

Висновки. Таким чином, метою освітнього процесу у загальноосвітній середній школі повинно бути формування фізичної культури особистості кожного окремого школяра. Це може мати місце тільки за умови створення у загальноосвітніх навчальних закладах відповідного середовища, у якому кожен суб'єкт педагогічного процесу (учні, вчителі, батьки) буде свідомим та активним його учасником. Такий підхід можливо реалізувати у загальноосвітніх навчальних закладах шляхом реалізації виховної функції фізичного виховання як основи формування фізичної культури особистості учня та здорового способу життя.

Список використаних джерел

- 1.Апанасенко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанасенко, Л. Довженко // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – 2007. – № 1. – С. 17-21.
- 2.Бальсевич В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В. К. Бальсевич // *Теория и практика физической культуры*. – 2002. – № 3. – С. 2-4.
- 3.Бойко Ю. Науковий аналіз категорій «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» з позиції педагогічної аксіології / *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. Випуск 50, 2014 С. 63-71.
- 4.Галайдюк М. Формування здорового способу життя як складова соціальної політики держави / М. Галайдюк, Т. Краснобаєва // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – 2012. – № 3. – С. 123–126.
- 5.Дейнеко А. Х. Підвищення мотивації до занять фізичною культурою учнів 5–6 класів / А. Х. Дейнеко // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – 2014. – №.4 (42). – С. 26–30.
- 6.Державний стандарт базової і повної середньої освіти : постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 р. № 1392 // *Збірник уряд. актів Укр.* – 2011.
- 7.Дмитрук В. С. Історичний аспект розвитку шкільних програм з фізичної культури / В. С. Дмитрук // *Слобожанський науково-спортивний вісник*: Харків: ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 175 - 180.
- 8.Доповідна про підсумки проведення конкурсу–захисту сучасної моделі навчального закладу – Школи сприяння здоров'ю у 2008 – 2009 навчальному році : Додаток 1 до наказу МОН України від 7.12.2009 № 1102 [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.
- 9.Зикмунд А. А. Схематическая программа физического воспитания и трудовых навыков в возрасте от 7 до 20 лет на основах пролетарской физкультуры / А. А. Зикмунд, А. И. Зикмунд. – М.: Жизнь и знание, 1923. – 64 с.
- 10.Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів з предмету «Фізична культура» для 5-9 класів [за заг. ред. Круцевич Т.Ю.]. – *Здоров'я та фізична культура*. – 2009. – 176 с.
- 11.Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт»: від 12.01.2015 р. [Електронний ресурс] / – Режим доступу http://dsmsu.gov.ua/media/2017/01/03/3/pr_zu_fks.pdf.
- 12.Програма для загальноосвітніх навчальних закладів // *Фізична культура 1 – 12 класи*. – К. : Ірпінь, 1998. – 272 с.
- 13.Сучасні технології збереження здоров'я учнів: крацій досвід : [Електронні дані] / авт. кол. ; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. – К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. – 221 с.
- 14.Теория и методика физического воспитания : в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 391 с.
15. *Фізична культура. Програма для загальноосвітніх Навчальних Закладів*. К.: Перун, 2005. – 272 с.

С. М. Киселевська

ПРОГРАМА ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Останнім часом у студентської молоді відмічається зростання хронічних захворювань опорно-рухового апарату (сколіоз, остеохондроз), серцево-судинної (вегето-судинна дистонія, гіпертонічна хвороба) і дихальної систем (хронічні рецидивні запальні хвороби). Також збільшився обсяг захворювань, які супроводжуються зниженням імунітету [5]. Для лікування існуючих порушень в системі фізичного виховання існує безліч оздоровчих вправ і програм, але більшість з них досить специфічні. Тому пошук нових методів та прийомів фізичного оздоровлення лишається актуальним [4].

Мета роботи полягала у подальшій розробці ефективної, й разом з тим, простої

програми оздоровчих вправ широкої спрямованості, яка орієнтована на студентів спеціальної медичної групи.

Задачі дослідження передбачали відбір і оптимізацію фізичних вправ для покращення кровообігу, підвищення функціональних можливостей дихання, покращення постави за рахунок укріплення м'язово-зв'язкового апарату, розвитку фізичних якостей (гнучкості, сили, витривалості).

Розроблена програма апробована на заняттях з фізичного виховання зі студентами які мають хронічні захворювання різної етіології і віднесені до спеціальної медичної групи (СМГ). Обстеження проводилися протягом 2017-2018 навчального року. В експерименті взяли участь 30 студентів КНУБА віком від 17 до 20 років. Заняття проводились за розкладом 1 раз на тиждень.

Методологія підходу передбачала послідовне використання різних положень тіла і різних режимів фізичного навантаження, які орієнтовані на різні частини тіла і різні функціональні системи організму. Для цього були задіяні нестандартні положення тіла, що дозволяло максимально розвантажити хребет, покращити кровообіг, підвищити ефективність дихання. Також використовувалось чергування дихальних відновлювальних вправ з силовими вправами, які укріплюють м'язовий корсет хребта. У силових вправах перевага віддавалася розвитку загальної статичної витривалості і укріпленню м'язово-зв'язкового апарату хребта. Навантаження базувалося на загальному аеробному і місцевому анаеробному режимах.

За експериментальною програмою усі вправи виконувалися в режимі колового тренування практично без інтервалів відпочинку. Весь цикл повторювався 2-3 рази до досягнення м'язової втоми, близької до максимальної або помірної (виходячи з самопочуття та фізичної підготовленості студентів). Умовно цикл розподілявся на 5 блоків.

Перший блок – розминка або розвантажувально-динамічний (використовувався повільний нетривалий біг протягом 2-3 хв. в аеробному режимі (ЧСС у межах 120-130 уд./хв.).

Другий блок – вправи на покращення кровообігу (загально-розвиваючі вправи).

Третій блок – стретчинг (вправи на розтягування м'язів шиї, тулуба, ніг).

Четвертий блок – силові вправи, які виконувалися у статичному режимі і були спрямовані на максимальне укріплення м'язово-зв'язкового апарату хребта, розвиток статичної силової витривалості. Виконувалося 2-3 серії, які склалися з 7-8 вправ. Кожна вправа повторювалася 7-12 разів або приблизно 1 хв. Інтервал відпочинку між вправами був мінімальний (за самопочуттям), або виконувалися вправи для м'язів-антагоністів. Можливим був перехід до наступного блоку вправ де були задіяні інші групи м'язів.

П'ятий блок – вправи на великі м'язи нижніх кінцівок (присідання і напівприсідання з різних вихідних положень. Кількість повторень - індивідуально) з наступним відновленням у режимі повільного бігу.

Дослідження показало, що усі вправи засвоювалися легко, їхнє виконання не викликало особливих труднощів, дозування добиралося самостійно, принципівих протипоказань для їхнього виконання не було.

Висновки. 1. Програма оздоровчих вправ широкої спрямованості, яка була запропонована студентам, вирізнялася простотою, високою корисністю, ефективністю і може бути запропонована впровадженню у навчальний процес з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи. 2. Основним критерієм під час виконання програми було визначення якості самопочуття, а саме: кожне заняття повинно приносити відчуття втоми в усьому тілі, задоволення від виконаних вправ, покращення загального самопочуття та настрою. 3. За результатами опитування студентів, які займалися за експериментальною програмою, 25 з 30 відчули позитивні

зміни у стані організму.

Список використаних джерел

1. Завадська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завадська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. Праць. – Луцьк, 2010. - №2. – С. 50-54. 2. Івчатова Т.В. Фізична підготовка студента / Т.В. Івчатова, І.Б. Карпова, М.Л. Співак // Навчальний посібник. – К. КНЕУ, 2012. – 139 с. 3. Колупаев В.А. Влияние тренировочных нагрузок анаэробной и аэробной направленности на уровень физической работоспособности и адаптационные возможности спортсменов в различные сезоны года / В.А. Колупаев, Д.А. Дятлов, А.В. Окишор, И.Ю. Мельников // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №5. 4. Корягин В.М. Методологические положения дифференциации физического воспитания студентов специальных медицинских групп вузов / В.М. Корягин, О.З. Блават // Теоретические и методологические проблемы современного образования: материалы IX Международной научно-практической конференции. – Москва, 2012. – С.87-89. 5. Самошкіна А. Стан фізичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. Самошкіна // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л.: ЛДУФК, 2012. – Т. 2. 0 С. 184-187.

Л. П. Корогод

ДИНАМІКА ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕННЯ ПРО ФЕНОМЕН СПОРТИВНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Посилення уваги до комплексного аналізу спортивної діяльності в умовах глобалізаційних процесів зумовлено об'єктивними потребами досліджень соціокультурних трансформацій сучасності, орієнтації суспільства на розвиток здоров'язбережувальної компетентності на засадах Концепції сталого розвитку, піднесення духовної культури в цілому як ознаки соціального прогресу.

Філософське осмислення проблем особистості, її буття у просторі фізкультурно-спортивних практик, формування гуманістичних світоглядних орієнтацій є предметом багаторічних наукових досліджень кафедри соціально-гуманітарних наук Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту в рамках тем Зведених планів науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту, які розроблялись на основі масштабних соціологічних досліджень духовно-культурного стану молоді, яка займається фізичною культурою і спортом. Соціологічні дослідження відіграють унікальну роль у процесі з'ясування міждисциплінарної взаємодії галузей наукового знання. Це зумовлено тим, що соціологічна наука має потужний і розгалужений науковий потенціал; а методи емпіричного дослідження дозволяють у дискурсах різних наукових дисциплін, парадигм, сфер соціального буття отримувати інтересні і досить об'єктивні результати [1, с. 237-239].

Так, оцінюючи динаміку усвідомлення змістовної повноти терміну «фізична культура» студентами вузу фізкультурно-спортивного профілю, ми можемо констатувати, що у процесі навчання відбувається поглиблення усвідомлення його аспектів, включеності у різні сфери життєдіяльності суспільства; формується розуміння відмінності (різниць) між феноменами «фізична культура» і «спорт» (змагальна діяльність). Це підтверджується даними соціологічного дослідження, які фіксують зростання кількості респондентів, що на питання «Як Ви розумієте термін «фізична культура»» обирають варіант відповіді «Прагнення до утвердження здорового способу життя шляхом здійснення рухових вправ, дотримання гігієни, активного дозвілля тощо» – правильний і змістовно багатший (від 54,0% респондентів I курсу до 78,7% респондентів V курсу). А варіант відповіді «Історично зумовлена діяльність людей з використанням фізичних вправ та результати цієї діяльності», будучи також правильним, але більш формалізованим, привертав увагу набагато