- методичний пошук оригінальних форм, прийомів і засобів навчання та ін.) [3].

---

Концептуально з акмеологічних позицій розвиток педагога- професіонала можна представити як процес і результат системних перетворень особистості, що розвивається і який включає взаємопов'язані прогресивні зміни наступних основних властивостей, які формально розглядаються як підсистеми: професіоналізму діяльності, професіоналізму особистості, нормативності діяльності і поведінки, продуктивної Я-концепції. Реалізація концепції розвитку професіонала дозволяє педагогу досягти акмеологічного рівня, який у міру зростання професіоналізму підвищуватиметься.

#### Список використаних джерел

1. Практичні основи акмеологічної компетентності вчителя Методичний посібник Лях Г.М., Барнінець О. В., Вишенська Н. В., Лісюк В.І., Проценко П.І., Рябікіна О.В., Стоїльська Г.І., Фокіна С.А.
2. Акмеологічна модель сучасного педагога / Н. Мачинська // Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Сер.: Педагогічні науки. - 2015. - Вип. 135. - С. 12-15.
3. Сидоренко В.В. Педагогічна майстерність як акмеологічний феномен / В.В. Сидоренко // матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Педагогічна творчість, майстерність, професіоналізм : проблеми теорії і практики підготовки та перепідготовки освітянських кадрів», м. Київ, 25 листопада 2015 р. / уклад. Н.В. Гузій, В.І. Саюк. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С. 14-19.

УДК

Терещенко В.І.  
професор, к.пед.н.  
Український гуманітарний інститут

#### ЄДНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ І ДУХОВНОЇ КУЛЬТУРИ – УМОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Фізичне виховання дає молоді необхідне здоров'я і тому є могутнім засобом фізичного розвитку не тільки конкретної людини, а і суспільства в цілому.ф

Оздоровчий аспект фізичного виховання допомагає реалізувати важливі якості людини: всебічний розвиток індивідуальних здібностей задоволення духовних потреб, гармонійний розвиток духовної і фізичної краси.

Фізичне виховання на сучасному рівні розвитку нашого суспільства ставить завдання: підвищити рівень здоров'я студентів , розвинути їх фізичні

здібності, внести докорінні зміни в підготовку педагогічних кадрів для національного фізичного виховання.

Фізичне виховання існує з часів виникнення суспільства є вічною категорією і тоді життя вимагало, щоб виховання було фізичним, але Джону Локку належить вислів «Здоровий дух в здоровому тілі – ось короткий, але повний опис щасливого стану в цьому світі»

Фізичну культуру не можна розглядати відірвано від загально-людської культури, особливо, від духовної. Фізична культура – частина загальної культури.

Фізична культура, це по перше, піклування про здоров'я і збереження життя як вищої цінності, по-друге, система, яка забезпечує гармонійний розвиток.

З усіма сферами духовного життя тісно пов'язано виховання волі, обмін духовними цінностями. І людина – вища цінність- основа духовної і фізичної культури. Поряд з вихованням сильної, вольової людини повинно бути виховання доброти, чуйності, людяності і гуманності! І тільки в цьому разі фізичне виховання буде повноцінним.

Початком фізичної активності є мотивація. Серед мотивів занять фізичною культурою можна виділити: суспільний мотив як усвідомлення необхідності занять фізичними вправами для оздоровчого ефекту, мотивів досягнень у спорті, як потреба розвивати свої здібності.

Фізично пасивних студентів можна залучати до занять різними шляхами: показати приклади цілющого впливу фізичної культури на здоров'я, створити умови для формування інтересу, організувати заняття.

Педагог В.О. Сухомлинський писав: «Я не боюсь ще і ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності і бадьорості дітей залежить їхнє здоров'я, духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили... Це, насамперед, турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, і взірцем цієї гармонії є радість творчості.» Сухомлинський В.О., збірник творів, 1974 р.

УДК

Терещенко В.І.  
професор, к.пед.н  
Український гуманітарний інститут

## РОЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНЕРУВАННІ ДЕСЯТИБОРЦЯ

При оцінюванні виступів спортсменів в змаганнях з десятиборства зазвичай оцінюється їх фізична, технічна, психологічна і морально - вольова підготовленість до даних змагань.

При цьому під технічною підготовленістю в кожному із видів десятиборства розуміється по суті коефіцієнт технічної майстерності ( $K_T$ ), який визначається відношенням досягнутого в змаганнях результату до гіпотетичного результату в цьому виді, встановленому по даним тестів фізичної підготовленості і морфологічним характеристикам спортсмена.

Взявши це визначення за основу, не можна не відмітити, що більша об'єктивність коефіцієнта  $K_T$  буде досягнута при використанні замість відношення результатів, відношення їх оцінювання в очках. Оцінювання в очках дозволяє проводити співвідношення на одній основі  $K_T$  в різних по структурі руху видах.

Наприклад, покращення результатів у метанні списа від рівня III розряду до рівня I розряду складає 45%, тоді як з бігу на 100 м тільки 10%. При відображенні в очках їх приріст мають приблизно рівну величину 259 та 264 очка відповідно.

При практичному визначенні величини  $K_T$ , виникають певні труднощі. В першу чергу за приблизності визначення гіпотетичного результату, в друге, за стохастичної *природи* результату змагань, розмір якого визначається не тільки рівнем підготовленості, але і природними умовами, станом доріжки і секторів, гостротою змагань, реакцією глядачів і т.д. Таким чином, при даному *визначенні*  $K_m$  виявляється відношенням двох дуже грубо оцінюваних величин.

В той же час, порівнюючи рівень фізичної підготовленості десятиборців вищої класифікації - майстрів спорту міжнародного класу (МСМК), легко видно, що він змінюється відносно в невеликих межах.

Дані тестування показують, що по мірі набування спортивної форми *приріст* індивідуальних досягнень в тестах істотно перевищують значення внутрішньогрупових відмінностей. Наприклад, при тестуванні під час третього етапу підготовчого періоду, різниця в результатах тестів на швидкість (біг на 30 м з ходу) для групи із 6 спортсменів МСМК склала 0,07 с, тоді як на наступному етапі 4 із 6 спортсменів покращили свій результат на 0,09-0,14 с. В той же час рівень результатів в одному із видів десятиборства у МСМК із рівною масою і

зростом та рівними характеристиками фізичної підготовленості до виконання даного виду, може відрізнятись більш ніж на 100 очок. У спортсменів нижчої кваліфікації відмінності в 200 і більше очок.

Оцінка залежності результатів від рівня фізичної підготовленості показує, що у висококваліфікованих десятиборців після досягнення модельного рівня швидко-силових якостей різко зменшується приріст результатів за рахунок фізичної підготовленості. За браком часу, приділеного освоєнню кожного виду, часто не можливо реалізувати накоплений потенціал фізичних якостей в спортивні результати десятиборства. В той же час майбутнє паралельне удосконалення різнонаправлених фізичних якостей часто призводить до травм. Недостатня технічна майстерність є гальмом в реалізації високої спортивної форми.

Подалі прогрес десятиборців, котрі досягли результатів більше 8 200 очок, стає в залежність від технічної підготовленості в кожному із видів десятиборства та високої психологічної надійності, обумовленою впевненістю засвоєнням техніки виду десятиборства.

Основною задачею являється вивчення можливостей технічного удосконалення десятиборців вищої кваліфікації.

УДК

Терещенко В.І.  
професор, к.пед.н.  
Український гуманітарний інститут

Чаплигін В.П.  
доцент, к. наук з фіз.вих. та спорту  
Університету державної фіскальної служби України

## ФІЛОСОФСЬКО-КУЛЬТОРОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ СТРАТЕГІЙ

В історію розвитку валеологічних знань кожен народ вніс свої, притаманні лише йому уявлення про здоров'я і методи його зміцнення.

Існуючі тенденції розвитку знань про здоров'я пов'язані з культурою, етногеографічними особливостями народів, релігійно-філософськими уявленнями і формування наукових знань.

Методи стимуляції організму, що використовувались в древніх культурах Сходу і Заходу, і відбивали релігійно-філософські та гігієнічні уявлення про

здоров'я, дійшли до наших днів майже без змін. Це стосується фізичних вправ, масажу, водних процедур, дієти.

Поняття «здоров'я» серед ціннісних орієнтацій Сходу і Заходу сприймається як філософська категорія, що має онтологічне та аксіологічне значення. У грецькій (антропометричній) моделі, де людина «є міра всіх речей» проблема здоров'я позбавлена містицизму і сприймається з раціонально-матеріалістичних позицій, стаючи в основі естетичної. В індоіранській античності поняття «здоров'я» носить етичний зміст, де людина (мікрокосмос) узгоджує буття та моральні установки з оточуючим світом.

Грецька та індоіранська античність по-своєму обґрунтовує єдність і гармонію людини і природи, створюючи універсальне вчення про мікро і макрокосмос. На розвиток валеологічних знань значно вплинули світогляди і філософсько-релігійні уявлення. З цього періоду починаються розбіжності між Сходом і Заходом в уявленнях про формування здоров'я.

Західну цивілізацію, з огляду на властивий їй матеріальній світогляд і прагматичну орієнтацію, з-поміж різноманітних способів зміцнення здоров'я, більше зацікавлювала можливість досягнення безпосередньо корисного результату у вигляді удосконалювання рухових якостей. Основним методом стимулювання організму було фізичне тренування. Спортивні змагання стали не тільки демонстрацією рухових можливостей, але й – завдяки виникаючим при цьому психоемоційним впливам – могутнім стимулятором розвитку фізичних можливостей людини.

Олімпійські ігри, що проводились протягом 1168 років, відкрили людині світ спорту, спрямований на вдосконалення природи людини й суспільства. У мислителів Древньої Греції ми знаходимо практично всі основні теми філософствування, те коло питань, що буде названий онтологією – вченням про буття.

Теза Протагора – «Людина є міра всіх речей», підняли проблему людини: як моральних основ її поведінки, так і такого устрою суспільства, який сприяє моральній поведінці.

Для Західного стилю мислення характерне активне (пізнавальне) ставлення людини до світу, а також домінуючого значення логічного мислення.

У Східній культурі споглядальне ставлення людини до світу відбилосся й у типі філософствування й спрямованості оздоровчих стратегій. Людина, Світ, Природа - єдина система, що підкоряється єдиним законам еволюції живий організм, де все взаємозалежно і взаємообумовлене. Така орієнтація свідчила про якісно відмінні від західних способи і методи занять фізичними вправами, які не забезпечували безпосередньо прикладних результатів, а сприяли гармонізації функцій організму шляхом створення відповідних психологічних

станів. Саме на Сході виник один з найцінніших оздоровчих методів - психорегуляція, що здійснюється в різних формах (релаксація, медитація та ін.).

Даосизм та дзен-буддизм - філософська основа багатьох східних єдиноборств і оздоровчих систем. Бойові мистецтва - джіу-джітсу, айкідо, дзюдо - виникли на основі даосизму та дзен-буддизму пройняті головною ідеєю, головною філософією - перевагою розуму над тілом, духовної сили над силою фізичною. Вчення воїна було, у першу чергу, націлене на доведення його навичок і техніки до автоматизму, що досягалось виснажливими фізичними тренуваннями і багатогодинними психологічними (медитативними) заняттями. Таким повинний бути майстер бойових мистецтв, що прагне до гармонічного сполучення технічних навичок володіння зброєю з духовною дисципліною.

Східно-філософські течії (йога, даосизм, дзен (чань) - буддизм) та їх різні школи поєднує одне – прагнення досягти безсмертя в духовному або фізичному тілі. Наслідком цього прагнення став розвиток широкого спектра валеологічних знань, у першу чергу спрямованих на профілактику захворювань, на підтримку високого рівня життєвої активності, відновлення, зміцнення й омолодження організму.

Протягом багатьох століть послідовники східної філософії спрямували свої зусилля на те, щоб розробити техніки фізичного, психічного і морального удосконалювання, за допомогою яких стало б можливим злиття природи людини з природою навколишнього світу, возз'єднання частини з цілим.

Вище духовне призначення людини, його інтелектуальних, творчих і фізичних можливостей, було усвідомлене вже в древніх культурах.

Все це відбилося в міфах, національних традиціях, методах виховання. У навчаннях про здоров'я, створених європейськими культурними традиціями, важливе місце посідали особистісні, індивідуалістично орієнтовні мотиви. У східних традиціях, здоров'я розглядалось переважно як засіб руху до нескінченного життя. Тому буддизм, індуїзм приділяють стільки уваги плануванню та регуляції життєвої поведінки, побуту сімейним традиціям, взаєминам чоловіка і жінки.

Емпіричні знання, накопичені східними і європейськими традиціям, інтегруються сьогодні в новому науковому напрямку - валеології.

Обидві форми знання, що людство тисячоріччями виношувало на Заході на Сході, однаково необхідні для повноти цілого.

#### Список використаних джерел

1. Булич Я.Г., Мурахов І.В.: Валеологія. Теоретичні основи валеології. Навчальний посібник - К., ІЗМН, 1997,-224с.
2. Китайская цигун-терапия: пер. с англ. М.: Энергоатомиздат, 1991,- 208с.

3. Мачерет Е.Л., Самосюк І.З., Лыснюк В.П.: Рефлексотерапия в комплексном лечении заболеваний нервной системы К.: Здоровья.
4. 1989,-232с.
5. Уинстон Л. Кинг: Дзен и путь меча - С.-Петербург: Евразия, 2002, 320с.

УДК

Терещенко О.В.  
доцент, к.наук з фіз. вих. та спорт  
Національний педагогічний університет  
ім. М.П. Драгоманова

### ПРОГНОЗУВАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Прогностична значимість проблеми прогнозування системи спортивної підготовки студентів до найбільш відповідальних змагань включає вирішення кількох завдань, а саме: визначення здібностей студентів за спеціалізованою спортивною направленістю, збільшення тренувального та змагального досвіду в досягненні спортивних результатів у період студентського віку, оптимізація тренувальних навантажень з урахуванням функціональних станів організму студентів, оцінка психічної готовності студентів до боротьби з рівним за силами суперником, раціональна побудова тренувального процесу з урахуванням навчальної зайнятості студентів, оцінка та використання сучасних досягнень науки та впровадження їх до технології тренувального процесу студентів.

Реальні знання за даними питанням дозволяють визначити якісні та кількісні критерії змісту тренувального процесу.

Перспектива розвитку спортивної підготовленості студентів залежить від вдосконалення технології тренування як сукупності знань про методи та засоби розвитку рухових спеціалізованих якостей.

Система спортивної підготовки студентів є цілісністю, що розвивається за відповідними фізіологічними, біохімічними, біоме- розвивзе психологічними закономірностями. Це, перш за все, аналіз тренувального та змагального досвіду та його оцінка на рівні сучасних наукових знань. Чим більша їх сума буде проаналізована, тим точніше буде прогноз на майбутнє. Виникає відповідна залежність між досвідом минулого, рівнем знань сьогодення та прогнозом на майбутнє.

Показником доцільності цих співставлень є спортивний результат.

Стан, що найбільш часто зустрічається, — розбалансування між рівнем тренувальної готовності спортсмена та змагальним результатом.



Оцінка різниці між цими рівнями дозволяє реально визначати ефективність тренувального процесу та коригувати зміст мікро-циклів та етапів підготовки за оперативним, поточним та тим, що планується, функціональним станом організму студента.

Можливо виділити етапи прогнозування — оперативний, потенційний та перспективний.

Таким чином, прогнозування системи спортивної підготовки студентів визначається ефективністю використання науково обґрунтованої та практично апробованої системи знань з технології тренування та їх трансформації в засвоєнні спеціалізованих станів рухових якостей студентів-спортсменів з урахуванням специфіки видів спорту та перспективи їх розвитку.

УДК

Тютяк В.Я.  
Український гуманітарний інститут

### МЕХАНІЗМ РОЗВИТКУ СИЛИ

В процесі тренування м'язів людиною та виконання будь-яких фізичних вправ стимулюються фізіологічні процеси в організмі через нервовий і гуморальний механізми, які підвищують тонус ЦНС, змінюють функцію внутрішніх органів і особливо системи кровообігу і дихання за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів, а також посилюється регулюючий вплив коркових і підкіркових центрів на судинну систему. При цьому, розвиток силових компонентів м'язів потребує здійснення одночасної участі і психічної, і фізичної сфери людини.

*Сила* - це здатність людини долати зовнішній опір або ж протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. М'язи людини мають ізометричний (генерують напруження без зміни своєї довжини) і динамічний (змінюючи її) режим роботи. Сила скорочення скелетних м'язів залежить від фізіологічних факторів:

- центрально-нервових;
- периферійних;
- поточного функціонального стану м'язів.

Центрально-нервові механізми організують збуджуючий вплив на мотонейрони і регулюють взаємодію м'язів. Наприклад: якщо у нетренованої людини при максимальних силових напруженнях до скорочення залучається 30-50% моторних одиниць, то у тренуваної – до 80-90% і більше. Побічним

свідченням впливу силового тренування на центральну нервову систему може служити феномен «переносу», тобто збільшення сили контралатеральних (протилежної частини тіла) м'язів, що не підлягали тренуванню. Такий феномен відзначається багатьма дослідниками як результат, зокрема, ізометричного і високошвидкісного ізокінетичного (з постійною швидкістю скорочення) тренування. Аналіз біопсійних проб (взяття невеликої кількості м'язової маси за допомогою спеціальної голки) до і після такого силового тренування показує, що площа поперечного перерізу м'язових волокон в нетренованому м'язі достовірно не змінюється, незважаючи на збільшення цього показника в тренуваному м'язі.

Периферійні механізми визначають скорочувальні властивості м'язів. Інтегральним показником цих властивостей є їх поперечний переріз. Зі збільшенням його прямо пропорційно зростає і сила м'язів. На сьогодні результати більшості досліджень свідчать про те, що поперечний переріз м'язів зростає завдяки гіпертрофії окремих волокон, яка в сумі визначає гіпертрофію м'язів у цілому. Це в свою чергу, вказує на те, що кількість м'язових волокон залишається постійною, а змінам піддається лише їх об'єм. Але є і інше припущення наведене в книзі Ф.З. Меєрсона. Виявилось, що у молодих тварин маса серця наростає швидше ніж у дорослих, до того ж відбувається збільшення числа м'язових одиниць на одиницю площі і збільшення числа капілярів. Далі було виявлено, що під час тренування (плавання) молодих тварин хоч і збільшується число клітин у серцевому м'язі та все це на фоні зменшення ваги нирок на 10-15%, а також зменшення клітин печінки, хоча вага печінки не змінилася. Ф.З. Меєрсон вважає що на ранніх етапах онтогенезу, клітинний фонд не безмежний і перерозподіл його відбувається відповідно до принципу «тришкина каптана».

Поточний функціональний стан м'язів. Відомо, що у м'язах наростає втома і їх здатність до потужних напружень зменшується і навпаки. Залежно від величини зусилля, швидкості його наростання і режиму роботи м'язів, виділяють такі різновиди силових здібностей: максимальна сила (при ізометричному режимі роботи м'язів); повільна сила; вибухова сила (максимальне наростання зусилля за одиницю часу); реактивна здатність нервово-м'язового апарату (генерація потужного зусилля відразу після інтенсивного механічного розтягування м'язів); силова витривалість.

У фізкультурно-спортивній практиці, при плануванні окремих занять, досить часто виникає питання про місце силових вправ: чи на початку, чи всередині, чи в кінці заняття? Якщо йдеться про розвиток власне силових здібностей, то, зрозуміло, найефективнішими вони будуть тоді, коли вони здійснюватимуться на фоні «свіжого» стану центральної нервової системи. Саме в такому стані нервові центри найкраще керують тими процесами, які

---

забезпечують збільшення сили. Якщо ж силові вправи виконуються тоді, коли виконавець стомлений попередньою роботою, то збудливість центральної нервової системи буде зниженою – у цьому випадку умовно-рефлекторна діяльність протікає, як відомо, менш успішно і збільшення сили відбувається повільніше.

Список використаних джерел

1. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Ч.1. – Черкаси: Видавництво, 2005. – 420 с.

УДК

Федченко Е.О.

Український гуманітарний інститут

### СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ

Актуальність. В цій статті ми розглянемо спортивний підхід для характеристики сфери туристської практики.

Виклад основного матеріалу. В науковій туристській літературі, поряд з визначенням „спортивний туризм“, широко поширені такі визначення з предметними областями, які накладаються і перетинаються, як то – „спортивно-оздоровчий туризм“, „спортивно-рекреаційний туризм“, „самодіяльний туризм“, „активний туризм“, а останнім часом до них приєдналися також вельми популярні – „пригодницький туризм“ і „екстремальний туризм“.

Слід виділити два принципових підходи, що використовуються для характеристики даної сфери туристської практики:

– спортивний підхід пов'язаний з активністю, що відповідає окремим видам спорту, з відмінними ознаками останнього: попередні спеціальні (неоздоровчі) тренування, підготовка до походів, змагань, участь у них на межі фізичних і психологічних можливостей спортсменів. Зазначимо, що в Україні та у низці країн пострадянського простору спортивний туризм розуміється ще більш вузько – як окремий вид спорту з нормативами присудження спортивної кваліфікації, практикою змагань тощо;

– рекреаційний підхід – згідно термінології пов'язує активну туристську практику з відновленням і розвитком фізичних, інтелектуальних та емоційних сил людини.

Спортивний туризм виступає як специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, головною формою якої є спортивний похід або змагання по техніці певних видів туризму. Ці види діяльності спрямовані на випробування фізичних,

психічних, духовних сил людини, вдосконалення туристсько-спортивної майстерності туриста, виконання спортивних нормативів.

Часто поняття „спортивний туризм“ асоціюють з поняттям „активний туризм“. При цьому на сьогоднішній день, в поняття „активний туризм“ вкладається різне значення. Під активним туризмом пропонує розуміти форму подорожей за маршрутами невисоких категорій складності, з використанням активних способів пересування. За змістом цей вид туризму близький до існуючого спортивного туризму, але ґрунтується на маршрутах неklasифікованих або невисоких категорій складності і не дає учасникам можливість отримувати спортивні розряди і звання.

Активний туризм сьогодні все частіше „насичується“ пізнавальним компонентом, духом відкриття раніше невідомого, більш того, вибір способу і засобу пересування залежить саме від поставленої пізнавальної мети. Наявність привабливою пізнавальної мети „відкриття“, яка часто формується на основі історичних, краєзнавчих матеріалів або досліджень природних явищ, призводить до того, що активний туризм часто визначається як пригодницький. Згідно з вимогами Всесвітньої асоціації пригодницького туризму (Global Adventure Travel Trade Association), до пригодницького туризму можна віднести будь-яку туристську активність, якщо вона включає два з трьох ознак: фізичну активність, культурний обмін або взаємодія, а також занурення в природне середовище (Global Adventure...).

Таким чином, активний туризм сьогодні все частіше „насичується“ пізнавальним компонентом, духом відкриття раніше невідомого, більш того, вибір способу і засобу пересування залежить саме від поставленої пізнавальної мети.

#### Список використаних джерел

1. Основы валеологии / [Агаджанян Н.А., Ананьев В.А., Андреев Ю.А. и др.]. – Кн. 1, 2, 3. – К.: Олимпийская литература, 1999.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 1987.

УДК

Франків Д.І.  
Український гуманітарний інститут

#### ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ОЗНАКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Актуальність. Розглянемо вплив систематичного і раціонального використання засобів фізичної культури і спорту для зміцнення здоров'я,

підвищенню загальної працездатності, пристосовності організму людини до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Об'єкт дослідження: процес дослідження фізичної активності, як ознаки здорового способу життя.

Мета дослідження: аналіз даних по дослідженню фізичної активності, як ознаки здорового способу життя.

В даний час при організації навчального процесу перед кожним вищим навчальним закладом ставиться завдання - вести підготовку фахівців на високому рівні, із застосуванням сучасних методів організації навчально-виховного процесу, забезпечують використання ними отриманих знань і вмінь пізніше, в практичній роботі або наукових дослідженнях.

Однак повноцінне використання професійних знань і умінь можливо при хорошому стані здоров'я, високої працездатності молодих фахівців, які можуть бути придбані ними при регулярних і спеціально організованих заняттях фізкультурою і спортом. Отже, якість підготовки, у тому числі і фізичної, до майбутньої професійної діяльності для кожного молодого спеціаліста набуває не тільки особиста, але й соціально-економічне значення. Сьогодні ми навряд чи знайдемо освічену людину, яка заперечувала б велику роль спорту в сучасному суспільстві. У спортивних клубах, незалежно від віку, займаються мільйони людей. Спортивні досягнення для переважної більшості з них перестали бути самоціллю. Фізичні тренування стають каталізатором життєвої активності, шляхом прориву в область інтелектуального потенціалу та довголіття. Технічний процес, звільняючи працівників від виснажливих затрат ручної праці, не звільнив їх від необхідності фізичної підготовки та професійної діяльності, але змінив завдання цієї підготовки. [1, 181-184] Спосіб досягнення гармонії людини – систематичне виконання фізичних вправ. Крім того, експериментально доведено, що регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять у режим праці та відпочинку, сприяють не тільки зміцненню здоров'я, але й істотно підвищують ефективність виробничої діяльності. Однак не всі рухові дії, що виконуються в побуті і процесі роботи, є фізичними вправами. Ними можуть бути тільки рухи, які спеціально підбираються для впливу на різні органи і системи, розвитку фізичних якостей, корекції дефектів статури. Встановлено, що школярі, систематично займаються спортом, фізично більш розвинені, ніж їх однолітки, які не займаються спортом. Вони вище ростом, мають більшу вагу і окружність грудної клітки, м'язова сила і життєва ємність легенів у них вище. Ріст юнаків 16 років, які займаються спортом, в середньому 170,4 см, а в інших він дорівнює 163,6 см, вага відповідно - 62,3 і 52,8 кг. Заняття фізкультурою і спортом тренують серцево-судинну систему, роблять її витривалою до великих навантажень. Фізичне навантаження сприяє розвитку кістково-м'язової системи. [2,18-20] Фізичні вправи нададуть

---

позитивний вплив, якщо при заняттях будуть дотримуватися певні правила. Необхідно стежити за станом здоров'я - це потрібно для того, щоб не завдати собі шкоди, займаючись фізичними вправами. Якщо є порушення з боку серцево-судинної системи, вправи, що вимагають істотної напруги, можуть привести до погіршення діяльності серця. Не слід займатися відразу після хвороби. Потрібно витримати певний період, щоб функції організму відновилися, - тільки тоді фізкультура принесе користь. При виконанні фізичних вправ організм людини реагує на задані навантаження відповідними реакціями. Активізується діяльність всіх органів і систем, в результаті чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюються м'язова і кістково-зв'язкова системи.

Таким чином, поліпшується фізична підготовленість займаючих і в результаті цього досягається такий стан організму, коли навантаження переносяться легко, а колишні раніше недоступні результати в різних видах фізичних вправ стають нормою. У вас завжди гарне самопочуття, бажання займатися, піднесений настрій і хороший сон. При правильних і регулярних заняттях фізичними вправами тренуваність поліпшується з року в рік, а ви будете в хорошій формі протягом тривалого часу. [4,36-38]

Фізична культура - складова частина загальної культури. Вона не тільки зміцнює здоров'я, але і позбавляє від деяких вроджених і набутих недуг. Фізична культура потрібна людям і фізичної і розумової праці. Але особливо вона необхідна дітям і підліткам, так як в їх віці закладається фундамент фізичного розвитку і здоров'я. Особливо велике значення фізкультура і спорт набувають зараз, у вік технічної революції, коли бурхливими темпами в промисловість і сільське господарство впроваджуються механізація і автоматизація. Важливу роль фізкультура і спорт відіграє у формуванні в молоді високих моральних якостей. Вони виховують волю, мужність, наполегливість у досягненні мети, почуття відповідальності і товариства. [3, 58- 59].

#### Список використаних джерел

1. Борисенко Н.Ф., Мовчанюк В.О., Меламент Л.Е., Рудь Г.В. Основные направления работы по формированию здорового образа жизни // Лікарська справа. – № 5/6. – С. 181-184.
2. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.07) / Ін-т проблем виховання АПН України – К., 2000. –С. 18-20.
3. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій / Навч. посіб. для студентів ун-тів та пед. ін- тів. – Львів: Світ, 1993.- 119 с.

4. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000.

УДК

Шевченко А.М.  
Український гуманітарний інститут

### ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В 1-4 КЛАСАХ

Хочемо, щоб кожен учитель, який би предмет у школі він не викладав, був переконаний, що тільки поєднання розумової і фізичної діяльності принесуть плоди всебічного і гармонійного розвитку особистості. Учні у школі малорухомі, адже тривалий час проводять у сидячому положенні, їхні органи і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати.

Уроки основ здоров'я і фізичної культури у школі мають бути цікавими, веселими, захоплюючими, саме це сприяє меті і найскладніший матеріал учні засвоюють легко. Ігри та естафети виховують в учнів найкращі риси характеру, розвивають інтелект.

Внаслідок цього зміст уроку фізкультури, його організація проведення визначаються відповідними методами навчання, методичними прийомами, способами організації діяльності учнів, умінням управляти цією діяльністю.

До методів навчання на уроках фізкультури належать:

- метод слова (розповідь, пояснення, бесіди, розбір, оцінка, команда підрахунок);
- практичні методи (по частинах, у цілому, ігровий, змагальний);
- методи наочності (пряма і непряма наочність).

Словесні методи відіграють важливу роль у навчанні учнів фізичних вправ, в активізації пізнавальної діяльності та озброєнні відповідними знаннями.

Пояснення - це опис техніки виконання рухової дії, особливостей правил її виконання. На відміну від простого опису, пояснення доказує ефективність визначеного способу виконання даного руху.

Бесіда - це форма навчання, де використовуються питання-відповіді. Спираючись на знання та досвід вивченого матеріалу, вчитель питаннями спрямовує розкриття суті виконання визначених рухів при повторенні.

Команда - це наказ, який зобов'язує виконувати рухи за строго встановленою формою. Команда може подаватись голосом, сигналом, особистим прикладом. Команда, яка подається голосом, ділиться на попередню (вимовляється протяжно, голосно, чітко і вказує, що потрібно виконувати) і виконавчу (вимовляється голосно, енергійно, відривно, вказує момент дії).

Розпорядження - це наказ, висловлений у довільній формі.

Підрахунок - це прийом, за допомогою якого відраховуються проміжки часу, частини руху, час виконання вправи. Підрахунок дозволяє давати учням необхідний темп виконання руху.

Використання словесних методів у навчанні фізичних вправ сприяє активізації розумової діяльності учнів, пізнанню особистих рухів, свідомому та практичному засвоєнню фізичних вправ, набуттю необхідних знань про них.

Практичні методи навчання в своїй основі мають активну рухову діяльність учнів. Залежно від ступеня регламентації умов виконання фізичних вправ ці методи діляться на дві групи: метод строго регламентованої вправи (навчання по частинах, в цілому) та частково регламентованої (ігровий, змагальний). Різниця між цими методами відносна.

Методи наочності забезпечують зорове та слухове сприйняття рухової дії, яка вивчається. Найпоширенішим методом навчання є показ учителем або учнем. Перший показ, як правило, повинен створити цілісну характеристику вправи. Тому до нього ставляться такі вимоги: чіткість і точність виконання вправи, вибір місця показу вправи, концентрація уваги учнів на сприйнятті техніки виконання вправи, повторення вправи учнем.

Для створення в учнів правильної уяви про рухову дію необхідно використовувати наочні посібники, технічні засоби - таблиці, малюнки, схеми, фотографії, кінофільми. Ці посібники повинні допомогти розкрити основні вимоги до виконання рухової дії.

Під час проведення уроків фізичної культури в молодших класах використовуються різні методи організації діяльності учнів під час виконання програмового матеріалу.

До них належать:

- фронтальний;
- потоковий;
- груповий;
- індивідуальний.

Фронтальний метод забезпечує високу щільність на уроці. При ньому всі учні одночасно виконують певну роботу. Його використовують при виконанні загальнорозвиваючих вправ без предметів та з ними, під час ходьби, бігу,



танцювальних кроків та з'єднань, пересуванні на лижах, шикуванні, перешикуванні і т.д.

При потоковому методі учні виконують вправи по черзі, один за одним. Широко використовується цей метод при стрибках у довжину, висоту, при виконанні акробатичних вправ, лазінні та перелізанні тощо.

Груповий метод передбачає ділення учнів на групи. Кожна група виконує вправи. Часто його використовують в основній частині уроку. Він також дає можливість більш ущільнити урок та забезпечити різнобічний вплив на учнів. Місце вчителя при такому методі там, де вивчається нова вправа, або вправа технічно складна і потребує страхування.

Індивідуальний метод використовується переважно при виконанні учнями вправ, тестів, нормативів на оцінку.

При виборі методі організації учнів на уроці фізичної культури важливо забезпечити раціональне використання часу, оптимальне фізичне навантаження на учнів, поступове його збільшення від початку уроку і зниження навантаження в кінці уроку, дотримання потрібних інтервалів відпочинку між виконанням вправ.

#### Список використаних джерел

1. Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б., Рухливі ігри та естафети на місцевості для учнів молодшого та шкільного віку. - Тернопіль, СМП "Астон" - 2000 р.
2. Леськів А.Д., Андрощук Н.В. Дзюбаиовський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. - Тернопіль. СМІІ "Астон", - 2000. 107 с.
3. Куприянов М.Д. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. - К., "Вища школа", 1979р.

## ВПЛИВ СТРЕСУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Переважає більшість людей в сучасному суспільстві знаходиться під впливом стресу, бо у часи науково-технічної революції, в які ми живемо, посилюється психічна діяльність людей. Це пов'язано з необхідністю засвоєння і переробки великого обсягу інформації. Тому й виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження і перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників.

У сучасному житті стреси відіграють дуже значну роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими і у родині.

Стрес присутній у житті кожної людини, так як наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна.

Стрес – це психічна та емоційна реакція людини на ситуацію, причому будь-яку ситуацію, як фізичну, так і емоційну. Це ваша індивідуальна реакція, що може відрізнитись від реакції іншої людини. В її основі лежить ваше відношення до даної ситуації, а також думки та почуття. Це душевний стан, який ви самі формуєте своїми власними думками. Він пов'язаний з тим, що вас оточує; зовнішні фактори лише запускають вашу зовнішню дзеркальну реакцію – особисто індивідуальну.

Чи можна жити без стресу? Наука стверджує: не можна. Адаптуватися до нових умов ми повинні постійно. Життя – це постійне джерело змін. За своєю природою життя і є головним джерелом стресів, тому повністю від них позбутися можна тільки з приходом смерті. Викоринити стрес неможливо, але в наших силах влаштувати особисте життя так, щоб отримувати тільки приємні стреси та позбутися від неприємних.

Усе наше життя так чи інакше пов'язане зі стресами. Умовно їх можна поділити на три групи. До першої відносяться стреси фізіологічні, без яких ми не можемо існувати (прийняття їжі, реакція на холод, спеку і т.д.). Друга група – це стреси, котрі допомагають набути життєвий досвід, мудрість. До третьої групи входять стреси, які руйнують психіку людини і призводять до стану депресії.

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги. Це перша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини учащається подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс.

Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи „резервний” запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму.

Стрес впливає на стан імунної системи, інколи зміцнюючи, інколи ослаблюючи її: тривалий, «хронічний», пригнічує, а короточасний має позитивний ефект. Дослідники вважають, що короточасний стрес стимулює активність так званих Т-клітин пам'яті, носіїв клітинної імунної пам'яті. Після вакцинації вони зберігають образ хімічних компонентів чужорідного тіла. Їхня підвищена діяльність у момент вакцинації дозволяє краще вибудувати захист при повторній зустрічі з ворогом. Втім, багато вчених вважають, що для людського організму короточасний стрес шкідливий не менше, ніж тривалий.

Вчені дійшли до висновку, що стрес спричиняє порушення структури шкіри і її функціонування. Група медиків з університету Сан Франциско під керівництвом професора медицини Кеннета Фейнголда вивчила механізми впливу психологічного стресу на стан шкіри. У результаті проведеного експерименту медики також знайшли, що під дією стресу в корі наднирників відбувається збільшення синтезу стероїдних гормонів - глюкокортикоїдів, у результаті чого підвищується їхній загальний рівень в організмі й у шкірі.

В експерименті з особливою породою мишей, позбавлених волосяного покриву, тварин піддали жорсткому стресу: протягом 48 годин вони були освітлені яскравим світлом, і в приміщенні постійно працювало радіо. Частина мишей одержувала препарати, які або блокували дію глюкокортикоїдів, або пригнічували їх синтез в організмі. Порівняння стану шкірного покриву тварин після закінченні експерименту показало, що в мишей, які одержували лікарські препарати, стан шкіри був кращим, ніж у тварин з підвищеним рівнем глюкокортикоїдів.

Стрес звичайно вважають неприємною річчю, що аж ніяк не на користь здоров'ю. Тим часом недавно вчені повідомили, що у жінок, які щодня переживають сильний стрес, нижче ризик захворіти раком грудей. До таких висновків учені прийшли в результаті дослідження. В дослідженні взяли участь понад 6500 жінок. На самому початку дослідження цим жінкам був поставлено питання, який рівень стресу вони відчувають щодня. Були названі такі симптоми стресу, як напруження, нервозність, дратівливість, неспокій або безсоння. Через 18 років у 251 жінок розвинувся рак грудей. Наджа Рід Нільсен з

Національного інституту охорони здоров'я в Копенгагені з колегами, які проводили дослідження, повідомляють у виданні «British Medical Journal» про те, що у жінок, які заявили про високий рівень стресу в своєму житті, вірогідність виникнення раку грудей виявилася на 40% меншою, ніж у тих, хто сказав про низький рівень стресу. Чим більший стрес відчувала жінка в своєму житті, тим менше у неї була вірогідність захворіти раком, повідомили вчені. Дослідники так пояснюють своє відкриття: тривалий стрес впливає на рівень вмісту в крові гормону естрогену, і це може впливати на розвиток ракових захворювань в організмі. Високий рівень естрогену асоціюється з більш високим ризиком захворювання раком грудей. Але вчені попереджають, що ця теорія ще не була належним чином перевірена на практиці. Не був виміряний точний рівень стресу у жінок, які брали участь в дослідженні.

Яким би стрес шкідливим не був і не ніс негативні наслідки на стан нашого здоров'я, треба пам'ятати, що він все одно буде присутній. Ми повинні вміти його контролювати і не давати йому оволодівати нами: вміти виходити із стресової ситуації з найменшою кількістю відданого стресу.

Треба завжди пам'ятати, що безвихідних ситуацій не буває. Ви можете навчитися створювати власними руками сприятливе середовище для життя, а саме: стримувати свої емоції, боротися зі своїм норовом та темпераментом та допомагати цими порадами своїм родичам і друзям.

#### Список використаних джерел

1. Бенджамин Колодзин. Как выжить после психической травмы. Перевод с английского Савельевой. – М., 1994.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М., 1984.
3. Кижяев-Смык Л.А. Психология стресса: Издат. Наука. Москва 1983.
4. Тригранян Р.А. Стресс и его значение для организма.

УДК

Штанько Л.О.  
доцент, к.е.н.

Український гуманітарний інститут

#### БІБЛІЯ І ВЕГЕТАРІАНСТВО

Вегетаріанство набирає все більшої популярності в Україні та світі. Якщо два десятки років більшість лікарів стверджували, що вегетаріанська дієта не є повноцінною, на даний момент прихильників стає більше. Так за даними організації «Відкриті клітки України» та Київського міжнародного інституту

соціології на 2017 рік в Україні налічується близько 2 млн. українців не вживають м'яса. [1]

Якщо подивитись на світову статистику відносно досліджуваної теми, то вегетаріанців можна розподілити на декілька категорій:

- прихильники захисту тварин та люди, які вважають, що тварин вбивати не можна (не варто).
- люди, що вважають вегетаріанство більш корисною дієтою для харчування людини, для подолання деяких захворювань.
- з релігійних переконань.

Питання, пов'язані з харчуванням, є частиною віровчення окремих світових релігій. До прикладу, східні релігії рекомендують рослинну дієту. Серед християнських конфесій можна виділити адвентистів сьомого дня, які також активно пропарадують вегетаріанську дієту як частину здорового способу життя.

Окрім перерахованих категорій вегетаріанців, є також інші причини, що спонукають людей переходити на рослинну дієту. До них можна віднести екологічні (маємо негативний вплив тваринництва на екологічну ситуацію), економічні (виробництво рослинної їжі більш дешеве), питання безпеки (вірогідність зараження тваринних продуктів збудниками хвороб і ксенобіотиками (ліки, екоотоксини) набагато більша в порівнянні з рослинною їжею). [2]

Метою роботи є дослідження погляду Біблії на вегетаріанство.

У зв'язку з тим, що пряме повеління вживати лише рослинну їжу в Біблії згадується лише один раз, почнемо наше дослідження саме з цього уривку.

«І сказав Бог: Оце дав Я вам усю ярину, що розсіває насіння, що на всій землі, і кожне дерево, що на ньому плід деревний, що воно розсіває насіння, нехай буде на їжу це вам!» (книга Буття 1:29). Отже, у початковий задум Творця щодо життя людини входило вегетаріанське харчування, яке включало в себе три основних складові: зернові, горіхи, фрукти. Як ми бачимо, перша дієта не включала навіть овочі, тим більш, м'ясо.

Для розуміння погляду Святого Письма Біблії на те чи інше питання, необхідно зрозуміти біблійний підхід до історії людства. Цей підхід можна яскраво побачити у словах Ісуса Христа, записаних в Євангелії: «Він говорить до них: То за ваше жорстокосердя дозволив Мойсей відпустити дружин ваших, спочатку ж так не було». (Від Матвія 19:8) і хоча ці слова були сказані щодо іншої сфери людського життя, з них можна зрозуміти підхід Біблії до історії людства, яку можна поділити на три етапи: 1) початковий задум Творця (ідеальна картина для життєдіяльності людини); 2) історія людства після гріхопадіння (шлях моральної та фізичної деградації); 3) повернення до первинного задуму (деякі віруючі вважають, що це шлях прочитається з того моменту, коли вони

починають вірити в Бога, в до моменту, до Бог надприродним втрутиться життєдіяльність планети Земля і відтворить Свій первинний задум).

Первинним задум щодо харчування ми побачили. Далі необхідно відслідкувати, яким чином гріхопадіння внесло корективи в раціон харчування людини. «І вислав його Господь Бог із Еденського раю, щоб обробляти землю, з якої узятий він був». (Буття 3:23) Опосередкований висновок, який можна зробити з цього уривку – до раціону харчування людини додаються овочі.

Перша згадка про дозвіл харчуватись м'ясом в Біблії виникає в контексті Великого Потопу. Тобто сотні років біблійна історія не згадує про можливість або про необхідність харчуватись м'ясом.

«І страх перед вами буде між усією звіриною землі, і між усім птаством небесним, між усім, чим роїться земля, і між усіма рибами моря. У ваші руки віддані вони. Усе, що рухається, що живе воно, буде вам на їжу. Як зелену ярину Я віддав вам усе. Тільки м'яса з душею його, цебто з кров'ю його, не будете ви споживати». (Буття 9:2-4)

При цьому існує система системи розподілу складових харчування. «І сказав Бог: Оце дав Я вам усю ярину, що розсіває насіння, що на всій землі, і кожне дерево, що на ньому плід деревний, що воно розсіває насіння, нехай буде на їжу це вам!» (Буття 1:29) Отже, існує певна категорія рослин, що рекомендовані до вживання, а також система розподілу тварин на чисті та нечисті, відповідно, на ті, які можна вживати, та які до вживання категорично заборонені. Окрім чіткої класифікації тварин, поданої в книзі Левит, згадування про те, що допотопні люди звали цю класифікацію, є в книзі Буття: «Із усякої чистої худоби візьмеш собі по семеро, самця та самицю її, а з худоби нечистої двое: самця та самицю її». (Буття 7:2) Крилатий вираз «всякої тварі по парі» є не зовсім точним, тому що чистин тварин, за викладом Біблії, Ной взяв сім, в подальшому отримавши дозвіл на вживання їх в їжу.

Ще одним прикладом відношення Біблії до харчування є приклад перебування Ізраїля в пустелі. В пустелі Бог сформував умови забезпечення життєдіяльності Свого обраного народу без м'яса, забезпечуючи їх манною, що мала рослинне походження. Непослух людей в період перебування в пустелі та їх недовіра Божому задуму виявилась в бажанні народу поїсти м'ясо.

Підсумовуючі вищезазначене, необхідно зазначити, що Святе Письмо має рекомендації щодо способу життя людини. «Кожне бо Боже твориво добре, і ніщо не негідне, що приймаємо з подякою, воно бо освячується Божим Словом і молитвою». (1 Тимофію 4:4,5) Освячення в розумінні Святого Письма, це вміння розрізнити корисне та шкідливе. «І не впивайтесь вином, в якому розпуста, але краще наповнюйтесь Духом»... (До Ефесян 5:18) Спосіб життя, і в т.ч. харчування людини впливає на її розумові здібності і духовну чутливість. Стриманість є ознакою людини з високими духовними практиками.

---

Список використаних джерел

1. Исследование выяснило, сколько в Украине вегетарианцев. Режим доступа : [<https://nv.ua/style/life/fooddrink/issledovanie-vyjasnilo-skolko-v-ukraine-vegetariantsev-2081910.html>]
2. Причины вегетарианства. Режим доступа : <http://toitumine.ee/ru/samoogranicheniya-v-pitanii/vegetarianstvo/prichiny-vegetarianstva>
3. Святе Письмо Біблія в перекладі І. Огієнка.

УДК

Лагошин В.И.  
Московский институт физической культуры и спорта  
Россия

НОВЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Основными задачами Национальной доктрины развития физической культуры и спорта является усовершенствование форм привлечения разных групп населения к регулярным и полноценным занятиям физической культурой и спортом, а также содействие расширению клубной системы в сфере физической культуры и спорта.

Новые условия социально-экономического и культурного развития, процессы гуманизации общества, в том числе сферы физической культуры и спорта, выдвинули вопрос о поиске новых форм работы, которые могут реализовать широкий комплекс социально-педагогических заданий, что возникают перед физкультурно-оздоровительным движением Украины.

В цивилизованных странах хорошо понимают, что самым эффективным способом улучшения здоровья населения, увеличения продолжительности жизни, повышение его качества – это забота о физическом состоянии людей. Исследования большинства авторов показывают, что большая часть населения развитых стран среди социальных ценностей на первое место ставят здоровье и внешний вид, физическое и психическое благополучие.

За последние 5-6 лет более чем в три раза увеличилось количество студентов, которые имеют отклонения в состоянии здоровья. С каждым годом увеличивается количество студентов, которые относятся к специальной медицинской группе. Исследования и разработки, нацелены на усовершенствование учебно-тренировочного процесса физического воспитания.

Доказана целесообразность использования способов и методов управления физической подготовкой студентов. В то же время клубная форма организации занятий студентов вузов чаще остается за полем обзора отечественных специалистов. Тогда как заграничный опыт свидетельствует, что в большинстве стран при организации массовой и спортивной работы со студентами все более важное значение отдается деятельности физкультурно-оздоровительным клубам.

Наилучших результатов в развитии двигательной активности студентов в каждом конкретном виде физической культуры можно достичь при максимальном учете их индивидуальных двигательных характеристик, социально-психологических факторов, морфофункциональных характеристик, социально-психологических факторов, морфофункциональных способностей организма. Это создает предпосылку к самоопределению, самовоспитанию, саморазвитию и самореализации студентов, в разных видах физкультурной деятельности. Самоопределение, как известно, базируется на задатках и способностях человека к определенному виду физической активности. Из этого следует, что арсенал средств, методов и форм проведения разных видов физической культуры, настолько широкий и разнообразный, что позволяет найти адекватные решения для использования их в физкультурной деятельности с учетом индивидуальных особенностей каждого студента. Главные принципы этой стратегии заключается в соответствии содержания физкультурной активности и ее условий индивидуальному состоянию организма студента, гармонизации и оптимизации физической тренировки, либерализации физкультурного воспитания в соответствии с личностными склонностями и способностями молодого специалиста.

Спортивная направленность практических занятий по физической культуре студентов может не только радикально изменить их физкультурную активность, но и в целом приобщить у спортивного стиля в повседневной жизнедеятельности.

При анализе занятий физической культурой, примененных студенческой молодежью, целесообразно использовать системный подход, что позволяет обнаружить структуру, содержание, характер, способы взаимодействия компонентного состава. Это особенно важно для организации и планирования процесса физической культуры высшего учебного заведения при современной практике внедрения учебных программ, учитывая введения средств, методов и форм физкультурной деятельности.

Эффективным приложением является физкультурная активность человека, как специально организованный и сознательно управляемый процесс. Рациональное использование методов можно осуществлять по следующим направлениям: управление системой в целом и ее компонентах,



обеспечения процесса физкультурного воспитания – идеологическое, материальное, научное, информационное, медицинское, непосредственное осуществление процесса физкультурного воспитания.

УДК

Олар В.В., Сыкало Н.В.

Украинский гуманитарный институт

ГУ «Институт геронтологии им. Д.Ф.Чеботарьова НАМН Украины»

ВЛИЯНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ПРЕПАРАТА МЕМБРАТОН  
НА РЕАКТИВНОСТЬ СОСУДИСТОЙ СТЕНКИ И  
СОКРАТИТЕЛЬНУЮ ФУНКЦИЮ ИЗОЛИРОВАННОГО СЕРДЦА  
СТАРЫХ КРЫС

Заболевания сердечно-сосудистой системы наиболее распространены в пожилом возрасте. В последнее время все большее значение в патогенезе и развитии клинических симптомов различных патологий придается недостаточности и/или дисбалансу макро- и микроэлементов. Одним из основных макроэлементов в организме человека является магний. Кардиопротекторные свойства магния обусловлены комплексным влиянием иона  $Mg^{2+}$  на состояние сердечно-сосудистой системы: влиянием на тонус сосудов (и, соответственно, на регуляцию артериального давления), сердечный ритм – дефицит магния ассоциирован с аритмиями, энергетический метаболизм сердца, тромбообразование и тромболизис, обмен жиров и формирование атеросклеротических бляшек в сосудистой стенке.

Также известно, что есть соединения, которые оказывают мембраностабилизирующее и кардиопротекторное действие, повышают инотропные резервы ишемизированного сердца экспериментальных животных, ограничивают процессы ПОЛ при ишемии/реперфузии – это производные ГАМК.

Фармацевтической компанией «ФарКОС» (Украина) разработан новый комбинированный препарат «Мембратон», в состав которого в качестве действующих веществ входят магний, ГАМК и пиридоксина гидрохлорид. В настоящее время Мембратон применяется как диетическая добавка для улучшения деятельности мозга, общего состояния организма, повышения интеллектуального и физического тонуса.

Цель работы – изучить влияние нового комбинированного препарата Мембратон на реактивность сосудистой стенки и функцию изолированного

перфузируемого по Лангендорфу сердца старых крыс при адекватной коронарной перфузии, ишемии и реперфузии.

В опытах на изолированных сегментах грудной аорты старых (25-27 мес.) крыс показано, что Мембратон оказывает выраженный дозозависимый вазодилататорный эффект, который достоверно не отличается от сосудорасширяющего действия магния глюконата, а также такого мощного вазодилататора, как ацетилхолин. Следует отметить, что чувствительность сосудистой стенки к Мембратону была меньше по сравнению с магния глюконатом и ацетилхолином.

Таким образом, исследуемый препарат (Мембратон) оказывает клинически значимый вазодилататорный эффект и может влиять на сосудистый тонус и регуляцию артериального давления, что особенно важно при старении.

Для изучения функции миокарда была избрана модель изолированного сердца (ИС), позволяющая исключить экстракардиальные регуляторные влияния и выявить непосредственное фармакологическое действие препарата на сердце. Мембратон применялся в концентрации  $10^{-4}$  моль/л, поскольку в предыдущей серии опытов был установлен его максимальный вазодилататорный эффект при этой концентрации.

В опытах на изолированном перфузируемом по Лангендорфу сердце старых крыс показано, что Мембратон оказывает выраженное кардиопротекторное действие, а именно – повышает устойчивость ИС старых крыс к ишемии и реперфузии. Так, при ишемии (70 % ограничение коронарной перфузии) и последующей реперфузии показатели, характеризующие сократительную способность миокарда (максимально развиваемое левым желудочком давление и его производные – скорость развития и скорость снижения давления), были достоверно выше при применении Мембратона по сравнению с контрольными интактными животными. При адекватной коронарной перфузии Мембратон существенно не влиял на сократительную функцию миокарда.

Одной из характерных особенностей реакции ИС на ишемию оказалась высокая чувствительность к ней проводящей системы сердца. Так, у контрольных и опытных животных при ишемии существенно уменьшается ЧСС. При реперфузии не происходит восстановления сердечного ритма до исходных значений как у интактных животных, так и при применении Мембратона. Вместе с тем, уже на последних минутах ишемии ЧСС опытных животных была достоверно больше по сравнению с контролем и оставалась на достоверно более высоком уровне на протяжении всего периода реперфузии. При адекватной коронарной перфузии Мембратон не влиял на ритмическую функцию ИС старых крыс. Итак, при ишемии и реперфузии исследуемый

---

препарат способствовал поддержке электрической активности ИС старых крыс на более высоком уровне по сравнению с интактными животными.

Таким образом, Мембратон способствует сохранению функциональных резервов ишемизированного сердца старых животных, повышает его стойкость к действию повреждающих факторов – ишемии и постишемической реперфузии. Избранная модель ишемии (70 % ограничение коронарной перфузии) наиболее близка к той, которая наблюдается в клинике при возникновении приступов стенокардии. Это позволяет надеяться на перспективность применения Мембратона для лечения возрастзависимой сердечно-сосудистой патологии.

УДК

Рябина С.А.  
старший преподаватель  
Университет государственной фискальной службы Украины

#### ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ И ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ

Проблема повышения эффективности учебного процесса занимает главное место в физическом воспитании студентов специальных медицинских отделений. К сожалению, растет количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Так, в 1997-98 учебном году на первом курсе занималось в специальных медицинских группах 21,5% студентов от общего количества занимающихся, а в 1996-99 учебном году 26,5%. Определённое количество студентов по разным причинам, зачастую, к сожалению, не объективным, освобождены на длительный период занятий по физвоспитанию, что в корне неправильно. Нельзя лишать студента возможности заниматься физическими упражнениями, т.е. лишать их двигательной активности. Только систематические занятия физическими упражнениями общего и специального характера, адекватными функциональным возможностям, могут обеспечить адаптацию организма студентов к нагрузкам и привести к ликвидации общих и местных нарушений в состоянии здоровья.

Изучение структуры заболеваемости свидетельствует о следующем распределении нозологических форм. На первом месте стоят заболевания сердечно-сосудистой системы. Удельный вес этих заболеваний (повышение артериального давления, вегето-сосудистые дистонии, пороки и др.) составляют 30%. Далее идут заболевания желудочно-кишечного тракта (25%);

---

Болезни опорно-двигательного аппарата (до 20%); дыхательной системы (10%); органов зрения (9%); мочеполовой системы (4%); ожирение и др. С каждым годом растет число студентов, страдающих частыми заболеваниями верхних дыхательных путей.

Применение контрольных нормативов, функциональных методов исследования сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма дает возможность следить за динамикой состояния здоровья, физической подготовленностью занимавшихся и более правильно планировать физическую нагрузку.

Нами разработан ряд программ для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей организма студентов, с учетом определенных отклонений в состоянии здоровья, физической подготовленности. Разработаны и применяются комплексы физических упражнений с использованием гимнастики и шейпинга.

Студентам, освобожденным от занятий, предлагается самостоятельное освоение как теоретического, так и практического материала со сдачей тестов, и нормативов. Каждому студенту с учетом его состояния здоровья определялась тема индивидуальных занятий.

Анализ результатов двигательных качеств (силы, силовой выносливости, гибкости, быстроты) показал, что исходные величины у не требованных студентов в 50% случаев в пределах 5-6 баллов. Под влиянием систематических занятий происходят достоверные положительные сдвиги со стороны двигательных качеств уже в конце первого учебного года. На втором курсе под влиянием занятий физическими упражнениями происходит дальнейшее увеличение результатов исследования двигательных качеств.

Работа, проводимая как на обязательных занятиях, так и самостоятельно по развитию и совершенствованию двигательных качеств, по повышению физической работоспособности, позволила существенно изменить физическую подготовленность и работоспособность студентов специальных медицинских отделений.

Полученная динамика роста физических качеств и работоспособности обусловлена как закономерностью становления спортивной формы у занимавшихся, так и особенностями построения учебно-тренировочных программ.

УДК

Саваневский Н.К., Хомич Г.Е., Левыкина Л.А.  
Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина

---

## ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ КАРДИОРИТМА И ЕГО РЕГУЛЯЦИЯ У ДЕВУШЕК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ СТАТИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

В регуляции работы сердца большая роль принадлежит симпатическим и парасимпатическим нервам. Под влиянием симпатических нервов увеличивается частота сердечных сокращений, т.к. симпатические нервы, стимулируя  $\beta$ -адренорецепторы синусоатриального узла, смещают водители ритма к клеткам с самой высокой автоматической активностью. Раздражение блуждающего нерва, в свою очередь, стимулирует М-холинорецепторы синусоатриального узла, вследствие чего наблюдается брадикардия. Синусоатриальный и атриовентрикулярный узлы находятся в основном под влиянием блуждающего нерва и, в меньшей степени, симпатических нервов, в то время как желудочки контролируются симпатическими нервами [6].

Колебания характеристик сердечного ритма содержат достаточно обширную интегральную информацию о состоянии организма в целом и могут быть средством для оценки функционального состояния регуляторных систем.

Главным регулятором интегративных функций организма, обеспечивающим функциональную связь систем и органов, сохранность метаболических процессов, взаимодействие с окружающей средой, выступает нервная система, в первую очередь ее вегетативные центры.

Изменение активности симпатического и парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (ВНС) отражается на показателях сердечного ритма. Принято считать, что снижение показателей variability сердечного ритма свидетельствует о нарушении контроля со стороны вегетативной нервной системы и появлении неблагоприятных факторов для деятельности сердечно-сосудистой системы [2].

Среди многих факторов, от которых зависит ритмсокращений сердца, значительную роль играют физическая нагрузка и тонус периферических кровеносных сосудов.

Ритм сокращений сердца сильно зависит от величины и характера физической нагрузки и тонуса периферических кровеносных сосудов. На регуляторные механизмы сердечно-сосудистой системы оказывает также влияние хроническое низкоинтенсивное радиоактивное облучение [1].

Ранее нами было установлено, что у девушек, имевших различный фоновый тонус микрососудов и магистральных сосудов нижних конечностей, выполнение физической статической нагрузки вызывает неодинаковые изменения просвета кровяного русла, частоты сердечных сокращений и систолического артериального давления [3; 5].

Выяснение зависимости показателей сердечного ритма и уровня активности вегетативных механизмов регуляции ритма сердца от вида физической нагрузки и исходного состояния тонуса определенного сосудистого региона представляется весьма актуальным для индивидуальной дозировки нагрузок в трудовой деятельности, а также в тренировочном процессе в некоторых видах спорта.

В настоящей работе представлены результаты исследования variability ритма сердца и некоторых показателей регуляции кардиоритма у девушек-студенток 18–20-летнего возраста с исходным умеренно повышенным (констрикторным) тонусом мелких и крупных кровеносных сосудов нижних конечностей.

В качестве физической статической нагрузки, не приводящей к акту натуживания, применялось удержание штанги на вытянутых вверх руках в положении лежа в течение 1 минуты. Вес штанги составлял 50% от максимального, который девушка могла поднять.

#### Литература

1. Лобанок, Л.М. Модификация механизмов нейрогуморальной регуляции сердечно-сосудистой системы под воздействием низкоинтенсивных ионизирующих излучений /Л.М. Лобанок // Тез. докл. Хсъезда Белорусского об-ва физиологов. –Минск, 2001. –С. 92–95
2. Пикалюк, В.С. Показники периферичного кровообігу у студентів Волинського державного університету, якімають статус потерпілих внаслідок аварії на ЧАЕС /В.С. Пикалюк, О.В. Степук //Науковий вісник Волинського державного університету імені Лес Українки. –2000. –№ 7. –С. 165–169.
3. 3.Практикум по психофизиологической диагностике / Н.Г. Блинова [и др].– Москва, 2000. –128 с.
4. .Саваневский, Н.К. Реакции кровеносной системы на статическую нагрузку у людей, олго проживавших в районах радионуклидного загрязнения /Н.К. Саваневский,
5. Г.Е. Хомич, О.А. Якимук //Вучоныхя запіск іБрэсцкага дзярж. ун-та имя А.С.Пушкіна. –2005. –Т., ч. 2. –С. 130–142.
6. Хвисковец, Г.Е. Особенности периферической гемодинамики у детей и подростков, роживающих на загрязнённых радионуклидами территориях Республики Беларусь /Г.Е. Хвисковец //Здоровье детей Белорусского Полесья : сб. науч. статей. –Минск, 2003. –С. 103–105.
7. Хомич, Г.Е. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему у девушек, много лет проживавших на местности с повышенным радиоактивным фоном /Г.Е. Хомич, О.А. Якимук //Веснік Брэсцкага ун-та. – 2004. –№ 3. –С. 72–77.

8. Mohrman, D. Cardiovascular Physiology / D. Mohrman, L. Heller. –New York, 1997. –256.

УДК

Терещенко А.В.  
доцент, к.наук з фіз.вих. і спорту  
Национальный педагогический университет  
им. Н.П. Драгоманова

### ВОСПИТАНИЕ САМОСОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Задача работы: определить влияние самосознания студентов на повышение эффективности развития двигательных качеств в учебном процессе по физическому воспитанию.

Самосознание представляет собой структурно-функциональное образование, позволяющее создавать индивиду образ о самом себе и строить на этом основании взаимодействие с внешним миром. В сфере физического воспитания, отношение к себе выражается в естественной потребности в двигательной активности потенциальной способности владеть новыми способами, средствами и процессами, обогащающими внутренний мир человека. На примере физической культуры и спорта открывается возможность наиболее объёмно и объективно проследить процесс формирования самосознания студентов.

Для решения этих вопросов, мы выбрали «Я – концепцию» - целостный образ собственного «Я», выступающий, как доминирующая установка по отношению к себе. «Я-концепция» состоит из структуры образов:

- когнитивного – знание своих качеств, способностей; эмоционального самоуважение, самолюбие, критичность;
- оценочно-волевого – стремление повысить самооценку, прогноз, планирование будущих результатов и др.
- Существенными элементами «Я-концепции» являются:
- реальное «Я» - представление о себе в настоящее время;
- идеальное «Я» - каким должен быть «Я» при ориентации на определенные результаты, моральные ценности, этические нормы;
- динамическое «Я» - каким намерен стать субъект;
- фантастическое «Я» - каким субъект желал бы стать, если бы это оказалось возможным.

В процессе физического воспитания и спортивной тренировки формирование самосознания является одним из условий повышения деятельности, в которой наиболее отчетливо проявляются реальное, идеальное и динамическое «Я». Они даются не только в качественных представлениях о самом себе, но и в количественных измерениях уровня физического развития и физической подготовленности. Этому способствует тестирование как форма оперативного и текущего контроля, а также сдача контрольных нормативов на текущих и промежуточных этапах педагогического контроля. Существенное влияние на формирование реального «Я» оказывает участие студентов в соревнованиях. В условиях соперничества происходит реальная оценка собственных возможностей, выраженная в количественных критериях-результатах. Сопоставление актуальных и потенциальных способностей позволяет студентам принимать адекватное решение на коррекции «слабых звеньев» в физической подготовке, усиление их на основании построения «модели потребного будущего» (Н.А. Бернштейн, 1996), как ориентира для продуктивной деятельности.

Наши исследование по результатам анкетирования позволили оценивать компоненты самосознания студентов в процессе двигательной активности:

- реальное «Я» - включало соотношение результатов, показанных в настоящее время к ранее достигнутым;
- динамическое «Я» - отношение планируемых результатов к настоящим;
- идеальное «Я» - отношение планируемых результатов к наивысшим достигнутым.

Для формирования самосознания большое значение приобретает индивидуальный подход, который позволяет осуществлять:

- оценку и целесообразный выбор средств и методов тренирующих воздействий;
- проводить систематический анализ для прогнозирования деятельности;
- более полно реализовать двигательную предрасположенность в различных видах спорта.

Анализ результатов исследования показал, что наибольший прирост результатов по окончании учебного года, по сравнению с началом, наблюдался в той группе студентов, в которой оценивались индивидуальные возможности на уровне «идеального Я» и ставилась адекватная им задача – улучшить результаты в тех видах тестирования, определяющих развитие физических качеств, к которым студенты наиболее предрасположены. На втором месте по уровню показателей, оказались студенты, перед которыми ставилась задача на

---



уровне «динамического Я» - улучшить результаты во всех видах тестирования в среднем на 10-12%. Наиболее низкий рост прирост наблюдался в группе с ориентацией на «реальное Я», в которой оценивался только исходный уровень результатов и не ставилась задача на перспективу по их улучшению.

Различная эффективность полученных результатов в тестировании имеет значение для формирования самосознания студентов и объясняется тем, что каждое двигательное качество имеет свою психофизическую природу, оказывающую влияние и на аналитико-синтетическую функцию ЦНС студентов. Возникает информационное кольцо, в котором объем использования полученной информации существенно возрастает и реализуется взаимосвязь самосознания с саморегуляцией, мотивацией, уровнем притязаний и другими свойствами личности студентов. И процесс двигательной деятельности становится активным не только по форме, но и по содержанию. У студентов формируется «реакция преодоления», как функция самосознания, обладающая наиболее сильным стремлением к улучшению результатов.

Таким образом, развитие самосознания становится управляемым процессом, поскольку повышается не только скорость восприятия и переработки информации в условиях двигательной активности, но и более результативное воспроизведение за счет повышения точности обратной связи.

УДК

Kim Papaioannou

## PRINCIPLES FOR SUCCESS IN SPIRITUAL AND PHYSICAL REALMS

1 Corinthians 9:24-27

Introduction

The church in Corinth was planted by the apostle Paul during his second missionary journey. From an early time the church faced serious challenges due to problems from believers who had not left their previous life behind. Corinth was a large city and was known among other things for the famous Isthmian games that were held every two years. Paul utilized the acquaintance of the Corinthian believers with the Isthmian Games to explain to them that the same principles athletes use to succeed in athletic games can also be applied for success in the spiritual realm. In this short study we will first review the importance of sport in ancient Greece and then explore the principles Paul advocates, namely the need for mental focus and the need for physical discipline.

Ancient Training Regimes

Greek cities placed great emphasis on athletics. Physical training was considered an important part of education for children and teens. They believed that in order to have a better mind, a person needed a strong body. "A healthy mind in a healthy body," was a famous saying. Athletics also produced better soldiers and better health during old age. Training in athletics began for boys at around 6 years of age, sometimes in a school, at other times with a private tutor. After the age of 18, teens could train in the gymnasium. Training was often done to the playing of flute music to enhance harmony in movement and a sense of balance. Athletes had to develop good posture and proper techniques in order to be considered properly trained. While athletics were mostly for men, there were exception when women could also train.

Games were held at regular intervals where athletes from different cities could compete. The most famous were the Olympic Games which began in 776 BC and continued until 393 AD. They were held every four years. Other famous games were the Isthmian Games and the Nemean Games, both held every two years.

Winners in athletic competitions won a wreath and some exemption from taxation. The true prize however was glory. To win in the Olympics or in some of the other famous games was considered a great honour. Unlike modern games where the first three win a medal, in ancient games only the winner was honoured. Therefore athletes would train at great length and follow very strict diets in order to improve performance and their chance of winning.

Athletic games were important not only for participating athletes but for society as a whole. Each city had its top athletes and would support them vocally in their endeavors for victory. When an athlete won, it was not only an honour for him, but for the whole city.

The people of Corinth were especially familiar with athletic competitions (Phillips, 2002, 198) because the Isthmian Games and the Nemean Games were both held just outside Corinth, while Olympia, site of the ancient Olympics, is not too far from Corinth. The Christian Church in Corinth had problems with the level of commitment of some of its members, so Paul takes the example of athletic games and applies it to the spiritual life, in 1 Corinthians 9:24-27. He speaks for the need of two things, mental focus and discipline.

#### The Need for Mental Focus

For a young athlete to compete successfully he needed a very strong mental focus. Competition was fierce. It required a very strong level of desire for victory for an athlete to work hard and become better than his opponents.

Paul explains that the same mental focus is required of Christians: "Do you not know that in a race all the runners run, but only one receives the prize? So run that you may obtain it" (1 Cor. 9:24). It is true that in Christianity, everybody, not just one,

can receive the prize. But Paul urges believers to put as much focus in their Christian life as if only one would win the prize!

For Paul then, a successful Christian life is not a walk in the park. When a person accepts Jesus as Lord and Saviour, he may face rejection or ridicule. Jesus mentioned that sometimes family members may turn against him: "And a [believing] person's enemies will be those of his own household" (Matt. 10:36). Also others: "You will be hated by all for my name's sake" (Matt. 10:22). Above all, there are spiritual forces that battle Christians: "For we do not wrestle against flesh and blood, but against the rulers, against the authorities, against the cosmic powers over this present darkness, against the spiritual forces of evil in the heavenly places" (Eph. 6:12).

With Christians living in a foreign environment, spiritual success requires a determination and focus similar to that exemplified by athletes wanting to compete and win in the athletic games.

Then in 9:25 he makes a contrast. Athletes put all this mental focus for a temporary prize. But Christians will receive a prize that will never end, eternal life. How much higher then should be their motivation (MacArthur, 1984, 214). Because of this Christians should not waste their time punching the air. Every move should be well-planned. Christians should make "the best use of the time, because the days are evil" (Eph. 5:16), he explains.

#### Physical Preparation

Athletes who wanted to win in athletic games not only had to be focused but also had to train hard. Paul explains that in the same way, Christians need to have a strong self-discipline.

He uses three words to describe this discipline. The first word is *egkrateuomai* (1 Cor 9:25). Etymologically, the word is compound and consists of the preposition *en*, "in" and the word *kratos*, "power." It describes a person who has power within to say no to whatever is harmful. The word is often translated as "self-control" (Danker, 2009, s.v.).

An athlete needs to use self-control on a daily basis when he trains. He needs to avoid foods and beverages that may harm his performance, live a balanced life, and have the strength to continue training even when he does not feel like it (MacArthur, 1984, 215). Likewise, a Christian needs to have the strength to say no to temptations, live a balanced life and keep going even when he does not feel like it.

Self-control is not always easy. Sinful human nature is inclined naturally towards that which is not good: "Now the works of the flesh are evident: sexual immorality, impurity, sensuality, idolatry, sorcery, enmity, strife, jealousy, fits of anger, rivalries, dissensions, divisions, envy, drunkenness, orgies, and things like these. I warn you, as I warned you before, that those who do such things will not inherit the

kingdom of God” (Gal. 5:19-21). The Christian life therefore is an ongoing, conscious battle, against the desires of the sinful human nature, much like the life of an athlete is an ongoing battle of self-discipline.

The second word Paul uses is *hypōpiazō*. The word comes from the world of boxing and literally means “to strike someone in the face or beneath the eye” (Danker, 2009, s.v.). Metaphorically, it has the idea of doing something persistently, annoying or persevering in something. Athletes have to persist with training when they enjoy it as well as when they don’t feel like it. Likewise, Paul says that a Christian is called to *hypōpiazō* his own body. He has to keep it under control, rather than allow the body and its desires to control him.

The third word Paul uses is *doulagōgō*. It is a compound word and means “to lead someone into slavery,” “to treat one as a slave” (Danker, 2009, s.v.). Unless the athlete brings his body under total control, it is unlikely he will succeed. The Christian also has to do this with his body. It is not the desires of the flesh that must take the lead in life. Rather, the body must be brought under full mental discipline and to the call of the gospel.

The three words, *egkrateuomai*, *hypōpiazō*, and *doulagōgō*, essentially are parallel expressions that highlight the one point that Paul wants to make – just like athletes need total self-control to become competitive at the highest levels, likewise the Christian life demands self-discipline and self-control if it is to be successful and bring glory to God.

#### Application

The standard of expectation that Paul places on Christians in these few verses is high. To motivate Christians, Paul uses the example of athletes. They are willing to do all these in the hope of winning a race both mentally by being focused, and physically by exercising self-control. How much more should the Christian be willing to do as much and more since the prize for the Christian is not only one race but the eternal crown of glory.

#### Bibliography

1. Danker, F. W., & Krug, K. (2009). *The concise Greek-English lexicon of the New Testament*. Chicago (Ill.: The University of Chicago Press).
2. MacArthur, J. (1984). *1 Corinthians*. Chicago: Moody Press.
3. Phillips, J. (2002). *Exploring 1 Corinthians: An expository commentary*. Grand Rapids, MI: Kregel Publications.