

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Науково-дослідна частина  
Наукове товариство студентів та аспірантів

**ЗБІРНИК**

наукових праць студентів,  
аспірантів і молодих вчених

«МОЛОДА НАУКА-2014»

**Том II**

*«Фізичне виховання»*  
*«Соціально-політичні науки»*

Запоріжжя  
2014

УДК: 001 (066)

ББК: Ч215я4

## РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

**Фролов М.О.** – ректор ЗНУ

**Грищак В.З.** – проректор з наукової роботи

**Меняйло В.І.** – начальник науково-дослідної частини

**Борисенко О.В.** – фахівець I категорії НДЧ, координатор НТСА ЗНУ

**Багрійчук О.С.** – заступник декана з наукової роботи фізичного факультету

**Бондаренко І.С.** - заступник декана з наукової роботи факультету журналістики

**Гугнін Е.А.** – заступник декана з наукової роботи факультету соціології та управління

**Ель Гуессаб Карім** – відповідальний за наукову роботу кафедри філософії

**Ігнатуша О.М.** – заступник декана з наукової роботи історичного факультету

**Караулова С.І.** – заступник декана з наукової роботи факультету фізичного виховання

**Копійка В.В.** – заступник декана з наукової роботи біологічного факультету

**Кучерук В.Т.** – голова НТСА ЗНУ

**Леонтєва В.В.** – заступник декана з наукової роботи математичного факультету

**Линенко А.В.** – заступник декана з наукової роботи економічного факультету

**Лютіков П.С.** – заступник декана з наукової роботи юридичного факультету

**Махачашвілі Р.К.** – заступник декана з наукової роботи факультету іноземної філології

**Мацегора І.Л.** – заступник декана з наукової роботи філологічного факультету

**Надь А.О.** – провідний фахівець редакційної служби НДЧ

**Носик М.О.** – заступник директора Економіко-правничого коледжу з наукової роботи

**Олійник О.М.** – заступник декана з наукової роботи факультету менеджменту

**Пасенко М.В.** – голова НТСА факультету менеджменту

**Письменна Ю.Ю.** – студентка філологічного факультету

**Стасик М.А.** – керівник редакційної служби НДЧ

**Ткалич М.Г.** – заступник декана з наукової роботи факультету СПП

*Збірник укладено за результатами VII університетської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Молода наука-2014», що проходила 8-10 квітня 2014 року.*

*Автори публікацій несуть відповідальність за достовірність фактичних даних, чіткість викладу тексту, цитування, а також мовно-стилістичний рівень написання матеріалів.*

Збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених «Молода наука-2014» : у 7 т. / Запорізький національний університет. – Запоріжжя : ЗНУ, 2014. – Т. 2. – 376 с.

УДК: 001 (066)

ББК: Ч215я4

©Запорізький національний університет, 2014

©Автори публікацій, 2014

## СЕКЦІЯ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

### Підсекція «Актуальні аспекти розвитку фізичного виховання»

**Баранник Лілія, Іващенко Антон, Міщенко Павло**

студенти 4 курсу фак-ту фізичного виховання

Наук. кер.: д. пед. н., проф. Байкіна Н.Г.

#### **ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ВОДІ ПРИ ЗАНЯТТЯХ З ДІТЬМИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

На початку ХХІ століття соціально-економічні та культурологічні процеси в держави, що детермінують їх рух у Європейській і світових спільнотам шляхом інтенсивного розширення міжнародних зв'язків, викликали нагальну потребу у реформуванні та модернізації освіти[2].

Фактори які впливають на здоров'я дітей: Низький рівень рухової активності; низький рівень населення; низький рівень мотивації до фізичної культури і спорту; шкідливі звички в ранньому віці (куріння, алкоголь, наркотики); екологічні фактори; вроджені захворювання [1].

Водночас не розроблені проблеми ефективних занять з фізичного виховання з дітьми молодшого шкільного віку, а також теоретична і практична розробленість положень в теорії і практики фізичного виховання зумовило вибір теми даного дослідження: використання рухливих ігор на воді при заняттях з дітьми на етапі початкової підготовки.

З точки зору психологічного розвитку гри на воді в молодших класах прищеплюють такі якості: спритність, швидкість, координація, скоросной - силові якості[5].

На заняттях з плавання з дітьми обов'язково для молодшого застосовуються ігри та розваги на воді. Ігри роблять уроки плавання більш емоційними, підвищують інтерес дітей до повторення знайомих вправ, допомагають вихованню сміливості, самостійності, ініціативності, розвивають почуття товариства, колективізму [4].

Ігри зміцнюють м'язи, привчають дитину вільно орієнтуватися у воді і готують до плавання [7].

Зв'язок роботи з науковими програмами, навчально- тематичними планами. Роботу виконано згідно з тематичним планом « Дитячо - юнацької спортивної школи № 2 » 2011 року.

	Зміст навчального матеріалу	Кількість годин
	Теоретична підготовка :	4
	• Правила поведінки в басейні	1
	* Гігієна фізичних вправ	1
	• Вплив фізичних вправ на організм людини	1
	• Техніка і термінологія плавання	1

	Зміст навчального матеріалу	Кількість годин
	Практична підготовка :	11
	• Підготовчі вправи на воді	3
	• Загальна плавальна підготовка на воді:	
	1 . Вивчення кролеві способів плавання	
	2 . Окремі елементи технічних способів (дельфін , брас)	9
	• Навчальні стрибки у воду	3
	• Старти і повороти	
	• Ігри	1
	* Контрольні випробування	2
	3 . Загальнофізична підготовка па суші:	3
	• СФП 4	2
	• ОФП 4	8
	Медичний контроль	1
	РАЗОМ	36 год

Навчальна робота за програмою проводиться у формі теоретичних і практичних занять [2].

Програмна методика навчання плаванню спирається на общепедагогические принципи з урахуванням індивідуального підходу до дитини: свідомості і активності, систематичності, наочності, доступності. Хороші успіхи досягаються при вмілому поєднанні усього різноманіття словесних, наочних, практичних методів і прийомів. Під час навчання рухам змінюється їх характер. Рухи пов'язані з різним ступенем координації: від простого до складного, і відображають різні форми і рівні навчання [5].

Індивідуальні та групові заняття можуть проходити у вигляді контрольних випробувань, змагань різного рангу, теоретичних занять (бесіди, лекції, перегляди і аналіз навчальних фільмів, відеозаписів), культурно-масових заходів, конкурсів і т.д.

Дана програма з навчання плаванню розрахована на 3 етапи і передбачає:

- Вивчення питань з теорії плавання;
- Оволодіння технікою основних видів вправ;
- Придбання необхідних знань і умінь для самостійних занять плаванням [4].

Мета дослідження: полягає у розробці теоретично обґрунтованої та експериментально апробованої методики рухливих ігор.

Методика навчання: використання рухливих ігор на воді при заняттях з дітьми на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

- Здійснити теоретичний аналіз стан розробки проблеми в загальній і спеціальній психолого-педагогічній літературі і позначити особливості впливу ігор на розвиток основних рухових якостей;
- Дослідити рівень базових якостей (спритність , швидкість);
- Виявити особливості розвитку витривалості, координації , спритності;
- Розробити та експериментально апробувати методику рухливих ігор [6].

Об'єкт дослідження: пізнавальна діяльність дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: використання рухливих ігор на воді при заняттях з дітьми на етапі початкової підготовки.

На жаль, у дітей в даний момен низький рівень рухової активності.

На сучасному етапі розвитку суспільства виявлена тенденція до погіршення стану здоров'я дітей в різних регіонах країни. За результатами статистики на даний момент в Україні фізичною культурою і спортом на постійній основі займаються лише 8-10 % населення, а в інших розвинених країнах цей показник перевищує 40-60%. Внаслідок цієї та багатьох інших причин, на даний момент в нашій країні дуже гостро стоїть проблема слабкої фізичної підготовки дітей. Це говорить про те, що слід набагато більше уваги приділяти фізичному вихованню дітей не тільки в безпосередній освітній діяльності, але і її повноцінній організації та реалізації в нерегламентованою діяльності [4].

Однією з основних причин високої захворюваності у дітей у України є низький рівень рухової активності. Залучення до активної рухової діяльності, загартовуванню, рухливого способу життя з метою збереження та зміцнення здоров'я дітей, потрібно починати в малому віці. Батьки повинні з малих років прищеплювати дітям важливість таких понять як руху, фізкультура, спорт і пр. Щоб діти вже в дошкільному віці усвідомлювали значимість і корисність для свого здоров'я рухової активності, гартують і спорту в цілому. Це підвищує стійкість організму до змін зовнішнього середовища [5].

Перша речовина, з яким із задоволенням знайомиться дитина, це вода. Вона дає дитині приємні відчуття, розвиває різні рецептори й надає практично необмежені можливості пізнавати світ і себе в ньому. Ігри з водою один з найприємніших способів навчання.

Ігри на воді для діток різного віку є захоплюючим і цікавим заняттям. Крім того, що ігри на воді для дітей здатні подарувати масу позитивних емоцій, вони також сприяють зміцненню організму і загального стану здоров'я, розвивають в дітях вольові якості, навички плавания, почуття колективізму і товариства (якщо гра на воді командна). Ігри на воді для дітей можуть бути сюжетними і безсюжетні, командними і не командними - все залежить від бажання гравців і поставленої мети.

Спортивні ігри на воді зміцнюють здоров'я дитини, розвиваючи його психологічні та фізичні якості (спритність, швидкість, скоросної - силові якості, координація). При цьому дитина може придбати необхідні для плавання і пірнання навички, звикнути до води і не боятися її [7].

Висновки. Одним з найважливіших факторів фізичного вдосконалення дітей молодшого шкільного віку є розвиток у них інтересу до руху і рухових дій, що дозволяє зробити навчально-виховний процес більш плідним і сприяє формуванню у школярів позитивного ставлення до навколишньої дійсності, до предметів, з якими їм доводиться займатися, до вихователя, до однолітків, до себе.

Заняття плаванням викликають у дитини почуття радості і задоволення

від руху, сприяти емоційному і руховому розкріпаченню, бажанням займатися, тобто, вчити насолоджуватися рухом: відчувати, що тілу легко і приємно. Веселі настрої, приємні емоції, сміх, радість сприяють загальному оздоровленню [7].

Дитина самостійно створює нові рухи й ігри, засновані на використанні його рухового досвіду і наявності мотиву, який спонукає до творчої діяльності.

Цілком очевидно, що плавальні вправи різнобічно зміцнюють організм і приносять величезну користь [5].

#### Література

1. Абсалямов Т.М., Тимакова Т.С. (ред.) Научное обеспечение подготовки пловцов. - М.: ФиС, 1983, с. 16-26.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978, - 22 с.
3. Биканов С.Р. Плавання в школі: навчально-методичний посібник для вчителів фіз. культ. загальноосвітн. шкіл. – Вінниця: обл. ін-т післядипл. освіти педагогіч. працівників, ВДП, 1996. – 102 с.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. – 3-е изд., перераб. и дополн. – М.: ФиС, 1989. – 28 с.
5. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. М., 1977.– 112 с.
6. Ванькова Ж.С. Учите своих детей плавать // Плавание. Вып.2, 1980, с.11-15.
7. Васильев В.С., Савельев О.Ю. Подготовительные упражнения для обучения спортивным способам плавания // Физкультура в школе, 1988, № 6, С. 43-45.

**Богма Євген**

студент 4 курсу фак-ту фізичного виховання

Наук. кер.: д. пед. н., проф. Байкіна Н. Г.

ст. викл. Конох О.Є.

## **ОСОБЛИВОСТІ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У період перебудови освіти в Україні фізичне виховання підростаючого покоління є важливим напрямом у роботі педагогів шкіл і дошкільних навчальних закладів. Головним призначенням фізичного виховання є реалізація мети суспільства у всебічному розвитку особливості.

Фізичне виховання у дошкільному навчальному закладі здійснюється всією системою різноманітних організаційних форм (щоденні заняття фізкультурою, ранкова гімнастика, рухливі ігри тощо) та ефективними засобами загартування, харчування, режимом, гігієнічними процедурами, фізичними вправами (основними, стройовими, загально розвивальними). Воно сприяє фізичному, інтелектуальному, емоційному та креативному розвитку дітей. Рухи виховують фізичні якості малят (швидкість, спритність, силу, гнучкість, витривалість), формують поставу, зміцнюють здоров'я, яке є найціннішим надбанням людини в цивілізованому суспільстві.

Чим краще в дітей розвинена гнучкість, тим якісніше вона виконує прорізання в обруч, під паркан, гімнастичну лаву тощо.

Або ж при наявності достатнього (середнього) і високого рівня розвитку швидкість у дітей, їхні рухи з м'ячем, стрибки (в висоту та довжину з розбігу) найбільш якісні щодо техніки.

Нами було також встановлено, що розвиток одних фізичних якостей, впливає на інші. Тобто в дослідженнях Є.С. Вільчковського, Л.В. Волкова, О.І. Курока підкріплюється цей взаємовплив.

Так, виконання рухів з максимальною швидкістю значною мірою залежить від розвитку інших якостей – спритності, сили, гнучкості. І навпаки, якщо дитина виконує рухи швидко, тоді вона з часом буде спритною, сильною та гнучкою. Тому серед вчених існує думка, що розвиток швидкості у дошкільників пов'язаний з удосконаленням усього комплексу рухових якостей. Отже, в дошкільному віці, враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дітей. Розвитку швидкості приділяють особливу вагу.

Метою статті є теоретично обґрунтувати особливості чинників впливу на розвиток фізичних якостей у дітей старшого шкільного віку.

Розвиток рухових якостей у дитини відбувається під впливом двох факторів, - пише Український вчений Є.С. Вільчковський. Завдяки впливу природно-вікових змін організму (морфологічна та функціональна перебудова) та режиму рухової активності, що складається з комплексу організаційних форм фізичного виховання та самостійної рухової діяльності дітей.

Ми повністю згодні з думкою вченого, що процес розвитку рухових якостей у дошкільників здійснюється у відповідності з морфологічними та функціональними можливостями їхнього організму. Що руховий режим позитивно впливає на розвиток фізичних якостей. Ми вважаємо, що існують ще й такі як соціально-економічний, соціально-педагогічний, соціально-психологічний і побутовий фактор.

Наші спостереження за процесом розвитку фізичних якостей у дітей в дошкільних навчальних закладах м. Запоріжжя засвідчили, що певну роль в цьому відіграє матеріально-спортивна база, та яке фізкультурне обладнання існує в розпорядженні малюків. На якому методичному рівні забезпечується як процес навчання вихованців рухів, так і розвитку фізичних якостей педагогами. Їхнє володіння технологіями сучасних педагогічних парадигм (особистісно-орієнтованим, системним підходом), педагогічною моделлю навчання «компетентної дитини».

Тим більше, що Є.С. Вільчковський наполягає на тому, що під час розвитку рухових якостей у дошкільників необхідно використовувати диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей 3-6 років. Всі вищезазначені елементи диференційованого підходу й визначають сутність особистісно-орієнтованої парадигми.

Стосовно розвитку фізичних якостей у дошкільників за моделлю «компетентної дитини», ми вважаємо, що розвинуті якості дитина повинна застосовувати у своєму реальному житті.

Починаючи з меблів та закінчуючи дитячим одягом і взуттям, повинні сприяти розвитку фізичних якостей у малюків.

Окрім того, системи форм і засобів фізичного виховання передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку особистості дитини, що зумовлює різнобічний вплив на різні сторони його рухової функції, включаючи комплексний розвиток усіх рухових якостей. Виконання різних видів рухів (основних, загально розвивальних і стройових вправ), участь у рухливих іграх, іграх спортивного характеру та інше вимагають від дітей одночасного прояву різних рухових якостей. Так, метання предметів у ціль розвиває силу та спритність, біг – силу, спритність, швидкість і гнучкість. При цьому оптимальні показники з будь-якого виду рухових якостей можуть бути досягнуті лише за певного рівня розвитку інших якостей.

На думку Є.С. Вільчковського, Н.Ф. Денисенко, О.І. Курка, здійснюючи комплексний підхід до різнобічної фізичної підготовки дошкільників, більшу увагу у цей період необхідно приділяти розвитку швидкості, спритності та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються у дошкільному дитинстві.

Таким чином, можна дійти висновку, що розвиток рухових якостей дітей дошкільного віку обумовлюється як внутрішніми факторами, що закладені в їх природі, так і зовнішніми, що існують у соціумі.

#### Література

1. Національна доктрина розвитку освіти в Україні в XXI столітті, // Дошкільне виховання. –№7. -2002. –С.11.
2. Вільчковський Є.С., Курок О.І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. –К.: РВВ ГДПУ, 2001. -216 с.
3. Денисенко Н.Ф. Роль спортивних ігор та вправ у розвитку в дітей фізичних якостей. –К.: РВВ ГДПУ, 1989. -19 с.
4. Дмитренко Т.І. Руховий режим у дитячому садку. –К.: Радянська школа, 1980. -96 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. –К.: Олимпийская література, 2002. -294 с.

**Бичик Вадим**

студент 5 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д.пед.н., проф. Конох А.П.

### **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПЕРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Становлення України як незалежної держави проходить у складних умовах, викликаних тяжкою екологічною ситуацією в ряді регіонів, економічною кризою в галузі виробництва, які призвели до погіршення фізичного, психічного та матеріального стану переважної більшості громадян нашої країни. Особливу стурбованість викликають захворювання серед підростаючого покоління, які спостерігають на фоні зниження рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей шкільного віку.



Дослідники зазначають [1, с. 50; 2, с. 38], що ситуація, яка склалася в Україні за останні десять років стосовно здоров'я та фізичної підготовленості школярів, у першу чергу пов'язана з кризою в національній системі фізичного виховання.

Навчальний процес із фізичного виховання школярів у загальноосвітніх школах будується на основі програми з фізичної культури, у якій відображаються вимоги сучасного суспільства, соціальні та економічні можливості сфери освіти. Комплексна програма з фізичної культури містить методичні рекомендації щодо формування вмінь та навичок виконання основних рухливих дій, розвитку фізичних можливостей, а також нормативний матеріал для оцінки підготовленості школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, її спрямованості та організації (О.Д. Дубогай, 1991; В.М. Качашкин, 1978; О.С. Куц, 2001; Г.В.Петровська, 1989 та інші).

Багато авторів стверджує, що у фізичній підготовці дітей на сучасному етапі не враховуються нові наукові положення, а розроблена і рекомендована для впровадження в практику система оцінки розвитку фізичних здібностей не сприяє їх корекції та реалізації виховних і оздоровчих завдань у процесі занять фізичною культурою.

Проте питання, пов'язані з комплексним вихованням фізичних здібностей, які є основою підвищення рівня фізичного та психологічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, не знайшли свого наукового обґрунтування, що значною мірою гальмує підвищення ефективності фізичного виховання молодших школярів.

Отже, актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, потребою спрямувати фізичне виховання молоді на досягнення оздоровчих цілей, а з іншого – недосконалістю методики комплексного розвитку фізичних здібностей, який є передумовою міцного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Метою статті є: розробити програму підвищення рівня фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку спортивно-ігровими засобами.

Виклад основного матеріалу. Формування змісту спортивно-ігрової форми фізичної підготовки передбачала забезпечення процесу керування на основі побудови наступних блоків: планування загального та вибіркового спрямування педагогічного впливу на фізичну підготовку дітей молодшого шкільного віку, що базується на знаннях вікової динаміки розвитку фізичних здібностей, наявності сенситивних періодів; методики виховання фізичних здібностей в процесі спортивно-ігрової форми фізичної підготовки, при якій враховуються особливості вікового розвитку дітей 6-7 років; диференціації фізичних вправ для вибіркового впливу на швидкісно-силові і швидкісні здібності, витривалість, спритність і гнучкість; контролю і диференційованої

оцінки рівня розвитку фізичних здібностей дівчаток і хлопчиків 6 – 7-річного віку.

Заключним етапом педагогічного експерименту було визначення ефективності розробленої методики виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку в процесі спортивно-ігрової форми фізичної підготовки.

У проведених нами дослідженнях при розробці системи планування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку були використані дані про динаміку вікового розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності дітей молодшого шкільного віку. Крім цього, при аналізі результатів дослідження паралельно були використані дані про формування вікової структури фізичної підготовки і взаємозв'язках основних її компонентів. Проте, для педагогічної практики фізичного виховання дітей необхідна чітка система впливу на розвиток конкретних фізичних здібностей. У проведених раніше дослідженнях при розробці планів фізичної підготовки дітей і підлітків використовували показники темпів розвитку фізичних здібностей і не давали конкретних рекомендацій із вибіркового впливу на виховання певних фізичних здібностей.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що рівень фізичної підготовленості, основними компонентами якої є сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість, значною мірою визначає стан фізичного і психічного здоров'я дітей. Розглядаючи зміст фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку наука та практика свідчать, що у цьому процесі значна увага повинна приділятися фізичній підготовці, яка спрямована на розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості.

Прямий зв'язок фізичних здібностей із системами зростаючого організму потребує обґрунтованих методик, які не зашкодять здоров'ю, а сприятимуть удосконаленню морфо-функціональних можливостей дитячого організму.

Педагогічні умови організації фізичної підготовки дітей ґрунтуються на використанні таких взаємопов'язаних положень: планування засобів та методів, форм та методів організації учбових занять, контролю та корекції фізичних навантажень та загального педагогічного впливу, спрямованих на виховання фізичних здібностей, у відповідності до вікових особливостей організму, що росте; у процесі проведення уроків фізичної культури. Забезпечення педагогічних умов, які обумовлюють планування засобів і методів фізичної підготовленості з урахуванням вивчення динаміки формування структури фізичної підготовки дітей 6-7-річного віку.

Організація фізичної підготовки здійснювалась з використанням ігрової форми, яка розглядається як педагогічний процес виховання фізичних здібностей із застосуванням ігрових вправ, що виконуються у процесі змагань між командами класу. Особливістю методики виконання вправ у процесі ігрового спрямування фізичної підготовки є суворе регламентація величини навантаження та часу відпочинку між виконанням ігрових вправ.

Відповідно до цієї форми організації систематизовано ігрові вправи вибіркового впливу залежно від віку учнів і програмового матеріалу з фізичної культури, що дало можливість використовувати споріднений метод навчання рухів і виховувати фізичні здібності. Ефективність педагогічних дій оцінювалася на основі тестування педагогічних спостережень, бесід, що дозволило комплексно оцінити ефективність педагогічних умов, спрямованих на підвищення рівня фізичних здібностей і особистісних якостей дітей.

Порівняльний аналіз результатів апробації даних контрольних і експериментальних класів свідчить про збільшення кількості учнів експериментальних класів з вищим за середній і високим рівнем фізичної підготовки до 25-30%. Проведений педагогічний експеримент свідчать про ефективність використання вправ ігрової спрямованості та позитивний вплив на рівень розвитку фізичних здібностей та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. В результаті аналізу показників фізичної підготовленості дітей 6-7 років відмічено за всіма здібностям підвищення в експериментальних класах у порівнянні з контрольними. Однією з особливостей проведених досліджень у експериментальних класів є той факт, що розроблені засоби, методи та форми організації фізичної підготовки не порушують закономірностей розвитку фізичних здібностей, а їх підвищують, що позитивно впливає на весь стан зростаючого організму.

Проведений аналіз та узагальнення результатів дослідження, дозволяють стверджувати, що розроблена система фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку з використанням ігрового методу дозволяє в сучасних умовах уроку фізичної культури значно підвищувати працездатність дітей віком 6-7 років.

#### Література

1. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни младших школьников: дисс. ... докт. пед. наук / А.Д. Дубогай. – 1991. – 350 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 231с.

**Бондар Олексій**

студент 5 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к.б.н., доц. Чиженок Т.М.

### **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ПРЕПУБЕРТАТНОГО ВІКУ**

Вивчення особливостей індивідуального розвитку організму учнів на всіх етапах онтогенезу, завжди викликало підвищену цікавість у дослідників, це визначено перш за все актуальністю проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків [1, с. 26; 2, с. 165].

Ця проблема набуває особливого значення у наш час, коли учні зазнають впливу численних шкідливих факторів: погіршення екологічної ситуації, збільшення розумових навантажень на фоні відносно невеликої рухової активності, низький рівень соціально-економічних умов життя.

Вивчення і оцінка вікової динаміки фізичного розвитку учнів у різні періоди (передпубертатний, препубертатний, пубертатний) становлення основних фізіологічних систем організму набуває особливої актуальності. У розвитку дітей кожен віковий період має певні неоднорідні морфо-функціональні особливості, які необхідно враховувати під час організації занять фізичною культурою і спортом, пов'язаних з напруженням діяльності всіх фізіологічних систем організму і це може у деяких випадках призводити до затримки фізичного розвитку [3, с. 66].

Аналіз літератури також свідчить, що для вивчення особливостей фізичного розвитку і фізичного стану дітей важливо визначити характерні ознаки, показники темпів їх приросту, залежно від віку, статі, адже зміна показників носить неоднорідний характер. Але існує недостатня кількість наукових досліджень стосовно особливостей фізичного розвитку та стану дітей препубертатного віку (період від 7 до 12-13 років) за кількісними і якісними показниками дітей та підлітків. У літературі з'являється дедалі більше наукових праць, які вказують на тенденцію затримки процесів біологічного розвитку всіх органів і систем у сучасних дітей та підлітків. Все це спонукало нас до глибокого вивчення особливостей фізичного розвитку та стану учнів препубертатного періоду [4, с. 191; 5, с. 107].

Мета дослідження – виявити особливості показників фізичного розвитку і фізичного стану учнів препубертатного віку.

За результатами опрацювання наукової літератури сформулювали такі завдання. 1. Визначити показники фізичного розвитку хлопчиків препубертатного віку, учнів загальноосвітньої школи. 2. Визначити показники і оцінку фізичного стану хлопчиків препубертатного віку.

Фізичний розвиток дітей визначали методом соматометрії за методикою С.В. Хрущева – довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки; методом спірометрії визначали життєву ємність легенів (ЖЄЛ).

Для визначення показників фізичного стану організму учнів препубертатного віку оцінювали масо-ростовий індекс (Кетле); життєвий індекс (ЖІ); індекс Пін'є (ІП).

Аналіз середньовікових показників фізичного розвитку хлопчиків препубертатного віку від 7 до 12 років засвідчив, що показники перебувають у межах вікових норм. Водночас прослідковується динаміка вірогідного збільшення показників фізичного розвитку з віком хлопчиків.

Показники довжини тіла хлопчиків препубертатного віку найбільш змінюються у період від 7 до 8 років (на 5,6 см) та від 10 до 11 років (на 6,6 см). Приріст довжини тіла у хлопчиків препубертатного віку за період від 7 до 12 років склав 25,4 см, що дорівнювало 20,9% (табл. 1).

Таблиця 1

## Приріст показників фізичного розвитку хлопчиків від 7 до 12 років (%)

Показники фізичного розвитку	Вік (роки)											
	7-8		8-9		9-10		10-11		11-12		12-13	
	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
Довжина тіла, см	6,8 см	5,61	3,6 см	2,81	4,6 см	3,49	6,6 см	4,84	3,8 см	2,6	25,4 см	20,9
Маса тіла, кг	3,3 кг	13,4	2 кг	7,2	3,8 кг	12,7	3,1 кг	9,2	4,5 кг	12,2	16,7 кг	67,9
Окружність грудної клітини, см	2,2 см	3,4	2,4 см	3,8	2,3 см	3,5	0,1 см	0,14*	4,3 см	6,3	11,3 см	18,3
Життєва ємність легень, мл	213 мл	15,9	253 мл	16,2	161 мл	8,9	233 мл	11,8	211 мл	0,99*	881 мл	65

Найбільший приріст в масі тіла був у віці 11-12 років (на 4,5 кг), найменший у віці від 8 до 9 років (на 2 кг). Маса хлопчиків за період від 7 до 12 років збільшувалась на 16,7 кг, що дорівнювало 67,9% (табл. 1). Округність грудної клітки (ОГК) за віковий період у хлопчиків від 7 до 12 років збільшилась на 11,3 см, це становило 18,3%.

За препубертатний період з 7 до 12 років життєва ємність легень у хлопчиків зросла на 881 мл, що склало 65,6%.

У роботі вивчалась і проводилась оцінка показників фізичного стану хлопчиків препубертатного віку за даними масо-ростового індексу (Кетле), життєвого індексу (ЖІ) та індексу Пін'є (ІП). Відповідно оцінки показників масо-ростового індексу (Кетле) хлопчиків препубертатного віку (7-12 років) за даними Круцевич Т.Ю. (2011) у віці 7, 8, 10 та 11 років рівень відповідав «нижче середньому». Показники життєвого індексу (ЖІ) у хлопчиків 10, 11 та 12 років були нижчими, ніж у хлопчиків 7, 8 та 9 років. Аналіз показників індексу Пін'є (показник гармонійності розвитку) у хлопчиків препубертатного віку знаходився на «низькому» рівні у 8 і 11 річних, а у віці 7, 9, 10 та 11 років відповідав «нижче середньому» рівню (табл. 2).

Таблиця 2

## Показники і оцінка фізичного стану хлопчиків препубертатного віку загальноосвітньої школи (M±m)

Показники фізичного стану	Вік (роки)					
	7	8	9	10	11	12
Масо-ростовий індекс (Кетле/см), г	202,9±1,33	217,9±1,5*	227,2±1,58*	247,4±1,65*	257,7±1,86*	281,7±1,93*
Оцінка фізичного стану	нижче за середню	нижче за середню	середня	нижче за середню	нижче за середню	середня
Життєвий індекс (ЖІ), мл/кг	54,9±0,94	55,8±1,18	60,5±0,71*	58,4±1,20	59,9±1,09	53,8±0,67**
Оцінка фізичного стану	нижче за середню	нижче за середню	середня	середня	середня	нижче за середню
Індекс Пін'є (ІП), у.о.	35,0±0,21	36,3±0,41*	35,5±0,25**	34,0±0,21**	36,9±0,14*	32,4±0,35**
Оцінка фізичного стану	нижче за середню	Низька	нижче за середню	нижче за середню	низька	нижче за середню

Примітка: \*/ статистично вірогідне підвищення показника

\*\* / статистично вірогідне зниження показника

Таким чином, виявлені особливості у фізичному розвитку і фізичному стані хлопчиків препубертатного віку (з 7 до 12 років) засвідчили, що у цей період показники змінюються доволі швидко, але нерівномірно і супроводжуються неоднорідними соматичними і фізіометричними змінами.

Середньостатистичні показники фізичного розвитку хлопчиків препубертатного віку мають свої особливості, пов'язані з віковими розбіжностями у хлопчиків від 7 до 12 років.

Показники фізичного стану (індекс Кетле, життєвий індекс, індекс Пін'є) хлопчиків від 7 до 12 років змінювались непропорційно і нерівномірно з показниками фізичного розвитку і відповідали переважно «низькому», «нижче середньому» рівню, що вказує на необхідність проведення оздоровчих заходів з учнями загальноосвітньої школи.

#### Література

1. Бондаренко К.І. Школа як провідний чинник зміцнення здоров'я дітей / К.І. Бондаренко // Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу. – Суми: СумДПУ, 2008. – С. 25-30.
2. Михалюк О.І. Рівень соматичного здоров'я школярів / О.І. Михалюк// Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Вип. 15. – Львів: ЛДУФК, 2011. – С. 164-168.
3. Дубогай А.Д. К методологии оценки физического развития детей и подростков / А.Д. Дубогай, Г.Л. Апанасенко, В.А. Шаповалова // Педиатрия. – 1989. – №6. – С. 66-67.
4. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2005. – С. 187-192.
5. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України / Під ред. І.Р. Бариліака, Н.С.Польки. – Вип. 1: Міські школярі. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. –280 с.

**Вінник Станіслав**

студент 6 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к.б.н., доц. Чиженок Т.М.

### **АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ РОБОТОЗДАТНОСТІ ДІТЕЙ РІЗНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Фізична роботоздатність є одним із основних показників функціонального стану здоров'я дітей та підлітків. Рівень фізичної роботоздатності необхідно знати як для вивчення функціональних можливостей, фізичного розвитку, так і для оцінки ефективності оздоровчих занять фізичними вправами [3, с. 7].

Висока фізична роботоздатність це показник стабільного здоров'я, що пов'язаний з більш високою руховою діяльністю і низькою захворюваністю, і навпаки, низькі показники роботоздатності розглядаються як фактор ризику для здоров'я [4, с. 48].

Науково-методична література свідчить про зміну показників фізичної роботоздатності під впливом занять спортом, занять фізичними вправами [4, с. 49; 2, с. 19].

Фізичну роботоздатність вивчали у дітей різних регіонально-географічних зон; у дітей при різній організації уроків фізичної культури і у дітей які займаються і не займаються спортом [2, с. 19; 1, с. 90; 5, с. 165]. Практично відсутні дослідження, які стосуються вікових особливостей розвитку фізичної роботоздатності у дітей різного шкільного віку.

Тому метою статті є вивчення показників фізичної роботоздатності учнів різних вікових груп (8-10, 11-12 та 15 років).

Відповідно до мети були поставлені завдання дослідження.

1. Виявити вікові показники фізичної роботоздатності ( $PWC_{170}$  і МСК) у дітей віком 8, 11-12 і 15 років, учнів загальноосвітньої школи.

2. Порівняти показники фізичної роботоздатності учнів різного віку Червоноармійської ЗОШ та Центрального регіону України.

Для визначення фізичної роботоздатності використовували методику «степ-тест», затверджену Науковою Радою з проблем шкільної гігієни фізичного виховання учнів (1980). Розрахунок  $PWC_{170}$  проводився за формулою В.Л. Карпмана (1966) з урахуванням змін, запропонованих І.О. Корнієнко (1980). Максимальне споживання кисню (аМСК, л/хв) визначали за формулою ( $аМСК = аPWC_{170} \times 1,7 + 1240$ ), виходячи з показників фізичної роботоздатності організму.

У дослідженні брали участь 50 чоловік у віці 8 років (17 учнів), 11-12 років (16 учнів) та 15 років (17 учнів). Тестування роботоздатності  $PWC_{170}$  проводилось на початку навчального року. Всі учні були практично здорові й відносились до основної медичної групи. Учні займались на уроках фізичної культури за програмою для загальноосвітніх шкіл і мали 3 уроки на тиждень.

На початку навчального року нами були отримані показники фізичної роботоздатності учнів різного шкільного віку і встановлена різниця у показниках  $PWC_{170}$  і аМСК хлопчиків і дівчат.

Фізична роботоздатність ( $аPWC_{170}$ , кгм/хв) учнів різного віку як у хлопчиків, так і у дівчат з віком підвищувалась.

Порівняльний аналіз показників абсолютної фізичної роботоздатності виявив, що у хлопчиків віком 8, 11-12 і 15 років відмінності були вірогідно вищі за показники дівчат відповідного віку.

Інтегральним показником функціонального стану організму учнів і його фізичної роботоздатності є значення максимальної аеробної продуктивності – максимальне споживання кисню (МСК).

Показники максимального споживання кисню (аМСК) повторювали динаміку показників фізичної роботоздатності ( $аPWC_{170}$ ) і збільшувались з віком, як у хлопчиків, так і у дівчат. вікові відмінності у показниках МСК між хлопчиками і дівчатами були статистично достовірні.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників абсолютної фізичної роботоzдатності хлопчиків різних вікових груп Центрального регіону України і Червоноармійської школи ( $M \pm m, t$ )

Показники фізичної роботоzдатності	Вік (років)	Хлопчики		Вірогідність розрізень ( $t$ )
		Червоноармійської школи	Центрального регіону України	
Абсолютна фізична роботоzдатність ( $a PWC_{170}$ ), кгм/хв	8	343,0 $\pm$ 9,0	349,9 $\pm$ 12,8	0,44
	9	346,5 $\pm$ 18,4	393,8 $\pm$ 14,2*	3,22
	10	388,3 $\pm$ 19,1	441,2 $\pm$ 15,3*	2,16
	11	469,3 $\pm$ 18,0	490,9 $\pm$ 17,4	0,86
	12	479,2 $\pm$ 8,6	499,8 $\pm$ 15,8	1,18
	13	569,3 $\pm$ 18,0*	506,6 $\pm$ 17,9	2,47
	15	759,0 $\pm$ 14,0*	715,0 $\pm$ 12,7	2,33

Примітка: \*/статистично вірогідні розрізнення

Відмінності у показниках фізичної роботоzдатності хлопчиків з віком були вірогідні; у дівчат вірогідні відмінності були між 8-річними і 11-12-річними, а між показниками дівчат віком 11-12 і 15 років відмінності були невірогідні.

Порівнюючи отримані під час дослідження показники фізичної роботоzдатності з даними, які отримані у учнів Центрального регіону України, було встановлено, що фізична роботоzдатність хлопчиків віком від 8 до 12 років Червоноармійської школи дещо нижча, а у віці 13 і 15 років учні мають більш високі показники  $aPWC_{170}$  ніж хлопчики Центрального регіону України; у дівчат різних вікових груп Червоноармійської школи середні показники фізичної роботоzдатності були нижчими, але достовірної різниці у показниках не виявлено (табл. 1, 2).

Таблиця 2

Порівняльна характеристика показників абсолютної фізичної роботоzдатності дівчат різних вікових груп Центрального регіону України і Червоноармійської школи ( $M \pm m, t$ )

Показники фізичної роботоzдатності	Вік (років)	Дівчата		Вірогідність розрізень ( $t$ )
		Червоноармійської школи	Центрального регіону України	
Абсолютна фізична роботоzдатність ( $a PWC_{170}$ ), кгм/хв	8	283,0 $\pm$ 8,1	288,9 $\pm$ 11,0	0,42
	9	306,8 $\pm$ 11,9	339,4 $\pm$ 15,3	1,68
	10	323,4 $\pm$ 17,1	364,4 $\pm$ 12,4	0,19
	11	439,0 $\pm$ 18,6	443,6 $\pm$ 12,3	0,23
	12	440,6 $\pm$ 17,6	453,0 $\pm$ 12,3	0,58
	13	493,1 $\pm$ 15,3	498,0 $\pm$ 17,5	0,21
	15	507,2 $\pm$ 16,4	547,2 $\pm$ 11,7	1,99



Показники абсолютної фізичної роботоздатності ( $aPWC_{170}$ ) і максимального споживання кисню ( $aMCK$ ) достовірно збільшуються з віком хлопчиків і дівчат.

Виявлена достовірна різниця у показниках  $PWC_{170}$  і  $MCK$  між хлопчиками і дівчатами 8, 11-12 і 15 років.

У хлопчиків 9 і 10 років загальноосвітньої школи фізична роботоздатність вірогідно нижча за літературні дані, а у віці 13 і 15 років вірогідно вища; у показниках загальної фізичної роботоздатності дівчат віком 8-15 років загальноосвітньої школи і даними літератури не виявлено вірогідних розрізень.

#### Література

1. Берюкович А.А. Методика исследования физической работоспособности школьников в различных регионально-географических зонах и данные физической работоспособности учащихся / А.А. Берюкович. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 87-91.
2. Бобко Я.Н. Динамика физической работоспособности у занимающихся и не занимающихся спортом детей 8-15 лет / Я.Н. Бобко // Тезисы докл. на научн. конф. Молодых учёных. – Л., 1982. – С. 18-19.
3. Муравов И.В. Теоретические основы методов срочной стимуляции работоспособности организма в физическом воспитании / И.В. Муравов. – К.: Здоровье, 1989. – С. 5-16.
4. Сироткина А.В. Исследование физической работоспособности подростково-спортсменов и их сверстников, не занимающихся спортом / А.В. Сироткина, М.Е. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 1984. – №3. – С. 48-49.
5. Чижик В.В. Фізична працездатність гімназистів при різній організації уроків фізичної культури / В.В. Чижик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2004. – №15. – С. 163-167.

**Вовк Артем**

студент магістратури фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д.пед.н., проф. Конох А.П.

### **ОРГАНІЗАЦІЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В МОЛОДШИХ КЛАСАХ**

У державній системі виховання підростаючого покоління значне місце посідають нові підходи до створення більш ефективної системи фізичного виховання. Це відзначено в низці програмно-нормативних документів, передусім у цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998) [2, с. 7].

Проблема зміцнення здоров'я дітей є одним з головних завдань нашого суспільства. Наскільки успішно вирішується питання фізичної підготовленості в ранньому шкільному віці, настільки залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність, успіхи у навчанні та спорті дітей більш старшого

шкільного віку (В.І. Завацький, 1994; О.С. Куц, 1997; Е.С. Вільчковський, 1998; Т.Ю. Круцевич, 1999 тощо.) [1, с. 18].

Поряд з цим, заходи, що вживаються на державному рівні з метою покращення фізичного стану школярів не забезпечать позитивних зрушень без пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання в загальноосвітній школі. При цьому побудова тренувального процесу повинна опиратись на закономірності розгортання пристосувальних реакцій організму дітей до фізичних навантажень (Аршавський І.А., 1982; Зимкин Н.В., 1984; Матвеев Л.П., Мосійчук Л.В., 2004).

Проблемами адаптації організму дітей до фізичних навантажень займались А.А. Гужаловський (1984), В.Н. Платонов (1985), Б.А. Ашмарін (1990), Л.П. Матвеев (1991), Л.В. Волков (1999). Ними доведено необхідність диференційованого фізичного виховання (З.І. Кузнецова, 1967), обґрунтовано теорію сенситивних періодів у розвитку фізичних якостей (Л.В. Волков, 1999), визначено оптимальну форму поступового підвищення величини фізичного навантаження (В.Н. Платонов, 1985; Б.А. Ашмарін 1990; Л.П. Матвеев, 1991).

Організація повноцінної фізичної підготовки вимагає адекватної всебічності фізичних навантажень для розвитку усіх рухових функцій організму. Аналіз науково-методичної літератури також показав, що в авторських тренувальних програмах немає чіткої тенденції до розвитку різних фізичних якостей у кожній головній м'язовій групі. Це обмежує повноцінну фізичну підготовку [3, с. 10].

Рушійною силою розвитку тренуваності є поступове нашарування позитивних зрушень в організмі від заняття до заняття. Для цього фізичну підготовку потрібно організувати так, щоб наступне заняття припадало на фазу надвідновлення від попереднього (через 24-48 год). Тому два уроки фізичного виховання на тиждень не є достатніми для фізичного вдосконалення. Це вимагає запровадження додаткових форм занять фізичною культурою в школі.

Надзвичайно важливим чинником формування довгострокової адаптації є «безперервний» тренувальний вплив на весь організм. У процесі теоретичних пошуків ми виявили, що фізична підготовленість у більшості випадків забезпечується випереджаючим та одночасним розвитком тих фізичних якостей, які необхідні для успішного засвоєння техніки вправи. Такий підхід не забезпечує безперервну стимуляцію адаптаційних процесів у конкретних структурах організму і, таким чином, може не тільки негативно позначитись на загальній фізичній підготовленості школярів, а й на кількісному показнику засвоєних вправ [4, 109].

Недоліком також є і те, що фізична підготовленість дітей 8-9 років здійснюється у процесі нерегламентованої рухової активності. Це не забезпечує необхідного тренуючого ефекту, особливо у розвитку сили і витривалості (С.І. Присяжнюк, 2001) [2, с. 12].

Все це зумовлює актуальність і доцільність наукового пошуку раціональної організації фізичної підготовки з молодшими школярами.

Мета статті – розробити науково обґрунтовану методику комплексного розвитку фізичних якостей у процесі фізичного виховання дітей 8-9 років загальноосвітньої середньої школи.

Виходячи із специфічності реакцій адаптації організму до різних видів фізичних навантажень, повноцінний всебічний вплив на розвиток фізичних якостей можливий лише за умови адекватної постановки тренувальних завдань. Відповідно до чинників адаптації організму учнів до фізичних навантажень, визначення оптимального тренувального змісту занять полягало у пошуку шляхів забезпечення безперервного впливу на усі різновиди прояву фізичних якостей. Проблемним тут є те, що безперервне вдосконалення усіх видів прояву фізичних якостей не сумісне із вибіркоким впливом на окремі функціональні системи з метою оптимального навантаження рухових функцій.

Враховуючи те, що розвиток фізичних якостей на уроках фізичного виховання обмежений в часі, а також те, що всі зрушення, викликані комплексними фізичними навантаженнями зникають вже через добу, вважаємо, що вирішувати усі тренувальні завдання на кожному занятті не доцільно. Більш ефективним буде послідовне чергування занять з різними за спрямованістю навантаженнями.

Результати проведеного дослідження показали, що система тренувальних завдань, спрямованих на всебічний розвиток фізичних якостей, формується за такими керівними положеннями: відповідність спрямованості фізичних навантажень очікуваному напрямку адаптації, що вимагає впливу на усі (16 фізичних якостей) сторіни рухової активності школярів; безперервна стимуляція адаптаційних процесів у всіх морфо-функціональних структурах організму; оптимальний вплив на конкретні рухові функції підлітків, що забезпечується: зменшенням кількості тренувальних завдань при збереженні всебічності тренувальних впливів; невеликою кількістю тренувальних завдань на окремому занятті; оптимальною послідовністю вирішення завдань; урахуванням оптимальної дієвості тренувальної програми (4-6 тижнів); реалізація фази суперкомпенсації від попереднього фізичного навантаження.

Зазначимо, що в умовах педагогічного експерименту рівень фізичної підготовленості хлопців і дівчат експериментальних класів порівняно із контрольними значно підвищився ( $P < 0,05$ ). Відносний приріст у показниках фізичних якостей в експериментальних класах достовірно перевищив показники контрольної групи у більшості тестових завданнях. Загальний рівень фізичної підготовленості за обов'язковим комплексним тестом після завершення експерименту в хлопців контрольних класів покращився на 5,7 %, а в хлопців експериментальних зріс на 24 %. У дівчат контрольних класів рівень фізичної підготовленості покращився на 6,73 %. В дівчат експериментальних класів оцінка покращилась на 26 %.

Підтверджено, що вік 8-9 років для хлопців є сенситивним періодом для розвитку таких різновидів прояву фізичних якостей, як швидкість, швидкісна сила та силова витривалість в зоні максимальної інтенсивності. Також молодший шкільний вік є сприятливим для розвитку аеробної витривалості. Темпи та величини приростів у розвитку показників сили і витривалості у хлопчиків кращі ніж у дівчаток.

Доведено, що цілеспрямований безперервний вплив на усі рухові функції організму хлопців і дівчат 8-9 років сприяє всебічному фізичному розвитку, вдосконаленню чутливих для розвитку у цей вік фізичних якостей.

Результати проведеного дослідження підтвердили великий інтерес дослідників до пошуку нових шляхів цілеспрямованої реалізації закономірностей довгострокової адаптації до фізичних навантажень як однієї з найголовніших умов задоволення таких людських потреб, як підвищення продуктивності рухової діяльності та збереження і зміцнення здоров'я. Найменш дослідженою є проблема формування програми комплексного розвитку фізичних якостей та добору адекватних засобів її реалізації як обов'язкової умови забезпечення довгострокової адаптації організму дітей до фізичних навантажень.

Вищенаведені результати свідчать про більшу ефективність запропонованої нами методики формування програми комплексного розвитку фізичних якостей в процесі фізичного виховання дітей 8-9 років.

#### Література

1. Поляков М.И. О развитии физических качеств / М.И. Поляков // Физическая культура в школе: Научно-методический журнал. – № 1. – 2002. – С. 18.
2. Присяжнюк С.І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості): автореф. дис.... канд. наук з фіз. вих. і спорту / С.І.Присяжнюк. – Львів, 2001. – 17 с.
3. Худолій О.М. Теоретичні основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі / О.М. Худолій // Теорія та практика фізичного виховання. – № 1. – 2001. – С. 3-12.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга– Богдан, 2001. – 272 с.

**Гаврюшов Олександр**

магістр фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д.пед.н., проф. Конох А.П.

### **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ГРУПАХ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ**

Спортивний туризм – це найбільш активна і динамічна частина туристської діяльності. Він об'єднує на добровільних засадах любителів пішохідних, лижних, гірських, водних, велосипедних, автомобільних, спелеологічних походів і любителів подорожувати на розбірних парусних судах різної класифікації. В останні роки спортивному туризму як ефективному засобу залучення населення до здорового способу життя стало приділятися значно більше уваги з боку органів державної влади [1, с. 39]. Подальше вдосконалення проведення туристських походів, змагань ставлять все більші вимоги до підвищення якості навчання туриста в процесі його становлення як спортсмена [2, с. 48].

У туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливе без систематичної фізичної підготовки, яка є основою тренування і

водночас нерозривно пов'язана зі зміцненням та підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму [3, с. 8].

Розвиток і вдосконалення фізичних якостей та рухових умінь спортсменів – складний педагогічний процес, для організації якого потрібні спеціальні знання і навички. Викладачі та інструктори, які займаються фізичною підготовкою туристів, повинні знати методику проведення змагань та походів. Відомо, що кращих успіхів у фізичній підготовці своїх учнів досягають ті інструктори, які цікаво, змістовно і вміло проводять навчально-тренувальні заняття, організовують туристські походи і різноманітні змагання.

У період підготовки до участі у змаганнях та в спортивних походах головне значення повинне приділятися фізичній підготовці [3, с. 25].

Успіх туристичного спортивного заходу багато в чому залежить від рівня фізичної підготовки учасників. На маршруті туриста-спортсмена зустрічаються неочікувані перешкоди, часто трапляються ситуації, які вимагають від нього повної напруги сил. Фізично слабо підготовлений учасник у такому разі може стати тягарем і навіть спричинити нещасний випадок для своїх супутників. Невідповідність фізичної підготовки туристів-спортсменів до заявленого маршруту – одна з причин травматизму. Статистика свідчить, що близько 25% всіх тяжких травм у походах своєю причиною мали перевтому, зниження уваги, порушення координації у туристів, в основі яких була недостатня фізична підготовка учасників [1, с. 58].

Метою статті є: розробка та обґрунтування теоретично-методичних основ з фізичної підготовки у групах спортивно-педагогічного вдосконалення зі спортивного туризму.

Навчально-тренувальний процес з фізичної підготовки у групах СПВ зі спортивного туризму в вищому навчальному закладі планується, виходячи із загальних завдань фізичної підготовки спортсменів-туристів та етапу фізичної підготовки і напрямку розвитку спортивного туризму.

Планування етапів фізичної підготовки у групах СПВ зі спортивного туризму базується на досягнутих результатах попереднього етапу фізичного тренування маршрутного туризму.

План багаторічного фізичного тренування студентів у групах СПВ зі спортивного туризму визначає всі етапи безперервного фізичного вдосконалення і передбачає послідовне рішення завдань, поступове збільшення навантажень, правильний розподіл і застосування різних засобів і методів тренування.

Таким чином, таке планування фізичної підготовки у групах СПВ дає можливість не тільки планувати та ставити конкретні завдання на певному етапі фізичної підготовки, але й аналізувати виконану роботу, відмічати результати, оцінювати їх та вдосконалювати форми, методи і засоби педагогічної діяльності.

Заняття з фізичної підготовки зі студентами I-II курсу проводили три рази на тиждень по дві години та включає один-два навчально-тренувальних спортивних походи на місяць у залежності від періоду тренування. Зі студентами III-IV курсів заняття проводилися три-чотири рази на тиждень із

двома-трьома навчально-тренувальними спортивними походами з різних видів спортивного туризму на семестр.

Багаторічне фізичне тренування студентів, які займаються спортивним туризмом у групах СПВ, сплановано наступним чином: підготовчий період становить 8-9 місяців, основний період – 1,6-2 місяці, перехідний – 1-1,5 місяці. У багаторічному тренуванні кожен період відрізняється своїми конкретними завданнями.

Фізична підготовка є однією із найважливіших складових спортивного тренування, спрямована на розвиток рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей.

Функціональний потенціал, набутий спортсменом-туристом у процесі загальної фізичної підготовки, є лише необхідною передумовою успішного удосконалювання в тому чи іншому виді спортивного туризму і самостійно не може забезпечити досягнення високих спортивних результатів без подальшої цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки.

Спеціальна фізична підготовка спортсменів-туристів спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою конкретного виду спортивного туризму (класом дистанції змагань та категорією складності походу). На такі специфічні вимоги слід постійно зважати при організації процесу спеціальної фізичної підготовки в групах СПВ, які спеціалізуються на одному або на декількох видах спортивного туризму.

У групах СПВ зі спортивного туризму використовуються різноманітні методи й засоби для розвитку загальної фізичної підготовки студентів: легкої атлетики, лижного спорту, спортивних ігор, плавання, підготовчі гімнастичні вправи без предметів і із предметами, туристські походи.

Для спеціальної фізичної підготовки велике значення мають вправи, виконані на місцевості та на штучних спорудах, які в комплексі сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, рівноваги, виховують вольові якості.

Слід зазначити, що вирішального значення в цій відповідальній роботі має добре продумана й чітко спланована система поетапного навчання, виховання й тренування, розрахована на багаторічну підготовку туристів-спортсменів.

На кожному наступному етапі до фізичної підготовки спортсменів-туристів ставляться більш високі вимоги як до необхідного чинника туристсько-спортивного вдосконалення.

Зазначимо, що протягом проведеного педагогічного експерименту фізична підготовка студентів, які займаються в групах СПВ зі спортивного туризму значно покращилась і дозволила їм виконати нормативні вимоги I-III спортивних розрядів з пішогохідного туризму.

Дослідження навчально-методичної літератури показали, що на сьогодні в вищих навчальних закладах України недостатньо ефективна система багаторічної фізичної підготовки в групах СПВ зі спортивного туризму.

Фізична підготовка студентів в групах СПВ на факультеті фізвиховання є основою, на якій будується багаторічна туристсько-спортивна підготовка майбутніх фахівців зі спортивного туризму. Багатогранність видів спортивного

туризму потребує від майбутніх фахівців з туризму комплексної фізичної підготовки.

Отже, виходячи з результатів проведеного дослідження, протягом експерименту відбулося покращення фізичних якостей студентів-туристів: сила на – 11,9%, витривалість на – 3,41%, гнучкість на – 27%, швидкість на – 3,48%, спритність на – 3,8%. Тобто запропонована в ході експерименту методика організації фізичної підготовки в групах СПВ зі спортивного туризму протягом навчального року виявилась ефективною і може бути використана при підготовці фахівців з туризму в інших ВНЗ України фізкультурної спрямованості або в туристсько-спортивних клубах Федерації спортивного туризму України, як первинний ефективний рівень отримання туристсько-спортивного досвіду.

#### Література

1. Булашев О.Я. Теорія і методика спортивного туризму для студентів першого курсу / О.Я. Булашев – Харків: ХДАФК, 2007. – 230с.
2. Ивлева Л.Н. Методические основы организации учебного процесса в образовательных учреждениях туристского профиля: Дис. канд. пед. наук / Л.Н. Ивлева. – М., 2000. – 133с.
3. Конох А.П. Про деякі проблеми розвитку туристсько-краєзнавчої діяльності у вищих навчальних закладах / А.П. Конох // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – №12 . – С.7-13.

**Гайдрих С.**

студент 5 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к.б.н., доц. Чиженок Т.М.

### **ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ СИЛОВИХ ВПРАВ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА РОЗВИТОК М'ЯЗОВОЇ СИЛИ ПІДЛІТКІВ**

Проблема силової підготовки школярів представляє сьогодні особливий інтерес у зв'язку з вираженими змінами соціальних, екологічних і економічних умов життя суспільства.

Загальна силова підготовка школярів спрямована на гармонійний розвиток усіх м'язових груп, які мають значення для фізичного розвитку, фізичної підготовленості, до навчальної та виробничої діяльності.

За даними багатьох авторів силові можливості учнів загальноосвітньої школи знаходяться на недостатньому рівні і тому результати з бігу, підтягування, стрибків, метання не відповідають вимогам шкільної програми з фізичної культури [4 с. 100].

Сила – основна фізична якість людини. Її можна розвивати з використанням різних засобів [3, с. 110].

Разом з тим немає одностайної думки щодо використання фізичних вправ з обтяженням для розвитку сили, особливо в дитячому і підлітковому віці.

Низка авторів вважають недоцільним використовувати будь-які обтяження у цих вікових періодах. Існує думка, що дозовані обтяження можуть

бути використані у фізичному вихованні учнів на уроках з фізичної культури [1, с. 17; 2, с. 12; 5, с. 71]

Мета дослідження, на підставі аналізу літератури – обґрунтувати актуальність удосконалення силовой підготовки учнів під впливом силових вправ різної спрямованості.

У відповідності з метою наше дослідження було спрямовано на вирішення завдання: експериментально обґрунтувати використання фізичних вправ різної спрямованості на уроках фізичної культури з підлітками.

Дослідження проводилось у загальноосвітній школі I-III ступенів №12 міста Запоріжжя.

У експерименті взяли участь 42 хлопчики, з яких було скомплектовано по дві групи учнів віком 11-12 років, з яких було сформовано експериментальну і контрольну групи.

До змісту уроків фізичної культури експериментальної групи у обов'язковому порядку були включені вправи з використанням різних видів обтяження: вправи з зовнішнім опором; вправи з подоланням власної ваги; вправи у пасивній напрузі м'язів. Хлопчики контрольної групи на уроках фізичної культури виконували вправи згідно навчального матеріалу шкільної програми.

Оцінка розвитку м'язової сили хлопчиків 11-12 років до та після експерименту виявила, що після експерименту у хлопчиків експериментальної групи результати вірогідно зросли за всіма 5-ти тестами, тоді як в контрольній групі результати вірогідно підвищились в 1-му тесті (підтягування на перекладині ( $t=4,34$ )) (табл. 1).

Таблиця 1

Показники розвитку м'язової сили хлопчиків 11-12 років експериментальної та контрольної груп до та після експерименту ( $M \pm m, t$ )

№	Показники	Експериментальна група		Контрольна група		Вірогідність розрізень (t)	
		до	після	до	після	t <sup>1</sup>	t <sup>2</sup>
1.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	10,4 $\pm$ 1,21	16,4 $\pm$ 0,49*	10,4 $\pm$ 1,21	11,1 $\pm$ 1,05	4,61	0,44
2.	Вис на зігнутих руках, с	11,21 $\pm$ 0,53	19,9 $\pm$ 0,81*	11,21 $\pm$ 0,53	12,1 $\pm$ 0,79	8,96	0,94
3.	Кут у висі, с	8,1 $\pm$ 0,55	13,4 $\pm$ 0,36*	8,1 $\pm$ 0,55	9,0 $\pm$ 0,57	8,15	1,14
4.	Стрибок у довжину з місця, см	159,0 $\pm$ 2,26	166,2 $\pm$ 1,34*	159,0 $\pm$ 2,26	161,0 $\pm$ 2,4	2,74	0,61
5.	Підтягування на перекладині, разів	5,67 $\pm$ 0,27	10,5 $\pm$ 0,57*	5,60 $\pm$ 0,27	7,25 $\pm$ 0,27*	7,67	4,34

Примітка: \*/ статистично вірогідні відмінності



На покращення результатів м'язової сили (динамічної силової витривалості, статичної та вибухової сили), на нашу думку, очевидним є те, що хлопчики віком 11-12 років експериментальної групи на протязі експерименту виконували вправи із застосуванням обтяження.

В експериментальній групі хлопчиків віком 11-12 років найбільший приріст спостерігається у показниках статичної та динамічної витривалості м'язів рук і плечового поясу. Статична витривалість покращилась на 77,5%, динамічна на 85,2%. Розвиток швидко-силових здібностей в експериментальній групі хлопчиків мав низькі темпи приросту (4,52%).

В контрольній групі хлопчиків приріст показників м'язової сили був незначним, лише показники динамічної силової витривалості мали вірогідний приріст (29,5%). Отже, покращення показників м'язової сили в експериментальній групі хлопчиків віком 11-12 років не є випадковими, а виявляється позитивним наслідком використання вправ з обтяженням на всіх уроках фізичної культури, з метою підвищення рівня розвитку динамічної і статичної силової витривалості, вибухової сили.

На початку експерименту в показниках м'язової сили підлітків віком 11-12 років між експериментальною і контрольною групами не було виявлено вірогідних відмінностей. Показники м'язової сили у хлопчиків експериментальної групи віком 11-12 років суттєво покращились і у всіх тестах відбулися вірогідні зміни наприкінці експерименту. Підвищення рівня розвитку м'язової сили у підлітків під час уроків фізичною культурою виявилось можливим і значно ефективним з використанням фізичних вправ з обтяженням.

#### Література

1. Березин А.В. Обоснование методики развития мышечной силы у учащихся 12-16 лет с использованием тренажёрных устройств: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Березин. – М., 1990. – 17 с.
2. Галайдюк М.А. Методика підвищення фізичної підготовленості учнів з використанням тренажерних пристроїв в урочних формах занять / М.А. Галайдюк // Міжвузівська конференція з проблем фізичного виховання. – Вінниця, 1999. – С. 11-15.
3. Дмитрієв Р.В. Вплив соціально-природних умов на розвиток м'язової сили у школярів / Р.В. Дмитрієв // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – №7. – С. 110-112.
4. Жосан І.А. Вікові критерії оцінки розвитку силової витривалості у дітей 12-17 років / І.А. Жосан // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали VII Всеукраїнської наук. практ. конф. – Херсон: ХДУ, 2009. – С. 96-103.
5. Ткачук О.В. Стан розвитку силових якостей в умовах програмних навантажень з фізичного виховання / О.В. Ткачук // Актуальні проблеми організації фізичного виховання молоді. – Львів: ЛДФА, 2007. – С. 70-72.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ**

В практиці фізичної культури важливе значення мають знання вчителя про особливості морфо-функціонального розвитку, фізичної працездатності та підготовленості учнів. Цінність фізичної культури для кожної особи слід розглядати в оздоровчому, освітньому, виховному та загальнокультурному значеннях. В цьому контексті надзвичайної ваги набувають питання удосконалення змісту, форм і методів фізичного виховання, при цьому важливо створити необхідні умови для всебічного розвитку особистості [1, с. 8].

Як показують наукові дослідження останніх десятиріч, дані про соматометричні і фізіометричні показники, про розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму дозволяє судити про ріст і розвиток дітей, вирішувати питання спортивної орієнтації і відбору, а також регулювати характер і інтенсивність фізичних навантажень, індивідуально оцінювати їх вплив на фізичні якості організму.

Аналіз стану фізичного виховання школярів України свідчить, що у більшості з них традиційно не формується потреба піклуватись про власне здоров'я [3, с. 57].

На даний час в Україні склалася критична ситуація за станом здоров'я дитячого населення. За даними Міністерства охорони здоров'я України близько 90% дітей, підлітків та юнаків мають різні відхилення у стані здоров'я, а 59% – незадовільну фізичну підготовленість. З кожним роком різко збільшується кількість учнів, яких за станом здоров'я відносять до спеціальної медичної групи. Серед найбільш розповсюджених захворювань переважають хвороби органів дихання (до 50%) і часті повторні гострі респіраторно-вірусні захворювання (ГРВЗ) (90%), що є свідченням зниження опірності дитячого організму до несприятливих умов навколишнього середовища. Поруч з цим, у більшості школярів при відсутності захворювань виявляють функціональні відхилення, причинами яких є бурхливий темп фізичного дозрівання: вплив фізичних та розумових навантажень, які не відповідають можливостям дітей: несприятливі сімейно-побутові, економічні умови тощо.

Рівень функціонування основних систем організму: серцево-судинної, дихальної, крові, нервової, є критеріями, які характеризують здоров'я школярів з позицій морфологічної і функціональної зрілості, а фізичний розвиток і фізична підготовленість учнів – його основними чинниками та показниками.

Значна увага науковців і практиків приділяється розробці методів оцінки фізичного стану дітей.

Сьогодні в школах країни, зокрема в Запорізькій області, не сформовано єдиного підходу до питання визначення і формування особистої фізичної культури учня. Існуючі в шкільній практиці підходи до формування основ

фізичної культури і визначення її рівня орієнтуються, передусім на мету та принципи радянської системи фізичного виховання [2, с. 17].

Метою даної статті є порівняти фізичний розвиток, підготовленість і працездатність міських і сільських дітей молодшого шкільного віку і пояснити достовірні розбіжності в отриманих результатах.

Для вирішення мети і завдань нами здійснювалося спостереження над учнями 8-9 років, проводилося комплексне дослідження рівня фізичного розвитку, фізичної працездатності і підготовленості.

При дослідженні в комплексному підході фізичного розвитку (за загальноприйнятою схемою Кунака В.В., його гармонійності, моторики (тести: човниковий біг 4x9, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підйом і сід тощо) і фізичної працездатності (степ-тест PWC170 за Карпманом в модифікації Абросімової, проба Руф'є) міських (27) і сільських (25) школярів молодших класів Запорізької області дозволили нам вирішити ряд теоретичних і практичних питань.

Дані про морфо-функціональний стан досліджуваних показують, що більшість молодших школярів (80% міських і 90% сільських) мають гармонійний розвиток. Серед хлопчиків з дисгармонійним розвитком переважають ті, які мають дефіцит маси тіла, серед дисгармонійно розвинутих дівчат – ті, які мають надлишок ваги.

Аналіз даних про фізичний розвиток молодших школярів Запорізької області підтвердив загальну біологічну закономірність росту і розвитку дітей, яка відмічена у аналогічній віковій групі інших зональних районів.

Аналіз групового антропометричного профілю дітей молодшого шкільного віку вказує на те, що сільські школярі мають гармонійний середній розвиток, в той час, як міські - негармонійний, а саме: при зрості вище середнього маса тіла і окружність грудної клітки співпадає середнім стандартним даним.

Не дивлячись на багаточисельність робіт з фізичного розвитку школярів, багато питань, які мають як теоретичне, так і практичне значення, залишаються не вирішеними. Насамперед спірним на даний час являється питання про особливості фізичного розвитку міських і сільських школярів.

Як показали наші дані і дослідження міські школярі більш високорослі. У них відносно більші поздовжні, а у сільських широтні розміри. Довжина тіла у міських більша в середньому на 2,3 см, серед них частіше зустрічаються високорослі. Сільські учні відрізняються більшою масою тіла, більшим об'ємом грудної клітки, більш сильною мускулатурою згиначів кисті і розгиначів тулуба.

В наших дослідженнях ми не знайшли закономірного зв'язку таких параметрів, як окружність грудної клітки і спірометрії – функціональні зміни не співпадають об'єму їх грудної клітки при відносно більшій, в порівнянні з сільськими школярами, спірометрії, об'єм грудної клітки у міських – менший.

При порівнянні з літературними даними моторика запорізьких молодших школярів може бути оцінена як середня і вище середньої.

Виявлені достовірні різниці у сільських і міських школярів. Так, показники підйому в сід, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибок в довжину з місця були кращими у хлопчиків сільських шкіл. У дівчат таких закономірностей нами не виявлено. Таким чином, сільські хлопчики відрізняються добре розвинутою мускулатурою тулуба, рук, ніг, чого не можна сказати про прудкість. Результати в тесті 4x9 були кращими у міських школярів, як хлопчиків, так і у дівчаток.

Для оцінки реакції організму на фізичне навантаження, для об'єктивного оцінювання функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем дитини і його працездатності, з допомогою тесту PWC170 визначалася фізична працездатність учнів молодших класів. Найбільші прирости працездатності молодших школярів відмічаються у віці від 8 до 9 років. В цей період проходить швидкий ріст м'язів, збільшення валової працездатності. Крім того виявлено, що у акселератів відносні величини PWC170 менші і складають 10,5-11,5 кг/м на 1 кг ваги тіла, в той час, як у дітей з середнім рівнем розвитку складає 13,0-14,0 кг/м на 1 кг ваги тіла. Таким чином, на функціональні системи більше впливають соціальні фактори – праця сільських школярів.

Виявлені особливості фізичного розвитку міських і сільських школярів: міські школярі більш високорослі. В них відносно більші поздовжні, а у сільських – широтні розміри. Сільські школярі відрізняються більшою масою тіла, більшим об'ємом грудної клітки, більш сильнішою мускулатурою. У міських і сільських школярів відсутні закономірності взаємозв'язку змінності структурних (об'єм грудної клітки) і функціональних (життєва ємність легень) ознак. Комплексне вивчення фізичного розвитку, підготовленості і фізичної працездатності молодших школярів Запорізької області дозволило всередині кожного класу розділити дітей на 3 групи: сильна, середня, слабка, і в залежності від вікових і індивідуальних особливостей розвитку рухових функцій дітей здійснити диференційований підхід в процесі фізичного виховання. Рухові якості (моторика) школярів може бути оцінена як середня і вище середньої. Середні показники фізичної працездатності у сільських школярів більші, ніж у міських.

#### Література

1. Кожемякіна В.К. Особливості підходів до оцінки фізичної підготовленості школярів молодших класів / В.К. Кожемякіна // Молода спортивна наука України: зб. наук. статей. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 214-215.
2. Щербей М.П. Педагогічний контроль у фізичному вихованні школярів / М.П. Щербей // Молода спорт, наук. України. зб. наук, статей аспір. в галузі фіз. кул. та спорту – Львів, 2001. – Т. 1. – Випуск 5. – С. 276-277.
3. Яковлев В.Л. Особливості диференційованого підходу при розвитку витривалості в учнів / В.Л. Яковлев, О.О. Яковлев // Зб. наук, статей. – Вінниця, 2001. – С. 34-38.

## **ДІАГНОСТИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ РІЗНИХ М'ЯЗОВИХ ГРУП У ХЛОПЧИКІВ ВІД 11 ДО 14 РОКІВ**

Відомо, що сила є інтегральною руховою якістю, від якої, тією чи іншою мірою, залежить прояв усіх інших рухових якостей [1, с. 177].

Як свідчать наукові дослідження [1, с. 176; 2, с. 15; 3, с. 10], однією із закономірностей вікового розвитку фізичних здібностей є нерівномірний характер їх розвитку, з чітко вираженими сенситивними періодами.

А.А. Гужаловський[4, с. 37] визначив, що сенситивні періоди у фізичному вихованні дітей та підлітків представляють собою найсприятливіші можливості для спрямованого впливу на певні фізичні здібності. Виходячи з цього процес фізичного виховання доцільно будувати так, щоб спеціально спрямований вплив на фізичні здібності концентрувався в сенситивні періоди їх природного розвитку.

Однак, питання розвитку сили різних м'язових груп учнів препубертатного та пубертатного віку залишається на сьогодні актуальним, так як починаючи з першого класу на уроках фізичної культури використовуються силові вправи.

Тому, все вищезазначене і зумовило мету дослідження – визначити динаміку розвитку силових здібностей підлітків віком від 11 до 14 років.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення мети дослідження були сформульовані такі завдання.

1. Визначити динаміку розвитку силових здібностей (максимальної сили, швидкісної сили, силової витривалості) у хлопчиків 11-14 років.
2. З'ясувати вікові темпи приросту силових здібностей різних м'язових груп хлопчиків від 11 до 14 років.

Розвиток силових здібностей хлопчиків проводили за допомогою тестів, які характеризували прояв сили і були рекомендовані В.І. Ляхом [5, с. 146].

Вікові темпи приросту силових здібностей розраховували у відсотках, за методикою В.І. Ляха [5, с. 145]. Високий темп – приріст результатів становив більше 10,0%; середній приріст – 7,5-9,9%; низький – 5,0-7,4%; субкритичний – менше 0 і від 0 до 4,9%.

Оцінка розвитку силових здібностей проводилась за такими тестами:

- кистьова динамометрія (права), кг;
- згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів;
- піднімання в сід за 1 хв, разів;
- стрибок вгору, см;
- вис на зігнутих руках, с;
- утримання прямих ніг від полу на висоті 25 см лежачи, с.

Тестування силових здібностей проводилось на уроках фізичної культури, вчитель Губчик Віталій Андрійович, Вільнянська загальноосвітня школа №2. Було протестовано 60 хлопчиків: віком 11 років – 15 чоловік, віком

12 років – 16 чоловік, віком 13 років – 15 чоловік, віком 14 років – 14 чоловік.

Отримані показники прояву силових здібностей хлопчиків 11-14 років мають загальну тенденцію до накопичення силового потенціалу з року в рік. Проте, різні групи м'язів та прояв силових здібностей при цьому мають різну динаміку. У хлопчиків 11-14 років рівень розвитку сили різний і змінюється у зв'язку з ростом і розвитком організму підлітків.

Динаміка розвитку силових можливостей хлопчиків 11-14 років засвідчила, що найкращі періоди розвитку сили м'язів кисті спостерігаються у віці 14 років, сила м'язів верхнього плечового поясу у віці 13-14 років; прояв сили м'язів тулуба у віці 13-14 років; прояв вибухової сили та статичної силової витривалості припадає на вік 14-річних хлопчиків (табл. 1).

Таблиця 1

Показники силових здібностей різних груп м'язів хлопців  
від 11 до 14 років ( $M \pm m$ , t)

№	Показники силових здібностей	Вік (роки)			
		11 років (n=15)	12 років (n=16)	13 років (n=15)	14 років (n=14)
1.	Кистьова динамометрія (правої), кг	15,2±0,26	16,2±0,87	18,6±26,5	26,5±1,46*
		t=1,09	t=1,89	t=4,57	
2.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	17,8±1,30	15,0±1,53	22,3±0,77*	29,2±1,36*
		t=1,4	t=4,27	t=4,42	
3.	Піднімання тулуба всід за 1 хв, разів	33,3±1,69	34,5±1,80	44,1±1,77*	57,9±1,81*
		t=0,48	t=3,81	t=5,45	
4.	Стрибок вгору, см	29,5±0,84	32,5±0,80*	33,9±0,40	36,0±0,70*
		t=2,59	t=1,57	t=2,59	
5.	Висна зігнутих руках, с	14,4±1,93	15,0±1,46	14,3±1,54	19,9±2,04*
		t=0,25	t=0,33	t=2,2	
6.	Утримання прямих ніг на висоті 25 см від полу, с	13,3±4,2	15,8±1,4	13,5±1,1	16,0±0,9
		t=0,56	t=1,29	t=1,76	

Примітка: \*/вірогідність розрізень

Аналізуючи вікові темпи приросту силових здібностей у хлопчиків від 11 до 14 років слід зазначити, що виявлені дані темпів вікового розвитку силових здібностей допоможуть вчителям комплексно спланувати виховання їх у будь-якому віковому періоді. У хлопчиків у віці від 11 до 14 років суттєвий приріст сили зростає на 74,3%. Найбільший приріст сили м'язів кисті у хлопчиків зростає від 13 до 14 років на 42,3%; приріст сили згиначів і розгиначів передпліччя припадає на вік від 12 до 13 років – 48,7%; сили м'язів розгиначів тулуба припадає на вік від 13 до 14 років – 31,3%; вірогідний приріст вибухової сили у хлопчиків зафіксовано у віці від 11 до 12 років – 10,2% і від 13 до

14років – 6,19%; найвищі темпи приросту сили згиначів передпліччя припадають на вік від 13 до 14 років і становлять 39,2%.

Отримані нами показники силових здібностей хлопчиків 11-14років не узгоджуються з даними Шварца В.Б. в тому, що найвищий показник приросту м'язової сили відзначається у віці від 11 до 12 років. За нашими даними у цей період визначаються різні темпи прояву силових здібностей, у сили м'язів кисті низький темп приросту, а у сили згиначів і розгиначів передпліччя, розгиначів тулуба і у сили згиначів передпліччя – субкритичні періоди розвитку.

За отриманими даними віковий період у хлопців від 13 до 14 років є найсприятливішим у прирості м'язової сили, де приріст результатів має високі темпи розвитку.

За період з 11 до 14 років у хлопчиків розвиток сили різних м'язових груп відбувається нерівномірно.

Силові можливості хлопчиків з віком поступово підвищуються, особливо інтенсивно у період з 13 до 14 років.

Встановлено, що у період між 11 і 14 роками у хлопчиків в розвитку різних видів силових здібностей відзначаються періоди високого, середнього та низького темпів приросту, впродовж яких показники погіршуються чи зазнають незначних змін.

#### Література

1. Воропай С.М. Динаміка прояву силових здібностей 4-13 річних дітей Центрального регіону України / С.М. Воропай // Зб.: фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк: ВДУ, 2002. – С. 176-178.
2. Гужаловський А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / А.А. Гужаловський // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №7. – С. 14-16.
3. Лях В.И. Силовые способности школьников / В.И.Лях // Физическая культура в школе. – 1997. – №1. – С. 6-13.
4. Тимошенко Б.І. Спрямований вплив на розвиток фізичних якостей у дітей / Б.І. Тимошенко, О.Н. Чміль // Молода спортивна наука України. – Львів, 2005. – Вип. 9. – С. 31-39.
5. Шварц В.Б. К проблеме врождённого и приобретённого в развитии двигательных возможностей / В.Б. Шварц// Проблема генетической психофизиологии человека. – М.: Наука, 1998. – С. 145-147.

**Гузь Володимир**

студент 4 курсу фак-ту фізичного виховання

Наук. кер.: д. пед. н., проф. Байкіна Н. Г.

### **ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ПРИ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Рух для дитини є необхідною умовою його розвитку. Значну потребу в русі діти зазвичай прагнуть задовольнити в іграх. Аналіз показників здоров'я, психофізичного розвитку дітей дошкільного віку свідчить про їх тривожні тенденції здоров'я. За даними Е. Н. Вавілової, Н. А. Ноткіної, М. А. Правдова, Ю. К. Чернишенко, В. І. Усакова від 30% до 40% дітей молодшого дошкільного

віку мають низький рівень рухового розвитку. Причини цього криються в сучасному способі життя. Психологи, педагоги, медики відмічають загальну тенденцію для дитячих установ - зниження рухової активності дітей.

У програмі виховання і навчання дітей в дошкільних установах пріоритетне значення відводиться питання здоров'я. Рухова активність є необхідною умовою, стимулюючим чинником розвитку інтелектуальної, емоційної і рухової сфери [5].

Мною було також встановлено, що розвиток одних фізичних якостей, впливає на інші. Тобто в дослідженнях Є.С. Вільчковського, Л.В. Волкова, О.І. Курока підкріплюється цей взаємовплив.

Так, виконання рухів з максимальною швидкістю значною мірою залежить від розвитку інших якостей – спритності, сили, гнучкості. І навпаки, якщо дитина виконує рухи швидко, тоді вона з часом буде спритною, сильною та гнучкою. Тому серед вчених існує думка, що розвиток швидкості у дошкільників пов'язаний з удосконаленням усього комплексу рухових якостей. Отже, в дошкільному віці, враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дітей. Розвитку швидкості приділяють особливу увагу [2].

Мета статті - показати значення рухливих ігор для розвитку швидкості у дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Рухливі ігри створюють атмосферу радості і тому роблять найбільш ефективно комплексне рішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

Активні рухи, обусловлені змістом гри, викликають у дітей позитивні емоції і посилюють усі фізіологічні процеси. Ситуації на ігровому майданчику, які увесь час міняються, привчають дітей доцільно використовувати рухові уміння і навички, забезпечуючи їх вдосконалення. Природно проявляються фізичні якості - бистрота реакції, спритність, окомір, рівновага, навички просторового орієнтування.

Необхідність підкорятися правилам і відповідним чином реагувати на сигнал організовує і дисциплінує дітей, привчає їх контролювати свою поведінку, розвиває кмітливість, рухову ініціативу і самостійність [4].

Для вирішення мети були запропоновані відповідні завдання:

- проаналізувати особливості психофізичного розвитку дітей дошкільного віку;
- визначити значення розвитку швидкості в психофізичному розвитку дітей дошкільного віку;
- виявити рівень розвитку швидкості у дітей дошкільного віку;
- вивчити методику організації і проведення рухливої гри;
- підібрати і обробити комплекс рухливих ігор для розвитку швидкості у дітей дошкільного віку [1].

Методи дослідження : аналіз і узагальнення науково - методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

За допомогою рухливих ігор таких як: "Зайці і вовк", "Горобці і кіт", "Перебігання", "Чиє звіно швидше вишикується", "Обжени обруч" і інших ігор здійснювався вплив на розвиток швидкості.



Швидкість є здатністю людини здійснювати рухові дії за мінімальний для цих умов проміжків часу.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи дослідження :

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літератури;
2. Педагогічне контрольне дослідження (тестування);
3. Метод порівняльного аналізу.

Фізична підготовленість дитини характеризується мірою сформованості навичок основних видів рухів, розвитку фізичних якостей, а також функцією рівноваги, координаційними здібностями. Вона вивчається на початку року вихователями груп, спільно з медичними працівниками, що дозволяє протягом року конкретизувати роботу по руховому розвитку дітей. Обстеження проводиться на фізкультурному зайнятті, під час рухливих ігор або у вільний час в індивідуальному порядку. Ці обстеження заносяться в зошит, який передається з підростанням дитини з однієї вікової групи в іншу. Результати обстежень порівнюються із стандартними кількісними і якісними показниками для дітей цього віку [3].

В ході проведення дослідно-експериментальної частини дослідження були вибрані дві групи випробовуваних : хлопчики і дівчатка по 5 дітей певної вікової категорії (4-5 років). Які здали нормативи за якістю швидкості у вигляді тестів. Швидкість розвивалася за допомогою рухливих ігор, а також за допомогою спеціальних вправ.

Показники фізичної підготовленості дітей дошкільного віку за тестами на швидкість.

№	Тести	На початку дослідження		У кінці дослідження		Норма у сек.	
		дів.	мал.	дів.	мал.	дев	мал
		Середній час усіх випробовуваних в сек.					
1.	Біг 10 м	3,0	2,8	2,8	2,6	2,6	2,4
2.	Біг 30 м	8,0	7,5	7,8	7,3	7,5	7,0
3.	Біг 10 м між предметами	7,1	6,7	6,8	6,4	6,5	6,0

Результати дослідження дозволили встановити що рухливі ігор спрямовані на поліпшення швидкості позитивно впливають на розвиток і вдосконалення інших навичок необхідних для розвитку організму дітей. Цьому свідчать показники які діти показали на початку і у кінці дослідження які покращали в позитивну сторону.

У кінці навчального року проводиться повторна діагностика за усіма показниками, оцінюються результати, намічаються чергові завдання рухового розвитку дітей.

Висновок: Таким чином, проведене дослідження дозволило встановити, що рухливі ігри є ефективним і раціональним засобом розвитку швидкості.

#### Література

1. Бауэр О. П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О. П. Бауэр; под ред. С. О. Филипповой, Г. Н. Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004. – С. 331-332.
2. Вільчковський Є. С., Курок О.І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. –К.: РВВ ГДПУ, 2001. -216 с.
3. Денисенко Н.Ф. Роль спортивних ігор та вправ у розвитку в дітей фізичних якостей. –К.: РВВ ГДПУ, 1989. -19 с.
4. Дмитренко Т.І. Руховий режим у дитячому садку. –К.: Радянська школа, 1980. -96 с.
5. Національна доктрина розвитку освіти в Україні в ХХІ столітті, // Дошкільне виховання. –№7. -2002. – С.11.

**Гулько Тарас**

магістр фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д.пед.н., проф. Конох А.П.

### **ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СКЕЛЕЛАЗІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ЛАЗАННІ НА ВАЖКІСТЬ**

На засіданні 122-ої сесії Міжнародного Олімпійського комітету, що пройшла у Ванкувері в лютому 2010 року, Міжнародна Федерація спортивного лазіння (IFSC) отримала офіційне визнання відповідно до пункту 26 про Олімпійську хартію. З цієї митою скелелазіння офіційно стало Олімпійським видом спорту. Проте, не дивлячись на таке високе визнання на міжнародній арені цього виду спорту, в скелелазінні відсутнє науково-методичне обґрунтування навчально-тренувального процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасне спортивне тренування скелелазів характеризується значним збільшенням об'єму навантажень внаслідок ускладнення трас змагань і посилення спортивної конкуренції на змаганнях різного рангу. При плануванні тренувального процесу тренер, як правило, ґрунтується на власному досвіді і інтуїції, а також емпіричних даних, отриманих в результаті аналізу підготовки спортсменів вищої кваліфікації. Проте існуючої інформації недостатньо для оптимального контролю підготовленості скелелазів різної кваліфікації і спеціалізації [2, с. 28].

Зразкові учбові програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл по скелелазінню (2006 р.) дають лише загальні рекомендації з навчально-тренувального процесу. Слід сказати, що потребують уточнення окремі положення науки про розвиток спеціальних фізичних якостей юних скелелазів, а також показники, що характеризують ці якості. Відсутність в арсеналі тренера знань про динаміку показників, що відбивають спеціальну фізичну

підготовленість скелелазів, значно утрудняє процес планування тренувальних навантажень (С. Н. Литвиненко, 1995; А.В. Лебедихин, 2004).

У загальній теорії спорту широкого поширення набули методики моделювання різних процесів, станів і видів підготовленості спортсменів. Такі методики використовуються в багатьох складно координаційних видах спорту: гімнастиці, боротьбі, акробатиці, фехтуванні. Використання модельних характеристик дозволяє раціонально планувати навантаження, акцентуючи увагу саме на тих сторонах підготовленості, які не відповідають кваліфікації спортсмена або модельному рівню (А.Л. Кривенцов, 1990; Л.П. Матвеев, 1998; В. Н. Платонов, 2005). У скелелазінні для розробки модельних характеристик різних видів підготовленості недостатньо узагальнених даних. Знання рівня розвитку спеціальних фізичних якостей скелелазів певного розряду дозволить найефективніше вирішувати завдання планування і корекції процесу фізичної підготовки скелелазів різної кваліфікації і спеціалізації (З.З. Мурзаханов, 1989; З.С. Подгорбунских, 2000) [1, с. 190].

Зараз на змаганнях міжнародного рівня у вітчизняних скелелазів низька результативність в лазінні на важкість. При цьому самі спортсмени і їх тренери відмічають недолік спеціальної фізичної підготовленості, що спричиняє за собою певні недоліки в інших видах підготовки (З.С. Подгорбунских, 2000; О. С. Рак, 2000).

Не дивлячись на те, що скелелазіння олімпійський вид спорту і змагання проходять на міжнародному рівні, аналіз доступної науково-методичної літератури не дозволив нам виявити критерії, що об'єктивно характеризують рівень розвитку спеціальних фізичних якостей скелелазів з кваліфікацією перший спортивний розряд і кандидат в майстри спорту, спеціалізуються в лазінні на важкість. Дефіцит такої інформації не дозволяє реалізовувати в навчально-тренувальному процесі принцип індивідуалізації при плануванні тренувального навантаження як в окремому занятті, так і в мікро-, мезо-, макроциклах [3, с. 57].

У зв'язку з вищевикладеним актуальність нашого дослідження визначається існуючою, а нині потребою управління, що усе більш загострюється, процесом фізичної підготовки скелелазів на основі модельних характеристик їх спеціальної фізичної підготовленості.

Метою статті є: виявити рівень спеціальної фізичної підготовленості скелелазів першого спортивного розряду і кандидатів в майстри спорту, що спеціалізуються в лазінні на важкість, для розробки і обґрунтування їх модельних характеристик.

Виклад основного матеріалу. В результаті проведеного педагогічного експерименту зазначимо, що спеціальну фізичну підготовленість скелелазів першого спортивного розряду і КМС, які спеціалізуються в лазінні на важкість, визначає комплекс спеціальних фізичних якостей, що характеризується 11 тестами у першого спортивного розряду, і 9 тестами у кандидатів в майстри спорту. Схожі якості оцінюються 8 тестами: силову витривалість м'язів рук

(п'ять тестів), швидкісно-силові здібності м'язів рук (один тест) і живота (один тест), спритність (один тест). Характерними фізичними якостями для скелелазів з кваліфікацією перший спортивний розряд є силова витривалість м'язів живота, швидкісно-силові здібності м'язів ніг і загальна витривалість (по одному тесту), а для скелелазів, кандидатів в майстри спорту – гнучкість (один тест).

Рівень спеціальної фізичної підготовленості у спортсменів кандидатів в майстри спорту в порівнянні із спортсменами 1 спортивного розряду за показниками сіми тестів достовірно вищі в наступних фізичних якостях: динамічна витривалість м'язів рук і черевного пресу; статична силова витривалість м'язів рук; швидкісно-силові здібності м'язів рук. І відмінності не достовірні за показниками 5-ти тестів в таких якостях, як швидкісно-силові здібності м'язів черевного пресу; гнучкість; спритність; вестибулярна стійкість; швидкісно-силові здібності м'язів ніг.

Розроблені модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості скелелазів першого спортивного розряду і КМС, що спеціалізуються в лазінні на трудність, є семибальною градацією рівнів підготовленості, заснованою на сигмальном відхиленні від середнього значення показників спеціальних фізичних якостей.

Висновки. Побудова навчально-тренувального процесу з використанням модельних характеристик спеціальної фізичної підготовленості скелелазів першого спортивного розряду і КМС в експериментальній групі сприяла достовірній зміні показників в усіх фізичних якостях (по десяти тестах), окрім швидкісно-силових здібностей м'язів ніг. У контрольній групі достовірна зміна мала місце в силовій витривалості м'язів рук, спеціальній витривалості і швидкісно-силовим здібностям м'язів рук (по п'яти тестах). В процесі педагогічного експерименту рейтинг скелелазів експериментальної групи збільшився у семи спортсменів, а в контрольній групі – у одного.

#### Література

1. Ломовцев Д.Ю. Анализ физической подготовленности скалолазов старших разрядов Урала и Сибири / Д.Ю. Ломовцев, Т.А. Кравчук // Проблема развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2007. – С. 188-191.
2. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза / А.Е. Пиратинский. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 174 с.
3. Подгорбунских З.С. Техника спортивного скалолазания / З.С. Подгорбунских, А.Е. Пиратинский. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2000. – 199 с.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ЗА ОЦІНКОЮ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ДІВЧАТ ВІКОМ 10-12 РОКІВ**

Сьогодні залишається актуальним питання оцінки морфо-функціональних показників організму дівчат під впливом систематичних занять різними видами фізичних вправ, особливо вправ аеробного характеру.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку багатьох фахівців [1, с. 17; 2, с. 21] регулярне відвідування занять з фітнесу належним чином впливає на функціональний і руховий стан організму. Термін «фітнес» означає різносторонній розвиток фізичних здібностей з поліпшенням самопочуття під час занять. Спеціальний оздоровчий ефект занять фітнесом пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної систем, виконання фізичних вправ позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку негативних змін, пов'язаних з гіподинамією. Всі ці дані свідчать про оздоровчий вплив занять фітнесом на організм людини [3, с. 377; 4, с. 23].

Метою статті є визначення ефективності занять з фітнесу за функціональними зрушеннями в організмі дітей.

Виклад основного матеріалу. Виходячи з мети дослідження було поставлено завдання: обґрунтувати ефективність занять фітнесом за інтегральною оцінкою морфо-функціональних показників дівчат віком 10-12 років.

У ході дослідження були використані такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, метод інтегральної комплексної оцінки за методикою О.Д. Дубогай, який передбачає визначення показників частоти серцевих скорочень у стані спокою, затримки дихання на вдиху і видиху, визначення індексу гіпоксії.

Оцінка показників функціонального стану дівчат експериментальної групи віком 10-12 років виявила, що всі 6 інтегральних показників від початку до кінця експерименту достовірно покращились: відмічалось достовірне зменшення частоти серцевих скорочень (ЧСС) стоячи ( $t=6,8$ ), частоти серцевих скорочень (ЧСС) сидячи ( $t=4,8$ ), різниці між ЧСС стоячи і сидячи ( $t=3,33$ ), затримки дихання (ЗД) на вдиху ( $t=3,9$ ), затримки дихання (ЗД) на видиху ( $t=2,77$ ) та індексу гіпоксії ( $t=3,53$ ).

Комплексна оцінка за показниками функціонального стану дівчат експериментальної групи віком 10-12 років склала 25 балів (табл. 1).

Оцінка функціонального стану дівчат контрольної групи, які відвідували лише уроки з фізичної культури виявила, що відбулося незначне покращення у показниках, а у показнику частоти серцевих скорочень (ЧСС) сидячи наприкінці експерименту достовірного покращення не відбулось ( $t=0,61$ ).

Комплексна оцінка функціонального стану дівчат 10-12 років контрольної групи склала 22 бали.

Таблиця 1

Показники функціонального стану дівчат експериментальної групи віком 10-12 років до і після занять фітнесом ( $M \pm m, t$ )

№	Показники функціонального стану	На початку експерименту	Наприкінці експерименту	Оцінка в балах	Достовірність розрізень ( $t$ )
1.	Частота серцевих скорочень (ЧСС) стоячи, уд/хв	86,0 $\pm$ 0,66	79,7 $\pm$ 0,66*	4	6,8
2.	Частота серцевих скорочень (ЧСС) сидячи, уд/хв	78,1 $\pm$ 0,53	74,9 $\pm$ 0,4*	3	4,8
3.	Різниця між ЧСС стоячи і сидячи, уд/хв	7,9 $\pm$ 0,53	4,8 $\pm$ 0,77*	5	3,33
4.	Затримка дихання (ЗД) на вдиху, с	17,9 $\pm$ 0,93	23,4 $\pm$ 1,06*	4	3,9
5.	Затримка дихання (ЗД) на видиху, с	11,7 $\pm$ 1,06	15,6 $\pm$ 0,93*	4	2,77
6.	Індекс гіпоксії, у.о.	7,4 $\pm$ 0,59	5,1 $\pm$ 0,28*	5	3,53
7.	Сума балів	–	–	25	–

Примітка: \*/статистично вірогідні відмінності

Таким чином, обґрунтування занять фітнесом з дівчатами віком 10-12 років можливо проводити згідно інтегральної оцінки таких показників, як стан серцево-судинної і дихальної системи.

Висновки. Заняття фітнесом в експериментальній групі покращили фізичний стан дівчат, оскільки рівень функціональних можливостей вірогідно підвищився за результатами шести показників (ЧСС стоячи, сидячи, різниці показників між ЧСС стоячи і сидячи, затримки дихання на вдиху і видиху та індексу гіпоксії).

#### Література

1. Дубогай О.Д. Система визначення індивідуального рівня адаптаційних фізичних можливостей дитини / О.Д. Дубогай. – К.: Оріяни, 2004. – С. 8-20.
2. Закар'ян Л.Х. Фитнес – путь к совершенству / Л.Х.Закар'ян, А.Л. Савенко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 104 с.
3. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес / И.Б.Одинцова. – М.: Эксмо, 2002. – 384 с.
4. Панкратова Е.С. Фитнес без границ / Е.С.Панкратова // Физкультура и спорт. – 1999. – №7. – С. 22-24.

**Довгалоук Ганна**  
студентка 5 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д. пед. н., проф. Байкіна Н.Г.

## **РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГЛУХИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ**

За роки незалежності на Україні визначено нові пріоритети розвитку спеціальної освіти, створено відповідну правову базу, розпочато реформування цієї галузі на основі положень Національної доктрини розвитку освіти в Україні у XXI ст.[1].

В наш час рівний доступ до якісної освіти, як фундаментальне надбання цивілізованого суспільства, не може бути реалізоване без постійного вдосконалення методології, принципів та змісту спеціального навчання глухих підлітків. Реалізація даної проблеми вимагає більш тонкої диференціації спеціальних закладів і комплектування, при якому створюються оптимальні умови для навчання кожної категорії психофізичного розвитку.

Для рішення поставленої проблеми удосконалюються зміст, методи, форми навчання, активізується самостійна навчальна діяльність учнів, вносяться раціональні організаційні зміни в структуру навчального процесу[3].

У цьому плані мотивом концепції стало спілкування та взаємодія з багатьма фахівцями з даної області знань (Н.Г.Байкіна, Р.М.Боскіс, В.І. Бондар, Т.О.Власова, Л.С.Виготський, О.П.Гозова, Н.Ф.Засенко, В.В.Засенко, І.М.Соловійов, В.М.Сіньов, І.М.Ляхова, Л.І.Фомічева, М.К.Шеремет, Ж.І.Шиф, М.Д. Ярмаченко).

Теорія навчання та виховання глухих підлітків виходила з обмеженої можливості засвоєння ними словесної мови як системи та засобу комунікації (Л.С.Власова, О.П.Гозова, А.І.Дячков, С.О.Зиков, Т.В.Розанова, Я.В.Крет, І.М.Соловійов, І.М.Ляхова, І.М. Бабій, Л.І. Фомічева, М.К. Шеремет, Ж.І. Шиф, М.Д. Ярмаченко, Р.А.Jann, T.Ballauf). В зв'язку з цим ускладнюється і якісно змінюється процес соціалізації розвитку особистості та залучення глухих до занять фізичною культурою[4].

Актуальність дослідження визначається необхідністю вдосконалювання пізнавальної діяльності в глухих підлітків у процесі навчання плаванню і ігрової діяльності у воді.

Отже, звернемо увагу на заняття плаванням тому, що вони мають оздоровче, навчальне та виховне значення. Це проявляється впливом фізичних, термічних, хімічних і механічних властивостей водного середовища. Вода очищає й зміцнює шкіру, впливає на функції нервової системи людини, активізує обмін речовин, поліпшує діяльність серцево-судинної й дихальної систем. Перебування у воді збільшує теплообмін і підвищує гартувальні властивості організму. Кровообіг при заняттях у воді поліпшується завдяки горизонтальному положенню тіла й динамічній роботі великих м'язових груп, що беруть участь у плавальних рухах, а також тиску води, що впливає на поверхню тіла. Вода тисне на грудну клітину і викликає посилену діяльність мускулатури. Ритмічне і глибоке дихання при плаванні сприяє підвищенню

рухливості грудної клітки й збільшенню життєвої ємності легенів.

Заняття з плавання вимагають уваги й зосередженості, які спрямовані на сприйняття зовнішніх об'єктів(пояснення,показу вправи,сигналу), або на самого себе(відчуття, переживання, сприйняття, мислення). Увага підсилює рівень прояву інших пізнавальних здатностей(сприйняття, мислення, пам'яті)[5].

Заняття ігрової діяльності у воді, сприяють вихованню в учнів почуття колективізму, свідомої дисципліни й організованості, творчої активності й ініціативи, наполегливості й працьовитості, сміливості, рішучості й упевненості у своїх силах. Іграм на воді належить відома роль у організації та реалізації певних етапів поведінки та пізнавальних процесів, що дозволяє їм оцінювати результати поведінкової активності, внутрішні потреби організму, а також діяти на організм зовнішній середі[2].

В зв'язку з цим проблема розвитку пізнавальної діяльності глухих підлітків у процесі навчання плаванню дає підставу для вивчення впливу занять іграми у воді на розвиток пізнавальної діяльності та корекцію рухової сфери глухих підлітків, а також розробити та апробувати методику мовного забезпечення глухих підлітків в корекційно-педагогічному процесі на заняттях з плавання.

Мета дослідження: розробити, науково обґрунтувати, та експериментально апробувати методику розвитку пізнавальної діяльності глухих підлітків 13-15 років в процесі навчання плаванню та гральної діяльності.

Об'єкт дослідження: пізнавальна діяльність глухих підлітків у процесу навчання плаванню та гральної діяльності.

Предмет дослідження: особливості корекції розвитку пізнавальної діяльності та корекції рухової сфери глухих підлітків 13-15 років у процесі навчання плаванню та ігрової діяльності.

Висновки:

За результатами проведеного аналізу науково-методичної літератури встановлено, що попри наявності значної кількості досліджень, спрямованих на удосконалення системи фізичного виховання підлітків з ураженнями слуху, основною проблемою є пошук інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами з урахуванням інтересів та вікових особливостей підлітків 13-15 років.

Виявлено відсутність наукових робіт, присвячених розвитку пізнавальної діяльності глухих підлітків у процесі навчання плаванню. У зв'язку з цим виникла необхідність пошуку нових підходів до удосконалення навчально-виховного процесу з фізичної культури з використанням плавання та ігрової діяльності.

#### Література

1. Байкина Н.Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. – М.: Советский спорт, 1991. – 61 с.
2. Борзенков В.Л. Педагогическая игротехника. Методология, теория, практика / В.Л. Борзенков. – М. : РАМиБ, 2000. – 338 с



3. Бессарабов Н.С. Возрастная динамика двигательных способностей и их формирование на уроках физкультуры у глухих школьников: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1979. – 16 с.

4. Романенко А.В. Влияние внеклассных занятий по спортивному ориентированию на коррекцию познавательной деятельности и двигательной сферы глухих детей: Дис. ... канд. пед. наук. – Одесса, 1991. – 162 с.

5. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студентов / [Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др. ; под ред. Н. Ж. Булгаковой]. – М. : Academia, 2005. – 428, [1] с. – (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт).

**Дорошенко Валерія**

студентка 4 курсу фак-ту фізичного виховання

Наук. кер.: проф. Байкіна Н.Г.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНОГО СВЯТА В ЗНРЦ «ДЖЕРЕЛО»**

Згідно із Законом України про реабілітацію інвалідів в Україні, можна здійснювати такі види реабілітаційних заходів щодо інвалідів та дітей-інвалідів:

- фізичні, які передбачають відновлення, покращення, стабілізацію, координацію рухових дій, уміння користуватися протезами, ортезами та іншими технічними засобами реабілітації, що поліпшать самообслуговування, адаптацію інваліда, дитини-інваліда в суспільному житті;
- психологічні, які мають на меті психокорекцію якостей і функцій інваліда, його мотивації дожиттєдіяльності та праці, профілактику негативних психічних станів, навчання прийомів і методів психологічної саморегуляції;
- професійні, які передбачають сприяння у професійному навчанні і професійній адаптації;
- соціальні, які передбачають соціально-побутову адаптацію і соціально-середовищну орієнтацію, соціальне обслуговування, забезпечення технічними та іншими засобами реабілітації, виробами медичного призначення;
- психолого-педагогічні, які передбачають психологічну і педагогічну корекцію розвитку;
- фізкультурно-спортивні, які передбачають фізкультурно-спортивну підготовку та адаптацію, організацію і проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, та інші види [1].

На думку Є.М. Мاستюкової, втрата слуху призводить до порушення розвитку всіх сторін мови, а в ряді випадків до повного її відсутності, що обмежує можливості мислення, відбивається на особливостях поведінки - замкнутість, небажання вступати в контакт [2].

Ж.І. Шиф, та В.М. Астапов стверджують, що обмежений потік зовнішньої інформації через ураження слуху спотворює сприйняття її сенсу, ускладнює спілкування, ускладнює умови психомоторного розвитку, викликає негативні емоції і стресові переживання [3,4].

Л.В. Шапкова вважає, що у процесі фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, які мають порушення слуху, основна увага повинна бути зосереджена на розкритті своєрідності дитини, на створенні для неї індивідуальної корекційно-розвивальної програми, заснованої на всебічному комплексному вивченні особливостей її розвитку [5].

Втрата слуху у дітей супроводжується в 62% випадках дісгармонічним фізичним розвитком, в 44% - дефектами опорно-рухового апарату (сколіоз, плоскостопість), в 80% - затримкою моторного розвитку. Супутні захворювання спостерігаються у 70% глухих і слабочуючих дітей. Найбільш поширеними є захворювання дихальної системи: ГРЗ, бронхіти, пневмонії, а також затримка психічного розвитку, відхилення у розвитку інтелекту, вегетативно-соматичні розлади [5].

Об'єкт дослідження: емоційний та психофізичний стан глухих дітей.

Предмет дослідження: підвищення емоційного задоволення та психофізичного рівня розвитку глухих дітей під час проведення спортивного свята.

Метою проведення спортивно-оздоровчого свята присвяченому всесвітньому дню інвалідів була мотивація дітей до навчання та цікавого дозвілля, отримання емоційного задоволення, підвищення психофізичного рівня розвитку глухих дітей за допомогою ігор, естафет та творчих конкурсів.

Завдання:

1. Залучення глухих дітей до цікавого дозвілля;
2. Отримання емоційного задоволення;
3. Розвиток фізичних якостей особистості та зміцнення здоров'я глухих учнів;
4. Підвищення рухової активності та творчості глухих дітей;
5. Підвищення психофізичного рівня розвитку дітей із вадами слуху;
6. Формування здорового способу життя у дітей з різним рівнем туговухості;
7. Стимулювати словесну регуляцію та наочно-образне мислення у виконанні фізичних вправ.

Оздоровчо-спортивне свято проводилось на базі ЗНРЦ «Джерело» для учнів з різними етіологіями слуху з 4 по 12 класи. Воно було присвячене всесвітньому дню інвалідів, який відзначається щорічно 3 грудня починаючи з 1992 року. Цей день було затверджено Генеральною Асамблеєю ООН у кінці Десятиріччя інвалідів.

Під час навчання ми багаторазово відвідували реабілітаційний центр, спостерігали за методиками проведення занять з фізичної культури та інших предметів. Проводили уроки з фізичної культури із допомогою вчителів.

За програмою спортивно-оздоровчого свята відбулось урочисте відкриття та поздоровлення учасників та глядачів із всесвітнім днем інвалідів. Після чого майстрами спорту України зі спортивної аеробіки, членами збірної команди України, володарями кубку Європи та України зі спортивної аеробіки був виконаний показовий виступ.

Наступним за програмою було проведення ігор та естафет, які були адаптовані до дітей з вадами слуху. Усі ігри проводили студенти Запорізького

Національного Університету, факультету фізичного виховання із супроводженням сурдоперекладача.

1. Гра «Ричи Лев, Ричи!» - проводилась для учнів 5-х класів. Вона спрямована на стимулювання словесної регуляції та наочно-образного мислення.

2. Гра «Намалюй сонечко» - для дітей 6 класів. Виконується у вигляді естафети. Спрямована на виховання у дітей швидкості, точності рухів, образного мислення, співпраці у команді.

3. Гра «Баба Яга» - проводилась для всіх учнів. Гра виконується у вигляді естафети. Виховується швидкість, спритність, вдосконалення техніки знайомих рухів, розвиток імітаційних рухів.

4. Гра «Снайпери» - для учнів 7-12 класів. Спрямована на розвиток точності рухів, розподіл уваги.

5. Естафета «Ріпка» - для учнів 4-6 класів. Ця естафета виконується з елементами казки, виховує у дітей навички образного мислення, швидкості, узгодженості рухів у командній грі, швидкості реакції.

6. Гра «Планети» - проводилась для учнів 4-5 класів. При виконанні цієї гри розвивається образне мислення, дрібна моторика, проявляється творчість дитини.

7. Естафета «біг з трьома м'ячами» - проводилась для учнів 9-12 класів. Спрямована на виховання спритності, сили, швидкості, розвиток бистроти рухової реакції, дисциплінованості та узгодженості рухів.

В заключній частині свята, суддівська колегія підбила підсумки, порахували бали за виграші у іграх. Усі учасники спортивно-оздоровчого свята присвяченого всесвітньому дню інвалідів були нагороджені пам'ятними грамотами та призами.

Результати дослідження та висновки.

Спортивно-оздоровче свято, яке проводилось у ЗНРЦ «Джерело» сприяло:

- Всебічному розвитку дітей з різними степенями туговухості;
- Емоційному задоволенню;
- Підвищенню рухової та творчої активності учнів;
- Підвищенню психофізичного рівня розвитку дітей із вадами слуху;
- Мотивації до життєдіяльності та навчання, профілактиці негативних психічних станів;
- Соціально-побутовій адаптації та соціально-середовищній орієнтації.

#### Література

1. Закон України /Про реабілітацію інвалідів в Україні/Верховна Рада України. – Закон від 06.10.2005 № 2961-IV
2. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст. Советы педагогам и родителям по подготовке к обучению детей с особыми проблемами в развитии. — М.: Гуманитарное издательство центр ВЛАДОС, 1997. — 304 с.
3. Шиф Ж.И. Усвоение языка и развитие мышления у глухих детей. — М.: Просвещение, 1968. — 103 с.

4. Астапов В.М. Психология детей с нарушениями и отклонениями психического развития: хрестоматия. /В.М.Астапов, Ю.В.Микадзе.- 2-е изд.- СПб.:Питер,2008.- 384с.
5. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2003. — 104С.

**Жукова Ирина**

студентка 3 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: викладач Гальченко Л.В.

## **ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Важливе місце в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури належить педагогічній практиці. Від її змісту і організації певною мірою залежить успішність професійно-педагогічної підготовки студентів.

Школа у зв'язку з цим розглядається як навчально-науково-методичне виробництво. У ній продовжується професійне вчення майбутнього вчителя в рамках асоціативних стосунків з педагогічними навчальними закладами. Зв'язуючою ланкою в партнерських стосунках виступає педагогічна практика як найбільш інтеграційна форма практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури [3, с. 5].

Школі потрібні педагоги, які глибоко знають свій предмет, володіють всілякими методичними засобами, мають ґрунтовну психолого-педагогічну та методичну підготовку, постійно прагнучі до творчості, до співпраці і спілкування з учнями. Це можливо при встановленні реального зв'язку практики з вивченням теоретичних курсів, актуалізації теоретичних знань студентів в процесі педагогічної діяльності в школі. В період педагогічної практики з'являється можливість здійснювати синтез знань, що відтворюють закономірні зв'язки між психолого-педагогічними, методичними і предметними дисциплінами та утворюються умови для формування комунікативної і професійної компетенції [4, с. 25].

Аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури з проблем організації і проведенні педагогічної практики показав, що більшість робіт пов'язані з узагальненням досвіду педагогічних вузів і університетів, а також є інструктивно-методичними матеріалами на допомогу студентам.

Аналіз філософської і психолого-педагогічної літератури свідчить, що поняття «педагогічна практика», тлумачать: як форму професійного вчення у вищих і середніх педагогічних навчальних закладах, що веде ланку практичної підготовки майбутніх вчителів (О.А. Абдулліна) [1, с.181]; як особливий вид навчальної діяльності, суб'єктом якої є студент, в сукупності його індивідуальних якостей, а результатом – якісне перетворення особи студента-майбутнього вчителя та формування основ і передумов його індивідуального стилю майбутньої професійної діяльності (О.А. Коник) [2, с. 23]; як один з компонентів загальнопедагогічної підготовки майбутнього вчителя виступає системостворюючим стрижнем на всіх рівнях її функціонування (соціально-

педагогічному, організаційно-педагогічному (дидактичному), особисто-діяльним), забезпечуючи ефективність її функціонування як цілісної системи і успішної реалізації її мети (Н.В.Неводніченко) [3, с.5]; як засіб зміцнення педагогічної рефлексії, мотивації до опанування педагогічної спеціальності і способу швидкої соціалізації особи молодого фахівця (М.М. Утаєв) [4, с.10].

У дослідженнях учених-педагогів наголошується, що практика частенько зводиться до механічного копіювання методів і прийомів роботи вчителів і класних керівників без необхідного її психолого-педагогічного осмислення, що пояснюється слабкою психолого-педагогічною підготовкою студентів (І.Ф. Харламов, В.П. Горленко); педагогічна практика моделює професійну діяльність вчителя, але не відповідає навчальній діяльності студента вузу, що обумовлене дисциплінарною моделлю традиційної освіти (О.С. Гребенюк і ін.).

Метою статті є теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити шляхи вдосконалення педагогічних умінь студентами при проходженні практик з використанням рухливих і національних ігор у професійній діяльності.

Згідно з навчальним планом Запорізького національного університету ознайомча практика проводиться у 3 семестрі протягом 2 тижнів; педагогічна практика – в 6 семестрі протягом 3 тижнів, переддипломна – у 10 семестрі протягом 6 тижнів.

Підготовку майбутніх учителів фізичної культури до використання рухливих і національних ігор у професійній діяльності набувало практичної значимості під час проходження практики в загальноосвітньому навчальному закладі де студенти набували навичок проведення навчальних занять з використанням рухливих і національних ігор, а також підготовки робочої документації.

Метою ознайомчої практики в Запорізькому національному університеті є ознайомлення студентів з основними напрямками роботи школи, функціональними обов'язками посадових осіб навчального закладу, а також елементарними уявленнями про педагогічну професію і на цій основі формування інтересу до своєї майбутньої спеціальності. До навчально-методичної та позакласної роботи відносяться: перегляд уроків фізичної культури, проведених вчителем з різновіковим контингентом школярів; перегляд і аналіз уроків фізичної культури, проведених студентами-практикантами; складання комплексів фізкультурхвилинок та проведення їх у 1-4 класах; організація і проведення рухливих перерв зі школярами молодших класів; виконання функцій і обов'язків помічника вчителя фізичної культури під час проведення уроків (проведення підготовчої та заключної частин уроку, підготовка місць занять, організація роботи підгруп, які займаються за завданням вчителя, контроль за правильністю техніки виконання окремих вправ, проведення рухливих ігор, естафет, участь у суддівстві; самостійне проведення уроку фізичної культури у 1-4 класах; виконання завдань учителя фізичної культури з організації і проведення заходів з фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у режимі навчального і подовженого дня школи; організація і проведення спортивної години, фізкультурного свята в

позаурочний час зі школярами 1-4 класів; участь в організації і проведенні планових змагань з різних видів спорту.

Основною метою педагогічної практики в Запорізькому національному університеті є формування у студентів уміння застосовувати в педагогічній діяльності науково-теоретичні знання, здобуті при вивченні насамперед суспільних, загальнопедагогічних і спеціальних дисциплін, розвиток у майбутніх вчителів фізичної культури інтересу до педагогічної і наукової діяльності.

У перший тиждень при проходженні практики студенти – спостерігають за проведенням викладачем уроків з фізичної культури; аналізують уроки, розраховують загальну та моторну щільність уроків, будують фізіологічну криву; знайомляться з документами планування; надають допомогу учителю у підготовці до уроку та продовж його проведення. Починаючи з другого тижня та до закінчення педагогічної практики, студенти активно беруть участь у роботі: самостійно проводять уроки з фізичної культури зі школярами всіх вікових груп (не менш 12); готують інвентар для проведення уроків; розробляють сценарій; організовують та проводять захід з фізичної культури; проводять виховну роботу з учнями обраного класу та виступають у ролі класного керівника; виконують завдання керівника курсової або дипломної роботи, якщо таке має місце.

В той же час аналіз організації педагогічної практики студентів дозволив виявити ряд проблем і недоліків, які істотно знижують ефективність професійної підготовки студентів в період практики, формування у них готовності до проведення рухливих і національних ігор.

При анкетуванні 45 вчителів загальноосвітніх навчальних закладів м. Запоріжжя були виявлені основні труднощі при опануванні педагогічних умінь, що виникають у студентів в ході педагогічної практики в школі. Найбільшу скруту викликає у студентів уміння студентів-практикантів керувати процесом проведення рухливих і національних ігор; умінням підібрати рухливі і національні ігри відповідно до педагогічних завдань та інших умов уроку; умінням розподіляти фізичне навантаження під час проведення рухливих і національних ігор зі школярами; умінням здійснювати суддівство з рухливих і національних ігор зі школярами; умінням розбору рухливих і національних ігор після їх закінчення.

Справжнім дослідженням встановлено, що педагогічна практика, як важлива частина навчального процесу і професійної підготовки вчителя фізичної культури, може зробити істотний вплив на розвиток професійної компетенції студентів.

#### Література

1. Абдуллина О.А. Практика педагогическая / О.А. Абдуллина // Российская педагогическая энциклопедия: В 2-х т. / Ред. кол.: В.В. Давыдов (гл. ред.) и др. – М.: Науч. изд-во «Большая российская энциклопедия», 1990. Т. II – С. 181-183.

2. Коник О. А. Организация педагогической практики студентов педвуза в процессе профессиональной подготовки будущих учителей : дис. ... кан. пед. наук : 13.00.01 / О.А. Коник. – Курган, 1997. – 159 с.
3. Неводниченко Н.В. Педагогическая практика как средство подготовки будущего учителя к инновационной педагогической деятельности: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.08 / Н.В. Неводченко. – Нижний Новгород, 2005. – 22 с.
4. Утаев М.М. Дидактические условия формирования профессиональной компетентности будущих учителей иностранного языка в процессе педагогической практики: дис. ... кан. пед. наук : 13.00.01 / М.М. Утаев. – Душанбе, 2012. – 165 с.

**Загородній Дмитро, Мотуз Андрій**  
студенти 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук.кер.: д. пед. н., проф. Байкіна Н.Г.

### **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ З ВАДАМИ СЛУХУ**

Психічний розвиток - це закономірна зміна психічних процесів, вона має складну організацію в часі. Розвиток усіх дітей відбувається нерівномірно, що зумовлено активним дозріванням певних відділів мозку в різні періоди життя дітей, а так само тим, що одні психічні функції формуються на основі інших, раніше сформованих. На кожному віковому етапі відбувається перебудова міжфункціональних зв'язків, а розвиток кожної психічної функції залежить від того, в яку систему зв'язків воно включено. Отже, навчання має найбільший вплив на хід психічного розвитку дитини, що свідчить про необхідність врахування сенситивних періодів.

У психічному розвитку дітей з усіма типами порушень можна виділити специфічні закономірності. При всіх типах порушень спостерігається зниження здатності до прийому, переробки, зберігання і використання інформації. Згідно з деякими відносинами, у дітей з порушеним слухом зниження характерно тільки для певного періоду онтогенезу [1, с. 57].

Наступною закономірністю, що спостерігається у всіх категорій аномальних дітей, є труднощі словесного опосередкування. У дітей з порушеним слухом ця закономірність також може мати тимчасовий характер. При адекватних умовах навчання співвідношення безпосереднього і опосередкованого запам'ятовування змінюється на користь останнього. Діти вчать користуватися адекватними прийомами осмисленого запам'ятовування щодо наочного і словесного матеріалу.

Для всіх типів аномального розвитку характерне - уповільнення процесу формування понять. У дітей з порушеннями слуху ця закономірність має свої часові та структурні особливості прояву. У міру оволодіння мовою, глуха дитина засвоює більш точні і узагальнені значення слів, набуває здатності оперувати абстрактними поняттями.

Метою статті є дослідження та аналіз особливостей психічного розвитку глухих дітей та підлітків.

Виклад основного матеріалу. У психічному розвитку дітей з порушеним слухом виділяють закономірності, характерні для даного виду порушення психічного розвитку. І. М. Соловйов виділяє дві такі закономірності [3, с. 36].

Перша закономірність пов'язана з тим, що необхідною умовою успішного психічного розвитку дитини є значне зростання кількості, різноманітності і складності зовнішніх впливів.

Друга закономірність - відмінності в темпах психічного розвитку у дітей з порушеннями слуху в порівнянні з дітьми, які чують нормально: уповільнення психічного розвитку після народження і прискорення у наступні періоди [3, с. 36]. Особливості розвитку уваги. Увага - це зосередженість психічної діяльності людини в даний момент часу на якомусь реальному або ідеальному об'єкті. Особливості розвитку уваги дітей з порушеннями слуху пов'язані з тим, що для них більше значення має зорове сприйняття, а значить, основне навантаження з переробки інформації, що надходить, лягає на зоровий аналізатор, тому глухі діти швидше і більше втомлюються, ніж ті, хто нормально чують. Наслідком цього є посилення нестійкості уваги. У глухих дітей відзначаються труднощі переключення уваги, їм потрібно більше часу на осмислення, що призводить до зниження швидкості виконуваної діяльності, збільшення кількості помилок [5, с. 54].

Особливості розвитку пам'яті. Під пам'яттю в психології розуміються процеси організації та збереження минулого досвіду, що роблять можливим його повторне використання в діяльності або повернення в сферу свідомості. Образна пам'ять у глухих дітей так само, як у дітей зі слухом, характеризується свідомістю. Глухі діти раніше пізнають в об'єктах специфічне, ніж особливе і загальне. При мимовільному запам'ятовуванні наочного матеріалу глухі діти за всіма показниками розвитку образної пам'яті відстають від дітей, які чують нормально: в дошкільному віці гірше запам'ятовують місця розташування предметів; на початку молодшого шкільного віку мають менш точні образи пам'яті, тому плутають місця розташування предметів, подібних по зображенню або реального функціональному призначенню. У процесі розвитку, різниця в успішності запам'ятовування наочного матеріалу між глухими і звичайними дітьми поступово зменшується [5, с. 72].

Особливості розвитку мислення. Мислення - це пізнавальний процес, що характеризується узагальненим і опосередкованим відображенням дійсності. У дітей з порушеннями слуху, які опановують словесну промову у розвитку мислення спостерігається значно більше специфічних особливостей, ніж у розвитку інших пізнавальних процесів.

У результаті аналізу особливостей переходу від одного виду мислення до іншого Т. В. Розанова виділяє ряд умов розвитку словесно-логічного мислення у глухих дітей.

Перше - формування мови як засобу розумової діяльності.

Друге - навчання вмінню мислити оборотно, розуміти відносність тих чи інших явищ.



Третя умова формування словесно-логічного мислення - розвиток усіх розумових операцій (аналіз, синтез, порівняння, абстракція, узагальнення).

Четверта умова - оволодіння початками логічної грамоти, що включає засвоєння принципів класифікації логічних понять, побудова дедуктивних і індуктивних умовиводів, встановлення логічних зв'язків (причинно-наслідкових, цільових, умовних) [4, с. 115].

Особливості розвитку сприйняття.

Сприйняття - відображення предметів, ситуацій і подій, що виникає при безпосередньому впливі фізичних подразників на рецепторні поверхні органів почуттів у сукупності їх властивостей, їх цілісності.

У дітей з порушеннями слуху спостерігається уповільнене впізнавання предметів. На думку дослідників, це пов'язано з менш докладним аналізуванням і синтезуванням предметів у минулому досвіді, з уповільненим формуванням у глухих дітей довольності процесу сприйняття.

При сприйнятті зображень глухі діти відчують труднощі в сприйнятті і розумінні перспективних зображень, просторово-часових відносин між зображеними предметами; у них виникають труднощі у сприйнятті предметів у русі, в незвичайному ракурсі, при сприйнятті контурних зображень; діти не дізнаються предмет, якщо він частково закритий іншим.

Для дитини з порушенням слуху, зорове сприйняття - це і головне джерело уявлень про навколишній світ, і канал, який можливий в спілкуванні з іншими людьми, сприйняття зверненої до нього мови. У процесі навчання і виховання цих дітей, вдосконалюється тонкість і диференційованість зорового сприйняття, в тому числі міміки, рухів губ, жестів партнерів, змін положення пальців [5, с. 124].

Таким чином, зорове сприйняття дітей з вадами слуху розвивається за тими ж законами, як і сприйняття дітей, що чують нормально, але специфіка порушення призводить до несвоєчасного формування міжфункціональних взаємодій (між сприйняттям і мовою), а це, у свою чергу, негативно впливає на розвиток одного з самих складних властивостей сприйняття - осмисленості. Аналогічні порушення можна виявити при аналізі інших видів сприйняття.

Висновки. Аналізуючи вище написане, можна сказати, що особливість психічного розвитку дітей та підлітків з вадами слуху характеризується багатьма факторами, а саме: при всіх типах порушень спостерігається зниження здатності до прийому, переробки, зберігання і використання інформації. Згідно з деякими відносинами, у дітей з порушеним слухом зниження характерно тільки для певного періоду онтогенезу.

#### Література

1. Нейман Л. В. Богомильський М. Р. Анатомия, физиология и патология органов слуха и речи. М., 2001. - 224 с.
2. Пельмская Т.В. Выявление нарушений слуховой функции у детей первого и второго годов жизни: Педагогический аспект // Дефектология. - 1987. - №1. С.74-81.

3. Психология глухих детей / Под ред. И. М. Соловьева и др. - М., 1971.-С. 36-38.
4. Специальная педагогика / Под ред. Н. М. Назаровой. - М., 2000.
5. Хватцев М.Е., Шабалин С.Н. Особенности психологии глухого школьника. М., 1961.

**Захожий Олександр**

студент 5 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д.пед.н., проф. Конох А.П.

### **ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ В УКРАЇНСЬКОМУ РУКОПАШІ «СПАС»**

За останні 20-25 років в Україні завдяки величезній роботі прибічників українських національних бойових мистецтв, українські єдиноборства набули досить великого розвитку. Створений новий національний вид спорту - український рукопаш, розроблено програму викладання бойового мистецтва «Спас» в ДЮСШ та інших навчальних закладах, існує прецедент створення спеціалізованих ДЮСШ, розпрацьована мотивація для занять Спасом (підготовка молоді до армії, підготовка кадрів силових структур України). «Спас» набув широкого розвитку в Україні, став явищем в українському суспільному житті [1, с. 23].

Проте досить відносна молодість «Спасу» як виду спорту ставить у багатьох фахівців запитання щодо ефективності досягнень наших предків в мистецтві підготовки спеціаліста бойового мистецтва. Нерідко можна почути або прочитати думку якого-небудь такого фахівця, що сучасні українські бойові мистецтва запозичені із Сходу чи Заходу, що «все втрачено» або «це танці». З іншого боку у багатьох прибічників національних єдиноборств окрім історичних згадок про минуле не існує інших обґрунтувань ефективності методик підготовки бійця, якими володіли українські воїни минулого.

Важливість швидкісно-силової підготовки для юних борців одноборства «Спас» не викликає сумнівів, оскільки подальше зростання рівня техніко-тактичної майстерності базується на високому потенціалі його фізичної підготовленості. У дослідженнях В.С. Дахновського, А.Д. Егизаряна, Ю.М. Закарева, В. Г. Івлева С.Д. Іонова та ін. вказується на те, що підняття рівня загальнофізичної і спеціальної швидкісно-силової підготовленості спортсменів відбувається за рахунок засобів самої боротьби, тобто застосовуючи велику кількість різноманітних тренувальних завдань в процесі техніко-тактичної підготовки. Але використовуючи тільки ці засоби підготовки не можна, та напевно і неможливо цілеспрямовано розвивати саме ті фізичні якості, які дозволяють борцям прискорити процес освоєння нових технічних дій. В даному випадку, якщо не застосовувати концентрованого поглибленого тренування швидкісно-силової спрямованості, то в процесі вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів не станеться значного підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей. Тому у кваліфікованих спортсменів на етапі спортивного вдосконалення відбувається в якійсь мірі стабілізація рівня

загальнофізичної і спеціальної підготовленості. Та до того ж, постійно підтримувати високий рівень швидкісно-силових якостей упродовж усього періоду змагання немає можливості. Оскільки процес планування підготовки передуючий участі в змаганнях, повинен мати розумні періоди відпочинку і концентровані великі за об'ємом і напруженості навантаження. Тому цілеспрямоване використання засобів швидкісно-силової підготовки на етапах базової підготовки періоду змагання є одним з необхідних принципів тренувального процесу кваліфікованих юних борців рукопашу «Спас» [2, с. 56; 3, с. 126].

Тому на сьогодні стала об'єктивна необхідність в чіткому науковому обґрунтуванні ефективності методів, якими володіють школи українських бойових мистецтв, створенні і удосконаленні методики тренувань на основі поєднання здобутків пращурів та сучасності.

Метою дослідження стало вдосконалення методики швидкісно-силової підготовки юних борців рукопашу «Спас» 13-14 років.

Виклад основного матеріалу. Аналіз літературних джерел показав, що в спортивній педагогіці в цілому розроблений багатий арсенал засобів і методів швидкісно-силової підготовки, причому, як правило, методичні рекомендації пропонують зосередитися на вправах, що вимагають зусиль вибухового («ударного») характеру. При цьому, в підготовці борців слід враховувати їх статеві особливості і відповідно до цього планувати тренувальні засоби і методи. Слід зазначити, що нині це питання досить добре вивчене і з урахуванням цього розроблені рекомендації з організації навчально-тренувального процесу.

Провівши аналіз науково-методичної літератури і практичного досвіду роботи тренерів з планування швидкісно-силової підготовки вдалося з'ясувати, що в тренуванні борців 13-14 років зберігається традиційна організація використання засобів швидкісно-силової підготовки. Вона полягає в рівномірному використанні засобів швидкісно-силової підготовки в невеликих об'ємах протягом навчально-тренувального року. При проведенні педагогічного експерименту експериментальна група тренувалася з використанням нетрадиційної методики швидкісно-силової підготовки. Суть якої полягає у використанні блоків концентрованої швидкісно-силової підготовки різної тривалості протягом учбово-тренувального року.

Контрольна група протягом педагогічного експерименту тренувалася за традиційною методикою. Засоби швидкісно-силової підготовки застосовувалися 1-2 рази на тиждень і в основному в завершальній частині навчально-тренувального заняття. У експериментальній групі під час проведення педагогічного експерименту було заплановано проведення трьох блоків концентрованої швидкісно-силової підготовки. Перший блок на початку 1-ого підготовчого періоду (липень) тривалістю 2 тижні, другий блок – у кінці 1-ого підготовчого і початку 1-ого періоду (серпень-вересень) змагання тривалістю 4 тижні, третій блок – в 2-му підготовчому періоді (грудень) тривалістю 8 тижнів.

Після застосування блоку концентрованої швидкісно-силової підготовки проводився відновний мікроцикл, метою якого була реалізація відставленого тренувального ефекту. Засоби швидкісно-силової підготовки застосовувалися в невеликих об'ємах.

Згідно з отриманими даними, приріст в показниках швидкісно-силової підготовленості більше у борців експериментальної групи. Час виконання 10 підтягувань покращало в експериментальній групі на 19,38 %, а в контрольній на 4,2 %; час виконання тесту човниковий біг 3x10 м в експериментальній групі на 14,76 %, а в контрольній – на 4,4 %; час виконання 10 кидків манікена покращало в експериментальній групі на 7,28 %, а в контрольній – на 2,38%; час виконання 30 борців в експериментальній групі покращав на 2,94 %, а в контрольній – на 0,88%. Результати контрольних випробувань, проведених до початку і після закінчення експерименту, дозволили встановити, що відмінності в приростах виявилися статистично достовірними.

За результатами проведеного дослідження, було встановлено, що застосування блоків концентрованої швидкісно-силової підготовки дозволяє істотніше підвищити рівень швидкісно-силової підготовленості юних борців 13-14 років. Необхідно пам'ятати, що таке навантаження необхідно використовувати із спортсменами, чия кваліфікація не нижче 1-го розряду і стаж занять не менше 4 років, оскільки вони вже набрали необхідний об'єм навантаження і їх організм здатний переносити тривале навантаження підвищеної інтенсивності.

Планувати блоки підготовки необхідно з урахуванням календаря змагань. Усі контрольні і головні змагання повинні доводитися на період найбільшої реалізації відставленого тренувального ефекту.

Результати контрольних випробувань, проведених до початку і після закінчення експерименту, дозволили встановити, що відмінності в приростах виявилися статистично достовірними. За результатами проведеного дослідження, було встановлено, що застосування блоків концентрованої швидкісно-силової підготовки дозволяє істотніше підвищити рівень швидкісно-силової підготовленості борців 13-14 років. Таке навантаження необхідно використовувати із спортсменами, чия кваліфікація не нижче 1-ого розряду і стаж занять не менше 4 років, оскільки вони вже набрали необхідний об'єм навантаження і їх організм здатний переносити тривале навантаження підвищеної інтенсивності.

#### Література

1. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Еганов. – Челябинск, 1999. – 41 с.
2. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4х кн. Кн. I. Пропедевтика / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1997. – С. 56.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Советский спорт, 2000. – С. 126.

**Здорик Артем**  
студент 5 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к.б.н., доц. Чиженок Т.М.

## **ВИЗНАЧЕННЯ ДЛЯ УЧНІВ 5-ГО КЛАСУ КІЛЬКОСТІ ПОВТОРЕНЬ НАВЧАЛЬНИХ НОРМАТИВІВ ШКІЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Ефективність процесу фізичного виховання значною мірою залежить від правильного дозування фізичного навантаження на організм учнів. Головне завдання вчителя полягає у визначенні найбільш оптимального обсягу, зусиль і темпу роботи, що забезпечували б сприятливе протікання адаптаційних процесів і розвиток здібностей школярів [1, с. 321].

Багатьма авторами [2, с. 7; 3, с. 246] рекомендується обсяг фізичного навантаження без урахування вікових індивідуальних можливостей учнів, без визначення оптимальної кількості повторень фізичних вправ на уроці та інтервалів відпочинку між повтореннями.

Вчителю фізичної культури важливо знати загальну кількість повторень вправ на уроці чи у певній його частині, скільки серій можуть виконати учні без зниження результативності. Для уроку фізичної культури характерним є суворе регламентація діяльності учнів і дозування навантаження [4, с. 97].

Дозування навантаження на уроці повинно бути диференційованим тому, що від цього, в першу чергу, залежить вирішення оздоровчих завдань і досягнення ефекту підвищення фізичної підготовленості учнів [5, с. 33].

Один із способів визначення оптимального обсягу фізичного навантаження у процесі фізичного виховання – це оптимальна кількість повторень фізичних вправ.

Тому метою нашого дослідження було визначення оптимального обсягу фізичного навантаження (кількості повторень навчальних нормативів), необхідного для досягнення кращого результату учнями середнього шкільного віку.

Визначена мета роботи дозволила сформулювати завдання дослідження: визначити оптимальну кількість спроб навчальних нормативів учнями 5-х класів для досягнення кращого результату. В якості навчальних нормативів для учнів 5-го класу були вибрані наступні контрольні вправи: біг 30 м; стрибок у довжину з розбігу, см; метання малого м'яча на дальність, м; підтягування у висі, разів; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів. Оцінка контрольних навчальних нормативів з фізичної культури проводили за 12-бальною системою, за кількісними показниками.

Учням пропонувалось виконати тести кілька разів підряд: біг 30 м проводили по 5 забігів з інтервалом відпочинку до 10 хв; стрибок у довжину з розбігу – 6 спроб з відпочинком 12 хв; метання тенісного м'яча на дальність – 10 спроб з відпочинком 5 хв; згинання і розгинання рук в порі лежачи (дівчата),

підтягування на перекладині (хлопчики) – 5 спроб з інтервалом відпочинку 10 хв.

Контрольні вправи виконували на уроках фізичної культури по одному тесту.

Виклад основного матеріалу. Визначення оптимальної кількості повторень навчальних нормативів з фізичної культури для учнів 5 класу виявило, що під час виконання бігу на 30 м, як хлопчики, так і дівчата показали кращий результат у другій спробі, далі показник вірогідно знижувався. У стрибках у довжину з розбігу хлопчики показали кращий результат у третій спробі, дівчата – у четвертій. Далі норматив у стрибках у хлопчиків і дівчат вірогідно знижувався до 6 спроби ( $t=2,9$ ;  $t=7,6$ ).

У метанні м'яча на дальність хлопчики показали кращий результат під час виконання у п'ятій спробі, дівчата в шостій, після кращого результату спостерігалось зниження, але не вірогідне ( $t=0,26$ ;  $t=0,93$ ;  $t=0,99$ ;  $t=0,40$ ).

Результати учнів 5-го класу у підтягуванні на перекладині (хлопчики) та згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи (дівчата) були показані кращі показники у третій спробі у хлопчиків і у другій спробі у дівчат. Потім спостерігалось зниження силового показника до 4-го повторення (табл. 1).

Висновки.1. Оцінка показників виконання навчальних нормативів учнями 5-го класу відповідала в основному низькому, середньому та достатньому рівням.

2. Найбільш низькі результати були отримані у силових фізичних навантаженнях навчальних нормативів і відповідали низькому рівню в 1, 2, 3 бали.

3. Середній рівень (4, 5, 6 балів) був виявлений у учнів 5-го класу з бігу на коротку дистанцію, в стрибках у довжину з розбігу та метанні малого м'яча.

Таблиця 1

## Середні значення повторень навчальних нормативів учнями 5-го класу (M±m, t)

№	Навчальні нормативи	Показники і кількість повторень										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Біг на 30 м, с	x	6,7±0,04	6,5±0,03**	6,8±0,05*	7,0±0,03*	7,2±0,03*	-	-	-	-	-
		t	3,3	4,2	3,3	5,0						
		d	6,9±0,05	6,7±0,05**	7,0±0,05*	7,5±0,04*	7,8±0,03*	-	-	-	-	-
2.	Стрибок у довжину з розбігу, см	t	2,9	4,38,3	6,0							
		x	240±1,15	242±2,11	262±1,64**	251±2,15*	246±1,75*	237±2,50*	-	-	-	-
		t	0,837,5	3,3	2,5	2,9						
3.	Метання м'яча (150 гр) на дальність, м	d	198±1,83	210±1,54**	218±1,16**	228±1,42**	220±1,16	208±1,07*	-	-	-	-
		t	3,874,15,44,377,6									
		x	22,7±0,7	23,4±0,94	23,6±0,96	23,8±0,91	25,2±0,76	24,9±0,84	23,7±0,99	22,5±0,70	22,1±0,70	-
4.	Підтягування на перекладині, разів	t	0	0,58	0,26	1,46	0	1,55	0,45	0,08	0,87	
		x	3,8±0,25	2,8±0,278*	1,7±0,30*	1,2±0,41*	-	-	-	-	-	-
		t	2,77	2,75	0,98							
5.	Згинання рук в упорі лежачи, разів	d	4,7±0,21	5,2±0,12**	4,3±0,30*	3,8±0,21	-	-	-	-	-	-
		t	2,17	2,811,35								
		x	10,5±0,81	11,6±0,88	11,5±0,81	10,5±0,81						

Примітка: \*/ статистично вірогідне підвищення показника

\*\*/ статистично вірогідне зниження показника

4. Для визначення кращих результатів під час виконання навчальних нормативів учням 5-го класу правомірно надавати такий обсяг фізичного навантаження: з бігу – 2 спроби, у стрибках у довжину з розбігу – 3 спроби для хлопчиків і 4 для дівчат з інтервалом відпочинку 12 хв; у метанні по 6 спроб для дівчат та 5 спроб – для хлопчиків з інтервалом у 5 хв; у підтягуванні та згинанні рук по 1 повторенню з інтервалом відпочинку до 10 хв.

#### Література

1. Музика В.І. Фізичне виховання школярів: сучасний стан, аспекти, проблеми / В.І.Музика // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – С. 320-322.
2. Присяжнюк Д.Е. Фізичне виховання в школі / Д.Е. Присяжнюк, В.В. Дерев'янку. – Харків: Ранок, 2006. – С. 7-8.
3. Фурман М.Ф. Розрахунковий метод визначення обсягу фізичних навантажень / М.Ф. Фурман // III Міжнар. наук.-практ. конф.: фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Київ-Вінниця, 1989. – Ч. 1. – С. 246-247.
4. Линець М.М. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений / М.М. Линець // Теория и методика физического воспитания. Т. 1. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 92-100.
5. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.

**Калниш Дмитро**

студент 3 курсу юридичного фак-ту  
Наук. кер.: викладач Кононенко М.С.

### ПРОБЛЕМИ ЗОРУ ТА СПОРТ

Вплив спортивних занять на зір людини є одним з основних напрямів досліджень офтальмології. Питання «чи можна мені займатися спортом», «які навантаження є допустимими для мого організму» є досить поширеними при зверненні до окуліста пацієнтів. Разом з тим в цій статті не досліджуються характеристики захворювань ока, що є предметом науки медицини. Натомість проблема вперше розглядається з позиції науки фізичного виховання і спорту, висвітлюються пропозиції тренерів та думки професійних спортсменів з вадами зору.

Варто звернути увагу на відсутність комплексних досліджень та книг окремо присвячених цій темі. Також необхідно визначити поняття «спорт» - як організовану за певними правилами діяльність людей, що полягає у зіставленні їх фізичних та інтелектуальних здібностей в процесі гри; «професійний спорт» - покликання займатися спортом, що стає професією; та відмежовувати їх від понять «фізичної культури» та «непрофесійного (аматорського) спорту» [5].

Протягом багатьох років лікарі взагалі дотримувалися тієї думки, що людина з якими-небудь відхиленнями від норми або захворюваннями повинна обмежуватися тільки лікувальною фізкультурою. На щастя, протягом останнього десятиліття погляди лікарів на зв'язок фізичних навантажень та здоров'я змінилися [4].



Так, вчені довели, що для збереження зору дуже корисна рухова активність. Видами спорту, якими можна займатися маючи поганий зір, за версією ескулапів, стали: плавання, теніс, бадмінтон, стрільба та кінний спорт [8].

Особисто мене більш цікавить футбол, тож я хочу навести приклад професійних футболістів з вадами зору.

Найвідоміший гравець в окулярах – Едгар Давідс, в свій час – єдиний, якому ФІФА дозволила грати в спеціальному захисті для очей. В 1995 році, після травми правого ока, у сурінамського голландця почала розвиватися глаукома, довелося навіть зробити операцію. Постійні рецидиви поставили під загрозу кар'єру опорного півзахисника, та тільки окуляри могли дозволити йому грати й надалі. Спеціально для Едгара провідні офтальмологи розробили справжнє диво – окуляри вагою всього 20 грам, створені зі спеціального пластику, які не погіршували бачення, але захищаючи від ударів. Вперше Давідс надяг свій знаменитий аксесуар 4 вересня 1999 року в товариському матчі двох господарів майбутнього чемпіонату Європи – тоді зі збірною Бельгії голландці зіграли в нічию з унікальним рахунком 5:5.

Однак такий екзотичний елемент іміджу відносно не є унікальним. Ще до Другої світової виступали одразу два гравці міжнародного класу, які носили не безпечні окуляри, а самі звичайні, зі скла. Швейцарський форвард Польді Кільхольц, учасник чемпіонатів світу 1934 та 1938 років, майже 20 років відіграв в швейцарських клубах. А італієць Аннібале Фроссі, чий приклад спортивні юристи використали для отримання дозволу для окулярів Давідса, виграв Олімпіаду-36 у Берліні, з успіхом грав у складі багатьох команд, у тому числі Інтері [2].

Варто відзначити, що дедалі частіше проблему поганого зору діагностують у фізично здорових спортсменів, яким вона взагалі до цього не була властива. Наприклад, така проблема спіткала одного з кращих баскетболістів – пуерто-ріканця Даніеля Сантьяго, який не зважаючи на це не покинув великий спорт [7].

На допомогу спортсменам приходять сучасні досягнення науки та техніки. Так, наприклад, якщо в середині минулого століття люди мусили носити величезні так звані «риб'ячі окуляри» (звісно поза межами тренувальних залів), зараз ця ж ситуація вирішується за допомогою лазерних операції та контактних лінз, рідше застосовуються спеціальні спортивні окуляри [6].

Погодьтеся, що важко уявити успішного спортсмена в окулярах. Багато з них приховують по тим чи іншим причинам інформацію про те, що колись у них був поганий зір та вони зробили лазерну корекцію. Зазвичай це представники видів спорту не пов'язаних з фізичним контактом, разом з тим дивує статистика наведена Національною хокейною лігою США (NHL) в якій зазначені прізвища дев'яти хокеїстів, які робили медичні лазерні маніпуляції на очах [1].

Також треба сказати й про людей, які мають невиліковні вади зору або сліпоту. Не варто списувати їх з рахунків. Спорт для багатьох з цих людей є

справою всього життя, яка долає відчай. Перші паролімпійські на яких для спортсменів з вадами зору було створено окрему групу стали ІV Літні Паролімпійські ігри в Хайдельберзі (Німеччина, 1972 рік), дисципліна біг на 100 метрів [3].

Варто пам'ятати, що протипоказання не є вироком для тих, хто хоче займатися спортом, але прислухатися до них варто.

#### Література

1. Знаменитости, которые сделали лазерную коррекцию зрения [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://excimer.ua/press/famous>
2. Мелочи футбола [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://football.ua/fiction/news/125339.html>
3. Паралимпийские игры. История [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.rezeptsport.ru/paralympic/history.php>
4. Проблемы со зрением и спорт [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.sportime.by/info\\_dop/74/](http://www.sportime.by/info_dop/74/)
5. Професійний спорт: зміцнення здоров'я чи заробіток грошей на ліки? [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://dds.edu.ua/ua/articles/2/slovo/2012/1083-professional-sports-strengthening-health-or-make-money-on-drugs.html>
6. Спорт и зрение [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.plongeur.ru/page\\_96.html](http://www.plongeur.ru/page_96.html)
7. Спорт и зрение [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.sportobzor.ru/poleznye-sovety/sport-i-zrenie.html>
8. Спорт покращує зір [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://depot.in.ua/sport-pokrashhuye-zir>.

**Карякін Павло**

студент 3 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д. пед. н. Байкіна Н.Г.

### **РОЗВИТОК УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ «СПАС» В СІЛЬСЬКИХ РАЙОНАХ**

В наш час в селах та в селищах міського типу гостро стоїть проблема с позашкільними заняттями. У школярів молодшого шкільного віку та старшого шкільного віку. Тому я як тренер – викладач дитячо юнацької спортивної школи «СПАС» вирішив задіяти таких дітей до тренувань. Що це дає?

В такому виді спорту як «СПАС», по перше - дуже якісно методика фізичної підготовки спортсменів. Виходячи з цього хочу сказати – гарна фізична форма школярів впливає не тільки на їх силу, швидкість та інші спортивні показники, а й на успішність в школі, колективі друзів, й узагалі в соціумі. В часи дозвілля діти залучаються до різних туристичних походів та поїздок, ігор, (пейнтболл, верхова їзда та інші).

По друге – як твердить народне прислів'я: «Чужому навчайся, свого не цурайся». Цей вид спорту є національним, і несе в собі традиції та звичаї наших предків. І тому безпосередньо впливає на такі шаблі виховання як: патріотичні,

громадські, національна ідентичність українців як громадян незалежної держави. А також розвиває в дітях та підлітках морально – вольові, та духовні якості справжньої людини.

Суб'єкти досліджень: діти молодшого шкільного віку (6 -10 років), середнього шкільного віку (10 - 14 років), старшого шкільного віку (14 – 18 років).

Об'єкти досліджень: умови які сприяють розвитку спортсменів, шкільний спортивний зал обладнаний шведської стінкою, турніками, брусами, матами, и професійним обладнанням (груши, боксерські рукавиці і шоломи, лапи, м'ячі, тощо). В літній період стадіон з необхідним обладнанням.

Теоретична значущість: групи початкової підготовки. Вимоги на вступ в групу без нормативів, за умови відповідного стану здоров'я (віза лікаря). Випускники першого і другого року навчання виконують такі нормативи: підтягування на перекладі (1 рік – 5 разів, 2 рік – 7 разів), згинання - розгинання рук в упорі лежачи (1 рік – 10 разів, 2 рік – 20 разів), стрибки з місця в довжину (1 рік – 1.60 м., 2 рік- 1.65 м.). Навчально – тренувальна група. Вступ – (підтягування на перекладині – 10 разів, згинання розгинання рук в упорі лежачи – 30 разів, біг 60 м. – 8,7 секунд, біг 1500 м. – 7 хв. 40с, стрибки з місця в довжину – 210 сантиметрів). Випуск на п'ятий рік. Підтягування – 16 раців, згинання розгинання рук в упорі лежачи – 60 раз, біг 100 м. – 13,2 с. , біг 1000 м. – 3,30 хв. , біг 3000 м. – 13 хв. 20 с. Стрибки з місця в довжину – 2 м. 30 см.

Практична значущість:

1. Визначення рівня розвитку фізичних якостей. Учень 6 – ти років, протягом року тренувань його досягнень в таблиці.

Вид вправи:	Вступ:	2 рік тренувань:
1. Підтягування на перекладині	0 разів.	6 разів.
2. Згиб. – розгиб. Рук в упорі лежачи.	6 разів.	15 разів.
3. Присідання.	12 разів.	30 разів.
4. Стрибки з місця в довжину.	0, 54 метра.	0,96 метра.
5. Згиб. – розгиб. тулуба лежачи на спині за 30 сек.	8 разів.	17 азів.

2. Оцінка і вплив умов на розвиток фізичних якостей у школяра. В умовах спортивного залу і достатнього оснащення інвентарем школяр досяг значних результатів у розвитку сили, швидкості, гнучкості, спритності. Посів 3 місце на відкритті першості міста Запоріжжя з українського рукопашу «СПАС».

Висновок. Залучення школярів сільських місцевостей в секції дитячо - юнацької спортивної школи «СПАС», дає позитивні результати, а саме: тренуваність та фізична підготовка спортсменів зростає, відношення до занять в школі ті патріотичні настрої змінюються в позитивному напрямі. Кількість призерів та переможців змагань також росте. Мотивація перемогами впливає на

бажання спортсменів досягати більших висот. Поразки спортсменів також є мотивом. Школярі дивлячись на досягнення своїх друзів, також долучаються до тренувального процесу у групи початкової підготовки. Таким чином за плідної співпраці з батьками школярів, адміністрацією сільських шкіл та селищних рад, можна забирати велику кількість дітей шкільного віку з вулиць та безцільного проведення часу вдома за комп'ютером, виховати в них справжній дух громадянина – патріота своєї країни.

#### Література

1. Скульський А. СПАС – Миколаїв : «Приват – Поліграфія», 1997 р.
2. Спас – український звичай. Альманах – Запоріжжя: Інститут козацтва Запорозького Державного Університету, Школа Запорозького традиційного козацького бойового мистецтва «СПАС», 1997.
3. Притула А.Л., Рижов К.А., Лукоянова К.В.: «Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл український рукопаш «СПАС». Затверджено державною службою молоді та спорту України 2012 рік.

**Кіясь Анастасія**

студентка 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д. пед. н., проф. Байкіна Н.Г.,  
д. пед. наук, доц. Маковецька Н.В.

### **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ПОХОДІВ**

Техніко-тактична підготовка туристів – це один з найважливіших основ туристської діяльності. Під технікою туризму розуміють сукупність технічних прийомів та засобів, які використовуються для ефективного вирішення туристських задач. По відношенню до спортивного туризму характерними задачами є: подолання найпростіших природних перешкод на маршрутах походу та дистанціях змагань, організація польового табору і гарячого харчування для групи туристів, безпомилкове орієнтування на місцевості, а також подолання класифікованих ділянок маршруту різноманітної категорії складності (в тому числі організація страховки) та ефективне життєзабезпечення туристів у різних умовах навколишнього середовища.

Тактика туризму – це вибір оптимальних технічних засобів, способів їх використання та дій для ефективного та безпечного досягнення поставлених цілей і рішень необхідних задач. Вирішення даних задач потребує від учасників туристських заходів володіння певним об'ємом туристської техніки і тактики. Рівень володіння свідчить про рівень професіоналізму туристів.

Метою роботи є ознайомлення з методикою навчання техніки і тактики походів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Організація походів за всіма видами туризму, вирішенню тактичних та технічних завдань, безпеки їхнього проведення присвячено багато книг, авторами яких є П.І. Істомін; А.П. Конох [1]; Н.В. Калошина, П.П. Захаров; В.Ю. Попчиковський [2, 3]; І.В. Васильєв, Н.А. Гулієв; С.Н. Болдирьов [4]. Обов'язки учасників та керівника походу чітко викладені у Правилах проведення туристських спортивних походів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати методика проведення походів.
2. Визначити необхідність та значущість у вивченні техніки і тактики туристських походів.

Методи дослідження: вивчення методики щодо навчання техніки і тактики походів за допомогою аналізу літературних джерел, інтернет-видань, педагогічних спостережень та наукових публікацій з даної тематики.

Виклад основного матеріалу. Успішні проведення пішого походу обумовлюється високим туристським майстерством, фізичною підготовкою, а також морально-психологічною підготовкою. Налагоджена робота груп, фізична та технічна підготовленість учасників, відпрацьовані похідні навички та технічні прийоми, морально-психологічна настроєність, виконання при цьому вимог техніки безпеки сприяють успішному завершенню походу.

Під словом «техніка» розуміють набір правил, прийомів та способів, які дозволяють туристам безпечно і з найменшою втратою сил та часу пройти маршрут і подолати всі перешкоди на ньому. Техніка - це й дисципліна, згуртованості групи, її облагодженість, режим руху, фізичні якості учасників - спритність, володіння спеціальними прийомами страхівки і самострахування [1]. Треба уникати тривалого руху по дуже твердій опорній поверхні – кам'яним, бетонним та асфальтовим дорогам. Крок повинен бути натуральним, вільним, тіло злегка нахилено уперед, щоб урівноважити вагу рюкзака. Ступні, трохи розвернуті вправо і вліво, ставляться з п'яти перекатом на носок. Опорна нога не розігнута до кінця, що створює пружистість і плавність ходи. Руки вільні від носіння будь-яких предметів спорядження, за виключенням альпенштоку (довга палиця з загостреним залізним наконечником), коли він необхідний для самострахування [3].

Під час проходження маршруту не слід забувати про те, що при будь-яких нерівностях ґрунту ставити ногу на всю підошву, щоб не потягнути зв'язки; не намагатися робити кроки однакової частоти і довжини зі своїми товаришами; важливо виробити свій ритм руху; на положистих спусках кроки слід робити більш довгими і частими, на крутих – можна спускатися і бігом, але пригальмовувати, інакше можливе падіння; на підйомах кроки скорочують, рухи плавно сповільнюються.

На маршруті група, як правило, повинна рухатися ланцюжком (в колону по одному). А на людних вулицях міста можна і треба йти парами. Керівникові ніколи не слід йти першому і вести. Це повинні робити по черзі всі чергові провідники. А сам керівник на спокійних ділянках знаходиться в середині або навіть в кінці колони, аби краще спостерігати за туристами, їх станом та поведінкою на маршруті. Хоча на складних ділянках керівник має знаходитись на початку колони. Щодо інтервалу між учасниками, він повинен бути 1,5-2 м.

Одним із постійних умов успішного оволодіння туристською технікою є свідоме відношення тих, хто займається на усіх етапах навчання, удосконалювання та осмислення кожного руху у відповідності з індивідуальними здібностями.

Тактика туризму – це вміння вибрати найбільш раціональний та безпечний шлях у досягненні поставленої мети. Тактика невіддільна від фізичної та технічної підготовки. Неможливо тактично вірно накреслити маршрут, якщо не враховувати реальної фізичної, технічної та вольової підготовки туристів. Вибір тактики необхідно здійснювати одночасно з розробкою та прокладанням майбутньої траси маршруту. Не слід забувати про чергування навантаження та відпочинку, розподіляти їх згідно з фізичними можливостями учасників та їх технічною підготовкою. Ритмічність повинна витримуватись упродовж усієї подорожі – і на стоянках, і в самому процесі пересування [4].

Під можливим навантаженням для кожного слід розуміти не тільки вагу рюкзака, але і пересування по пересічній місцевості, величину ходового часу, відстань, що проходять за день.

У подорожах на початку шляху рюкзаки у чоловіків важать до 30, а у жінок – до 20 кг. В подальшому маса рюкзака зменшується за рахунок з'їдених продуктів. Група може проходити в день від 15 до 25 км в залежності від обставин [1].

Режим руху в туристському поході – це сума різноманітних правил та норм, які спрямовані на успішне проходження групою наміченого маршруту. Тактику для маршруту проходження, коли невідомі перешкоди та інші деталі, необхідно розробляти, виходячи з наявного картографічного матеріалу з подальшими поправками на місцевості [3].

Лінія руху і вибір шляху – це, по суті, тактика проходження маршруту. Її визначають погода, час подорожі, рельєф, рослинність і, безумовно, - наявність троп і доріг. Також можна використовувати і тваринні тропи, на яких є сліди людини і ними звичайно доводиться пробиратися, схиливши голову.

На маршруті тактичні прийоми проводяться безпосередньо при проходженні окремої ділянки шляху з урахуванням усіх його особливостей. Мається на увазі, що на відкритих ділянках місцевості при русі на дорозі або тропі тактика буде одна, а на заболочених ділянках – інша [4].

Висновки. У результаті роботи була розроблена методика навчання техніки і тактики походів. При їх проведенні необхідно звертати увагу на правильний вибір маршруту, рух по ньому, організація привалів та ночівель, забезпечення безпеки у поході.

Для зведення безпеки до максимуму керівник та учасники походу мають дотримуватись певних обов'язків до походу та під час нього. При організації та після проведення походу необхідно заповнювати певні документи (маршрутка, книжка та звіт про похід) з метою визначення підсумків та підтвердження проходження групового маршруту.

Правильно організований та проведений похід забезпечує відпочинок, фізичний розвиток та спортивне удосконалювання студентів, розширює кругозір, виховує колективізм, любов до природи, дисциплінованість, мужність та ініціативу.

## Література

1. Конох А. П. Туризм : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / Конох А. П., Товстоп'ятко Ф. Ф., Некрасов С. А. – Запоріжжя : ЗНУ, 2005. – 137 с.
2. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов / Попчиковский В. Ю. – М. : Профиздат, 1987. – 223 с.
3. Попчиковский В. Ю. Туристические спортивные маршруты / Попчиковский В. Ю. – М. : Политиздат, 1989. – 55 с.
4. Болдырев С. Н. Сложные туристические походы / Болдырев С. Н., Жмурков В. И., Косарев Е. А. – М. : Физкультура и спорт, 1959. – 258 с.

**Конох Андрій**

магістр фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к.б.н., доц. Чиженок Т.М.

### **ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У ПАУЕРЛІФТЕРІВ-СТУДЕНТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ**

На сьогоднішній день стає очевидна необхідність раціоналізації всіх видів людської діяльності в тому числі і спорту. Це обумовлено такими чинниками як: посилення конкуренції у міжнародному просторі, підвищення кваліфікаційних нормативів, посилення допінг-контролю, тенденція до використання екологічних методів розвитку, пошук альтернативних моделей, то що. Сучасний спорт не може існувати і ефективно функціонувати ігноруючи доцільність наукового обґрунтування. Науковий підхід, відносно досягнення спортивних результатів, полягає в використанні адекватних методик, які будуються на відповідних моделях розвитку бажаних властивостей і можливостей, а також, на розумінні фундаментальних основ будови і функціонування людського організму. Відповідно до наукових норм, ступень адекватності будь якої моделі об'єкту дослідження, а також міра ефективності робочих методик обов'язково має пройти процес верифікації, тобто, перевірки практикою. Ці принципи мають універсальний характер і розповсюджуються на всі види наукової діяльності в тому числі і дослідженні в спорті, а через те і пауерліфтенгу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Слід зазначити, що в різних видах атлетизму: важкій атлетиці, бодібілдингу, пауерліфтингу, фітнесі і гирьовому спорті існує певні положення, які з успіхом використовуються в силових тренуваннях. Ці положення торкаються таких компонентів методики тренувань, як планування тренувального процесу, контроль і облік тренувальних і змагань навантажень, вибирання найбільш ефективних засобів і методів навчання техніки рухів і розвитку фізичних якостей, розподілу тренувальних навантажень, термінології атлетичних видів спорту.

Силове тренування нині є однією з важливих складових для повноцінної підготовки спортсменів в різних видах спорту, не лише пов'язаних з безпосереднім проявом різних видів силових здібностей, але і з опосередкованою роллю силових якостей в циклічних і складно-координаційних видах спорту, спортивних іграх і одноборствах. Пауерліфтинг

через свою доступність є одним з ефективних засобів розвитку фізичних якостей і зміцнення здоров'я тих, що займаються. Проте науково-методичне забезпечення навчально-тренувального процесу знаходиться на стадії розробки. У абсолютній більшості літературних джерел, автори механічно переносять принципи і методику тренувань кваліфікованих спортсменів (включаючи, наприклад, принципи побудови бодібілдерів екстра-класу) на побудову тренувань пауерліфтерів на початковому етапі, зокрема пауерліфтерів-студентів. Відсутні об'єктивні дані про біомеханічну структуру вправ змагань, не обґрунтована структура і взаємозв'язок між фізичними якостями, які забезпечують результативність діяльності змагання. Відсутні науково-обґрунтовані розробки засобів і методів, що використовуються в тренувальному процесі пауерліфтерів на початковому етапі.

Теоретичною і методичною основою для розробки експериментальної методики стали рекомендації провідних зарубіжних і вітчизняних фахівців в області теорії спортивного тренування, у тому числі і для студентів-спортсменів: Ю.В. Верхошанський, 1985; Г. П. Виноградов, 1998; Д. Уайдер, 1991 та ін. [1, с. 200; 2, с. 79; 3, с. 109].

Мета статті – теоретична розробка і експериментальне обґрунтування оптимальної методики формування спортивної майстерності у пауерліфтерів-студентів на початковому етапі підготовки.

Виклад основного матеріалу. Виходячи з мети, в результаті проведеного науково-літературного аналізу та проведеного педагогічного експерименту встановлено вклад питомої ваги вправ змагань в суму триборства. Залежно від спортивної кваліфікації пауерліфтерів-студентів показник складає: в присіданні з штангою на плечах в середньому від 37% до 38,7%; у жимі штанги лежачи від 23,1% до 24,9%; у становій тязі від 36,1% до 39,8%. Для спортсменів високої кваліфікації типовим є переважно вищі результати в присіданні в порівнянні із становою тягою. Це пояснюється як послідовністю виконання вправ (при виконанні станової тяги накопичується втома), так і рішенням тактичних завдань. Коефіцієнт відносних показників змінюється залежно від вагових категорій атлетів. Найвище середнє значення коефіцієнта Уїлкса було відмічене у важких вагових категоріях: 122,7 відносних одиниць і в категорії до 110 кг - 124,9 в. о. Найменше значення в легких вагових категоріях: 95,7 о.е. і до 67,5 кг - 112,9 в.о. Зміну мінімальних значень відносних показників в сумі триборства мають тенденцію до зростання із збільшенням вагових категорій. Динаміка максимальних показників не залежить від вагової категорії спортсмена.

Визначені просторові і просторово-часові характеристики виконання жиму штанги лежачи показали, що абсолютний час виконання вправи в середньому складає 1,5 с; час досягнення максимальної швидкості відбувається в середньому за 0,79 с; швидкість руху дорівнює 0,79 м/с; різниця між тривалістю виконання вправи в цілому і часу досягнення максимальної швидкості знаходиться в середньому в зоні 0,73 с.

Зазначимо, що абсолютний година виконання вправи має тенденцію до зростання, у міру виконання підходів (від 0,98+0,12 з в першому підході до 2,05+0,37 з в третьому підході). Година досягнення максимальної швидкості



збільшується від ваги покладу штанги (від  $0,74 \pm 0,14$  з при вазі штанги  $80 \pm 4,4$  кг в першому підході, до  $0,86 \pm 0,32$  з, при вазі штанги  $98 \pm 4,6$  кг в третьому підході). Різниця між загальним часом виконання вправи і часом досягнення максимальної швидкості також збільшується при збільшенні обтяження. Максимальна швидкість виконання вправи зменшується при збільшенні ваги штанги. Зона максимальних зусиль (мертва точка) знаходиться в межах  $0,9 \pm 0,07 - 0,76 \pm 0,14$  м/с.

Доведено, що унавчально-тренувальному процесі з пауерліфтерами-студентами на початковому етапі підготовки доцільно включати швидкісно-силовий компонент тренувань, який складається з виконання різних комплексів вправ для м'язів рук і ніг в «ударному», в поєднанні поступального і долаючого режимів роботи. Цей компонент слід використовувати замість роботи з субмаксимальними і максимальними обтяженнями, що дозволить уникнути негативного впливу на здоров'я.

Висновки. На підставі отриманих даних можна зробити висновки про те, що силові тренування, які проводяться з урахуванням розроблених нами рекомендацій, не чинить негативної дії на показники серцево-судинної, дихальної систем, підвищують загальну працездатність організму і збільшують силові показники пауерліфтерів-студентів на початковому етапі підготовки. У порівнюваних групах сталися зміни у бік збільшення часу затримки дихання, але вони були статистично не достовірні. Динаміка показників сили м'язів кисті в порівнянні з початковим тестуванням була статистично достовірною.

За даними, отриманими в ході експерименту було виведено більшу ефективність експериментальної програми. Так показники у вправі жим штанги лежачи від грудей в контрольній групі виросли на 40,6%, у вправі станова тяга на 44,7%, у вправі присідання з штангою на плечах – 42,6%. У експериментальній групі показники зафіксовані наступні: жим лежачи – 105,9%; станова тяга – 103,3%, присідання з штангою на плечах – 107,8%.

Для проведення тренувань з оптимальною ефективністю необхідно чітко дотримувати спортивний режим, який повинен включати дотримання розпорядку дня, повноцінного раціону харчування, восьми годинного сну і відмова від споживання алкоголю і тютюнових виробів.

#### Література

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215с.
2. Виноградов, Г.П. Динамика силовой выносливости у студентов, занимающихся пауэрлифтингом / Г.П. Виноградов, П.В. Перов // Физическая культура и здоровье студентов вузов: материалы Международной межвузовской научно-практической конференции. – СПб.: СПбГУП, 2005. – С. 78-80.
3. Уайдер Д. Бодибилдинг: фундаментальный курс / Д. Уайдер. – М.: СП «Уайдер спорт-СУ», 1992. – 166 с.

**Контурак Дмитро**  
студент 5 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д.пед.н., проф. Конох А.П.

## **ВЛИВ ВПРАВ СТАТИЧНОГО ХАРАКТЕРУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ШКОЛЯРІВ 5-7 КЛАСІВ**

Відомо, що будь-яка фізична вправа пов'язана з проявом в тій чи іншій мірі здібностей людини [1, с.123; 2, с.33; 3, с.45].

Упродовж багатьох років у вітчизняній фізкультурно-спортивній науці не вщухає дискусія щодо можливості використання обтяжень в силовій підготовці школярів загальноосвітніх шкіл (О. Ю. Давбдов, 2006; Л.С. Дворкін, 2005; Л.С. Дворкін, С. В. Новаковський 2002; Б.Х. Калмиків С. В, 1989 та ін.). Ще більше суперечливих думок є з питань щодо застосування обтяжень в силовій підготовці дітей підліткового віку. В основному протиріччя відносяться до планування тих або інших величин обтяжень на уроках фізичної культури. При цьому виникає низка запитань: «чи можна включати інтенсивні методи розвитку сили?», «чи можна обмежитися при силовій підготовці школярів 5-7 класів малими навантаженнями, або зовсім виключити різні обтяження із засобів силової підготовки дітей і підлітків?». На ці і багато інших питань в тренування дітей 11-13 років ми не знаходимо вичерпних відповідей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Думки вчених стосовно можливості застосування тих чи інших засобів і методів силової підготовки в молодому віці без шкоди для здоров'я розходяться. У загальноосвітній школі, як правило, використовують силові традиційні вправи, пов'язані з переміщенням власного тіла (підтягування, згинання-розгинання рук в упорі лежачи або на брусах та ін.).

У ряді наукових робіт показані позитивні результати застосування дозованих обтяжень у тренуванні підлітків та юнаків, але пропонується використання обтяження при виконанні вправ динамічного характеру.

Однак, є цілий ряд досліджень, проведених за участю юних спортсменів, що дозволяють стверджувати, що можна отримати значно більш ефективні результати в прирості сили, якщо правильно поєднувати навантаження динамічного і статичного характеру [2, с. 22; 4, с. 17]. Водночас досліджень, спрямованих на пошук можливих шляхів застосування статичних напруг у фізичному вихованні школярів з метою розвитку сили, проводилося вкрай мало [5, с. 37].

Проведений огляд літератури дозволив зробити висновок про те, що можливості використання статичних напружень у силовій і загальнофізичній підготовки школярів далеко не використані, не вивчені до кінця і часто не обґрунтовані відносно деяких методик, рекомендованих багатьма авторами для практики. Не розроблено спеціальні педагогічні оцінки, що дозволяють використовувати їх при самостійних заняттях фізкультурою і самоконтролі, а також в якості нормативних показників силової підготовки учнів. Це послужило причиною проведення цілеспрямованого дослідження з проблеми використання статичних і динамічних вправ локального впливу як одного з

ефективних засобів силової підготовки школярів 5-7-х класів.

Метою статті є: обґрунтувати методику виконання статичних вправ в силовій підготовці школярів 5-7 класів.

Виклад основного матеріалу. Виходячи з мети, щодо вирішення проблеми застосування статичної напруги в силовій підготовці школярів, необхідно передусім вирішити питання їх дозування. Для цього була використана методика дозування локальної м'язової напруги статичного характеру, запропонована В.В. Розенблатом, Р.А. Шабуніним і Л.С. Дворкіним. Ця методика полягає в тому, що підбираються для дозування статичної напруги альтернативні динамічним вправам, в яких визначаються максимальні фізичні можливості школярів, які прийняли участь в експерименті. Потім робиться розрахунок величини обтяження, яке утримується в статичній позі, що є одним з елементів цієї динамічної вправи. Наприклад, присіданню з штангою на плечах як альтернативна статична напруга пропонується вправа «Поза ковзаняря». У цій позі утримується обтяження, рівне 30% від максимального результату в присіданні. У окремих експериментах обтяження визначалося виходячи з ваги тіла, наприклад, 30% від ваги тіла.

З метою доведення ефективності статичної напруги локальної м'язової дії на приріст сили школярів наше дослідження було спрямовано на визначення ефективності розробленої нами методики дозування навантаження в статичній нарузі з урахуванням віку школярів. Були використані дві вправи статичного характеру, для яких підбиралися альтернативні динамічні вправи: «Поза ковзаняря» і утримання двома руками штанги, лежачи на горизонтальній дошці.

Педагогічний експеримент, результати якого перевірялися в контрольних вправах: присідання і жим лежачи, тривав протягом двох місяців, а контрольні випробування проводилися один раз в два тижні. Перша експериментальна група виконувала в ці два місяці тільки статичну напругу в контрольних вправах, друга поєднувала в рівній мірі статичну і динамічну напругу, а третя тренувалася тільки на динамічних вправах. Отже, перевірялася ефективність трьох різних методик, але об'єднаних між собою однією метою – силовим тренуванням практично одних і тих же груп м'язів. Загальний об'єм часу виконання статичних і динамічних вправ був однаковий. У кожному з досліджуваних нами класів (5, 6, 7) були організовані три експериментальні підгрупи. Таким чином, ми змогли не лише досліджувати вищезазначені методики силової підготовки в цілому, але і проаналізувати віковий характер їх впливу на приріст сили м'язів.

Результати педагогічного експерименту, дозволили констатувати, що виконання статичних вправ дає ефект тільки в перші дві і рідше – чотири тижні занять. У усіх вікових підгрупах найбільш виражений приріст відзначався в другій експериментальній підгрупі, яка поєднувала в рівній мірі виконання статичної і динамічної напруги. За цей час силові можливості в присіданні з штангою на плечах зросли у школярів 5-го класу на 7,7%; 6-го класу – на 7,9 і 7-го класу – на 6,15%. Дещо менший приріст результатів в прирості сили м'язів був в третій групі, яка тренувалася тільки з динамічними вправами, – відповідно до 5,2; 6,5 і 5,6%.

Зазначимо, що застосування статичної напруги не привело до зниження темпу приросту сили, а навпроти, дало додатковий поштовх до його зростання, особливо в середині експерименту, і у меншій мірі – у кінці.

Був виявлений позитивний зв'язок між показниками фізичного розвитку і статичними вправами локальної дії, що говорить про ефективність цієї напруги у фізичній підготовці школярів 5-7 класів.

Висновки: Підводячи підсумок експериментальним дослідженням необхідно відмітити, наступне:

- використання в силовій підготовці школярів 5-7-х класів дозованих (30% від максимуму) статичних вправ локальної дії педагогічно виправдане і ефективно;
- застосування статичної напруги найефективніше у поєднанні з динамічними вправами. В цьому випадку приріст результатів незалежно від віку випробовуваних через два місяці був більше вираженим, ніж в групах, що виконують тільки динамічну напругу або тільки статичні вправи.

#### Література

1. Вейдер Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера / Джо Вейдер – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112с.
2. Дворкин Л.С. Методика общесиловой подготовки (учебно-методическое пособие) / Л.С. Дворкин, С.В. Степанов.– Краснодар: КубГУ, 2001. – 48 с.
3. Дворкин Л.С. Инновационная методика интенсивной силовой подготовки в молодом возрасте (лекция для студентов вузов физической культуры) /Л.С. Дворкин, С.В. Новаковский, С.В. Степанов. – Краснодар: КГАФК, 2002 – 72 с.
4. Сланко В.А. Применение переменных режимов сопротивления и облегчения при выполнении сгибания и разгибания рук в висе и упоре школьниками 14-17 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Сланко. – Майкоп, 1993. – 25с.
5. Хабаров А.А. Основы общесиловой подготовки: Методическое пособие / А.А. Хабаров. – Краснодар: КГУ, 1997. – 50с.

**Кунінець Олеся**

аспірантка 2 курсу спеціальності «корекційна педагогіка»

Наук. кер.: д. пед. н., проф. Байкіна Н. Г.

## **ЕТИОЛОГІЯ ВТРАТИ СЛУХУ ДІТЬМИ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ТУРИЗМОМ**

Постановка проблеми. Актуальність даної роботи полягає в тому, що від одного до чотирьох з 1000 немовлят народжуються з різним ступенями втрати слуху. Дані обставини викликають необхідність проведення спеціального корекційно-розвиваючого навчання з метою компенсації, а в деяких випадках і подолання недоліків глухих дітей. Існує безліч різних причин виникнення втрати слуху у немовляти.

Втрата слуху як правило супроводжується супутніми захворюваннями які спостерігаються у 70% глухих дітей, а також вторинними відхиленнями, а саме: порушенням функцій вестибулярного апарату, затримкою моторного та психічного розвитку, порушенням мови, пам'яті, уваги, мислення, спілкування

(Виготський Л.С. [6, с. 134], Власова Т.О. [5, с.47 ], Боскіс Р.М. [4, с.118 ], Шиф Ж.І. [8, с.53 ] та ін.); порушенням рівноваги, ритмічності, точності рухів, реагуючої здібності, просторово-часової орієнтації, рухової пам'яті (Бернштейн Н.А. [3, с.132 ], Байкіна Н.Г. [2, с.156 ], Ляхова І.М. [7, с. 36]) порушенням постави; захворюванням дихальної системи, вегетативно-соматичні розлади.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження етіології втрати слуху дітьми які займаються оздоровчим туризмом.

Виклад основного матеріалу. В процесі педагогічного спостереження проведено опитування та бесіди з вихователями, батьками глухих дітей. Нами були оброблені більше 70 карток здоров'я глухих дітей за 2000-2014 рік.

Дослідження проводилося на базі Комунального закладу Запорізького навчально-реабілітаційного центру «Джерело» Запорізької обласної ради. В дослідженні приймало участь 24 глухих дітей у віці 7-10 років. З них 13 хлопчиків та 11 дівчаток.

Порушення слуху – це відсутність або ураження, зниження слуху, що зумовлює помилкове сприймання оточуючих звуків [2, с. 12].

Глухота – найрізкіший ступінь ураження слуху або його значне зниження, при якому розбірливе сприймання вербального мовлення стає неможливим. Повна глухота зустрічається рідко. В більшості випадків зберігається хоча б невеликі залишки слуху, з його допомогою дитина може сприймати дуже гучні, різкі не мовленнєві звуки (дзвінок, свисток), а іноді прості, добре знайомі слова, які вимовляються чітко і голосно біля вушної раковини [2, с. 24].

На основі опрацьованих медичних карток були визначені основні причини втрати слуху дітьми які навчаються в ЗНРЦ «Джерело».

Дослідженням було встановлено, що вроджені (неспадкові) порушення слуху спостерігаються у 45-50% глухих дітей. Зазвичай така глухота - результат впливу на плід в перші три місяця вагітності (таких інфекційних захворювань як грип, кір, споживання під час вагітності алкоголю, наркотиків або деяких медичних препаратів таких як, стрептоміцин, хінін, передродові травми плоду). Але, що більше вражає, так це те, що деякі із опитаних матерів у період вагітності не перебували на обліку у гінеколога і звичайно не робили ніяких передбачених аналізів для вагітних жінок. Така безвідповідальність, призводить до народження дитина з вадами не лише слуху, а й вторинними відхиленнями про які говорилося раніше.

Генетичні фактори (спадкова глухота) втрати слуху спостерігаються у 15-20% глухих дітей, причинами якої є - поломки в генах, які несуть інформацію про розвиток органів слуху зародка. Найчастіше ці поломки є уже в організмі батьків, дитина лише успадковує їх від матері та батька. Спадкова глухота може передаватися від батьків до дітей і далі, з покоління в покоління.

Причини набутої глухоти та туговухості - пошкодження нормально розвинених органів слуху різними несприятливими факторами (у зв'язку з перенесеними дитиною як правило до 3 років інфекційних захворювань таких як: менінгіт, вірусний грип, свинка) – викликають ураження нервового апарата слухового аналізатора, інші (кір, скарлатина) – як правило впливають на

середнє вухо, але може викликати й захворювання внутрішнього вуха (сірний або гнійний лабіринт); травматичні та гіпоксичні причини; шумова травма і т.д.) зустрічається у 25% глухих дітей.

Тому вважаю за необхідне розробити методику корекції рухової сфери глухих дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму і висвітлити отримані результати у наступній науковій роботі. Оскільки слух, найтіснішим чином пов'язаний з рухом, Н.А. Бернштейн, вказуючи на взаємозв'язок рухового і слухового аналізатора, підкреслював, що рухи коригуються не тільки зором, але і слухом [3, с.132]. Слухові сигнали, як і зорові, беруть участь у регуляції рухів (Ананьев Б.Г., 1968). Між порушенням слуху, мовної функції і руховою системою існує тісний функціональний взаємозв'язок. Вимкнення слуху із системи аналізаторів означає не просто ізольоване "випадання" однієї сенсорної системи, а порушення всього ходу розвитку людей даної категорії [1, с. 32].

Висновки.

На основі експериментального дослідження було встановлено, що у 45-50% дітей експериментальної групи спостерігається вроджені порушення слуху.

Поруч з порушенням слуху у дітей спостерігаються вторинні відхилення, це органічні психічні розлади, зниження інтелекту, несформованість мовних засобів, затримка психомовного та фізичного розвитку в 62% випадків, в 43,6% - дефектами опорно-рухового апарату (скаліоз, плоскостопість), в 80% випадків - затримкою моторного розвитку. Тому фізичне виховання дітей з порушенням слуху – один із найважливіших напрямків корекційно-педагогічної роботи. Правильно організоване фізичне виховання створює основу для зміцнення здоров'я глухих дітей, розвиває активність, підвищує працездатність, призводить до потреби у спілкуванні, яке виражається за допомогою жестів.

Необхідною умовою для психофізичного розвитку глухих дітей є комплексна взаємодія медичних працівників, педагогів, батьків. Тому фізичне виховання в свою чергу, повинно здійснюватись по мірі росту дитини, формуючи її фізіологічні дані.

#### Література

1. Ананьев Б. Г. Сенсорно-перцептивные характеристики развития человека / Б. Г. Ананьев. – М. : Вопросы психологии, 1968. №1. С. 32.
2. Байкина Н. Г. Коррекционные основы физического воспитания глухих школьников : дис. док. пед. наук : 13.00.03 / Нина Григорьевна Байкина. – М., 1992. – 565 с.
3. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Николай Александрович Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 349 с.
4. Боскис Ф. М. Глухие и слабослышащие дети / Ф. М. Боскис. – М. : Академия педагогических наук, 1963. – 534 с.
5. Власова Т. А. О влиянии нарушений слуха на развитие ребенка / Т. А. Власова – М. : Педагогика, 1954. – 134 с.

6. Выготский Л. С. К психологии и педагогике детской дефектности / Л. С. Выготский // Вопросы воспитания слепых, глухонемых и умственно отсталых детей : сб. трудов. – М., 1924. – 281 с.
7. Ляхова И. Н. Коррекционное значение гимнастики в учебно-педагогическом процессе по физическому воспитанию с глухими школьниками младших классов : дис. канд. пед. наук : 13.00.03 / Инна Николаевна Ляхова. – М., 1992. – 125 с.
8. Шиф Ж. И. Усвоение языка и развитие мышления у глухих детей. – М. : Просвещение, 1968. – 169 с.

**Кущинська Ольга**  
студентка 3 курсу фак-ту журналістики  
Наук.кер.: к.пед.наук., доц. Іваненко Т.В.

### **ФІЗКУЛЬТУРНІ ЗАХОДИ У ВЕЧІРНІЙ ЧАС**

Для збереження і відновлення здоров'я недостатньо пасивного очікування, коли природа організму раніше або пізніше зробить свою справу. Людині необхідно здійснювати певну роботу в даному напрямі. Але, на жаль, більшість людей цінність здоров'я усвідомлюють тільки тоді, коли виникає серйозна загроза для здоров'я або воно в значній мірі втрачене, внаслідок чого виникає мотиваціявилікувати хворобу, повернути здоров'я. Здоров'я багато в чому залежить від способу життя, проте, кажучи про здоровий спосіб життя, в першу чергу мають на увазі відсутність шкідливих звичок. Це, звичайно, необхідна, але зовсім не достатня умова [1].

Навчальна діяльність студентів сьогодні відрізняється великою різноманітністю. Студент слухає лекції, бере участь у практичних і лабораторних заняттях, проходить практику, самостійно проробляє матеріал, складає заліки й іспити, займається науковою працею. Нарешті, навчання студентів може проходити у всіляких санітарно-гігієнічних умовах. Усі ці різновиди студентської праці й умов, у яких вона протікає, викликають також специфічні зрушення в організмі студентів, відбиваються на фізіологічному стані студентів, їхній працездатності, стані здоров'я і, безумовно, повинні враховуватися при раціоналізації студентської діяльності [2]. Тому виникає питання, яким чином відновити стан здоров'я студентів після навчання?

Фізкультурним заходам у вечірній час поки ще не надається належного значення. Разом з тим вони, як показує досвід і спеціальні дослідження, можуть ефективно сприяти поліпшенню відновлення організму після трудового дня, поступовому переходові до сну, міцному снові, що є найбільш діючим засобом відновлення організму.

Зміст вечірніх заходів для працівників розумової праці і студентів найбільш обґрунтовано в роботах В.Є.Нагорного [3]. От деякі з його практичних рекомендацій: за дві години до сну необхідно припинити напружену розумову роботу, прийняти їжу у виді легкої вечері. За 30 хвилин до сну зробити прогулянку тривалістю 10-20 хвилин у дуже спокійному темпі, під

час ходьби стежити за тим, щоб м'язи ніг, рук, тіла були максимально розслаблені.

Безпосередньо перед відходом до сну випити 0,5 склянки води кімнатної температури. Зробити вечірню гімнастику і масаж.

Зміст гімнастики:

А) Стоячи біля ліжка

1. Спокійні рухи руками (підйом нагору й опускання назад).
2. Повільні повороти голови вправо та вліво, вниз і назад по 10-15 разів.
3. Присідання (3 рази).

Б) Лежачи в ліжку на спині.

1. Масаж ніг – 2 хв.
2. Масаж щік – 1 хв.
3. Масаж особи – 1 хв.
4. Розслаблення всього тіла.

Якщо день був дуже напруженим, рекомендується інтенсивність вправ знизити, збільшити обсяг вправ на розслаблення. За 2-3 години до сну прийняти теплу ванну – 10-15 хвилин при температурі води 37°C, після чого полежати 30 хвилин, накрившись ковдрою. Замість загальної ванни безпосередньо перед сном можна зробити теплу ванну для ніг або рук – 5-10 хвилин при температурі 41-42°C.

Істотне значення фізкультурним заходам у вечірній час додавав академік А. А.Микулин. «Для відпочинку мозку, - зазначає вчений у своїй популярній книзі «Активне довголіття», - вечорами не працюю, а читаю белетристику – 1 година. Перед сном 10-15 хвилин прогулянка бадьорим кроком. Засинаю у 23 години» [4].

#### Література

1. Васильева О.С. Валеология - актуальное направление современной психологии // Психологический вестник РГУ. – 1997. – Вып. 3. - Ростов-на-Дону. - С.406 - 411.
2. Кураев Г.А., Сергеев С.К., Шленов Ю.В. Валеологическая система сохранения здоровья населения России // Валеология. – 1996. - №1. - С. 7-17.
3. Нагорный В.Э. Гимнастика для мозга. – Москва: Советская Россия, 1975. – 128 с.
4. Пархотник И.И. Как сохранить здоровье. – Киев: Наукова думка, 1981. – 58 с.

**Лук'яненко Микола**

студент магістратури фак-ту фізичного виховання

Наук. кер.: к.б.н., доц. Чиженок Т.М.

## **ДИНАМІКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЮНАКІВ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ**

Сьогодні в країнах Європи і Україні потребує вирішення актуальна проблема – стан здоров'я різних груп населення, особливо дітей та підлітків.

Останнім часом підвищена інтенсивність інтелектуального навантаження навчального процесу, який пов'язаний з веденням нової системи тестування



знань, що призводить до підвищення вимог до діяльності серцево-судинної та дихальної систем [1, с. 40; 2, с. 157].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед учнів, особливо старшого шкільного віку, характерними стали гіподинамія, шкідливі звички, підвищена популяризація видів діяльності, які не пов'язані з руховою активністю (ігрові автомати, комп'ютерні ігри, відсутність спрямованості на збереження здоров'я і мотивації вести здоровий спосіб життя) [3, с. 18].

У 2004 році в Україні була затверджена Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, згідно якої основною метою є створення умов для занять фізичною культурою, покращення стану здоров'я, досягнення необхідного рівня фізичної і функціональної підготовленості дитячого контингенту.

Сьогодні застосовуються різні методи комплексного визначення показників стану здоров'я, які дозволяють доводити ефективність організації процесу фізичного виховання учнів [4, с. 12].

Вчителю фізичної культури необхідно знати стан і особливості зміни функціональних показників основних систем організму протягом навчального року, так як по закінченню навчання у учнів накопичується стомлення і спостерігається ярко виражена дискоординація вегетативних функцій (кровообігу і дихання) [1, с. 41; 2, с. 153].

Для отримання об'єктивних показників функціональних можливостей організму учнів, необхідно, в першу чергу дослідити особливості динаміки змін деяких показників системи дихання протягом навчального року.

У зв'язку з цим метою роботи є виявлення особливостей зміни показників дихальної системи учнів (частота дихання, об'єм дихання, хвилинний об'єм дихання, життєва ємність легенів, максимальна вентиляція легенів, резерв та коефіцієнт резерву дихання) у різні періоди навчального року.

У відповідності з метою роботи дослідження було спрямоване на вирішення такого завдання: вивчити динаміку зміни показників дихальної системи у стані спокою у юнаків 16 років під час різних періодів навчання в школі.

Для визначення стану дихальної системи юнаків 16 років нами оцінювались такі показники: частота дихання (ЧД); дихання за хвилину; об'єм дихання (ОД); життєва ємність легенів (ЖЄЛ); максимальна вентиляція легенів (МВЛ) визначалась за допомогою сухого спірометра; хвилинний об'єм дихання (ХОД); резерв дихання (РД) визначали розрахунковим методом; коефіцієнт резерву дихання (КРД) розраховували за формулою, запропонованою В.Н. Рязановим.

Дослідження проводилось у Прасотимському навчально-виховному коледжі І-ІІІ ступенів впродовж 2012-2013 навчального року (вересень-жовтень; грудень-січень та березень-квітень). У обстеженні взяв участь 21 юнак віком 16 років. Вікова група визначена нами тим, що навчання в школі потребує певної напруженості у діяльності організму і за сприятливих умов може призвести до зниження опірності організму в цілому.

Виклад основного матеріалу. Проведене дослідження функціональних можливостей дихальної системи юнаків 16 років виявило певні особливості у зміні показників в різні періоди навчального року. Отримані показники дихальної системи в умовах спокою у юнаків 16 років схильні до зміни впродовж навчального року залежно від періодів навчання (вересень-жовтень, грудень-січень, березень-квітень).

Більшість показників дихальної системи (частота дихання (ЧД), хвилинний об'єм дихання (ХОД) у юнаків мають максимальні значення у зимовий період і достовірно відрізняються від показників отриманих в період з вересня-жовтня і березня-квітня місяцях (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка зміни показників зовнішнього дихання юнаків 16 років у різні періоди навчального року ( $M \pm m, t$ )

№	Показники	Періоди навчального року			Достовірність відмінностей		
		вересень-жовтень	грудень-січень	березень-квітень	$t_1$	$t_2$	$t_3$
1.	Частота дихання (ЧД), за хв	21,4 $\pm$ 1,2	23,2 $\pm$ 1,8	18,2 $\pm$ 1,1*	0,83	2,37	1,96
2.	Об'єм дихання (ОД), мл	502,0 $\pm$ 31,2	559,1 $\pm$ 17,4	554,1 $\pm$ 15,8	1,59	0,21	1,49
3.	Хвилинний об'єм дихання (ХОД), л/хв	10,74 $\pm$ 0,19*	12,97 $\pm$ 0,21*	10,1 $\pm$ 0,26	7,96	8,69	2,0
4.	Життєва ємність легенів (ЖЄЛ), л	4,59 $\pm$ 0,05*	4,40 $\pm$ 0,04*	4,66 $\pm$ 0,06	3,16	3,61	0,7
5.	Максимальна вентиляція легенів (МВЛ), л/хв	80,3 $\pm$ 1,4	77,0 $\pm$ 1,2	82,2 $\pm$ 1,4*	1,79	2,83	0,96
6.	Резерв дихання (РД), л/хв	69,6 $\pm$ 1,58*	64,0 $\pm$ 1,9**	72,1 $\pm$ 1,6	2,43	3,27	1,14
7.	Коефіцієнт резерву дихання (КРД), %	86,6	83,1	87,8	-	-	-

Примітка: \*/статистично достовірні відмінності;

$t_1$  – вересень-грудень;  $t_2$  – грудень-березень;  $t_3$  – вересень-березень

Показники життєвої ємності легенів (ЖЄЛ) і максимальної вентиляції легенів (МВЛ) у юнаків 16 років мали максимально вірогідні значення в період з березня-квітня місяців в порівнянні з вереснем-жовтнем і грудне-січнем. Показники ЖЄЛ і МВЛ юнаків 16 років в різні періоди навчання свідчили про економізацію функцій зовнішнього дихання в період березня-квітня місяців (табл. 1). Отримані показники резерву дихання (РД) також свідчили про збільшення резервних можливостей організму юнаків старшого шкільного віку в період з березня-квітня місяців.

Розрахунок коефіцієнту резерву дихання (КРД) в різні періоди навчального року виявив, що у вересні-жовтні і березні-квітні місяцях у юнаків залишалася достатня можливість збільшення вентиляції легенів у разі якщо до організму будуть пред'явлені підвищені вимоги. У зимовий період з грудня по

січень резервні можливості знижувалися на незначну величину – це вказувало, що функціональні можливості системи зовнішнього дихання юнаків у цей період часу знижені.

Висновки. 1. Результати дослідження дихальної системи у стані спокою юнаків 16 років свідчать, що більшість показників схильні до змін протягом навчального року.

2. Достовірна зміна у показниках дихальної системи юнаків 16 років спостерігається в період з грудня-січня місяців порівняно з вереснем-жовтнем.

3. Показники ЖЄЛ, МВЛ і РД мали достовірно високі значення у період березня-квітня місяців, що свідчило про більш економічний рівень функціонування системи зовнішнього дихання у юнаків 16 років.

#### Література

1. Ананьев Н.А. Динамика функционального состояния сердечно-сосудистой системы учащихся общеобразовательной школы в процессе обучения / Н.А. Ананьев // В кн.: Социальная среда и здоровье подростка. – М., 1974. – С. 17-19.

2. Маликов Н.В. Актуальные вопросы оценки адаптационных возможностей организма как средства донозологической диагностики / Н.В. Маликов. – Запорожье: ЗНУ, 2000. – С. 152-160.

3. Неділько В.П. Проблеми здоров'я дітей шкільного віку / В.П. Неділько, Т.М. Каменева, С.А. Руденко // Педіатрія, акушерство та гінекологія. – 2005. – №2. – С. 38-41.

4. Рязанов В.Н. К оценке групповых и индивидуальных норм некоторых показателей внешнего дыхания у детей 6-17 лет: автореф. дис. ... канд. мед. наук / В.Н. Рязанов. – Ярослав, 1978. – 18 с.

**Луцов Ігор**

студент 4 курсу фак-ту фізичного виховання

Наук.кер.: д.пед.н., проф. Байкіна Н.Г. викл. Пиптюк П.Ф.

### **ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОГО КОНТРОЛЮ З КОРЕКЦІЇ РУХОВОЇ СФЕРИ НА ЗАНЯТТЯХ З ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ З ГЛУХИМИ ТА ЧУЮЧИМИ ШКОЛЯРАМИ**

Соціалізація полягає в засвоєнні соціально-культурного досвіду, необхідного для включення в життя суспільства, але інтеграція означає включення дітей з порушенням психофізичного розвитку в соціальні системи, структури, соціуми, призначені для здорових людей, активну участь в основних напрямках життя й діяльності, самореалізацію й розкриття особистісних здібностей. Але людина соціалізована, тобто підготовлена до життя в суспільстві, може виявитися не інтегрованою, не затребуваною суспільством.

Оздоровчий туризм – це модель інтеграції, яка спрямована на соціальний розвиток дітей із порушенням слуху, формування впевненості в собі й у своїх можливостях повноцінного життя.

Пошук шляхів інтегрованого навчання обумовлений негативними сторонами фахової освіти, пов'язаними з ізоляцією дітей, нерівністю шансів на

отримання освіти, формуванням негативного образу соціальної поведінки, що призводить до соціального відставання, обмежує можливості формування повноцінної особистості.

Туристичні прогулянки, походи, екскурсії є тимчасовою інтеграцією для глухих дітей. Період перебування дітей на спільних заняттях протягом тривалого часу (заняття з оздоровчого туризму) у групі дітей, що чують, є частковою або фрагментарною інтеграцією.

За даними М.І. Нікітіної, проблема інтегрованого навчання має позитивні й негативні сторони. У Німеччині сформована ще одна форма інтеграції – превентивна. При такій формі навчання сильні групи дітей, що чують, і дітей із порушенням слуху навчаються разом у спеціальній школі. Із цієї форми впливає інтеграція дорослих із порушенням слуху після закінчення ними школи (А. Lowe).

Особливість превентивної інтеграції полягає в тому, що чуючі діти, відвідують спеціальну установу з оптимальним оснащенням, технічно й просторово пристосованим до потреб дітей з обмеженими можливостями, а навчаються разом із цими дітьми в сильних групах. Наповнюваність груп глухими та чуючими дітьми рівномірна (Н. М. Назарова [4]).

Метою статті є в дослідженні спеціального контролю з корекції рухової сфери на заняттях з оздоровчого туризму з глухими та чуючими школярами в умовах інтегрованого навчання.

На початку й наприкінці педагогічного експерименту всі, що займаються, були обстежені. Ці дані враховували при комплектуванні експериментальних і контрольних груп.

На даному етапі досліджень були також установлені координаційні й швидкісні особливості глухих школярів, що займаються оздоровчим туризмом.

Результати досліджень дозволили розподілити глухих школярів й тих, що чують, за рівнем розвитку зорово-моторної реакції. В 11-12 років низькому рівню відповідають значення 314 мс і вище, нижче середнього – 268-313 мс, середньому 176-267 мс, вище за середнє 130-175 мс, високому – 129 мс і менше. Для 13-14-річних низькому рівню відповідають значення 352 і більше, нижче середнього 296-351 мс, середньому 184-295 мс, вище за середнє 128-183 мс, високому – 127 мс і менше.

За тестом складної зорово-моторної реакції вибору в 11-12 років низькому рівню відповідають значення 477 мс і більше, нижче середнього 450-476 мс, середньому 396-449 мс, вище за середнє 369-395 мс, високому 368 мс і менше. Для 13-14 – річних низькому рівню відповідають значення 494 і більше, нижче середнього 467-493 мс, середньому 413-468 мс, вище за середнє 386-412 мс, високому – 385 мс і менше.

Дослідженням встановлено, що за параметрами сенсорно-рухової реакції глухі школярі відставали у швидкості реагування від своїх однолітків, що чують відповідно від 122 до 110 мс.

Дослідження точності сприйняття рухів з урахуванням тимчасового, просторового й силового параметрів у глухих школярів й тих, що чують, показані в таблицях 7, 8, 9, 10.

Точність сприйняття рухів у глухих школярів 11-12 років наближається до рівня дорослих, а в 13-14 років досягає їхнього рівня з поліпшенням точності сприйняття часу рухів зменшуються й індивідуальні коливання помило. Кількість помилок з переоцінкою зменшується до 14 років.

У школярів, щочують, точність сприйняття часу (ТСЧ) краща, ніж у їхніх глухих однолітків. З віком ці відмінності збільшуються.

У глухих школярів у точності сприйняття простору відбувається зменшення помилок до 14-річного віку, у порівнянні з попередніми віковими групами. Точність сприйняття заданого руху в глухих школярів зросла на 52,2%. Однак цей показник у всіх глухих школярів нижчий, ніж у їхніх однолітків, щочують. У 13-14 років відмінності становили 43%.

Точність сприйняття величини м'язового зусилля в глухих школярів в 11-12 років становила 17,2%, а в 13-14 років 13,6%. Цей показник поліпшувався до 15 років. Дослідження показали, що рівень розвитку тактильно-кінестетичної здатності рук (тест «перекладання фішок») і розвиток психомоторних функцій у глухих був нижче, ніж у їхніх однолітків, щочують. У глухих школярів в 11-12 років він становив 9,5, а в 13-14 років 9,2, а в чуючих відповідно 8, 9, 8, 7.

Наведений експериментальний матеріал дозволяє сформулювати такі висновки. Контроль на етапі констатувального експерименту дозволив установити особливості функціонального стану рухового аналізатора в глухих школярів у віці 11-12, 13-14:

у реагуючій здатності. У глухих школярів з 11 до 14 років рівень реакції на «ловлю лінійки» виявився нижче в порівнянні з їх чуючими однолітками;

у швидкості зорово-моторної реакції. Середні групові показники складної сенсорно-рухової реакції виявився нижче, ніж показники простої реакції, а різниця в їх рівнях у глухих і чуючих, достовірна ( $p < 0,01$ ). За параметрами сенсорно-рухової реакції глухі відставали у швидкості реагування від своїх чуючих однолітків. Витрати на одну реакцію в глухих в 11-14 років склали від 176 до 173 мс, а в чуючих відповідно від 122 до 110 мс;

у точності сприйняття часу. У чуючих школярів, точність сприйняття часу (ТСЧ) краще, ніж у їхніх глухих однолітків. З віком відмінності збільшуються;

у точності сприйняття заданого руху. В 11-14 років відмінності між глухими та чуючими школярами, становили до 43%. У глухих школярів розвиток психомоторних функцій відбувається в більш сповільненому темпі, ніж у їхніх однолітків, щочують. У них помилки виявляються в неправильному розподілі в часі й просторі;

у швидкості. Відставання глухих у бігу на 30 м у порівнянні з чуючими складало від 13 до 21,8%. За частотою рухів правої й лівої руки відмінності в 11-14 років склали до 15,7%.

Експериментальні дослідження дозволили розробити програму тестування контролю й оцінити рівні розвитку базових рухових здатностей:

Реагуючої здатності за тестами:

«ловля лінійки», (см); проста зорово-моторна реакція, м/с; складна зоровомоторна реакція, м/с; здатність до відтворення заданої амплітуди руху,

величина помилки, градус; відтворення заданої величини зусилля, кг;

Кінестетичної здатності за тестом «перекладання фішок», с.

Швидкісні здатності за тестами:

човниковий біг 3\*10 метрів, с; максимальна частота рухів правої руки за 10 с, кількість разів; максимальна частота рухів лівої руки за 10 с, кількість разів; максимальна частота рухів правої ноги за 10 с, кількість разів; максимальна частота рухів лівої ноги за 10 с, кількість разів; біг 30 метрів з високого старту, с.

Для глухих школярів 11-14 років розроблені критерії оцінювання базових рухових здатностей за рівнями: низький, нижче середнього, середній, вище за середній і високий.

#### Література

1. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 5 т./Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1982. – Т. 5: Основы дефектологии. – 1983. – 368 с.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2002. – 447 с.
3. Назарова Н.М. Развитие теории и практики дефектологического образования: Сурдопедагог: история, современность, проблемы, перспективы, профессиональная подготовка / Н.М. Назарова. – М.: НПЦ Корррекция, 1992. – 163 с.
4. Байкина Н.Г. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник /Н.Г. Байкина, Я.В. Крет. – М.: Советский спорт, 2004. – 645 с.
5. Байкина Н.Г. Коррекционные основы физического воспитания глухих школьников: дис. доктора пед.наук: 13.00.03 / Байкина Нина Григорьевна. – М., 1992. – 565 с.
6. Янн П.А. Воспитание и обучение глухого ребенка. Сурдопедагогика как наука: [учеб.пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений]/ П.А. Янн; [пер. с нем. Л.Н. Радченко, Н.М. Назаровой; научн. ред. рус. текста Н.М. Назарова]. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 248 с.

**Магеровська Анна**

студентка 4 курсу фак-ту фізичного виховання

Наук.кер.: д. пед. н., проф. Байкіна Н.Г.

#### **ДІАГНОСТИКА ВІДХИЛЕНЬ В РОЗВИТКУ ДИТИНИ**

Діти з відхиленнями у розвитку потребують спеціального, корекційно-розвиваючого навчання і виховання, крім того їм буває необхідна і лікувально-оздоровча допомога. Для того, щоб допомога цим дітям була більш ефективною, необхідна рання діагностика їх стану. Важливо не просто встановити наявність того чи іншого дефекту, а й визначити його характер, структуру, ті якісні і кількісні показники, які можуть служити підставою для зарахування дитини до відповідної установи і подальшої корекційної роботи [ 1, с. 192].

За даними статистики, число дітей з проблемами в розвитку серед новонароджених складає 74%, з них дітей з нервово-психічними порушеннями

67%. Відзначається певна динаміка: стрімко збільшується число дітей з обмеженими можливостями здоров'я у віці до 3-х років (35,5% від загального числа дітей з порушеннями у психофізичному розвитку) [2, с. 389].

Метою статті є діагностика відхилень в розвитку дитини.

Діагностика є одним з найважливіших практичних завдань корекційної педагогіки. Діагностика – це виявлення дітей з порушеннями в розвитку, їх диференціація, розробка відповідних психодіагностичних методик [3, с. 183].

Діагностика має свої принципи: принцип комплексного вивчення дитини, принцип цілісного системного вивчення дитини, принцип динамічного вивчення дитини, принцип якісно-кількісного підходу при аналізі даних.

Принцип комплексного вивчення дитини передбачає всебітне обстеження особливостей розвитку всіх видів пізнавальної діяльності, особистості, навиків, емоційної сфери, поведінки і т.д. Одночасно перевіряються біологічні показники зору, слуху, мови, рухової сфери, нервової системи дитини. У обстеженні беруть участь різні фахівці: психологи, психоневрологи, отоларингологи, офтальмологи, логопеди, сурдопедагоги, олігофренопедагоги.

Принцип цілісного системного вивчення дитини передбачає встановлення зв'язків між окремими проявами відхилень в розвитку, визначення причин цих відхилень. Цілісне вивчення дитини, як правило, здійснюється в процесі його діяльності – наочно-маніпулятивній, ігровій або трудовій.

Це допомагає краще виявити особливості пізнавальної сфери дитини, її особистості, інтересів, стан емоційно-вольової сфери і т.д.

Принцип динамічного вивчення дитини. В ході такого вивчення з'ясовуються знання і уміння дітей, також їх можливості у навчанні. Виявляються при цьому не лише реальні можливості дитини, але і потенційні. Принцип якісно-кількісного підходу важливий при аналізі даних, отриманих в ході психологічної діагностики. При такому підході враховується кінцевий результат діяльності, а також аналізується процес його виконання – спосіб, послідовність, наполегливість в досягненні мети. При цьому кількісні і якісні показники виступають у взаємозв'язку. Необхідність реалізації цих принципів при діагностиці примусила створити психологічну службу в системі спеціальної освіти. Ця допомога націлена на всіляку роботу з особою – профілактичну, діагностичну, розвиваючу, коректувальну [4, с. 254].

Для розвитку корекційної педагогіки це означає перехід від діагностики відбору до діагностики специфічних особливостей психічного розвитку; прагнення до пошуку оптимальних умов компенсації, що розширюють можливості розвитку особистості, створюють різні навчальні і виховуючі середовища, які дають можливість побудови розвиваючого способу життя.

Для повної і вірної діагностики відхилень в розвитку дітей в Україні створені постійні міжвідомчі психолого-медико-педагогічні консультації (ПМПК), їх завдання:

- 1) проведення раннього безкоштовного психолого-медико-педагогічного обстеження дітей, виявлення особливостей їх розвитку, встановлення діагнозу;
- 2) запобігання розвитку захворювання;

- 3) консультативна допомога батькам;
- 4) консультування педагогічних, медичних, соціальних працівників по питаннях освітніх потреб дітей, їх прав і прав батьків. ПМПК ставлять певний діагноз дитині [5, с. 261].

Наявність ранньої, комплексної допомоги дитині дозволяє ефективно компенсувати відхилення в психічному розвитку малюка групи ризику і, отже, дозволить скоротити частку дітей, які після досягнення шкільного віку потребуватимуть спеціальної освіти в умовах спеціалізованих установ. Своєчасна допомога і корекція дають виняткову можливість «згладити» наявні недоліки і проблеми в розвитку, а в ряді випадків навіть усунути їх, забезпечивши тим самим повноцінний розвиток дитини. Результати вітчизняних та зарубіжних наукових досліджень і практика з усією очевидністю показують: раннє виявлення і рання комплексна корекція відхилень у розвитку з перших днів життя дозволяють попередити появу відхилень у розвитку вторинної та третинної природи, скорегувати вже наявні труднощі і в результаті – значно знизити ступінь соціальної недостатності дітей-інвалідів та дітей з відхиленнями у розвитку, досягти максимально можливого для кожної дитини рівня загального розвитку, освіти, ступеня інтеграції в суспільство.

#### Література

1. Актуальные проблемы диагностики задержки психического развития / Под ред. К.С. Лебединской. – М. : Просвещение, 1982. – 348 с.
2. Алемаскин М.А. Воспитательная работа с подростками / М.А. Алемаскин. – М. : Просвещение, 1999. – 522 с.
3. Дети с временными задержками развития / Под ред. Т. А. Власовой, М. С. Певзнер. – М.: Просвещение, 1991. – 462 с.
4. Дети с задержкой психического развития / Под ред. Т. А. Власовой, В. И. Лубовского, Н. А. Цыпиной. – М. : Просвещение, 1994. – 337с.
5. Дети с отклонениями в развитии /Автор-составитель Н. Д. Шматко. – М. : Просвещение, 2001. – 524 с.

**Малярова Ірина**

студентка 2 курсу фак-ту журналістики  
Наук. кер.: к.пед.н., доц. Гришко Ю.А.

### **ФОРМУВАННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ В СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ДОПОМОГОЮ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Початок ХХІ ст. супроводжувався значними перебудовами в суспільному житті. Останні роки процеси глобалізації зумовили всеохоплюючий характер упровадження інформаційних технологій, зокрема в науці, освітньому процесі та фізичному вихованні. На шляху інтеграції України в єдиний інформаційний простір підтримка суспільства відбувається через низку законодавчих актів, передусім через прийнятий 9 січня 2007 р. за №537-16 Верховною Радою України Закон України «Про основні засади розвитку інформаційного



суспільства в Україні на 2007-2015 роки» [3].

У вищих навчальних закладах фізична культура представлена як навчальна дисципліна і як найважливіший компонент формування цілісного розвитку особистості студента. Будучи складовою частиною загальної культури, вона входить обов'язковим розділом у гуманітарний компонент освіти, значущість якого виявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил. Але, відповідно до практичного досвіду педагогів, у сучасної студентської молоді недостатньо розвинене мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою, що свідчить про необхідність пошуку ефективних шляхів формування в студентів пізнавальної активності до предмета «Фізичне виховання» та до цінностей фізичної культури як основного чинника здорового способу життя.

Упровадження сучасних інформаційних технологій створює усі умови для розв'язання низки питань, пов'язаних із підвищенням якості життя, підвищенням інформаційної освіченості суспільства, інтеграцією України в світову інформаційну спільноту. І сфера фізичного виховання не є винятком на шляху їх впровадження.

Інформаційні технології можна активно застосовувати для:

- популяризації фізичної культури серед студентів гуманітарних спеціальностей;
- залучення студентів до моніторингу їх власного фізичного стану та здоров'я;
- підвищення рівня відвідування студентами занять з фізичного виховання;
- організації студентської самостійної та групової фізкультурної діяльності та організації інтелектуального дозвілля.

Питання формування мотивів, потреб і ставлення студентів до занять фізичними вправами розглянуті в дослідженнях В. Ареф'єва, Євгеніуша Боляха, О. Бубела, Г. Іванова, В. Щербини та ін. [1;4;6].

Педагогічна проблема навчання студентів із застосуванням інформаційних технологій розглянута у дисертації Н. Побережної, в якій автором виявлено, що «інформатизація освіти є одним з найважливіших механізмів реформування системи освіти, при цьому інформатизація дозволяє: побудувати відкриту систему освіти, яка забезпечує кожному студенту власну спрямованість навчання; ефективно організувати пізнавальну діяльність студентів під час навчального процесу; використовувати принципово нові пізнавальні засоби; змінити організацію процесу пізнання на основі зміщення акценту в бік синергетичного мислення; утворити ефективну систему керування інформаційно-методичним забезпеченням та ін.» [5].

Аналіз літературних джерел і дисертаційних досліджень свідчить, що проблема формування та підвищення зацікавленого ставлення студентів університетів до потреби в заняттях фізичними вправами й спортом за допомогою інформаційних технологій та у відповідності до Закону України «Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007-2015 роки» не була предметом спеціального вивчення. Її актуальність та недостатня розробка обумовили вибір теми публікації.

Метою статті є теоретичне обґрунтування можливості застосування інформаційних технологій задля підвищення вмотивованого інтересу студентів до цінностей фізичної культури.

У педагогічному словнику інтерес визначається як активна пізнавальна спрямованість людини на той чи інший предмет або явище дійсності, що пов'язано, як правило, із позитивним емоційно забарвленим ставленням до пізнання об'єкта або до опанування тієї чи іншої діяльності. Інтерес завжди вибірковий, що спонукає особу звертати увагу на об'єкти, пізнавати їх чи виконувати певну дію [2]. Інтерес має першочергове значення у виконанні будь-якої діяльності людини: він підвищує пізнавальну активність людини, є стимулом до надбання знань, викликає прагнення активно працювати в конкретній галузі, є чинником творчого ставлення до праці.

Студент, який живе в швидкому темпі сьогоденного світу, є соціально активним, спраглим до якісної інформації, процес пізнання в нього тісно пов'язаний з елементами мультимедійності: він має доступ до великої кількості інформації (ЗМІ, Інтернет, бібліотеки, соціальне оточення), але обмежений у ресурсі часу, тому інформацію найкраще сприймає з відео- та/або аудіосупроводом, інфорграфікою, які дозволяють в короткий проміжок часу сформулювати уявлення про об'єкт пізнання найширше і з найрізніших точок зору. Доцільним є використання під час занять відеоматеріалів, які містять практичні поради відомих спортивних тренерів, мотивуючі інтерв'ю з олімпійськими чемпіонами, уривки з документальних фільмів про цінності фізичної культури та потребу в фізичному самовдосконаленні.

Іншою психологічною особливістю формування зацікавленості сучасного студента до процесу пізнання є елемент залучення його у певну соціальну спільноту чи до певної соціальної події. Студенти, які в соціальних мережах є учасниками груп, присвячених академічному навчанню, мають більш тісний психологічний та соціальний зв'язок між членами групи, кращу поінформованість про заняття та користь від них, позитивне емоційно забарвлене ставлення до процесу пізнання.

Елемент залучення також використовується для підвищення зацікавленості студентів у процесі пізнання за допомогою проведення:

- наукових та практичних конференцій;
- змагань з різних видів спорту;
- майстер-класів;
- спільних відкритих занять зі студентами інших спеціальностей або студентами старших років навчання, випускниками вищого навчального закладу.

Проведений аналіз літературних джерел дав підставу зробити висновки, що формування та підвищення зацікавленості щодо цінностей фізичної культури в студентів гуманітарних спеціальностей буде більш успішним, якщо в педагогічний процес включатимуть організаційні, процесуальні та інтеграційні чинники, якщо студентами буде осмислена позиція загальнолюдських цінностей, а ціннісні орієнтації стануть базою формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до фізичного

самовдосконалення, формування та розвитку як нових та повноцінних навчальних інтересів, так і інтересів, що найбільш відповідають індивідуальним особливостям, можливостям і здібностям.

#### Література

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання / [В. Г. Ареф'єв, Євгеніуш Болях, О. Ю. Бубела та ін.] ; Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту ; Укр. акад. наук ; Львів. держ. ін-т фізичної культури. – Л. : [б. в.], 2005. – 296 с.
2. Гончаренко С. І. Український педагогічний словник / Гончаренко С. І. – К. : Либідь, 1997. – 374 с.
3. Закон України «Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007-2015 роки» від 9 січня 2007 р. за №537-16 / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/537-16>
4. Іванова Г. Є. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах освіти : навч. посіб. / Іванова Г. Є. – Луцьк : [б. в.], 1999. – 80 с.
5. Побережна Н. О. Дидактичні умови впровадження інформаційних технологій у навчальний процес вищого навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.09 «Теорія навчання» / Н. О. Побережна. – Кривий Ріг, 2010. – 20 с.
6. Щербина В. Г. Композиційні вправи як засіб управління розвитком творчих здібностей студентів художньо-графічного факультету : навч-метод. посіб. / Щербина В. Г. – Кривий Ріг : [б. в.], 1998. – 90 с.

**Марчевська Яна**

студентка 1 курсу фак-ту іноземної філології

Наук. кер.: к.н. фіз. вих., доц. Бабій В.Г.

### **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

Сьогодні однією з першорядних проблем нашого буття виокремило проблему здоров'я нації. Найважливішу роль у її розв'язанні відіграє фізичне виховання, яке водночас є вагомим засобом формування особистості.

Екологічна й демографічна ситуація, тривалий робочий день, «неактивний» спосіб життя, перерозподіл суспільних цінностей та інші чинники спричинили погіршення стану здоров'я дорослого населення України. Одним із шляхів його покращення визначаємо відродження українських фізично-виховних ідеалів, народних звичаїв, традицій і ритуалів. Отже, рівень обізнаності дорослих у цій сфері, їх відношення до фізичної культури і спорту, мотивації до занять фізичною активністю виокремлюється як актуальна тематика для дослідження. Саме тому важливо вивчити відношення дорослого населення до фізичної культури та спорту; вивчити найбільш популярні види спортивних захоплень людини; вивчити особливості відношення до фізкультурної сфери чоловіків та жінок.

Мета дослідження - аналізувати проблеми фізичного виховання різних груп населення та шляхи розвитку у сучасному суспільстві.

Програмно-нормативні основи фізичного виховання дорослого населення України визначають загальні правові, соціальні, економічні і організаційні основи фізичної культури і спорту в країні, участь державних органів, посадових осіб, а також підприємств, установ, організацій незалежно від форм власності у зміцненні здоров'я громадян, досягненні високого рівня працездатності та довголіття засобами фізичної культури і спорту.

Основними показниками стану фізичної культури і спорту є рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності, рівень розвитку системи фізичного виховання, самодіяльного масового спорту; високі досягнення спортсменів України в окремих видах спорту; рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами, спортивними спорудами та майном.

Однією з центральних проблем формування системи фізичного виховання є підготовка навчальних програм, тому що вони визначають обсяг знань, умінь і навичок виконувати рухові дії, що підлягають засвоєнню за роки навчання і сприяють розвитку особи відповідно до державних вимог у цій галузі. Іншими словами, навчальна програма – це сукупність теоретичного і практичного матеріалу, спеціально підбраного дня вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання.

За даними Міністерства освіти і науки України введення в загальноосвітніх навчальних закладах третього уроку з фізичного виховання в середньому складає 41,8%; у початкових класах – 65%, середніх класах – 31,8%, а в старших класах – 30,4%. У професійно-технічних навчальних закладах дуже повільно вирішуються питання введення третього уроку (15-17% від загальної кількості закладів).

У вищих навчальних закладах, як правило, заняття проводяться на перших двох курсах. Одне заняття – обов'язкове, одне – факультативне. Як свідчать фахівці, одне заняття на тиждень не приносить користі здоров'ю студентам.

Проблема потребує нових принципових, неординарних рішень як у навчально-виховному процесі, так і в підготовці й перепідготовці викладачів фізичного виховання в університетах, академіях спортивного профілю.

Загальні нормативи фізичної підготовленості повинні бути доступні кожному за умови певної підготовки для їх досягнення. Якщо нормативи визначаються на рівні, що дозволить кожному виконати їх без будь-якої попередньої підготовки, то вони є занижені і не мають стимулюючого значення. Тому нормативи при оцінюванні діяльності учнів повинні бути індивідуалізовані.

Впровадження системи дає можливість індивідуально діагностувати фізичну підготовленість; спрямовувати діяльність навчальних закладів і фізкультурно-спортивних організацій країни на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості народу; контролювати ефективність фізичного виховання; стимулювати розвиток фізичної культури і спорту.

Тестування фізичної підготовленості населення включає виконання комплексу рухових дій, що дозволяють визначити і оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей – витривалості, сили, пружності, спритності, гнучкості, що мають суттєве значення для життєдіяльності людини, її фізичного стану і здоров'я.

При тестуванні потрібно дотримуватись як загальних положень, так вимог до виконання окремих тестів.

Держава сприяє розвитку суспільної активності і залучає громадські організації до управління в галузі фізичної культури і спорту. Через свої органи вона делегує громадським організаціям фізкультурно-спортивної спрямованості окремі повноваження щодо розвитку видів спорту (підготовка спортсменів до участі у змаганнях, організація спортивних заходів тощо), зберігаючи за собою контрольні функції за реалізацією таких повноважень.

До громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості належать спортивні клуби, спілки і товариства, національні спортивні федерації, Національний Олімпійський комітет України.

Громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості у своїй діяльності керуються законодавством України, статутами відповідних міжнародних організацій (якщо вони національні) та власними статутами.

Органи державної виконавчої влади з питань фізичної культури і спорту та відповідні органи місцевого самоврядування здійснюють контроль за ефективністю використання спортивних споруд незалежно від форм власності.

Всі організації, що забезпечують функціонування галузі «Фізична культура і спорт», об'єднані спільною метою і завданнями, що полягають у задоволенні індивідуальних та суспільних запитів і потреб громадян України у фізичній і спортивній підготовці.

Для забезпечення реального процесу фізичного виховання (функціонування системи) необхідні певні умови.

Першою, головною умовою є бажання громадян реалізувати свої права на фізичний і духовний розвиток. Сьогодні, на жаль, лише близько 6% населення України використовують це право. Тому, щоб викликати це бажання, в системі фізичного виховання мусить здійснюватись клопітка систематична просвітницька робота, а при організації занять необхідно забезпечити сприятливий морально-психологічний клімат.

#### Література

1. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя. Інформативно-методичний збірник. – Випуск 1. – К., 1996. – 336 с.
2. Матеріали II Міжнародної наукової конференції (30 листопада-1 грудня 2006 р., м. Харків) / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. - Харків: «ОВС», 2006. - 104 с.
3. Столярів В.І. Концепція фізичної культури і фізкультурного виховання (інноваційний підхід) / Столярів В.І., Биховська І.М., Лубишева Л.І. // Теорія і практика фізичної культури. – 1998. – №5. – С. 11-15.
4. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Шияна Б.М. – М., 1988. – 284 с.

**Мироненко Ірина**  
студентка 3 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к.пед.н., викладач Бессарабова О.В.

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ**

Однією із сторін розвитку особистості є фізичний розвиток, який самим безпосереднім чином пов'язаний зі здоров'ям людини. У період дошкільного дитинства у дитини закладається основи здоров'я, довголіття всебічної рухової підготовленості і гармонійного фізичного розвитку. В.А. Сухомлинський підкреслював, що від здоров'я і життєрадісності дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили. [1].

П.Ф. Лесгафт у своїх працях зазначає: "Особливу увагу слід приділити зв'язку розумової діяльності з фізичною. Чергування інтелектуальних і фізичних зусиль сприятливо впливає на здоров'я, внаслідок чого підвищуються інтенсивність і якість розумової діяльності" [3, с. 135].

Таким чином вкрай важливо правильно організовувати заняття фізичною культурою саме в дитинстві, що дозволить організму накопичити сили і забезпечити надалі не тільки повноцінне фізичне, а й різнобічний розвиток особистості [3].

Підготовка дітей старшого дошкільного віку до успішного навчання в школі - найважливіше завдання дошкільної установи і батьків. Ця підготовка передбачає різнобічний розвиток кожної дитини і в першу чергу його повноцінне фізичне виховання [3].

Потрібно відзначити що сучасні вимоги до майбутніх першокласників привели до збільшення обсягу і інтенсивності навчально-пізнавальної діяльності в дошкільному закладі. На сьогоднішній день навчальний процес у дошкільних закладах будується за типом шкільної освіти і перевантажується додатковими заняттями (іноземна мова, навчання читанню, письму). Все це веде до збільшення навчального навантаження, що в свою чергу завдає серйозної шкоди особистісному розвитку та стану здоров'я дітей [4, с. 3-5].

Мета дослідження: визначити педагогічні умови фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у школі.

Аналіз спеціальної літератури, практики педагогічної роботи в дошкільному закладі і дані комплексного обстеження дітей дозволили висунути гіпотезу дослідження. Процес підготовки до школи дітей старшого дошкільного віку буде проходити більш успішно при виконанні таких умов:

1. Використання фізичних вправ, що сприяють засвоєнню системи елементарних знань про навколишні предмети і явища, сенсорному розвитку, підвищенню рівня розвитку пізнавальних процесів, становленню мови.
2. Пріоритетного розвитку фізичних якостей, найбільш значущих для здоров'я дітей.
3. Виховання стійкого активного інтересу до занять фізичними вправами.
4. Оптимального поєднання практичних, словесних і наглядних методів навчання для активізації розумової діяльності дошкільників при навчанні

руховим діям.

Для вирішення поставленого завдання були використанні такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, діагностичне обстеження фізичної підготовки, педагогічний експеримент, метод математичної обробки.

Дослідження були проведені на базі дошкільного закладу № 179 «Золотий півник» м. Запоріжжя, 2013-2014 рр. У дослідженнях брали участь дві групи дітей: хлопчики та дівчатка у віці 5-7 років, 1 група експериментальна, 2 група контрольна. Усього 20 дітей.

Експериментальна робота проводилася на заняттях у першій половині дня і складалась із підготовчої, основної, заключної частини. Підготовча частина містила загально розвивальні вправи у русі і на місці; в основній частині пропонувались ігри на розвиток фізичних якостей та пізнавальних психічних процесів; заключна частина містила вправи, спрямовані на відновлення організму (ходіння у спокійному темпі, хороводні ігри тощо).

Результати прикінцевих зрізів засвідчили, що у всіх дітей експериментальної групи покращилися показники як у фізичній підготовці так і психічних процесів. Проте в контрольній групі показники покращились тільки у трьох дітей, а іншим потрібно більш підсилена підготовка.

Зазвичай перед школою дитина вже впевнено володіє усіма побутовими діями і досить легко опановує багатьма рухами: спортивними, танцювальними. Ступінь і якість розвитку цих рухів добре видно – представляємо декілька діагностичних вправ і тестів для визначення фізичної підготовленості. 1. «Пройди по дошці» або «Пройди по лінії» – на підлозі дрібному накреслена смужка шириною 15 сантиметри і довжиною 1,5-2 сантиметри. Завдання: «Пройди по лінії, приставляючи п'яту однієї ноги до носка іншої». 2. «Пострибати на одній нозі» Завдання: «Стрибни 5 разів на одній нозі і 5 на іншій», біг 10 метрів, стрибок у довжину, збереження статичної рівноваги.

Проведений експеримент дозволив виявити наступні умови, що дозволяють зробити процес фізичної підготовки дітей дошкільного віку до навчання у школі успішніше: 1. Раціональне, комплексне використання фізичних вправ та ігор. 2. Учет індивідуальних особливостей дітей старшого дошкільного віку при підборі і використанні фізичних вправ та ігор. 3. Активна участь батьків.

В ході проведеного експерименту з'ясувалося, що фізичні вправи та ігри – потужний засіб всебічного виховання дітей: вони не тільки покращують фізичний стан дитини, а й сприяють реалізації цілого ряду завдань морального, розумового, естетичного і трудового виховання; стимулюють розвиток психічних і вольових якостей.

#### Література

1. Козлова С.А. Дошкольная педагогика: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / С.А. Козлова, Т.А. Куликова. – 2-е изд., переработанное и дополненное. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 416 с.

2. Кенеман А.В. Теория и методика ФВ детей дошкольного возраста: учебник / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – 271с.
3. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение / П.Ф. Лесгафт. – М.: Педагогика, 1991. – 174 с.
4. Стародубцева И.В. Игровые занятия по развитию памяти, внимания, мышления и воображения у дошкольников / И.В. Стародубцева, Т.П. Завьялова. – М.: Аркти, 2008. – 68 с.

**Мишевська Дар'я**

студентка 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук.кер.: д. пед. н., проф. Байкіна Н.Г

### **ПРИЧИНИ ТУГОУХОСТІ ДІТЕЙ ТА ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ**

Виявити туговухість у дорослого досить просто. Більшість з використовуваних при цьому методів засновано на відповідях випробуваного на подаються камертоном або через навушники звуки певних тонів і частот, а також мови. Однак, на жаль, ці, так звані психофізичні методи, можуть бути використані у дітей не раніше 4-5 років життя, у більш ранньому віці дитина, як правило, не в змозі дати правильну відповідь. Тим часом, саме в цьому і навіть більш ранньому віці існує нагальна необхідність виявлення приглухуватості, оскільки вона найтіснішим чином пов'язана з розвитком мовної функції та інтелекту дитини [1, с. 245].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Щорічно у всіх країнах світу народжуються тисячі дітей з патологією органа слуху. Зниження або втрата слуху в ранньому дитинстві веде до зміни або відсутності мовлення, порушення нормального розвитку дитини у фізичному та інтелектуальному відношенні.

Метою статті є виявлення причини туговухості у дітей та шляхи профілактики.

Виклад основного матеріалу. Причини, що викликають патологію слуху або сприяють її розвитку, зазвичай поділяють на 3 групи. Перша група включає причини спадкового характеру, які призводять до розвитку спадкової приглухуватості. Спадкова туговухість не прогресує і обумовлена незворотними змінами органу слуху. Вона є нейросенсорної і супроводжується двостороннім порушенням звукосприйняття.

Друга група причин – вроджена приглухуватість (рано чи пізно виявляється), розвитку якої сприяють зовнішні і внутрішні чинники патологічного впливу на орган слуху плоду. Серед причин, що викликають вроджену туговухість, перше місце займають інфекційні захворювання матері під час вагітності. Найбільш небезпечними для органу слуху плода є вірус краснухи, грип, скарлатина, кір, інфекційний паротит, туберкульоз, поліомієліт, токсоплазмоз, сифіліс. Порушення слуху у дітей, матері яких перенесли одне із зазначених захворювань в I триместрі вагітності, характеризується переважним ураженням звуковосприймаючого відділу слухового аналізатора [2, с. 409]. Ці зміни варіюють від легкої приглухуватості до повної глухоти і можуть бути одно-або двосторонніми. Крім інфекційних захворювань, виявлені й інші



причини, які впливають на розвиток органу слуху і його функцію у плоду і призводять до розвитку вродженої патології слуху у дитини: різні загальносоматичні та хронічні захворювання матері (нефрит, цукровий діабет, тиреотоксикоз, авітамінози, захворювання крові та ін.).

У третю групу виділяють фактори, що впливають на орган слуху нормально народженої дитини і викликають так звану придбану туговухість:

- чужорідні тіла зовнішнього слухового проходу (вата, папір, дрібні деталі іграшок тощо) і сірчані пробки, які, повністю закриваючи слуховий прохід, можуть привести до значної втрати слуху, особливо у дітей молодшого віку;
- захворювання порожнини носа і носоглотки (аденоїдні вегетації, гострий і хронічний нежить, гіпертрофія носових раковин, алергічний або вазомоторний риніт), при яких відбувається повне або часткове закриття гирла слухових труб;
- запальні та незапальні захворювання зовнішнього слухового проходу, барабанної порожнини та слухової труби (зовнішній, катаральний і гнійний отит, БЦЖ-отит, тубоотит). Ці захворювання носять гострий характер, і при своєчасному лікуванні запальні явища купіруються, а слухова функція відновлюється. Якщо запальний процес переходить у хронічну форму, порушення слуху стає постійним (хронічний гнійний, ексудативний і адгезивний середній отит);
- травми зовнішнього (проникнення в слуховий прохід гілок, сірників, дроту), середнього і внутрішнього вуха (травми черепа внаслідок падіння дитини, дорожньо-транспортні пригоди, удар головою об тверді предмети);
- інфекційні захворювання (грип, епідемічний паротит, енцефаліт, менінгіт, кір, скарлатина, дифтерія, токсоплазмоз);
- ураження слуху на тлі захворювань нирок;
- ураження слуху при інтоксикації антибіотиками ототоксического дії (стрептоміцином, мономицином, канамицином, неоміцином, гентаміцином та ін.).

Профілактика приглухуватості та глухоти у дітей є найважливішим шляхом вирішення проблеми приглухуватості. Провідну роль у попередженні спадково обумовлених форм приглухуватості грають медико-генетичні консультації, де члени сімей, в яких є особи з патологією слуху, можуть отримати відомості щодо можливого потомства і ступеня ризику народження дитини з приглухуватістю. Всі вагітні повинні проходити обстеження з метою виявлення хвороб нирок і печінки, цукрового діабету та інших захворювань. межити призначення ототоксичних антибіотиків вагітним і дітям, особливо молодшого дитячого віку. З перших же днів життя дитини профілактика придбаних форм приглухуватості повинна поєднуватися з попередженнями захворювань слухового апарату, особливо інфекційно-вірусної етіології. Провідне місце в профілактиці придбаної приглухуватості займає диспансерний метод. Велика роль фельдшерів та акушерок у попередженні приглухуватості та глухоти у дітей. При виявленні перших ознак порушень слуху слід проконсультувати дитину у оториноларинголога [3, с. 203]. Регулярні профілактичні ЛОР-огляди дозволяють своєчасно попередити та виявити

розвиток приглухуватості. Необхідний динамічний контроль за станом слуху дитини, якщо є підозра на туговухість.

Ураження слуху та раннє дослідження слуху у дітей мають надзвичайно важливе значення з точки зору ранньої профілактики і лікування приглухуватості, а головне профілактики патологічних змін мовного центру. Виявлення патології слуху у дитячому віці може буди, що дитина, як правило, не скаржиться на туговухість, а оточуючі помічають її тоді, коли час для ефективного лікування упущено. Якщо у дитини знижений слух, то нормальні умови взаємодії з навколишнім середовищем порушуються під впливом обмеженого сприйняття мови, змінюється весь хід його мовного та психічного розвитку.

#### Література

1. Бажуков С.М. Здоровье детей – общая забота. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 245 с.
2. Программа по физической культуре для глухих детей 1 – 3 классов – Курган, 1983. – 409 с.
3. Основы методики физического воспитания школьников: Учебное пособие / Под редакцией Минаева Б.Н., Шиян Б.М. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 203 с.

**Мокшанкіна Аліна, Зяблова Анастасія**  
студентки 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук.кер.: д.пед.н. Байкіна Н. Г.

### **КОРЕКЦІЯ І ПОФІЛАКТИКА ПОРУШЕННЯ ЗОРУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Життя людини – постійна і активна взаємодія з навколишнім середовищем, яке неможливе без складних і досконалих органів почуттів, найважливішим з яких є зір. Підраховано, що 95 % інформації про зовнішній світ ми отримуємо тепер завдяки зору [1, с.50].

В даний час різке скорочення рухової активності сучасних школярів і збільшення зорових навантажень призвели до серйозних захворювань і порушень зору.

Встановлено, що понад 50% сучасних школярів страждає короткозорістю, нарастають і вікові зміни очей, що призводять до далекозорості. Причому, тривожна тенденція збільшення порушень зору в даний час не тільки не зменшується, але й не стабілізується.

Враховуючи вищесказане, розробка програм профілактики порушень зору засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності та введення їх в режим навчального дня молодших школярів є актуальним [3, с.37].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково - методичної літератури, що стосується проблеми профілактики порушень зору показав, що досить глибоко вивчені причини виникнення зорових розладів, розроблені шляхи їх попередження і корекції при дотриманні основ гігієни, режиму дня,

правильного харчування, оздоровлення і загартовування організму. Розроблено систему фізичного виховання слабозорих школярів.

Однак до теперішнього часу не існує педагогічних програм, спрямованих на попередження порушень зору школярів в режимі навчального дня, де зорове навантаження особливо велика. Спостерігається відсутність профілактики порушень зору в нині діючих програмах з фізичного виховання, що є недотриманням гігієнічних вимог у процесі навчання школярів у сучасних загальноосвітніх установах в умовах зростаючих зорових навантажень [2, с.34].

Метою статті є теоретично обґрунтувати та визначити зміст і технологію попередження порушень зору у молодших школярів засобами фізкультурно - оздоровчої діяльності.

Виклад основного матеріалу. Високий рівень порушень зору в шкільному віці і його тенденція до збільшення з віком вказує на необхідність постійної і систематичної роботи щодо його попередження, починаючи з молодшого шкільного віку .

Послідовне проведення учителем заходів з профілактики порушень зору включає: знання стану зору кожного учня в класі і розподіл по робочих місцях відповідно зі ступенем зниження зору так , щоб діти не перенапружувалися очі; дотримання гігієнічних вимог до умов навчання молодших школярів; підвищення рівня знань з даного питання; проведення на уроках фізкультурної хвилини (ФМ) для зняття зорового стомлення, ФМ загального впливу і гімнастики для очей при навчанні читання, письма, математики ; включення в комплекси фізкультпауз вправ на зміцнення постави молодших школярів, акцентуючи увагу на зміцнення м'язів спини , шиї , верхнього плечового пояса; використання подовжених змін для проведення спеціалізованих зорових ігор, сприяють зміцненню органів зору та надають в цілому оздоровчий ефект на організм, що розвивається.

Для ефективності проведення заходів з профілактики порушень зору необхідно дотримуватися такої послідовності у навчанні учнів: оволодіння навичками виконання релаксаційних вправ; оволодіння навичками виконання вправ, спрямованих на тренування очних м'язів; оволодіння навичками виконання вправ, спрямованих на зміцнення постави; вдосконалення зорових функцій за допомогою спеціалізованих зорових і спортивних ігор. Працювати над формуванням в учнів навички правильного і самостійного виконання вправ, звички постійно піклуватися про стан свого здоров'я [5, с.89].

Корекційні здібності: рівновага, розслаблення, точність руху, дрібна моторика. Профілактика: гнучкість , швидкість, витривалість рухів, рухова реакція, темп рухів. На початковому етапі пропонуються розроблені засоби, а також рухливі ігри на суші і у воді. Потім освоювалися підготовчі вправи. Річний обсяг роботи 80-85 годин.

На початковому етапі робили акцент на виконання вправ, які попереджали негативні відчуття і прояв страху. Переходили від твердої середовища до змішаної, поступово до нестійкої, рухомий, стабільною [4, с.66].

Висновки. З метою профілактики порушень зору в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів необхідно: включати релаксаційні

вправи для зняття зорового напруження в фізкультхвилинки на початку уроків, використовувати спеціальні вправи для тренування окорухових і акомодаций м'язів в фізкультминутках в середині уроків . використовувати спеціальні зорові ігри для вдосконалення зорових функцій на подовжених перервах. Проводити годину здоров'я два рази на місяць з метою підвищення рівня знань, умінь і навичок з профілактики порушень зору.

#### Література

1. Аветисов Э.С. Охрана зрения детей. – М.: Медицина, 1975. - 270 с.
2. Гладюк Т.В. Анатомія і фізіологія дитини з основами шкільної гігієни: навч. посіб. для студ. фак. підготовки вчит. почат. кл., Ч. 1 / Т.В. Гладюк. – Тернопіль: ТНПУ, 2007. - 122 с.
3. Клопоцька Н.Г. Як перемогти короткозорість / Н.Г. Клопоцька // Країна знань : Науково-популярний журнал для юнацтва. – К.: 2008. – № 5. – С. 35-37
4. Ковалевский Е.И. Глазные болезни возраста. - 3-е изд., перераб. и доб. - М.: Медицина 1986. – 416 с.
5. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение. – М.: Советский спорт. – 1990. – 48 с.

**Рибкіна Зореслава**

студентка 3 курсу біологічного фак-ту  
Наук. кер.: ст.викл. Петрова Г.М.

### **ФІЗКУЛЬТУРНІ ЗАХОДИ У ВИХІДНІ ДНІ, ПЕРІОД ВІДПУСТКИ І СТУДЕНТСЬКИХ КАНІКУЛ**

Студенти в період навчання у вузі виконують переважно розумову роботу, що супроводжується вираженою нервово-психічною, емоційною напругою.

Дослідження Н.Ф.Денисенко і О.П.Аксьонової доводять, що “формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я на заняттях, уроках здійснюється за допомогою різних не тільки сучасних, але і давніх технологій”. На думку авторів, “їх використання вимагає від педагога: точних знань про їх вплив як на організм в цілому, так і на конкретні органи зокрема; обліку загального стану здоров'я кожного вихованця, його психофізіологічних особливостей у процесі навчання; почуття міри (“Не нашкодь!”); використання лише тих технологій, що відповідають віковим особливостям учнів; використання оздоровчого потенціалу системи фізичного виховання дітей”. На нашу думку, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є одним з пріоритетних завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Розв'язання цього завдання потребує розроблення та упровадження технологій, що формують здоров'я, спрямовані на реалізацію ефективних способів профілактики захворювань і реабілітацію студентів засобами фізичного виховання.

Досвід і численні дослідження показують, що для студентів, окрім щотижневих відбудовних заходів, обов'язковим має бути щоденний і щорічний тривалий відпочинок у виді вихідних днів, відпустки, канікул. Обов'язковість цього тривалого відпочинку закріплена і гарантована Конституцією України. У

студентів щотижневий і щорічний відпочинок у виді вихідних днів і канікул складає більш 130 днів у році [1].

Науковцями встановлено, що несприятливі зрушення в організмі в період напруженої розумової діяльності можуть накопичуватися, незважаючи на щоденні профілактичні і відбудовні заходи і в остаточному підсумку приводити до важких патологічних станів (перевтомлення організму, різні захворювання). Винятково велика напруженість праці відзначається наприкінці семестру, в період екзаменаційної і залікової сесій. До цього часу в організмі студентів накопичуються несприятливі функціональні зрушення, що є, як правило, наслідком хронічного не відновлення організму після напруженої щоденної роботи. Нейтралізувати ці глибокі несприятливі зрушення можна тільки за допомогою тривалих відбудовних заходів (відпочинку) [2].

Дослідження і практичний досвід показують, що повне відновлення працівників розумової праці перед черговим робочим тижнем, семестром, роком найбільше ефективно може бути досягнуте за рахунок активного відпочинку. Аналізуючи форми відпочинку у вихідні дні й у відпускний період для працівників розумової праці, відомий фахівець в області промислової гігієни академік А. А.Летавет говорить: «Немає гіршої форми відпочинку для працівників розумової праці, чим нерухомість і неробство». І далі на питання, який відпочинок найкраще відновлює працездатність, відповідає: «Звичайно, активний відпочинок, сполучений з фізичною працею і спортивною діяльністю». Сам А.А. Летавет свою відпустку проводила в горах, на альпінській стежці, як і багато великих учених [3].

Зазначимо, що при активному відпочинку відбувається перерозподіл процесів порушення і гальмування в нервових механізмах, коли одні ділянки нервової тканини функціонують, інші, знаходячись у стані посиленого гальмування, відпочивають і відновлюють свою працездатність, і навпаки. Таке «чергування» діяльності нервових центрів сприяє більш швидкому відновленню працездатності кори головного мозку й окремих систем і органів.

У структурі тривалого активного відпочинку важливе місце займають фізкультурні і спортивні заходи, що в цьому випадку, крім іншого переслідують завдання сприяти повному відновленню організму після напруженої праці протягом тижня, семестру, року.

Фізіологічно обґрунтовані наступні фізкультурні засоби, що сприяють відновленню організму після тривалої розумової напруги:

- активний руховий режим в обсязі 4-6 годин на день в оптимальному для організму навантажувальному режимі;
- активне загартовування природним фактором;
- раціональне харчування з посиленою вітамінізацією;
- здоровий режим дня;
- зміна обстановки, спілкування з природою.
- Ефективною формою комплексної реалізації цих заходів є:
- туристичні походи, прогулянки, подорожі;
- полювання, рибний лов, збір грибів, ягід;
- купання у водоймах;

- відпочинок в оздоровчо-спортивному й альпіністському таборах;
- навчально-тренувальні і самостійні заняття різними видами спорту на відкритому повітрі: узимку – ковзанами, лижами; улітку – веслуванням, плаванням, велоспортом, тенісом, волейболом і т.д.

#### Література

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
2. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки. – М.: Наука, 1987. – 63 с.
3. Семёнова В.Н. Валеология в практике работы в школы // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998. – № 3. – С. 56-61.

**Середа Юлія**

студентка 3 курсу фак-ту фізичного виховання

**Томіцький Артем, Фандеев Богдан**

студенти 4 курсу фак-ту фізичного виховання

Наук. кер.: д. пед. н., проф. Байкіна Н.Г.

д. пед. н., проф. Маковецька Н.В.

## **МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Силова підготовка учнів середніх класів направлена на підвищення силового потенціалу всіх основних м'язових груп, що забезпечують гармонійний розвиток м'язової системи.

У підлітковому віці у зв'язку з віковими особливостями формування систем організму складаються найсприятливіші передумови розвитку сили, що розширяє коло засобів і можливостей застосування ефективність методів розвитку сили.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В учнів середнього шкільного віку ще не завершено формування багатьох систем, які забезпечують високий рівень розвитку фізичних якостей. Так, у хлопців швидкісно-силові здібності збільшуються на 7% у віці 15-16 років і на 2% зменшуються у віці 16-17 років. Для дівчат також можна широко використовувати засоби, які спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей, бо темп природного приросту становить 5%. У 16-17 років рекомендується використовувати середній обсяг засобів і навантажень.

Статеві відмінності дають про себе знати в розвитку мускулатури в старшому шкільному віці. Вага м'язів по відношенню до ваги тіла у дівчат приблизно на 13% менша, ніж у юнаків, а вага жирової тканини по відношенню до всього тіла дівчат більша приблизно на 10%.

У підлітків в порівнянні з молодшими школярами змінюються якісні та кількісні показники організму під час стандартних та напружених фізичних навантажень. В період статевого дозрівання збільшується як інтенсивність

виконання короткочасних навантажень, так і здібність до виконання тривалої роботи більшої інтенсивності.

У підлітків в більшому ступені підвищуються аеробні можливості, а значного підвищення анаеробної продуктивності не відбувається.

У старших школярів суттєво підвищується працездатність, більш економічними стають кисневі режими організму при фізичних навантаженнях. Найбільш суттєво підвищується витривалість до праці великої та помірної інтенсивності(крім дівчат).

Загальна витривалість хлопців має високі темпи приросту від 8 до 10, від 11 до 12 та від 14 до 15 років.

У побуті слову «сила» надають різноманітні значення. Як наукове поняття воно повинно бути по можливості чітко визначено. Треба розрізняти:

1. Силу як механічну характеристику руху;
2. Силу як рухову якість людини.

У першому значенні сила разом з іншими характеристиками руху об'єктом вивчення механіки. В іншому - є предметом дослідження в теорії практиці фізичного виховання, фізіології, антропології.

ваги спортсмена його абсолютна сила зростає, а відносна зменшується.

Силу людини можна визначити як його здібність долати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок своїх м'язових зусиль. Опором можуть бути сили земного тяжіння, реакція опори при взаємодії з нею, опір навколишнього середовища, вага тіла, опір партнера тощо.

Гужаловський А.А. розглядав силу як здібність людини долати зовнішній опір за рахунок своїх м'язових зусиль. Аналізуючи іншу наукову літературу ми бачимо, що силу людини визначають як «качество человека с помощью которого он преодолевает внешнее сопротивление посредством свои мышечных усилий».

Мета дослідження. Поглибити знання з розробки методів розвитку сили у школярів середніх класів.

Виклад основного матеріалу. Силовий хист, безпосередньо проявляється у величині рухового зусилля, забезпечується цілісною реакцією організму, зв'язаною з мобілізацією психічних якостей, моторної, м'язової, вегетативної, гормональних функцій і інших його фізіологічних систем. Тому силовий хист не зводиться до поняття «сила м'язів», тобто тільки механічної характеристики їх скорочення. На думку Ю.В. Менхіна силова підготовка ефективна, якщо по досягненні необхідного рівня вона стає природною частиною рухового навичку.

При розвитку сили використовують фізичні вправи виконання яких вимагає від учнів більшої величини зусиль, ніж у звичайних умовах. Ці вправи називають силовими.

Вправи з обтяженням масою власного тіла вимагають спеціального устаткування, не викликають ризику травм та перевантажень і тому широко використовуються у практиці фізичного виховання учнів на початковому етапі тренувань.

Вправи з обтяженням масою предметів дозволяють дозувати величину зусиль відповідно до індивідуальних можливостей учнів. Велика

різноманітність вправ дозволяє ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп і всіх видів силових здібностей. Вправи з обтяженням опором зовнішнього середовища. До таких належать рухові дії, в яких величина обтяження не лімітована точно визначеними межами (біг в гору, по піску, снігу, воді).

Вправи у подоланні опору еластичних предметів ефективні для розвитку м'язової маси, а отже і максимальної сили, але менш ефективні для розвитку вибухової сили та негативно впливають на міжм'язову координацію.

Вправи у подоланні опору партнера. Їх особлива цінність полягає у тому, що виконуючи їх, учні змушені проявляти значні вольові зусилля, змагатись у вмінні застосовувати силу для вирішення конкретних рухових завдань.

Вправи у само опорі. Їх суть полягає в одночасному напруженні м'язів синергістів та антагоністів певного суглоба. Вони можуть виконуватись в режимі статичного напруження або у напруженому повільному русі по всій його амплітуді, коли одна група м'язів працює у долаючому, а протилежна – у поступливому режимах.

Вправи з комбінованим обтяженням. Дана група засобів дозволяє досягти варіативності впливу і цим підвищити емоційність та ефективність тренувань. За їх допомогою можна вирішувати завдання спеціальної силової підготовки.

Вправи на тренажерах. Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих м'язових груп, так і загальному впливу та вибірково впливати на розвиток певної силової здібності.

Ізометричні вправи. Виконуючи ці вправи можна досягти тренувального ефекту при менших, ніж у динамічних вправах, витратах енергії. Ці вправи не рекомендовано застосовувати у роботі з дітьми та людьми, які мають хворе серце.

Висновки. 1. У науково – методичній літературі силу людини визначають як рухову здібність людини за допомогою якої вона переборює зовнішній опір завдяки своїм м'язовим зусиллям. Розрізняють такі види сили: абсолютну, відносну, швидку, вибухову та специфічні прояви сили, які проявляються у окремих видах спорту. Так О.М. Худ олій виділяє ще повільну силу, повільну динамічну силу, які впливають на успішність навчання юних гімнастів.

2. При розвитку сили в учнів середніх класів використовують такі засоби:

- вправи з обтяженням масою власного тіла; - вправи з обтяженням масою предметів; - вправи з обтяженням опором зовнішнього середовища; - вправи у подоланні опору еластичних предметів; - вправи у подоланні опору партнера; - вправи у самоопорі; - вправи з комбінованим обтяженням; вправи на тренажерах; - ізометричні вправи.

3. Для розвитку сили в середніх класах використовують методи повторних, динамічних, максимальних, ізометричних та комбінованих зусиль. Але найчастіше використовується метод колового тренування чи комбінований. Це дає змогу комплексно впливати на розвиток різних видів сили, що дає змогу комплексно впливати на розвиток видів сили, що дає більший ефект у порівнянні з використанням будь-якого методу.



## Література

1. Вайцеховская С.М. Кнѳга тренера , «Физкультура и спорт», 1971;
2. Возрастная физиология физических упражнений . Подредакцией профессора, доктора биологических наук Волкова В.М;
3. Волков В.М. Методика виховання фізичних здібностей учнів . – К ; Радянська школа , 1980. ;
4. Волков М.В . Тренеру о подростке , Фізкультура та спорт , Киев \_ 1980
5. Гогін О.В . Легка атлетика : Курс лекцій / Харківський державний пед. Університет ім. Г.С. Сковороди . – Харків: «ОВС» , 2001.- 112 с.
6. Зациорский В.М. Физиологические качества спортсмена – М : ФиС , 1970 – 200с;
7. Зимкин И.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости . Фис , 1956г .
8. Лях В.И. Силовые способности школьников. // Физическая культура школьников – 2004 . №6.-с 6-13.

**Сидоренко Владислав**

студент 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д. пед.н., проф. Байкіна Н.Г.

## **МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТУРИСТИЧНИХ ПОДОРОЖЕЙ З УЧНЯМИ ШКІЛ**

В світі існує багато способів вивчення природи рідного краю, проте якщо ви хочете пізнати рідну землю по-справжньому, близько і глибоко, — вирушайте в туристську подорож. Нашу увагу привернула методика організації туристичних подорожей з учнями.

Виховання дітей було, є, і безумовно, завжди буде одним з головних завдань будь-якого суспільства, починаючи з доісторичних часів. Завжди виховання було спрямовано на адаптацію дітей до умов навколишнього природного середовища.

Одним з дієвих засобів виховання є туризм, який загартовує людину морально і фізично, дисциплінує, навчає переносити труднощі, допомагати ближньому та з вдячністю отримувати допомогу від інших, поважати старших, піклуватися про менших, надає впевненості у своїх силах, оптимізму та наснаги до життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дана тема є актуальною і має джерельну базу [1]. Проблему вивчення туризму у вітчизняному краєзнавстві розглядали відомі дослідники: В.Й. Ганопольський [2], М.Д. Зубалій, В.С. Петровський [3], В.І. Курилова [4], Б.П. Пангелов [5].

Метою статті є розбір основ методик організації туристичних подорожей з учнями на сучасному етапі.

Виклад основного матеріалу. Основна мета походів юних туристів-краєзнавців полягає у вивченні, дослідженні рідного краю, формуванні високих моральних якостей громадянина України, вихованні у школярів дбайливого ставлення до рідної природи. Завдання походів можуть бути навчальні,

пізнавальні, краєзнавчі, спортивні та оздоровчі. У походах можна виконувати завдання, отримані від наукових установ, музеїв тощо. Під час подорожі можливе знайомство з архітектурними пам'ятками, стародавніми фортецями, курганами, обелісками, дослідження життя тваринного та рослинного світу. Відповідно до завдань походу можливий збір колекцій мінералів, комах, гербаріїв, складання плану місцевості, тощо. Похід може мати і спортивну мету: виконання певного спортивного розряду, сходження до вершин, складання докладного опису району мандрівки, топоніміки. Головне – визначити мету свого походу.

Вимоги до керівників та учасників походів. У багатоденних походах необхідно вміти орієнтуватися на місцевості, обирати шлях руху за визначеним маршрутом, організувати ночівлю, а для цього необхідно вміти вибрати зручне, безпечне місце, встановити намети так, щоб було сухо навіть у дощову погоду, влаштувати захист від вітру, добути чисту воду, дрова, у будь-яку погоду розкласти та підтримувати багаття і користуватися ним для приготування їжі, просушування одягу та взуття. Учасники таких походів повинні вміти володіти технікою пересування, у тому або іншому виді туризму, долати природні перешкоди, надавати, у разі потреби, до лікарняну допомогу потерпілому. У туризмі, як і будь-якій діяльності, існує нормативно-правова база, яку потрібно виконувати – «Про внесення змін до Правил проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України», затверджені Наказом Міністерства освіти і науки України від 24.03.2006 р., №237 [1].

Правила визначають, який досвід повинен мати керівник і учасники планового (заявленого) походу для забезпечення їх безпеки, а у цілому і успіх запланованої подорожі. Досвід з організації дитячо-юнацького туризму, керівник може отримати в постійно діючій школі підготовки туристських кадрів. Такі школи організовані в регіональних центрах дитячого туризму більшості областей України. Для проведення ступеневих походів керівник туристської групи (не пізніше, ніж за 10 діб до початку подорожі) обов'язково повинен отримати позитивний висновок від туристської маршрутно-кваліфікаційної комісії навчальних закладів освіти (далі МКК освіти), яка має відповідні повноваження щодо можливості здійснення подорожі [1].

Маршрутні документи необхідні в поході. Основним документом на проведення ступеневих походів є маршрутний лист встановленого зразку. Такий бланк видає МКК освіти обласних станцій юних туристів. Маршрутний лист керівник групи заповнює у двох примірниках, підписує директор (або його заступник) навчального закладу, що проводить цей похід. Документи затверджуються печаткою навчального закладу. У разі прийняття позитивного рішення про проведення туристської подорожі адміністрація навчального закладу, або іншої освітньої установи, видає наказ про проведення туристської подорожі, заключає угоду на страхування учасників подорожі від нещасного випадку із страховими компаніями, що мають право на здійснення такого виду діяльності.

Склад та підбір групи. Правильний підбір групи – одна з основних умов

вдалого і безаварійного походу. Бажано, щоб члени групи мали приблизно однаковий вік, фізичну підготовку, знання і туристські навички, а також психологічну сумісність. Готуючись до походу, учасники мають чітко розподілені між собою обов'язки: комісар та стажер (учні 10-11 кл., які мають відповідний досвід), фактично виконують функції керівника і заступника керівника туристської групи; вихованці туристичного гуртка (8-9 кл.), що в перспективі мають стати стажерами, виконують функцію помічників керівника; для менш досвідчених учасників можна рекомендувати такий розподіл обов'язків (відповідальний за спорядження, відповідальний за харчування (завгосп), скарбник, санінструктор, фотограф, відповідальний за вогнище, ремонт спорядження, ведення щоденника); активну функцію помічників-консультантів виконують «старики» (випускники школи, які мають туристський досвід); учитель завідома, включається в роботу групи, лише в складних ситуаціях.

Розробка маршруту. Вибір району і маршруту походу - справа творча, вона пов'язана з метою походу, з його завданнями (навчальними, спортивними, пізнавальними, краєзнавчими, оздоровчими), з фінансовими можливостями, з рівнем підготовленості учасників походу. Розробка маршруту – це визначення пунктів, через які проходитимуть учасники походу, місця для привалів, ночівель, а також основні екскурсійні об'єкти. Щоб визначити маршрут, його довжину в кілометрах та дати характеристику шляху, треба мати відповідний картографічний матеріал, літературу, звіти груп, що пройшли даним маршрутом. Ця інформація допоможе заздалегідь дізнатися про фізико-географічні та економічні особливості району, його археологічні, геологічні, історичні об'єкти, можливі місця поновлення продуктів харчування на маршруті.

Спорядження для пішохідного й гірського туризму повинне бути міцним, зручним, легким, забезпечувати безпеку й збереження здоров'я. Підбирати його треба відповідно до технічних труднощів маршруту, клімату району подорожі й тривалістю походу [2].

Варто пам'ятати, що вага рюкзака повинна відповідати віковим вимогам учасників походу. Максимальна маса рюкзака для пішохідних туристів, які не мають відхилень у стані здоров'я, становить: для юнаків – 20-25%, для дівчат – 10-15% від маси тіла туриста [3].

Харчування в поході. Найважливішою умовою успішного проведення туристського походу – є правильна організація харчування в ньому. Харчування повинне компенсувати витрати енергії туристів під час подорожі. В умовах навіть нескладного маршруту вони становлять щоденно на кожну людину 3000 - 3500 ккал. Продукти слід правильно підбирати, вони мають містити оптимальну кількість жирів, білків, вуглеводів, вітамінів та мінеральних солей, крім того, бути транспортабельними, з мінімальною масою, тривалим терміном зберігання. Основною вимогою добору продуктів для походу є швидкість приготування з них різних страв [5].

Кошторис витрат у поході або подорожі складають керівник групи, скарбник, відповідальні за харчування і спорядження та актив туристів.

Кошторис складається з частин: транспортні витрати; витрати на харчування; придбання і прокат спорядження та обладнання; витрати на екскурсії, ночівлі, медичну аптечку та страхування, ремонтний набір, оформлення звіту та непередбачені витрати. Підведення підсумків походу. Аналіз походу проводять одразу після закінчення подорожі. У підведенні підсумків беруть участь всі члени туристської групи. Обговорюють пройдений маршрут, оцінюють зміст походу, ступінь складності, встановлюють причини відхилення від плану (якщо вони мали місце), помилки допущені групою або окремими туристами. Це допомагає виявити недоліки, намітити шляхи їхньої ліквідації в майбутньому.

Після закінчення походу керівник спільно з учасниками випускають фотогазету про подорож, а також в обумовлені строки оформляють звіт про подорож і надають його до навчального закладу або до іншої установи освіти, яка проводила подорож. Звіт про похід або експедицію з активним способом пересування надається також у відповідну МКК освіти, що дала дозвіл на проведення подорожі.

Висновки. На сучасному етапі туристична діяльність передбачає використання краєзнавчого матеріалу в навчально-виховній роботі школи. Використання матеріалів даної статті буде корисним для вчителів, студентів ВНЗ та небайдужих до краєзнавства.

#### Література

1. «Про внесення змін до Правил проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України». Наказ МОНУ від 24.03.2006 №237 – <http://www.mon.gov.ua>
2. Ганопольський В.Й. Уроки туризму. Посібник для вчителів / В.Й.Ганопольський. – Мінськ: НМ Центр,1998. – 216 с.
3. Зубалій М.Д., Петровський В.С. Пішохідний і лижний туризм / М.Д.Зубалій, В.С.Петровський. – К.:«Здоров'я», 1984. – 128 с., іл.
4. Курилова В.И. Туризм: Учебное пособие для студентов пед. институтов / В.И.Курилова. – М.:Просвещение, 1988. – 224 с.
5. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навч. посіб / Б.П.Пангелов. –К.: Академвидав, 2010. – 245 с.: іл.

**Соколенко Наталя**

викладач дитячої школи мистецтв №4

Наук. кер.: к.п.н., доц. Коваленко

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ**

Постановка проблеми. Сучасне століття принесло багато інноваційних відкриттів в різних сферах життя та діяльності людини. Але крім позитивних зрушень в світі також відбуваються процеси, які загрожують людству, його безпечному існуванню. Та крім причин високого рівня смертності, на які людина не має змоги вплинути, гостро стоїть питання самовільного припинення життєдіяльності. Самогубство складає серйозну проблему для охорони здоров'я людини на нинішньому етапі розвитку суспільства [3, с. 36].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Класичне визначення поняття «суїцид» дав Е. Дюркгейм. За його трактуванням це кожен смертний випадок, який безпосередньо чи опосередковано є результатом позитивного або негативного вчинку, здійсненого самим постраждалим, якщо він знав про можливі наслідки свого власного вчинку [4, с. 57].

Ефективності профілактики суїцидальної поведінки в умовах навчального закладу присвячені дослідження О. Аверіної, В. Кузьміна, М. Лічутіної, І. Орлової, І. Шишової, О. Югової; з соціологічної точки зору програми профілактики аналізували О. Балакірева, О. Сердюк, О. Яременко.

Метою статті є створення моделі профілактики суїцидальної поведінки у учнів молодшого підліткового віку [1, с. 77; 2, с. 65].

Виклад основного матеріалу. В моделі визначено наступні соціально-педагогічні умови профілактики суїцидальної поведінки: обізнаність молодших підлітків про суїцид; діагностика сформованості у молодших підлітків суїцидальних намірів; сформованість відповідного типу поведінки в конфліктній ситуації; організація засобами творчої діяльності сприятливого соціального середовища, завдяки якому і формується соціальна поведінка учнів молодшого підліткового віку.

Основними складовими моделі профілактики суїцидальної поведінки молодших підлітків засобами творчої діяльності є наступні блоки: цільовий блок, змістовний блок, організаційно-операційний блок і результативний блок.

Мета програми: сприяти формуванню життєвої компетентності особистості, становленню її як творця і проектувальника власного життя.

Зміст програми складають модулі: «Мій світ і я», «Твій шлях до успішного спілкування», «Конфлікт і спілкування», «Здоровий спосіб життя – твій вибір», «Крок за кроком до життєвої компетентності».

Методика реалізації програми полягає в тому, що теми модулів згруповані за принципом поступового наростання та наступності змісту, концентричної його побудови. У процесі занять здійснюється поступовий перехід від аналізу позитивних аспектів індивідуальної поведінки до аналізу аспектів негативних, застосування здобутих знань та досвіду в процесі безпосередньої взаємодії та спілкування з однолітками в майбутньому.

За результати проведеного дослідження було встановлено, що в експериментальній групі (ЕГ) показник високого рівня знань щодо проблеми суїциду на 28,58% більший, ніж показник в контрольній групі (КГ).

Опитувальник суїцидального ризику у модифікації Т.М. Разуваєвої мав на меті своєчасне виявлення сформованості суїцидальних намірів у молодших підлітків. За результатами опитування 67,86% молодших підлітків КГ домінують субшкали «афективність» та «соціальний песимізм», що говорить про відсутність контролю над власним емоційним станом, неспроможність активно функціонувати у суспільстві. Зазначимо, що в ЕГ ці шкали визначили як пріоритетні лише 20% опитаних респондентів. Більшість респондентів КГ (75%) відповіли «так» на питання, що відповідають субшкалам «унікальність»,

«демонстративність» та «максималізм». Це свідчить про схильність молодших підлітків КГ до значного перебільшення проблеми, бачення суїциду, як засобу вирішення проблем. Це призводить до неможливості усвідомлення, використання та передачі набутого досвіду.

У респондентів КГ за шкалою «максималізм» було зафіксовано 85,71%, а в ЕГ – лише 20%. Серед опитаних ЕГ 80% учнів молодшого підліткового віку своїми відповідями виокремили субшкалу «антисуїцидальний фактор», що відображає наявність тих життєвих аспектів, які стримують прояв суїцидальних намірів. У КГ 10,71% учнів виокремили субшкалу «антисуїцидальний фактор». Відзначимо, що в КГ результати значно нижчі, ніж в ЕГ.

Таким чином, виявлення нами наявності сформованості суїцидальних намірів у молодших підлітків ЕГ та КГ засвідчило, що сформованість суїцидальних намірів у учнів даного віку багато в чому залежить від виховних заходів, які з ними проводяться в навчальному закладі.

У межах експерименту було проведено визначення типів поведінки молодших підлітків у конфліктних ситуаціях (табл. 1).

Таблиця 1

Результати визначення типів поведінки молодших підлітків ЕГ та КГ у конфліктних ситуаціях (у %)

Респонденти	Змагання	Пристосування	Компроміс	Уникнення	Співробітництво
ЕГ	15,00%	10,00%	10,00%	5,00%	60,00%
КГ	21,43%	17,85%	10,71%	35,71%	14,29%

Зазначимо, що більшість респондентів в ЕГ (60%) відзначила співробітництво як тип поведінки в конфлікті. На нашу думку, цей показник доводить про високу ефективність проведення організованої творчої діяльності з молодшими підлітками як засобу формування конструктивних форм взаємодії з оточуючими.

Таким чином, отримані результати довели, що організована соціальним педагогом творча діяльність молодших підлітків сприяє підвищенню їхньої обізнаності про суїцид, зниженню сформованості суїцидальних намірів у молодших підлітків та змінам поведінки молодших підлітків у конфліктній ситуації.

Проведення письмового тестування в ЕГ мало на меті виявлення рівня сформованості у молодших підлітків ЕГ наступних показників творчого потенціалу: знання форм організації та вміння організувати дозвілєву діяльність; наявність соціальних навичок взаємодії в колективі; вміння використовувати свій творчий потенціал та спрямовувати його на досягнення поставлених цілей; вміння самоудосконалюватися, здатність до розвитку власної особистості (табл. 2).

Рівень сформованості показників творчого потенціалу молодших підлітків ЕГ після експерименту

Показники творчого потенціалу	Рівні (%)		
	високий	середній	низький
знання форм організації та вміння організувати дозвілльєву діяльність	40,00	45,00	15,00
наявність соціальних навичок взаємодії в колективі	30,00	65,00	5,00
вміння використовувати свій творчий потенціал та спрямовувати його на досягнення поставлених цілей	60,00	35,00	5,00
вміння самоудосконалюватися, здатність до розвитку власної особистості	50,00	30,00	20,00
Середні показники рівнів творчого потенціалу	45,00	43,75	11,25

Результати експерименту виявили, що ризик суїцидальної поведінки у молодшому підлітковому віці знизиться за умов включення молодших підлітків у творчу діяльність, оскільки творча діяльність сприяє формуванню у особистості нових стереотипів поведінки, вихованню позитивних почуттів по відношенню до інших людей та самого себе, підвищенню впевненості в собі, формуванню потреби у самореалізації, а також підвищення обізнаності молодших підлітків про суїцид, що впливатиме на зниження сформованості суїцидальних намірів.

#### Література

1. Адамова Л.И. Профилактика суицидального поведения / Л.И. Адамова. – М.: Эксмо, 2009. – 189 с.
2. Вашека Т. В. Рання діагностика та профілактика суїцидальної поведінки в підлітковому віці / Т. В. Вашека // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №6. – С. 64-66.
3. Волкова А. Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов / А.Н. Волкова// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2008. – №2. – С. 36-43.
4. Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд / Э. Дюркгейм. – М.: Просвещение, 2004. – 375 с.

**Терета Іван**

магістр фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д.пед.н., проф. Конох А.П.

### ВИКОРИСТАННЯ УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ РУХЛИВИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Відродження України неможливе без формування національної свідомості народу, насамперед, у дітей і молоді. Особливе «занепокоєння викликає відсутність у значної частини населення України усвідомлення себе як частини народу, співвіднесення своєї діяльності з інтересами нації» [1, с. 74].

Покоління, сформоване на духовних надбаннях предків, може утверджувати нову духовність, творити культуру, гідну сьогодення, продовжувати і розвивати культурно-історичні традиції.

Національне виховання в нашій школі спрямовується на «залучення учнів до глибинних пластів національної культури і духовності формування у дітей та молоді національних світоглядних позицій, ідей, поглядів і переконань на основі цінностей вітчизняної та світової культури» [3, с. 69]. При цьому «національне виховання здійснюється на всіх етапах навчання в школі, забезпечується всебічний розвиток, гармонійність і цілісність особистості, розвиток її здібностей та обдарованість, збагачення на цій основі інтелектуального потенціалу народу, його духовності і культури, виховання громадянина України, здатного до самостійного мислення, суспільного вибору і діяльності, спрямованої на процвітання України» [4, с. 14].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження в галузі педагогіки і психології виявили найсильніше бажання у дитини – це бажання ігрової діяльності [2, с. 21]. Дитина рухається під час гри, вона вкладає в неї свою енергію, виявляє творчість та наполегливість. Національні рухливі ігри створюють найкращі умови для формування та удосконалення рухових умінь і навичок, сприяють розвитку тілесних і духовних сил, виховують позитивні риси характеру.

Однак аналіз публікацій свідчить про те, що не з'ясовано вплив національних рухливих ігор на морфофункціональний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Таким чином, велике соціальне та педагогічне значення проблеми використання українських національних рухливих ігор у фізичному вихованні школярів зумовило вибір дослідження.

Фізичне виховання дітей на сьогоднішній день в Україні є одним із пріоритетних напрямків реформування освітянської сфери. Це зумовлено тим, що саме фізичне виховання є важливим компонентом гуманітаризації та гуманізації освіти, формування у підростаючого покоління фізичного та морального здоров'я до активного життя і професійної діяльності.

Щоб подолати негативні явища, необхідно внести кардинальні зміни у виховання підростаючих поколінь. Безперечно, що національна школа, яку відроджуємо в Україні завдяки відновленню повноцінної української державності, зобов'язана мати адекватну їй систему фізичного виховання.

Такий стан проблеми вимагає пошуку більш досконалих форм і методів зміцнення здоров'я дітей. Одним з найбільш ефективних шляхів фізичного виховання дітей, до того ж відповідним вікові, є ігрова діяльність. відповідно велике соціальне й педагогічне значення проблеми застосування українських національних рухливих ігор у фізичному вихованні школярів і недостатнє її наукове обґрунтування й зумовили вибір теми нашого дослідження.

Метою статті є обґрунтувати ефективність впливу народних рухливих ігор на виховання національно-культурної свідомості дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Метою узагальнювального етапу експериментального дослідження стало визначення впливу комплексу



українських народних рухливих ігор в ході занять з фізичного виховання на рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

В ході формуючого етапу експерименту уроки фізичного виховання в групах проводились за різними програмами. В контрольній групі уроки проводились на основі програмового змісту фізичної культури з використанням лише вказаних у програмі народних рухливих ігор два рази на тиждень тривалістю 35 хвилин. В експериментальній групі зміст уроків будувався на основі використання комплексів українських народних рухливих ігор.

В результаті проведених досліджень встановлено, що використання українських народних ігор на уроках фізичного виховання молодших школярів позитивно впливає на підвищення емоційного фону уроків, на розвиток організму молодших школярів, про що свідчать показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей експериментального класу. Використання комплексів українських народних ігор показало, що в учнів експериментальної групи відбувся приріст показників розвитку фізичних якостей в порівнянні з показниками контрольної групи.

На підставі аналізу даних обстежень рухової підготовленості виявлено, що в експериментальному класі результати з бігу на 30м, стрибка у довжину з місця, метання тенісного м'яча на дальність з місця вищі у порівнянні з контрольним класом. Про відмінність результатів між експериментальним та контрольним класами свідчить вірогідність різниці показників на користь експериментальних груп.

Дослідженням підтверджено про зниження рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл та їх негативне ставлення до уроків фізичної культури, яке з переходом у наступний клас поступово прогресує. Рухливі ігри є найбільш адекватною формою занять фізичними вправами і сприяють підвищенню рухової активності дітей. Саме суперництво, елемент напруги, змагання, емоційність у грі активізують дитину до рухової діяльності.

Наукові дослідження свідчать про нерівномірний розвиток рухових якостей. Рухливі ігри компенсують рухову діяльність дітей молодшого шкільного віку, внаслідок чого покращується функціональний стан серцево-судинної системи, збільшується приріст показників рухових якостей. Так, національні рухливі ігри ефективно впливають на розвиток швидкості, спритності і витривалості. На розвиток таких фізичних якостей як сила і гнучкість практичного впливу не мають.

Абсолютно новими є дані, що визначають функції, умови та основні напрямки впровадження українських національних рухливих ігор у систему фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Теоретично обґрунтовано класифікацію рухливих ігор за характером рухової діяльності. Визначено національну специфіку та обґрунтовано зміст, характер і значення народних рухливих ігор у календарній обрядовості українців.

На узагальню вальному етапі експерименту ми вимірювали рівень розвитку фізичних якостей у молодших школярів з експериментального класу, котрі брали участь в національних рухливих іграх з елементами

загальнорозвивальних вправ, іграх з ходьбою, іграх з бігом, іграх із стрибками, іграх з метанням, іграх з елементами прикладних вправ (лазіння, перелізання, переповзання), іграх з рівновагою, іграх з елементами акробатики, іграх з елементами боротьби та іграх з елементами танцю.

Таким чином, проведене дослідження показало, що систематичне застосування українських національних рухливих ігор на уроках фізичної культури ефективно впливає на фізичний розвиток, функціональні можливості і рухову підготовленість учнів початкових класів.

Висновки. В результаті проведеного експериментального дослідження встановлено, що використання українських народних ігор на уроках фізичного виховання молодших школярів позитивно впливає на підвищення емоційного фону уроків, на розвиток організму молодших школярів, про що свідчать показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей експериментальної групи. Використання комплексів українських народних ігор на уроках фізичного виховання показало, що в учнів експериментального класу відбувся більший приріст показників розвитку фізичних якостей порівняно з показниками контрольного класу. Отже, українські рухливі народні ігри є дієвим засобом формування національно-культурної свідомості учнів початкових класів.

#### Література

1. Білітюк С.В. Рухливі ігри та фізичні вправи у дітей віком 7-10 років // Наукові записки ТДПУ: Педагогіка. – 2000. – №7. – С. 70-75.
2. Вільчковський Е.С. Вплив національних рухливих ігор на стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей 5-6 років // III Міжнародна наук.практ. конф.: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Ч. 1. – К. – Вінниця, 1998. – С. 18-21.
3. Воропай О. П. Звичаї нашого народу. Етнографічний нарис / О.П.Воропай. – К.: Оберіг, 1993. – 589с.
4. Гусев В.Г. Особливості фізичного виховання учнів 6-річного віку/ В.Г. Гусев. // Проблеми навчання і виховання – 2004. – №1. – С. 13-15.
5. Жилюк В.Л. Підвищення рівня фізичної підготовленості школярів молодших класів в умовах уроку фізичного виховання за допомогою використання комплексів українських рухливих ігор // Матер. конф.: Молода спортивна наука України. – Львів., 1998. – С. 193-197.

**Толочко Олексій**

студент 5 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д.пед.н., проф. Конох А.П.

### **ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ БОДІБЛІНГОМ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ**

Сучасні умови життя (урбанізація, бурхливий розвиток промисловості, транспорту, певні зміни в екологічному середовищі та ін.) пред'являють високі вимоги до рівня здоров'я людини. Фізичне виховання дітей шкільного віку

найефективніше стимулює позитивні функціональні і морфологічні зміни в організмі, що формується, активно впливає на розвиток рухових здібностей [1, с. 79].

У загальній системі виховання дітей шкільного віку фізичне виховання займає особливе місце і має свою специфіку обумовлену змінами їх анатомо-фізіологічного і психологічного розвитку, а також тим, що у них різко підвищується об'єм розумової роботи і значно знижується рухова активність. Правильно підібрані засоби фізичного виховання є необхідною умовою усебічного розвитку дітей старшого шкільного віку, а також можливості, підвищують продуктивність праці, зменшують стомлення.

У практиці фізичного виховання постійно здійснюється пошук раціональних засобів і методів, а також розробка методик по розвитку основних рухових якостей і зокрема – силовій підготовленості. Особливо велике місце розвиток сили займає у фізичному вихованні дітей старшого шкільного віку, оскільки вони сприяють комплексному вдосконаленню рухових навичок, нормальному фізичному розвитку, зміцненню і збереженню здоров'я, підготовці підлітка до життя в сучасному суспільстві.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомі дослідження, проведені за участю юних спортсменів, дозволяють говорити про те, що можна отримати ефективніші результати в прирості сили, якщо правильно поєднувати навантаження динамічного і статичного характеру [1, с. 80; 2, с. 121; 3, с. 120]. В той же час досліджень, спрямованих на виявлення вікових особливостей застосування занять з тяжкістю на процес фізичної підготовленості і фізичного розвитку підлітків проводилося украй мало.

Проблема набуває особливого значення нині, коли змінилася цільова спрямованість фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особи, це вимагає певного знання у сфері духовного і тілесного вдосконалення. Знання багатьох підлітків досить низькі в цьому плані і як наслідок того, що в освітній школі практично не звертають уваги на питання формування фізичної культури. Існуючі програми занять розроблені в основному провідними зарубіжними атлетами в повному об'ємі не придатні для застосування в шкільних секціях бодібілдингу. Це пов'язано з тим, що деякі вправи для свого виконання вимагають спеціального устаткування, тренажерів. Крім того в цих програмах дається не повний методичний опис вправи, що у свою чергу не створює повного уявлення про правильну техніку виконання вправи, його значущості і важливості.

В той же час, аналіз літературних джерел і результати проведеного дослідження показують, що одним з перспективних шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості школярів старших класів є впровадження в ряди молоді науково обґрунтованих програм для занять бодібілдингом.

Метою статті є: підвищити рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів 15-16 років на основі позаурочних занять бодібілдингом.

Виклад основного матеріалу. Результати дослідження силових здібностей школярів старших класів експериментальною і контрольною груп показали, що

на початку експерименту показники рівня розвитку сили розгиначів ніг в тесті: «Присідання з штангою на плечах» у хлопців експериментальної групи результат склав  $80,7 \pm 0,77$  кг. Показники рівня розвитку сили розгиначів ніг по цьому тесту в контрольній групі склав  $55,3 \pm 2,88$  кг, достовірність відмінностей –  $t=8,52$ .

Показники рівня розвитку сили м'язів розгиначів рук в тесті: «Жим штанги, лежачи на лаві» в експериментальній групі у хлопців результат відповідав –  $50,8 \pm 1,02$  кг, а в контрольній групі результат склав –  $35,1 \pm 3,78$  кг, достовірність відмінностей –  $t=4,01$ .

На початку дослідження рівень розвитку сили м'язів спини в тесті «Станова тяга штанги», результати хлопців експериментальної групи в становій тязі склали –  $100,7 \pm 1,63$  кг. Показники контрольної групи в цьому тесту на початку дослідження були набагато гіршими і склали –  $75,4 \pm 3,21$  кг. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей на початку експерименту з тесту: «Стрибок в довжину з місця», у школярів експериментальної групи відповідав –  $203,6 \pm 1,79$  см. Результати контрольної групи склали –  $195,6 \pm 2,12$  см, достовірність відмінностей –  $t=2,90$ .

У тісті згинання і розгинання рук в упорі, лежачи достовірність відмінностей також була виявлена ( $t=2,21$ ). Результати експериментальної групи юнаків старшого шкільного віку склали –  $28,5 \pm 0,43$  разів, а у другій групі середній результат відповідав  $26,7 \pm 0,69$  разів.

Результат сили м'язів черевного пресу з тесту «Під'їм тулубу в сід, протягом 30 сік» в експериментальній групі середній результат склав –  $16,6 \pm 0,30$  разів, а в контрольній групі середній результат склав –  $14,3 \pm 0,47$  разів. Дослідження силових здібностей у юнаків контрольної і експериментальної групи, на початку експерименту показало, що результати юнаків контрольної групи набагато гірше за результати юнаків експериментальної групи у усіх тестах. У кінці дослідження було відмічено, що силові показники юнаків старшого шкільного віку, як в експериментальних так і в контрольних групах вирости. Так результати досліджень силових здібностей хлопців 15-16 років експериментальної і контрольної групи у кінці дослідження в тесті: «Присідання з штангою на плечах» показали, що у хлопців експериментальної групи результат склав  $90,3 \pm 0,47$  кг Показники рівня розвитку сили розгиначів ніг по цьому тесту в контрольній групі склали  $54,7 \pm 2,53$  кг. По цьому тесту в кінці дослідження, були виявлені достовірні відмінності ( $t=13,83$ ).

Показники рівня розвитку сили м'язів рук до кінця дослідження в тесті: «Жим штанги, лежачи на лаві» в експериментальній групі у юнаків, результат відповідав  $67,6 \pm 0,31$  кг, а в контрольній групі результат склав  $48,4 \pm 2,37$  кг. Між групами була виявлена достовірність відмінностей ( $t=7,95$ ). У кінці дослідження рівень розвитку сили м'язів спини в тесті «Станова тяга штанги», результат юнаків експериментальної групи в становій тязі склав  $110,5 \pm 0,53$  кг. Показники контрольної групи в цьому тесту у кінці дослідження були набагато гіршими і склали  $76,7 \pm 2,67$  кг. Була виявлена достовірність відмінностей на користь експериментальної групи:  $t=12,42$ .

Наприкінці дослідження відбулися зміни рівня розвитку швидко-силових якостей по тесту: «Стрибок в довжину з місця», у школярів експериментальної групи середній результат відповідав –  $212,3 \pm 0,82$  см. Результати контрольної групи склали –  $201,3 \pm 1,73$  см. Достовірність відмінностей між групами було виявлена і склала ( $t=5,75$ ).

У згинанні-розгинанні рук в упорі, лежачи достовірність відмінностей також була виявлена ( $t=7,2$ ). Результати експериментальної групи хлопців шкільного віку склали –  $34,7 \pm 0,26$  разів, а у другої групи юнаків середній результат відповідав  $30,8 \pm 0,47$  разів. Результат сили м'язів черевного пресу з тесту «Під'їм тулуби в сід, протягом 30 с» в експериментальній групі середній результат склав  $19,4 \pm 0,27$  разів, а в контрольній групі середній результат і склав  $15,1 \pm 0,32$  разів. Була виявлена достовірність відмінностей між експериментальними і контрольними групами.

Висновки. Наприкінці дослідження рівень розвитку силових здібностей у школярів 15-16 років, контрольних і експериментальних груп показав, що результати контрольних груп юнаків вирости, але також значно гірше за результати юнаків експериментальних груп у усіх тестах. Були виявлені достовірні відмінності за показниками усіх тестів між експериментальними і контрольними групами. Аналізуючи динаміку приросту показників рівня розвитку силових здібностей у юнаків 15-16 років, встановлено, що достовірні поліпшення у кінці дослідження, у хлопців експериментальної групи достовірні відмінності виявлені в усіх тестах. Отже, самостійні заняття бодіблдингом в пришкільних секціях ефективно впливає на розвиток силових здібностей юнаків 15-16 років.

#### Література

1. Гайков А.В. Существует ли философия бодибилдинга? // Вопросы подготовки и деятельности специалистов физической культуры: Тез. докл. / А.В. Гайков. – Набережные Челны: Кампи, 1998 – С. 79-81.
2. Зайберт В.К. Бодибилдинг: идеальная тренировка: Путеводитель по современному бодибилдингу / В.К. Зайберт. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 144 с.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов-н/Д: Феникс, 2001. – 126 с.

**Туркін Владислав**

студент 1 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д.пед.н., проф. Байкіна Н.Г

### **МЕТОДИКА СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ІЗ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ**

В Україні (ще в складі СРСР) спортивне орієнтування отримало офіційне визнання з 1963 року, коли під Ужгородом були проведені перші всесоюзні змагання. За 40 років, що минули з того часу, число любителів бігу з компасом і картою в нашій державі складає вже більше мільйона чоловіків та жінок.

Метою дослідження є розгляд найбільш ефективних методів і прийомів,

що використовуються в тренуваннях зі спортивного орієнтування.

Об'єктом дослідження виступає процедура з проведення певних дій в спортивному орієнтування, сукупність методів і прийомів для виконання певних видів роботи.

Предмет дослідження — це процес пропонований в теорії і практиці спортивних тренувань із спортивного орієнтування.

Теоретичними основами даної роботи стали праці вітчизняних вчених в галузі спортивного орієнтування.

Наукове та практичне значення наукового дослідження полягає в тому, що розглядаючи проблеми технічної і тактичної підготовки, виходили з того, що орієнтування — один з небагатьох видів спорту, де учасники змагання діють суто індивідуально, поза увагою тренерів, суддів, глядачів, суперників, тому для досягнення мети необхідні висока психологічна підготовка, прояв наполегливості, рішучості, сміливості, витримки. Для вирішення поставленої мети були запропоновані такі методи: загальнонауковий, порівняльний, аналітичний, історичний, метод синтезу, порівняльний, метод спостереження, метод обробки інформації та ін..

Результати дослідження, містяться в тому, що для спортивного орієнтування характерні довгі і складні по рельєфу місцевості і дистанції, а для цього необхідно володіти такими фізичними якостями, як: бистрота, сила і витривалість - вони є визначальним чинником фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників. При різних тренувальних умовах розвиваються як аеробна продуктивність, так і анаеробна продуктивність.

Аеробна продуктивність — це здатність людини забезпечувати свої енергетичні витрати за рахунок кисню, що поглинається під час роботи. [1, с.95]

Анаеробна продуктивність — здатність організму функціонувати в умовах нестачі кисню за рахунок анаеробних джерел енергії. [1, с.96]

Визначимо, що при розвитку загальної та спеціальної витривалості режим виконання вправи можна умовно підрозділити на безперервний і «перервний» (при кожному з них використовуються різні методи).

Виділимо короткий зміст найбільш поширених методів тренування.

Рівномірний метод характеризується виконанням безперервної роботи з малозмінюваною інтенсивністю.

При бігу в спортивному орієнтуванні використовується різний діапазон швидкостей. Розвиток витривалості у безперервному режимі враховує два складових навантаження: швидкість бігу і довжину дистанції (час).

Підкреслимо, що при складанні планів тренування необхідно виходити з таких зон бігу з різними швидкостями: 1) зони низьких швидкостей з енергозабезпеченням в основному за рахунок жирів, пульс 100-140 уд/хв; 2) зону середніх швидкостей в основному з вуглеводним енергозабезпеченням, пульс 140-170 уд/хв. 3) зону високих швидкостей з кисневим споживанням, близьким до максимального, пульс 180 уд/хв.

На заняттях запропоновано біг зі зміною швидкості від повільної до змагальної (це представляє змістовну основу для поліпшення тренуваності); такий вид бігу покращує роботу серцево-судинної системи. Винятковий

психологічний ефект фартлека при заняттях на місцевості із змінним рельєфом. Його рекомендують для розвитку загальної витривалості. При фартлеціспортсмен тренується від 1 до 2 годин в день. Зміст цього тренування: 1) легкий біг-5-10 хв. (як розминка); 2) рівномірний сильний біг - 1-2 км; 3) швидка ходьба-5 хв.; 4) легкий біг з прискореннями по 50-60 м до появи невеликої втоми - 15-20 хв.; 5) легкий біг з включенням 3 або 4 швидких кроків; 6) біг у підйом в повну силу - 150-160 м; 7) біг у швидкому темпі - 1 хв.

Виділено наступні переваги фартлека: забезпечується природна зміна напруження і відпочинку; виховуються здібні тасамостійні орієнтувальники; лісовий болотистий ґрунт зменшує больові відчуття в ногах; біг по м'якій незнайомій місцевості виробляє короткий еластичний ефективний крок (що особливо важливо для орієнтувальника). Фартлек застосовується для розвитку витривалості в підготовчому періоді. [2, с.32]

Також був запропонований інтервальний метод - дуже поширений та займає велике місце в підготовці багатьох легкоатлетів і орієнтувальників. Для збільшення шляхом розминки частоти серцевих скорочень до 120 уд/хв необхідно подолання 150-200 м. із заданим зусиллям, піднявши пульс до 170-180 уд/хв. Потім використовується легкий біг підтюпцем.

Запропонований вченими у галузі спортивного орієнтування для використання на заняттях повторний метод, пред'являє підвищені вимоги до підготовки спортсмена і застосовується після об'ємного тренування рівномірним та змінним методами на другому етапі підготовчого і в змагальному періодах. Рекомендується спортсменам старших розрядів.

Досвідченим орієнтувальникам науковці зазначеної галузі метод комплексного тренування. В даному виді тренування заняття перенесені в ліс, у гори, на морське узбережжя. І включають в себе бігову гру з чотирьох частин: розминки, ритмічних пробіжок, темпової роботи та заключної частини. [3]

При використанні контрольного методу використовується так званий тест-біг. При цьому треба по можливості зберігти всі зовнішні умови. Підкреслимо, що крім визначення рівня розвитку витривалості він дозволяє вносити корективи в план подальших тренувань.

Одним з найважливіших методів тренування є змагальний метод. Він характеризується змагальною інтенсивністю, фізіологічний і психологічний ефект повинні відповідати специфіці змагальної вправи.

При введенні в програму тренувань кругового методу, можлива повна індивідуалізація навантажень в залежності від віку і рівня підготовленості спортсмена. Круговий метод передбачає наявність комплексу ретельно підібраних простих вправ, послідовно виконуваних. Спортсмен переходить від однієї вправи до іншої, не відчуваючи втоми.

До тренувань також необхідно додавати технічну, тактичну і психологічну підготовку, і вводити різні прийоми і методи роботи з компасом і картою, розвивати моральні якості орієнтувальника, відпрацьовувати основні тактичні елементи даного виду спорту. [2, с.82]

На основі вищевикладеного можна зробити наступні висновки:

Спортивне орієнтування багатозадачний спорт, який включає в себе

безліч елементів інших видів спорту, а отже, потребує детального підходу для відпрацювання окремих його складових. Існує безліч методик і методів тренувань зі спортивного орієнтування, різноманітність яких, дозволяє найбільш доцільно розвивати найважливіші якості необхідні для цього спорту. При правильному застосуванні даних методів, можливе істотне підвищення результативності спортсменів-орієнтувальників. В даному дослідженні проводиться акцент на найбільш поширені методи і методики спортивних тренувань із спортивного орієнтування, які застосовуються як в Україні, так і за кордоном.

#### Література

1. Ориентирование в России и СССР. Кн. 1. / Константинов Ю.С., Огородников Б.И., Елизаров В.Л. и др. М.: Хроника, 2003. - 124 с.
2. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 112 с.
3. Принципы планирования дистанций. Азимут – К., 1998, № 2, с. 30 - 31.

**Фролов Сергей**

магістр фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д.пед.н., проф. Конох А.П.

### **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ В УМОВАХ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

Виховно-освітній процес в дошкільних навчальних закладах характеризується зростанням об'єму і інтенсивності навчально-пізнавальної діяльності дітей, що призводить до зниження і без того недостатнього, за оцінкою фахівців, рівня рухової активності дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати досліджень вказують на той факт, що потреба дошкільників в русі задовольняється лише на 30-40%, а 30-35% дітей мають низький рівень розвитку основних фізичних якостей. Загальна оцінка стану здоров'я дітей дошкільного віку незадовільна (В.А. Шишкина, М.В. Мащенко, 2000; Т.Ю. Круцевич, 2005).

Вдосконалення фізичного виховання в дошкільних освітніх установах, облік сучасної соціально-економічної ситуації приводить багато педагогічних колективів до необхідності активнішого застосування засобів плавання. Подібна увага до цього засобу фізичного виховання дозволяє не лише позитивно впливати на формування життєво важливих для дитини умінь і навичок, але і активізувати виховання особи.

Плавання сприяє гармонійному фізичному розвитку, стимулює діяльність нервовою, серцево-судинною і дихальною систем, значно розширює можливості опорно-рухового апарату. В процесі занять плаванням діти розширюють свій руховий, вольовий, емоційний досвід. Плавання є одним з кращих засобів гартування, формування навички правильної осанки.

Між тим, міжнародна статистика останніх років показує, що в числі людей, загиблих від нещасних випадків, найбільший відсоток складають ті, що



потонули. Причому найчастіше тонуть діти: у віці 3-10 років – 34,6%, у віці 11-15 років – 22,7% (А.Д. Котляров, 1989). Тому уміння плавати є життєво необхідною навичкою [1, с. 49; 2, с. 124].

Нині питання, що стосуються навчання дітей дошкільного віку плаванню є досить розробленими, проте не в усіх роботах плавання розглядається як засіб загального різнобічного розвитку дитини, як засіб підготовки до шкільного навчання. Усе вищесказане вказує на актуальність нашого дослідження.

Метою статті є: вдосконалення процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобами плавання.

Виклад основного матеріалу. Можливість постійного пошуку ефективних шляхів зміцнення здоров'я дітей переконують в тому, що ще не повністю реалізується оздоровчий вплив різних засобів фізичного виховання, а точніше їх поєднання. У деяких методиках не враховується зв'язана дія видів рухової активності на розвиток фізичних якостей дітей.

Так, зокрема, плавання в дошкільному навчальному закладі рідко коли поєднують з іншими вправами. Якщо проводяться рухливі ігри, то ставляться одні завдання, на заняттях по плаванню – інші. На наш погляд слід скоординувати існуючі завдання і зробити так, щоб загальнорозвиваючі вправи, рухливі ігри доповнювали заняття з плавання і закріплювали сформовані на таких заняттях навички і навпаки. Припускаємо, що такий підхід буде ефективнішим, ніж що традиційно склався. Раціональне поєднання засобів плавання із загальнорозвиваючими вправами, рухливими іграми дозволить не лише різноманітиту фізкультурно-оздоровчу діяльність в ДНЗ, але і підготувати (фізично) дошкільника до навчання в школі.

Оскільки програма фізичного виховання в ДНЗ, заснована на загальнорозвиваючих вправах і рухливих іграх, досить широко представлена, необхідність детальніше в нашій роботі зупинитися на методиці з плавання. Методика була розроблена з урахуванням рекомендацій В. Ю. Давидова (1993), О. Б. Ведернікова, Е.Ф. Орехова, 1998; В. Д. Велітченко, 2000).

Для обґрунтування ефективності розробленої методики був проведений експеримент, на качану якого були сформовані контрольна і експериментальна групи, що не мали достовірних відмінностей.

В результаті порівняльного аналізу виявлено, що хлопчики і дівчатка старшого дошкільного віку поступаються дітям першого року навчання в школі більшою мірою за такими показниками, як: нахил тулуба вперед з положення сидячи на 65% хлопчики і на 44% дівчатка; вис на зігнутих руках на перекладині на 47% і 79% відповідно; маса тіла на 22% і життєва місткість легенів на 14%.

Впровадження розробленої методики в процес фізичного виховання дошкільників сприяло поліпшенню наступних показників в експериментальній групі: маси тіла – на 22% хлопчики і 17% дівчатка; життєвій місткості легенів – відповідно на 20% і 17%; швидко-силових здібностей – на 10% і 4%; витривалості – на 2,5% і 1,4%; сили – на 34% і 36%. Тоді як в контрольній групі величини змінилися в достовірно меншій мірі.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що більшість використовуваних засобів фізичного виховання дітей застосовуються розрізнено, без урахування якого-небудь взаємозв'язку між собою, що в цілому знижує їх ефективність. Раціональне поєднання плавання з іншими засобами фізичного виховання дошкільників дозволило випробовуваним експериментальної групи до кінця дослідження досягти рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, що навчаються в першому класі, що підтверджує її ефективність.

#### Література

1. Ведерникова О.Б. Организация обучения плаванию детей младших классов общеобразовательной школы: учебное пособие /О.Б. Ведерников, Е.Ф. Орехов. – Челябинск: ЧНУ, 1998. – 79 с.
2. Давыдов В.Ю. Плавание в детском саду: учебное пособие / В.Ю. Давыдов. – Волгоград: ВГУ, 1993. – 180 с.

**Хмарюк Артем, Котельников Денис**  
студенти 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д. пед. н., проф. Байкіна Н.Г.

### **КЛАСИФІКАЦІЯ ВІДХИЛЕНЬ У РОЗВИТКУ, ЇХ ПРИЧИНИ ТА МЕХАНІЗМИ**

Питання про відхилення у розвитку може розглядатися тільки в контексті знань при нормальних параметрах розвитку особистості.

Поняття «аномалія» в перекладі з грецького означає відхилення від норми, від загальної закономірності, неправильності в розвитку. Поняття «аномалія розвитку» входить в коло понять, що об'єднуються терміном «дизонтогенез», яким позначають різні форми порушень онтогенезу, тобто розвитку індивіда на відміну від розвитку виду (філогенез).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одне з основних значень терміна "норма" - встановлена міра , середня величина чого-небудь. Поняття норми постійне . Його зміст загалом залежить від рівня культури даного соціуму і суттєво змінюється з часом. Проблема критеріїв норми , нормального розвитку людини набуває особливої актуальності в контексті корекційно - розвивальної діяльності , вирішення завдань навчання і виховання. Багаточисленними психолого- педагогічними дослідженнями доведено , що рання діагностика та корекція психомоторного розвитку дітей є головними умовами їх ефективного навчання і виховання , попередження у них більш важких порушень і соціальної депривації .

Фізичні або психічні вади(дефекти) призводять до відхилень у загальному розвитку. В залежності від характеру дефекту , а також від часу його виявлення одні недоліки можуть долатися повністю , інші підлягають корекції , а треті - можна компенсувати . На початкових етапах розвитку проблемної дитини головною перешкодою до його навчання і виховання є первинний дефект. За відсутності корекційного впливу провідне значення починають набувати вторинні дефекти ( відхилення).

Метою статті є свідчення зарубіжних і вітчизняних дослідників. Число дітей з відхиленнями у розвитку збільшується і, на жаль, постійно зростає. Цьому сприяє цілий ряд причин: дестабілізація суспільства в цілому і окремих сімей, відсутність у ряді випадків нормальних економічних та екологічних умов, недоліки шкільного і сімейного виховання, пізнавальна депривація, недостатність задоволення сенсорних та емоційних контактів і потреб. Ці та багато інших патологічних факторів призводять до різних захворювань і відхилень у розвитку.

Виклад основного матеріалу:

В роботі М. А. Власової та М. С. Певзнер «Вчителю про дітей з відхиленнями у розвитку» виділяються наступні групи аномальних дітей:

1. Діти із сенсорною неповноцінністю (з порушеннями слуху, зору, мови, функціями опорно-рухового апарату і сенсомоторикою);
2. Діти із затримкою психічного розвитку;
3. Діти з астеничним або реактивним станом і конфліктними переживаннями;
4. Діти з психопатоподібними (психопатичними) формами поведінки (емоційні порушення поведінки);
5. Розумово відсталі діти (олігофрени в ступені дебільності, імбецильності, ідіотії);
6. Діти з початковими проявами психічних захворювань (шизофренія, епілепсія, істерія та ін.)

В. В. Лебединський класифікує відхилення в розвитку, спираючись на дослідження проблеми психічного дизонтогенеза. Він зазначає, що характер дизонтогенеза залежить від ряду психологічних параметрів: особливостей функціональної локалізації порушення (частковий або загальний дефект); часу поразки (чим раніше сталося ураження, тим більше вірогідність психічного недорозвинення); взаємини між первинним і вторинним дефектом; міжфункціональні взаємодії (механізми ізоляції, патологічної фіксації, тимчасові і стійкі регресії).

В. В. Лебединський виділяє наступні варіанти відхилень у розвитку (Порушення психічного розвитку у дітей. - М., 1985):

1. Загальне стійке недорозвинення (наприклад, олігофренія);
2. Затриманий розвиток (уповільнений темп формування пізнавальної діяльності та емоційної сфери);
3. Пошкоджений розвиток (спадкові захворювання, внутрішньоутробні, пологові та післяпологові інфекції, інтоксикації і травми центральної нервової системи);
4. Дефіцитарний розвиток (тяжке порушення аналізаторних систем - зору, слуху, мови, опорно-рухового апарату);
5. Спотворений розвиток (поєднання загального недорозвинення із затриманим, пошкодженим та прискореним розвитком окремих психічних функцій; наприклад, ранній дитячий аутизм);
6. Дисгармонійний розвиток (вроджена або ранопридбана стійка диспропорційність психічного розвитку в емоційно-вольовій сфері; наприкладі психопатії).

О.Н. Усанова пропонує наступний розподіл на групи (Дітей з проблемами психічного розвитку - М. , 1995):

1. Діти з відхиленнями розвитку в зв'язку з органічними порушеннями;
2. Діти з відхиленнями у розвитку функціональної незрілості ;
3. Діти з відхиленнями у розвитку на ґрунті психічної депривації .

В. А. Лапшин , Б. П. Пузанов у своїх роботах пропонують наступну класифікацію дітей з порушеннями розвитку (Основи дефектології . - М. , 1990) :

1. Діти з сенсорними порушеннями ( порушення слуху і зору) ;
2. Діти з інтелектуальними порушеннями ( розумовідсталі і діти із затримкою психічного розвитку) ;
3. Діти з порушеннями мови ; діти з порушеннями опорно - рухового апарату;
4. Діти з комплексними ( комбінованими ) дефектами розвитку;
5. Діти із спотвореним (або дисгармонійним) розвитком .

До ендогенних причин належать : різні спадкові захворювання (аплазія - недорозвинення внутрішнього вуха; міопатія - порушення обміну речовин в м'язових тканинах тощо); захворювання, пов'язані зі змінами в чисельності або структурі хромосом (хромозміні аберації ( полиплодії - збільшення хромосомного набору в кілька разів , нулесамія – відсутності будь-якої пари хромосом та ін.)

До екзогенних причин відносяться : хронічні захворювання батьків, інфекційні хвороби , інтоксикації ( алкогольні , наркотичні , нікотинові і т.п.) , різні травми ( родові , черепно - мозкові , травми аналізаторів , кінцівок і т. п.) , конфлікт по резус - фактору , недотримання санітарно - гігієнічних норм .

У період пологової діяльності (натільний ) небажаний вплив на розвиток дитини можуть надати наступні патологічні фактори: швидкі пологи, довготривалі пологи зі стимуляцією, «використанням щипців », обвиття дитини пуповиною (це призводить до асфіксії) » некваліфікованому наданню акушерської допомоги та ін.

Цілий ряд прижиттєвих факторів (постнатальних) може викликати порушення розвитку дитини: пухлини мозку (менінгіома) , нейроінфекції (менінгіти та енцефаліти ) , інфекційні хвороби з ускладненням на мозок , відкриті і закриті травми черепа , струсу мозку , контузії і т. д.

У ряді випадків відзначається дія не одного якогось патологічного фактора , а їх поєднання – поліетіологія.

Висновки. Особливості корекційного впливу на дитину залежать від характеру наявного у неї дефекту , від ступені вираженості порушень окремих психічних процесів і функцій , від вікових і компенсаційних можливостей дитини , від характеру медико- педагогічного впливу, від умов життя і виховання дитини і ряду інших чинників. Одні діти потребують тільки психолого- педагогічному втручання, інші потребують лікувально –оздоровчу допомогу. Це свідчить про необхідність ранньої діагностики відхилень у розвитку , оскільки чим раніше буде виявлено дефект розвитку дитини , тим ефективнішою буде корекційна робота по його усуненню.

## Литература

1. Агавелян М.Г. Оpozнание невербального поведения человека умственно отсталыми школьниками: Автореф. дис. канд. психол. наук. - Екатеринбург, 1998.-20 с.
2. Агавелян О.К. Диагностика уровня социально-трудовой адаптации олигофренов // Некоторые проблемы диагностики психического развития детей / Отв. ред. С.Д. Арзуманян. Ереван, 1977. С. 94-105.
3. Агавелян О.К. К проблеме преодоления дезадаптации умственно отсталых детей // Проблемы психологической диагностики развития школьников. Ереван, 1980. С. 11-15.
4. Агавелян О.К. Социально-перцептивные особенности детей с нарушениями развития,- Челябинск: Издатель Татьяна Лурье 1999 - 356 с.
5. Агавелян О.К., Исраелян А.А. К вопросу о социализации личности умственно отсталых детей // Проблемы дефектологии / Отв. ред. О.К. Агавелян и др. Ереван, 1979. С. 72-77.
6. Агавелян О.К., Агавелян В.С., Агавелян М.Г. К проблеме социальной диагностики умственной отсталости // Сб. научн. трудов.—Шадринск, 1997.- С.142- 154.
7. Агавелян О.К., Агавелян М.Г. Влияние социально- депривационных состояний умственно отсталых на понимание невербального поведения человека // Научно-практ. конф.: Тез. докладов / Новосибирский гос. пед. ун-т. Новосибирск, 1997. С. 133 - 135.
8. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания М.: Наука, 1977.- 380 с.
9. Аралова М.П. Психологические особенности общения со взрослыми и сверстниками выпускников школы-интерната: Автореф. дис канд. психол.наук.- М., 1991.-22с.
10. Асмолов А.Г. О предмете психологии личности // Вопр. психологии-1983. ~№3.С.118-124.

**Чернявська Анастасія**

студентка 5 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к.пед.н., викладач Короленко К.В.

### **ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ ТА ЙОГО ЗНАЧЕННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТА**

Функціональне тренування – це система вправ, що дозволяє скорегувати м'язовий баланс за рахунок функціональних вправ, які призводять до поліпшення виконання тієї чи іншої функції, рухів тіла найбільш ефективно і безпечно.

Функціональне тренування є частиною фізичної терапії, кінезіології і фізіології. Протягом багатьох років фізіотерапевти практикували цю форму відновлення здоров'я людини, щоб реабілітувати і допомагати в досягненні вищих функціональних можливостей і якості життя. Фізична гармонія необхідна не тільки в спортивному залі, але і в звичайному житті. Без

тренування «неробочі» частини тіла поступово втрачають здатність функціонувати в повному обсязі. У людини розвивається м'язовий дисбаланс [2, с. 232].

Метою статті є обґрунтування необхідності функціональних тренувань для створення фізичної та духовної гармонії в житті студента.

Актуальність проблеми збереження здоров'я сучасної людини призвела до активного осмислення сутності самого феномена здоров'я і появи різних підходів до трактування даного поняття. Функціональні вправи комплексно впливають на тіло людини, формуючи навик легкого виконання будь-якої життєво важливої задачі, а значить, можливості впевнено рухатися і володіти своїм тілом.

Для повернення тілу гармонії, гнучкості, рівноваги і сили необхідними є функціональні вправи. Функціональні - бо вони націлені на повернення саме функцій, властивих здоровому організму. Функціональне тренування впливає на роботу організму в цілому, а не тільки на його окремі частини. За допомогою функціонального тренінгу, за рахунок вправ можна домогтися збалансованості у розвитку правої і лівої половини тіла, що в кінцевому підсумку дозволяє знизити ризик травм і розвиток захворювань опорно-рухового апарату. Функціональний тренінг націлений не тільки на красу й естетику. Його головні «об'єкти» – м'язи стабілізатори, що дозволяють легко утримати тіло в будь-якому положенні. Тіло людини призначено для синхронного функціонування, як динамічна єдина система, а не окремі його частини. Верхня і нижня частини тіла взаємозалежні та повинні бути розвинені рівномірно, рухатися в багатьох напрямках, мати гнучкість і функціональну силу. Функціональне тіло рухається в просторі симетрично, забезпечуючи всі частини тіла опорою і утримуючи одночасно баланс. Таке тіло може внутрішньо стабілізуватися під час щоденної активності, не вимагаючи для цього зовнішньої підтримки і опори [1, с. 18].

Дисфункціональне тіло не функціональне і несиметричне. Ліва і права сторони рухаються нерівномірно, одні м'язи виконують дуже багато функцій, а інші навпаки слабкі або надмірно розтягнуті в результаті недовиконання своїх функцій. Основні ознаки дисфункціонального тіла: плоскостопість, лордоз, сколіоз та інше. Отже, основна мета функціонального тренування полягає у визначенні функцій кожного м'яза або групи м'язів, у систематичних тренуваннях основних груп м'язів, у виправленні м'язового дисбалансу, у створенні більш функціонального тіла [2, с. 233].

У сучасному ритмі життя, людям, а зокрема студентам, більшу частину свого часу доводиться перебувати в сидячому положенні. З часом у такого «професійного сидіння» виробляються конкретні дисфункції, які посилюються і закріплюються в манері неправильно ходити, сидіти і т.д.

Під час самостійних тренувань або традиційних уроків фізичної культури, студенти, як правило, концентрують увагу на своїх сильних аспектах, на рухах більш легких для них, що тільки посилює дисбаланс. Людина схильна виконати саме ті рухи, які даються їй легше саме за рахунок того, що якась група м'язів у них і так розвинена досить добре. Невірно побудоване тренування підсилює вже сильні аспекти, генеруючи слабкі. Тому, при неправильному застосуванні

силових тренувань можуть виникнути проблеми з опорно-руховим апаратом і, як наслідок, з'явитися та загостритися соматичні захворювання [3, с. 193].

Тіло людини має бути одночасно добре збалансованим, гнучким, сильним і координованим. Основним принципом функціонального тренування є якість вправ які виконуються. Вправа може бути виконана якісно тільки тоді, коли вона повністю контролюється. Вправи побудовані на якості, тренують тіло ефективно і комплексно. Основними рекомендаціями щодо організації функціонального тренування є:

- вправи виконувати з правильною технікою і правильним положенням тіла;
- на повній амплітуді;
- зусилля виконати на видиху;
- вправи підбирати таким чином, щоб одночасно тренувалося більше однієї групи м'язів;
- виконувати вправи з партнером, який забезпечить підтримку, зворотній зв'язок.

Основні складові функціонального тренування:

- рухливість;
- стабілізація (збереження рівноваги);
- контроль рухів;
- динамічна стабілізація [4, с. 78].

На підставі вищесказаного можна зробити висновок, що здоров'я – це повноцінне функціонування всіх систем організму, гарне самопочуття, запас сили і бадьорості. Здоров'я людини проявляється у веденні здорового способу життя, збереження протягом всієї життєдіяльності креативного і активної діяльнісного підходу до самореалізації (інтерес до життя, прагнення до саморозвитку, оптимальна працездатність), соціальної активності.

#### Література

1. Дюков В.М. Индивидуальное здоровье человека. Основы / В.М. Дюков, Н.В. Скурихина. – LAPLAMBERT Academic Publishing, 2012. – С. 232-236.
2. Михайлов С.С. Спортивная биохимия / С.С. Михайлов, 4-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2007. – С.193-195.
3. Сказин В.А. Движения без боли: Ранняя диагностика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата / В.А.Сказин. – М.: Советский спорт, 2006 – С.18-24.
4. Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Т. Эдвард, Б. Ходули, Дон Фрелис. – Киев.: «Феникс», 2004. – С. 78-80.

**Чуєва Таміла**

студентка 4 курсу фак-ту фізичного виховання

Науч. кер.: д.пед.н., проф. Байкіна Н. Г

## **Етіологія порушення зору та її вплив на психофізичний розвиток дітей дошкільного віку**

Актуальність дослідження етіології порушення зору у дітей зумовлена тим, що розлади зорового аналізатора порушують соціальні відносини, а це в

свою чергу змінює статус дитини, виникає низка вторинних специфічних настанов, які впливають на психофізичний розвиток.

Психофізичний розвиток являє собою формування пізнавальної діяльності слабозорих дітей, удосконалення процесів відчуття, сприйняття, мислення, пам'яті [3, с. 465].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед причин порушення зору в дослідженнях відзначені недорозвиток та ураження мозку в хлопчиків і дівчаток у віці 5-6 років у внутрішньоутробному періоді або саме в момент пологів, чи після народження, що склало від 2 до 38%. Аналогічні особливості були відмічені в дослідженнях В.І. Лубовського, Л.О. Бадалян, А.А. Венгер, Г.Д. Вигодської, Є.М. Мастюкової, які пояснювали порушення співвідношенням процесів збудження і гальмування в ЦНС, а також взаємодію органічних і функціональних центральних і периферичних причин [2, с. 72-73].

При цьому було проведено психоневрологічне та психофізичне обстеження. В обстеженні брали участь фахівці різного профілю, які розкрили причини, структуру порушень, що впливали на розвиток слобозорих дітей.

Мета: виявлення причин порушень і відхилень розвитку слабозорих дітей за допомогою проведення комплексної діагностики

Виклад основного матеріалу дослідження. На етапі констатуючого експерименту вивчали особливості психологічного розвитку, схильність до несприятливого впливу матеріальних чинників жіночого середовища (періоду вагітності і пологів), соматичних та інфекційних захворювань у матерів слабозорих дітей.

Було проаналізовано 52 карти вагітних жінок. Вони надходили до пологових будинків м. Запоріжжя на пологи в термін від 36 до 41 тижня. Варто вказати, що 7% жінок було зроблено кесаревий розтин. У 46 випадках (88,59%) мала місце патологія вагітності, у 33 випадках патологія вагітності поєднувалась із самотичними хворобами, мала місце соматична патологія (анемія – 29%, патологія нирок – 19,2%), 30% склали вагітні жінки із загрозою викидання, 13,5% – хронічна фето-плацентарна недостатність, 17,3% – токсикоз вагітності, багатоводність – 11,5%, маловодність – 2 випадки, інфекційні захворювання – 7%, токсикоплазмоз – 5% [2, с. 71-72].

Дослідження свідчать про частоту і глибину порушень у слабозорих дітей, що мешкають у м. Запоріжжя. На порушення зору дітей у віці 5 – 6 років вплинули такі чинники: дитина народжена від 2 – 10 вагітності і перших пологів, тобто велика кількість абортів до народження першої дитини; вагітність із загрозою переривання; токсикоз під час вагітності, важкі, стрімкі або передчасні пологи; кесаревий розтин; низька оцінка стану дитини при народженні за шкалою Апгар; пологи з тяжкою асфіксією, за допомогою видавлювання і накладання акушерських щипців.

Установлений зв'язок втрати зору в хлопчиків 4,2% і 4,7% у дівчаток.

Варто сказати, що у 25% матерів вагітність і пологи, що протікали без патологій, також викликали втрату зору в їх дітей. Проте майже у 75% опитаних матерів спостерігалася патологія вагітності і пологів. Матері в яких вагітність протікала с токсикозом, склали 38%, і в них народилася найбільша



кількість дівчаток із порушенням зору у віці 5 – 6 років. Група хлопчиків 5 – 6 років були народжені від 2 – 10 вагітності і перших пологів, що склало 19,1%.

Внутрішньоутробна патологія поєднувалась із ушкодженням нервової системи дитини при пологах. Такі ураження нервової системи поєднують різні патологічні стани, обумовлені впливом на плід шкідливих чинників у внутрішньоутробному періоді, під час пологів і в перші дні після народження.

Дослідження показали, що ця залежність обумовлена захворюваннями матері під час вагітності, а також різноманітною акушерською патологією (вужкий таз, затяжні чи стрімкі пологи, передчасне відходження вод, оповитість пуповиною, неправильне положення плоду). На втрату зору 4 – 5% дітей вплинули акушерські маніпуляції, які пошкодили нервову систему плоду.

За даними досліджень. виникнення внутрічерепної родової травми та асфіксії (кисневе голодування плоду під час пологів) у дітей від 2,1 до 4,7% порушили внутрішньоутробний розвиток плоду. Це привело в них до внутрічерепного крововиливу і загибелі нервових клітин.

Вивчення анамнестичних даних у слабозорих дітей у віці 5 – 7 років свідчать, що хронічний алкоголізм також впливає на їх психофізичний розвиток. Групу ризику з виникнення різних відхилень склали слабзорі діти, народжені від 2 – 10 вагітності і 1 пологів 18,2 – 20%.

Дослідження переконливо свідчать, що порушення зору частіше виникають у осіб чоловічої статі. При обстеженні хлопчиків було 107 осіб, а дівчаток 43. Крім того, у хлопчиків значно більша втрата зору супроводжувалась мовними порушеннями [1, с. 24-30].

У багатьох дітей привертають увагу окремі ознаки дезгенетичності у вигляді високого готичного твердого піднебіння, кісткової асиметрії обличчя і черепа. Ці ознаки, зазвичай, свідчать про раннє внутрішньоутробне ураження плоду, що зберігається в даному випадку з особливістю анамнезу. У 70% дітей мала місце пренатальна патологія – токсикози вагітності, хронічні захворювання.

Слабзорі діти особливо були схильні до захворювань ГРВІ, бронхітом та ангіною. Це склало від 31 до 91%. Отже первинність дефекту порушень втрати зору в слабозорих дітей підсилювалась їх соматичними та інфекційними захворюваннями.

Порушення зору тягне за собою не тільки зниження пізнавальної діяльності, але й погіршення психофізичного стану, що утруднює їх соціальну адаптацію (Л.І. Солнцева, Плаксіна, Мастюкова).

Варто сказати, що у всіх дітей фізичний розвиток відбувається гетерохронно. У слабозорих дітей закономірність збільшення довжини тіла аналогічна зрячим. Проте показники розвитку у слабозорих дітей нижчі, ніж у їх зрячих однолітків.

Зростання розвитку слабозорих дітей, їх якісні і кількісні зміни тісно взаємопов'язані та обумовлюють один одного. Кількісні зміни, що відбуваються в процесі фізичного росту організму, призводять до появи в них якісних особливостей. Якісні зміни сприяють кількісному морфофункціональному визріванню мозкових структур (В.І. Лубовський, А.В.

Запорожець) [3, с. 134].

Висновки:

1. Різні чинники патології вагітності і пологів по-різному впливали на слабозорих хлопчиків і дівчаток. Встановлено, що під впливом різних несприятливих внутрішньоутробних чинників порушується зір.
2. При діагностиці слабозорих дітей особливо необхідні дані по етіологічних чинниках, що викликають порушення зору.
3. Спадкоємні чинники у виникненні порушення зору виступають у поєднанні із соматичними та інфекційними захворюваннями у слабозорих дітей у віці 5 – 7 років.
4. Безсумнівно, порушений зір в ранньому віці дає досить значний вплив на фізичний розвиток дітей. Таким чином, ані свідчать про те, що в слабозорих дітей відзначено відставання у фізичному розвитку, що призводить до уповільненого утворення складних зв'язків, відставання у формуванні між сенсорної взаємодії і руховій сфері.

Література

1. Бадалян Л.А. Психологическая наука – реформе школы / Л.А. Бадалян, Б.Ф. Ломов, А.М. Матюшкин // Вопросы психологии. – 1984. – № 3. – С. 24-30.
2. Бессарабова О.В. Гра як засіб розвитку пізнавальної діяльності у слабозорих дітей: канд. пед. наук, спец.: 13.00.03 – корекційна педагогіка / О.В. Бессарабова. – Одеса: ДЗ "Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського", 2011. – 323 с.
3. Левина Р.Е. Основы компенсации дефектов у аномальных детей / Р.Е. Левина // Психология аномального развития ребенка: хрестоматия. – М.: ЧеРО: Высш. шк.: Изд-во МГУ, 2002 – Т.1. – С. 465.
4. Солнцева Л.И. Развитие зрительного восприятия с остаточным зрением на специальных занятиях в школах для слепых / Л.И. Солнцева // Обучение, нравственное воспитание и физическое развитие в школах для слепых детей. – М., ВОС, 1982. – С. 134.

**Чуєва Таміла**

студентка 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д.пед.н., проф. Байкіна Н. Г.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ТУРИСТИЧНОГО  
ЗЛЬОТУ ІЗ ГЛУХИМИ ШКОЛЯРАМИ (з досвіду проведення  
туристичного зльоту в навчально-реабілітаційному центрі  
«Джерело» м. Запоріжжя)**

Актуальність дослідження зумовлена об'єктивною потребою суспільства у вихованні молоді з міцним здоров'ям і якісним рівнем знань.

Фізичне виховання для глухих дітей є важливим корекційно-виховним засобом подолання дефектів розвитку і формування особистості та головною умовою повно ціннішої підготовки дітей із відхиленнями в психофізичному розвитку до життя і суспільства [1].

При цьому одночасно вирішується досить важливе завдання – соціальна реабілітація осіб із недоліками розвитку.

Виховання і навчання глухих дітей здійснюється в нерозривній єдності з розумовим, моральним та естетичним вихованням і навчанням. При вирішенні цього завдання необхідно враховувати специфіку даної категорії учнів викликану втратою слуху [2, с. 15-26].

Туристсько-краєзнавча робота сприяє включенню школярів у трудову діяльність та іншу та інші суспільно значущі справи доросліших поколінь, передачі соціального досвіду від покоління до покоління, виховання їх соціальної активності.

Оздоровчий туризм, надаючи сприятливий оздоровчий та лікувальний вплив на глухих школярів, є до того ж і прекрасним засобом входження в соціум. Таким чином при розробці проблеми «Методика проведення та організація туристичного зльоту із глухими школярами» все виразніше виявляється необхідність у проведенні спеціальних досліджень, спрямованих на вивчення особливостей впливу цієї діяльності на нечуючих дітей [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ураження слуху не являє собою ізольованого «випадіння» аналізатора, а порушує весь хід розвитку дитини (Л.С. Виготський, Н.Г. Байкіна, Т.О. Власова, Ж.І. Шиф та ін.). При ураженні слуху в першу чергу і найбільшою мірою страждає мовлення.

Мовні особливості у глухих школярів 11 – 15 років виявилися у звуженні обсягу інформації, яка надходить у процесі навчання, і в обмеженні комунікативних функцій у цілому.

Корекція рухової сфери в глухих школярів здійснювалася засобами оздоровчого туризму в поєднанні з мовними іграми.

У процесі досліджень і при проведенні експериментальних занять було встановлено, що відхилення в психофізичному становленні глухих школярів призводить до порушення їх загального розвитку [3, с. 143-147].

Метою статті є підготовка глухих дітей до суспільно корисної праці.

Виклад основного матеріалу дослідження. На урочистому відкритті туристичного зльоту учасники змагання були ознайомлені з методикою його проведення та основними умовами змагань.

Цілі та завдання туристичного зльоту: активація спортивно-масової роботи серед школярів; пропаганда здорового способу життя; залучення глухих учнів до систематичних занять спортом, туризмом; прищеплення любові до природи, а також виявлення найкращих команд школи.

Проведення туристичного зльоту в обов'язковому порядку було передбачено річним планом туристичних заходів навчального закладу і узгоджено з утвердженим графіком програми змагань добровільних спортивних товариств.

Адміністрація навчального закладу разом з оргкомітетом розробили «Сценарій свята» та «Положення про зліт», розробили і здійснили план підготовки та проведення заходів (перелік конкурсів, склад конкурсних команд і т.д.)

На змаганнях обов'язково були присутні адміністрація навчального закладу. Завуч Коршунова Наталія Іванівна, викладач фізичної культури Свірюков Віктор, лікар-педіатр Доценко Інна Вікторівна та сурдоперекладачі. Будь-який зліт був насичений масовими заходами: змаганнями, іграми, піснями, показом кінофільмів, стендами.

Усе це проводилося у формі конкурсів. Конкурси підвищують інтерес до різних видів туристської самодіяльності не тільки у глядачів, а в самих туристів, учасників зльоту [7].

На зльотах зі школярами проводилися такі конкурси: на кращу організацію туристичної праці у групі; на кращу туристичну подорож; на кращий фотознімок про похід; на кращу самодіяльність; на кращий туристичний кінофільм; на краще оформлення біваку; на кращий обід.

Секретаріат – одна із найбільш відповідальних ланок суддівського апарату. До початку змагань секретаріат готує всю необхідну документацію.

Завданням медичного обслуговування є: перевірка траси; надання першої медичної допомоги; контроль за станом здоров'я; транспортування травмованого учасника. Медичні працівники навчального закладу, що обслуговували змагання, мали розпізнавальні знаки.

Техніка і тактика проведення кожного етапу і виконання спеціальних прийомів оцінюється бригадою суддів у відповідності з правилами змагань за шкалою штрафних балів.

Результат команди визначається сумою часу. Що був затрачений командою на проходження дистанції і штрафами [5].

До проведення змагання зі смуги перешкод бригада інструкторів завчасно підготувала поетапно дистанцію з дотриманням усіх правил безпеки.

На кожному з етапів знаходиться інструктор та сурдоперекладач.

Перелік етапів смуги перешкод: етап «Установлення намету», переправа по купинах, поручнева переправа, переправа «маятник», навісна переправа.

Практика показує, що введення штрафного часу для оцінки якості проходження етапів туристичної смуги підвищує відповідальність учасників змагань і дає суддям можливість об'єктивно оцінювати роботу учасників змагань на усіх етапах туристичної смуги [4].

По закінченню змагань були визначенні та нагородженні переможці. Під час підготовки та проведення змагання найважливішим елементом у роботі з глухими дітьми безумовно визначено мовленнєве забезпечення.

Висновки: 1. Приоритетним напрямком є створення у школярів зрозумілих понять про основні вимоги до учасників та організаторів змагань.

2. Приоритетним напрямком є створення у школярів зрозумілих понять про основні вимоги до учасників та організаторів змагань. При цьому не обхід жестикулярної мови. Усі види мови супроводжували малюнками, словами й виконанням дій.

3. При формуванні знань, умінь і навичок із глухими школярами використовували методи слова: вербальний, усної передачі інформації у вигляді пояснення, опису, вказівки, судження; метод невербальної передачі інформації у вигляді міміки, пластики, артикуляції, жестів дактильної мови; метод наочності

та ін. При цьому застосовували основні педагогічні принципи адаптивної фізичної культури й колекційної педагогіки.

#### Література

1. Байкіна Н.Г., Пиптюк П.Ф. Методика проведення уроків і змагань з оздоровчого туризму з глухими школярами // Адаптивне фізичне виховання: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту Дніпропетровськ, 2012. – с. 231.
2. Байкіна Н.Г., Пиптюк П.Ф. Розвиток швидкості та витривалості у глухих школярів під час орієнтування на заняттях з оздоровчого туризму // Вісник ЗНУ. Педагогічні науки. – 2012. № 3(13). – с. 15-26.
3. Байкіна Н.Г., Пиптюк П.Ф. Методика корекції рухової сфери у глухих школярів під час орієнтування на заняттях з оздоровчого туризму // Психологія, педагогіка та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук.зб. – Харків: ХДФДМ, – 2012. – С. 143-147.
4. Боскис Р.М. Развитие смысловой стороны речи у глухих и слабослышащих детей // Особенности усвоения учебного материала слабослышащими учащимися: пробл.-темат. сб. – М.: Педагогика, – 1963. – 215 с.
5. Карманний справочник туриста / Сост. Ю.А. Штюмер. – 2-е изд-е, изм. и доп. – М.:Просвещение, 1961. – 175 с.
6. Курилова В.И. Туризм. – М.: Просвещение, 1988.
7. Спутник туриста / А.В. Бирюков, К.И. Вахлис, Б.Г. Владимирский и др. – К.: Здоровья, 1983.

**Шандрук Анастасія**

студентка 4 курсу фак-ту фізичного виховання

Наук. кер.: д. пед. н., проф. Байкіна Н. Г.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ТУРИСТИЧНОГО ЗЛЬОТУ ІЗ ГЛУХИМИ ШКОЛЯРАМИ (з досвіду проведення туристичного зльоту в навчально-реабілітаційному центрі «джерело» м. Запоріжжя)**

Актуальність дослідження зумовлена об'єктивною потребою суспільства у вихованні молоді з міцним здоров'ям і якісним рівнем знань.

Реформування та модернізація систем спеціальної освіти в Україні, що реалізується згідно з відповідними державними програмами, полягає передусім у забезпеченні вільного доступу людини з порушеннями психофізичного розвитку до отримання якісної багатоступеневої освіти та створенні сприятливих педагогічних умов для її всебічного особистого розвитку, опанування ключовими соціальними компетенціями, що виступають підґрунтям для соціальної адаптації та інтеграції державної політики України у сфері спеціальної освіти є багатовекторне функціонування фізичної культури та спорту інвалідів, зокрема параолімпійського спорту.

Фізичне виховання для глухих дітей є важливим корекційно-виховним засобом подолання дефектів розвитку і формування особистості та головною умовою повноціннішої підготовки дітей із відхиленням в психофізичному

розвитку до життя і суспільства [2, с. 125].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ураження слуху не являє собою ізольованого «випадіння» аналізатора, а порушує весь хід розвитку дитини (Н.Г. Байкіна [1, с. 11], І.М. Соловійов [6, с. 10]). При ураженні слуху в першу чергу і найбільшою мірою страждає мовлення. Недостатність мовленнєвої що надходить нечуючим, відображаються на розвиткові усієї їх пізнавальної діяльності і на формуванні рухової сфери. Усе це повинно бути враховано при здійсненні фізичного виховання таких дітей у цілому.

Дослідження Н.Г. Байкіної та П.Ф. Пиптюка ще раз переконливо підтверджує, що недостатність мовленнєвого забезпечення у глухих школярів призводить до більш низької порівняно з їх чуючими однолітками ефективності навчання туризму, і, як наслідок, до сповільненої динаміки становлення рухових знань, умінь і навичок [3, с. 21].

Мовленнєва недостатність глухих школярів утруднює: сприйняття інформації, яка містить описання основних елементів топографії, необхідної для подальшого самостійного використання і розуміння карти; засвоєння техніки орієнтування у зв'язку із скороченням можливості педагогічного впливу вихователя, керівника гуртка; отримання даних за змістом і формою туристської роботи з глухими школярами.

Проведення туристичного зльоту в обов'язковому порядку було передбачено річним планом туристичних заходів навчального закладу і узгоджено з утвердженим графіком програми змагань добровільних спортивних товариств.

Організатори туристичного зльоту створили оргкомітет; затвердили головну суддівську колегію; продумали матеріально-технічне, транспортне, господарське та медичне забезпечення зльоту; забезпечили безпеку; отримали дозвіл місцевих органів на проведення зльоту.

Адміністрація навчального закладу разом з оргкомітетом розробили «Сценарій свята» та «Положення про зліт», розробили і здійснили план підготовки та проведення заходів (перелік конкурсів, склад конкурсних команд і т.д.).

Основним керуючим документом є «Положення про зліт», яке складається залежно від змісту зльоту, його тематики та масштабів. Основні розділи положення: 1) Цілі та завдання. 2) Час проведення. 3) Керівництво. 4) Учасники. 5) Програма. 6) Порядок відбору переможців. 7) Система заліку. 8) Нагородження. 9) Фінансування. 10) Подача заявок.

Після підняття прапора начальник штабу зльоту оголошує урочисту частину закритою і пропонує головному судді перейти до проведення змагань [4, с. 14].

Будь-який зліт був насичений масовими заходами: змаганнями, іграми, піснями, показом кінофільмів, стендами. Усе це приводилося у формі конкурсів. Конкурси підвищують інтерес до різних видів туристської самодіяльності не тільки у глядачів, а і в самих туристів, учасників зльоту [6, с. 5].

Конкурси цінні тим, що вони є блискучим засобом пропаганди туризму.

Крім того, вони сприяють розвиткові цінних наглядних матеріалів з туризму, вчать правильно складати та оформляти звіт.

На зльотах зі школярами проводилися такі конкурси: на кращу організацію туристичної праці у групі; на кращу туристичну подорож; на кращий фотознімок про похід; на кращу самодіяльність; на кращий туристичний кінофільм; на краще оформлення біваксу; на кращий обід.

Секретаріат – одна із найбільш відповідальних ланок суддівського апарату. До початку старту секретаріат готує всю необхідну документацію.

Завданням медичного обслуговування є: перевірка траси з ціллю попередження нещасних випадків та травматизму; надання першої медичної допомоги учасникам під час перебування на змаганнях; контроль за станом здоров'я учасників до змагань; транспортування травмованого учасника.

Техніка і тактика проходження кожного етапу і виконання спеціальних прийомів оцінюється бригадою суддів у відповідності з правилами змагань за шкалою штрафних балів.

Результат команди визначався сумою часу, що був затрачений командою на проходження дистанції і штрафами. Найкращі місця зайняли ті, хто має найменший сумарний результат. Якщо результат рівний, найкраще місце займає та команда, в якій найменший штраф [5, с. 14].

До проведення змагання зі смуги перешкод бригада інструкторів завчасно підготувала поетапно дистанцію з дотриманням усіх правил безпеки та технічних умов кожного з етапів згідно з діючими стандартами спортивного туризму України.

На кожному з етапів знаходився інструктор та сурдоперекладач.

Перелік етапів смуги перешкод:

1. Етап «Установлення намету»
2. Переправа по купинах.
3. Поручнева переправ.
4. Переправа «маятник»
5. Навісна переправа.
6. Переправа «Гатті» (по жердинах).

По закінченню змагань були визначені та нагороджені переможці.

Висновок. Пріоритетним напрямком є створення у школярів зрозумілих понять про основні вимоги до учасників та організаторів змагань. При цьому необхідно розробити мовленнєві програми тактильної, усної, письмової, міміко-жестикулярної мови. Усі види мови супроводжували малюнками, словами й виконанням дій.

При формуванні знань, умінь і навичок із глухими школярами використовували методи слова: вербальний (інформації мовленнєвого впливу), усні педагогічні інформації у вигляді пояснення, опису, вказівки, судження, уточнення, зауваження, усного оцінювання, аналізу, обговорення, прохання, поради, бесіди, діалогу; методи невербальної (немовної) передачі інформації у вигляді міміки, пластики, артикуляції, жестів тактильної мови; метод сполученого мовлення – Одночасне співзвучне проголошення двома або декількома дітьми слів, фраз; метод наочності – які були засновані а

комплексному включенні всіх збережених видів відчуттів при провідній ролі словесного мовлення.

#### Літератури

1. Байкіна Н.Г. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н.Г. Байкіна. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 95-145.
2. Байкіна Н.Г. Методика проведення уроків і змагань з оздоровчого туризму з глухими школярами / Н.Г. Байкіна, П.Ф. Пиптюк // Адаптивне фізичне виховання: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2012. – С. 231-237.
3. Байкіна Н. Г. Розвиток рухової сфери у глухих школярів під час орієнтування на заняттях з оздоровчого туризму / Н.Г. Байкіна, П.Ф. Пиптюк // Журнал «Дефектологія». – 2012. – №7. – С. 21-25.
4. Карманный справочник туриста / [сост. Ю. А. Штюмер]. – М. : Профиздат, 1982. – С. 14-15.
5. Курилова В.И. Туризм / В.И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – С.14-15.
6. Битюков А.В. Спутник туриста / А.В. Битюков. – К.: Здоров'я. –1983. – С. 5.

**Яковенко Тетяна**

студентка 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д.пед.н.,проф.. Байкіна Н.Г

### **ДІАГНОСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І КОНСТИТУЦІЯ ОРГАНІЗМУ**

Фізичний розвиток або здоров'я визначається комплексом методів, найбільш поширених і простих розробив І.І. Бахрах в 1991 році, комплекс складається з семи показників віково – статеві динаміки розвитку.

1. Маса тіла (в нормі від 25 до 75 центилів).
2. Довжина тіла (у нормі від 25 до 75 центилів).
3. Окружність голови (в нормі від 25 до 75 центилів).
4. Окружність грудної клітини (в нормі від 25 до 75 центилів).
5. Кистьова динамометрія.
6. Жизненная ємність легень .
7. Біологічне дозрівання.

Фізичний розвиток є сукупність морфофункціональних показників, що характеризують розвиток організму, важливий критерій стану здоров'я. Для його вивчення застосовують методику антропометричних досліджень (від грец. Anthropos – людина, metreo – міряти, вимірювати).

Оцінка фізичного розвитку індивідуума проводиться шляхом порівняння його антропометричних даних та інших показників розвитку (статеве дозрівання, зубна формула та ін) з середніми даними для відповідної статі і віку.

Таким чином, фізичне здоров'я – це стан абсолютного фізичного і психічного комфорту, не супроводжується відхиленнями в діяльності органів і систем, при нормальному фізичному розвитку, високої працездатності та адаптації.



Мета дослідження. Визначення фізичного розвитку і конституція організму, полягала у визначенні показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану та розумового розвитку.

Результати дослідження. Головними показниками, за якими оцінюють фізичний розвиток, на думку багатьох науковців і практиків (Б. Ашмарін, О. Безкопильний, М. Віленський, Е. Вільчковський, Л. Волков, Д. Хухлаєва, Б. Шиян), є кількісні показники розмірів тіла, рівень функціональних можливостей організму, рівень розвитку рухових якостей. Для оцінювання рівня фізичного розвитку нами був розрахований індекс фізичного розвитку за О. Д. Дубогай:  $ІФР = P - (MT + ПКГ)$ , де P – зріст стоячи, см; VT – вага тіла, кг; ПКГ – периметр грудної клітини, см. Оцінювання фізичного розвитку тіла (за О. Д. Дубогай) показало, що у хлопців цей показник становив, відповідно  $38,39 \pm 0,40$  у.о., у дівчат  $39,55 \pm 0,52$  у.о. Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку обстежуваних за віковими стандартами (О. Д. Дубогай, 2003) показав, що у хлопців і у дівчат цей показник відповідає рівню вище середнього.

Функціональний стан визначають за показниками кардіореспіраторної і нервової системи в спокої та при функціональних навантаженнях, порівнюючи їх з нормативними (табличними) показниками відповідно віково – статевим нормам.

Дослідження кардіореспіраторної системи в спокої і реакції на функціональні навантаження при виконанні отроклиностатичної проби, проби з 20 присіданнями за 30 с, проби PWC150, PWC170. В цих пробах досліджуються показники: АТ, ЧСС, ЧД, ЖЕЛ, розрахунки МОК, МОД, адаптаційних можливостей організму.

Для визначення фізичної працездатності серцево – судинної системи ми використовували функціональну пробу Руф'є.

Індекс Руф'є розраховується за формулою:

$$4 \times (\text{ЧСС } 1 + \text{ЧСС } 2 + \text{ЧСС } 3) - 200$$

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{\dots}{10}$$

10

Оцінка індексу: менше 3- висока працездатність, 4- 6 - гарна, 7- 9- середня, 10 - 14 - задовільна, 15 і вище - погана.

Критерії оцінки функціонального розвитку, функціональні системи розвитку в нормі, затримка функціонального розвитку, прискорення функціонального розвитку, патологія функціонального розвитку.

Тестуються такі якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація рухів та їх поєднання. Оцінки фізичної підготовленості: нижче середнього; середня; вище середнього.

Висновки. В науково-методичній літературі присутні дані досліджень, які торкаються взаємозв'язку фізичного і розумового розвитку в процесі онтогенезу і доцільності педагогічних дій, спрямованих на інтегрований розвиток рухової і розумової сфери. Результати нашого дослідження засвідчили, що показник індексу фізичного розвитку обстежуваних відповідає рівню вище середнього. Показники функціонального стану (ЧСС у спокої,

ЖЄЛ) відповідають віковій нормі. Оцінка фізичної працездатності серцево-судинної системи у дітей старшого дошкільного віку засвідчила задовільний рівень, і добрий. Результати фізичної підготовленості є дещо вищими за результати, окрім результатів у випробуванні на гнучкість. Слід зазначити, що деякі тести потребують своєчасної корекції за допомогою засобів фізичної культури. При дослідженні рівня розвитку пізнавальних процесів ми з'ясували, що в переважній більшості методик середній показник відповідав середньому рівню. Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вивчення взаємозв'язків компонентів рухової і розумової сфери.

#### Література

1. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей. К. : ІЗМН, 1998. – 64 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей. Навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428 с.
3. Вороб'єва Т. А., Крупенчук О. І. Мяч и речь: игры с мячом для развития речи, мелкой моторики и общей моторики. СПб: КАРО, 2003. – 96 с.
4. Дубогай О. Д., Пангелов Б. П., Фролова Н. О., Горбенко М. І. Інтеграція пізнавальної та рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. К. : Оріяни, 2001. – 152 с.
5. Кольцова М. М., Рузина М. С. Ребёнок учится говорить. Пальчиковый игротренинг. Екатеринбург: У-Фактория, 2005. – 224 с.
6. Немов Р. С. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. 4-е изд. М.: Владос, 2003. – 640 с.

### **Підсекція «Актуальні аспекти олімпійського, професійного спорту та медико-біологічні проблеми спорту»**

**Аванесова Юлія**

студентка 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к.пед.н., викладач Бессарабова О.В.

### **ІНОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СУЧАСНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ТЕНІСИСТІВ**

Настільний теніс є одним з популярних видів спортивної діяльності, як у нашій країні, так і за кордоном, але українські тенісисти ще не досягли рівня кращих представників цього виду спорту, як з країн Азії, особливо Китаю [2]. Тому удосконалення підготовки юних тенісистів в Україні є важливою проблемою спортивної педагогіки в Україні.

Мета роботи – визначити педагогічні можливості ефективного застосування інноваційних технологій у підготовці юних тенісистів.

Ефективність тренувального процесу перш за все забезпечується його плануванням. Планування тренувань базується на спортивних завданнях, з одного боку, та фізичних й психофізіологічних можливостях спортсмену з

іншого. Тому при вдосконаленні підготовки юних спортсменів-тенісистів важливо приділити увагу діагностиці, моніторингу та підвищенню ресурсів психофізичних та фізичних можливостей і станів організму. Саме сучасному науковому забезпеченню процесу планування тренувань та психофізіологічної діагностики ресурсів та станів спортсменів присвячено статтю.

У статті розглядається чотири основні напрямки удосконалення підготовки юних спортсменів-тенісистів з використанням інноваційних технологій сучасного спорту: метод газорозрядної візуалізації (ГРВ біоелектрографії) та її програмне забезпечення для спорту; комплексна методика функціональної діагностики – «Омега-спорт- 2»; телеметричні системи комплексного контролю функціонального стану організму спортсменів; методика білатерального тренування.

В спортивній психофізіології доказано що, психоемоційний стан спортсмена суттєво впливає на роботу всіх фізіологічних систем організму, формуючи ті чи інші його передстартові стани. Одним із сучасних способів аналізу психофізіологічного стану людини є метод газорозрядної візуалізації (ГРВ) [4].

Застосування методу ГРВ в спорті відкриває перспективи для створення зручної інформативної методики для щоденної роботи тренера, полегшує контроль за самопочуттям спортсмена, станом тренуваності і здоров'я, дозволяючи приймати більш обґрунтовані рішення при плануванні тренувального та змагального процесу. Отримувані в біоелектрографічних дослідженнях ГРВ-грами дозволяють з певним ступенем достовірності давати прогноз змагальної успішності спортсмена. Саме в цьому і полягає основна цінність і практична значущість методу ГРВ стосовно до обстежень спортсменів [1].

Управління тренувальним процесом передбачає вирішення наступних завдань: комплексна оцінка стану юних спортсменів, виявлення причинно-наслідкових зв'язків у системі «мета тренування - спосіб тренування - кінцевий результат», розробка керуючого рішення [4, 6].

Об'єктивну оцінку рівня готовності спортсмена до напруженої змагальної діяльності можливо дати лише при системному баченні взаємозв'язку поточних показників адаптації з їх кінцевими значеннями. Введення в сферу спортивної діяльності сучасних математичних методів та обчислювальної техніки дозволяє вирішувати ряд принципово нових завдань, пов'язаних з оцінкою відносини «вплив - адаптивний ефект і об'єктивізацією процесу становлення спортивної майстерності» [2].

Удосконалення тренувального процесу пов'язане з пошуком найбільш ефективних варіантів поєднання навантажень з різною інтенсивністю і нових форм організації тренувальних занять. Облік строкових реакцій організму людини на те чи інше тренувальне навантаження і в період відновлення дозволяє підвищити ефективність заняття шляхом оптимізації норм навантаження залежно від його індивідуальних особливостей [6].

Саме для вирішення цих завдань розроблено комплексну методика функціональної діагностики – «Омега-спорт- 2».

Розвиток системи підготовки спортсменів вимагає більш ефективного управління тренувальним процесом. Це, в свою чергу має на увазі перш за все широке впровадження технічних засобів контролю та управління тренувальним процесом.

Контроль і керування тренувальним процесом стають ефективнішими із застосуванням телеметричних засобів. Про готовність спортсмена до виконання тренувальних і змагальних навантажень не можна судити по окремих, навіть інформативним показникам. Недостатньо одного показника, що відображає адаптаційні зміни в організмі. Необхідний комплекс показників, що характеризують діяльність його систем.

Моніторингові системи, що використовуються в підготовці спортсменів не мають необхідного набору функцій для інтегральної оцінки функціонального стану організму, що пов'язано з проблемою кріплення датчиків до спортсменів в процесі тренування, або вони призначені для роботи в стаціонарних умовах. У зв'язку з наявними недоліками в оцінці функціонального стану при підготовці спортсменів, необхідна розробка спеціалізованих телеметричних систем невисокої вартості, а також методики їх застосування для комплексної (інтегральної) оцінки функціонального стану організму, визначенню стану основних ланок транспорту та утилізації кисню в організмі людини [5].

Потрібне також оновлення методичних прийомів підготовки тенісистів. Феномен білатерального перенесення рухових навичок відомий вже давно - ще в минулому столітті деякі дослідники з'ясували, що люди своєю недомінуючою рукою (правша - лівою рукою і навпаки) здатні виконувати дії, які вони раніше цією рукою ніколи не робили. Двостороннє тренування швидше розвиває здібності гравця, ніж тренування тільки з одного боку [3].

Результати тестів з настільного тенісу, проведених швейцарським дослідником Г Зільбершмітом і китайськими тренерами, доводять, що навчання техніці проходить швидше і ефективніше, якщо проводиться двостороннє тренування, тобто частково практикується гра другою, недомінуючою рукою. Метод двостороннього тренування можна також з успіхом застосовувати при роботі над корекцією помилок техніки. Відповідно з сьогоdnішнім досвідом можна зробити висновок, що на першому році навчання новачків слід вчити грі домінуючою рукою, але в той же час треба приділяти увагу поліпшенню та розвитку загальної координації іншої, недомінуючої руки й іншої сторони тіла. По закінченні цього періоду корисно деякий час використовувати при грі іншу, не домінуючу руку. Користь від двостороннього тренування підтверджується тестами, а також виправданостю застосування цього методу при роботі з провідними гравцями. Тренування з використанням недомінуючої руки зазвичай дає результати через відносно короткий проміжок часу, а саме через два місяці, за умови, що 20-30 % тренувань проводяться таким чином [3].

Висновок: Розвиток та впровадження цих підходів в практику спорту має принципове значення для підвищення ефективності системи спортивного відбору, надійності прогнозу успішності змагальної діяльності та синтезу

«здоров'єзберігаючих» технологій в системі спортивного тренування у юних спортсменів тенісистів [2].

#### Література

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов М.: Физкультура и спорт, 2000. – 128 с.
2. Барчукова Г.В. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта: автореф. дисс.доктора, пед. наук Г.В. Барчукова – М., 1995 – 45 с.
3. Барчукова Г.В. Анализ соревновательной деятельности в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры / Г.В. Барчукова – 1982. № 5. – С.19-21.
4. Галочкин Ю.Г. Факторы, лимитирующие деятельность спортсмена-игровика // Физиологические и биохимические факторы, лимитирующие спортивную работоспособность : учебное пособие / Ю.Г. Галочкин, С.А. Бакулин. Волгоград, 1986. – С.71-86.
5. Гиссен Л.Д. Комплексное исследование динамики состояния спортсменов в тренировочном периоде / Л.Д. Гиссен, А.В. Выборнов, Л.В. Драчевский // III Научные труды ВНИИФК, вып. 3. М., 1975. – С.74 - 79.
6. Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств у спортсменов // Психология и современный спорт / В. Дойль. – М.: Физкультура и спорт, 1973 – С. 121-143.

**Акініна Марія**

студентка 1 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к. фіз. вих., доц. Караулова С.І

### **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

У статті показані провідні чинники фізичної підготовленості спортсменів в художній гімнастиці у віковому аспекті. Дослідження гімнасток і програма розвитку якостей.

Метою є оцінити ефективність застосовуваних засобів і методів для розвитку таких якостей: гнучкості і координації рухів, сили, витривалості, рухливості.

Художня гімнастика сьогодні – це не просто вид спорту. Це тандем, який гармоніює разом з мистецтвом і спортом. Художня гімнастика не обмежується силою, витривалістю і спритністю. Перед спортсменками стоїть досить непросте завдання: вони повинні відчувати ритм, підбирати до нього виразні рухи. Іншими словами: гімнастки повинні виховувати в собі естетичну духовність. Складні комбінації, що складаються з гімнастичних, акробатичних, танцювальних, плавних, гнучких, пластичних вправ з предметами (скакалка, обруч, стрічка, м'ячик), в супроводі гарної музики. Дитяча художня гімнастика сприяє гармонійному фізіологічному розвитку, допомагає розвиватися естетично, формує смак. Завдяки взаємозв'язку гімнастики і балету – виробляється координація і виразність кожного руху (включаючи пластику, почуття ритму, грацію, і навіть артистичність.).

Основою будь-якого танцю є класична хореографія, яка дає базові та фундаментальні уроки. (Розтяжка, гнучкість, силові навантаження). Така хореографія актуальна і просто в повсякденному житті-хороша постава, плавна хода [5].

Фізична підготовка є основою для досягнення високого рівня майстерності. Різномісна фізична підготовленість дозволяє спортсменові справлятися зі значним обсягом досить інтенсивної навчально-тренувальної роботи. Аналіз факторної структури фізичної підготовленості юних гімнасток показує, що вона має свої особливості залежно від віку спортсменок [2, 3].

По-перше, факторна структура фізичної підготовленості юних спортсменок - художниць має вікові особливості.

По-друге, структура не залишається постійною, має так званій « дрейф».

Наприклад, на початковому етапі підготовки в художній гімнастиці пріоритет у фізичній підготовленості має розвиток стрибучості, потім рухливості в тазостегнових, плечових суглобах і гнучкості в попереку.

У шестирічному віці структура фізичної підготовленості змінюється. Пріоритетним стає розвиток рухливості в тазостегнових суглобах і гнучкості в попереку, потім стрибучості на правій і лівій ногах, рухливості в плечових суглобах і статичної силової витривалості м'язів спини. Таким чином, провідний фактор у п'ятирічному віці – стрибучість, в шестиріччя ньому віці він пересувається на друге місце.

У 10 років пріоритетним стає розвиток силової витривалості. Мабуть, це пов'язано із збільшенням обсягу роботи з комбінаціям, що і накладає свій відбиток на розвиток цієї якості.

В результаті серії наукових досліджень розроблено комплекс педагогічних контрольних тестів та програма розвитку цих якостей. Він характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей дітей, які займаються художньою гімнастикою [1, 4].

Для визначення гнучкості використовуються такі вправи:

«Шпагат» на праву ногу. Гімнастки 5-6 років виконують шпагат на підлозі. Вимірюється відстань від підлоги до стегна в сантиметрах. «Шпагат» дозволяє визначити розвиток гнучкості в тазостегнових суглобах.

«Міст» фіксується 2 секунди оцінюється відстань між руками і п'ятами гімнастки в сантиметрах. «Міст» дозволяє визначити розвиток гнучкості хребетного стовпа. Використовують такі вправи, за допомогою яких визначалися такі види: здатність до збереження рівноваги, здатність до узгодження рухів, координаційні здібності (стосуються цілісним руховим діям), здатність до орієнтування в просторі.

«ЦАПЛЯ» виконується наступним чином. В.п. – Стійка на правої (лівої) ноги, коліно лівої (правої) розгорнуто в сторону, стопа притиснута до коліну опорної ноги. Руки вперед долонями донизу. За командою випробуваної повинен закрити очі і зберігати нерухоме положення максимальну кількість часу.

Виховання сили. Найдоцільніше виховувати силу методом максимальних зусиль. Він передбачає застосування такого обтяження, яке спортсмен може

підняти не більше 1-3 разів. Кількість підходів за тренування залежно від підготовленості спортсменів коливається від 5 до 10. Цей метод є основним у тренуванні спортсменів високої кваліфікації, які використовують його для розвитку і підтримки високого рівня сили працюючих м'язових груп.

Таким чином, відомо, що рівень розвитку рухових (фізичних) якостей безпосередньо впливає на спортивно-технічні досягнення в обраних видах спорту. Чим вище рівень їх розвитку, тим швидше і якісніше протікає процес навчання рухових дій, тим вище спортивний результат.

#### Література

1. Ашмарин Б.А. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. для студентів фак. фіз.культ.пед. ін-тів. / Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.О., Вяткіна З.М. – М. : Просвіта, 1990. – 287с.
2. Верхошанский Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів / Верхошанский Ю.В. – М. : Фізкультура і спорт, 1988. – 336 с.
3. Загревский В.О. Модельні характеристики фізичної підготовленості як фактор керування тренувальним процесом юних гімнастів / Загревский В.О.: Омськ, 1999. – 174 с.
4. Шерін В.С. Удосконалення методики навчання вправ на поперечині на основі біомеханічного аналізу їх техніки / Шерін В.С. – Сургут, 2008. – 21 с.
5. Шилько В.Г. Фізичне виховання студентів на основі особистісно-орієнтованого змісту фізкультурно-спортивної діяльності / Шилько В.Г. – Томськ: Том . держ. ун -т, 2003. – 196 с.

**Бойченко Кирило**

аспірант фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: проф., д.б.н. Маліков М.В.

### **ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗА ДОПОМОГОЮ КОМП'ЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ**

Оцінка функціонального стану організму при заняттях спортом має важливе значення для оптимальної побудови навчально-тренувального процесу та виходу спортсменів на високий рівень функціональної підготовленості, що, поряд з іншими факторами, забезпечує досягнення максимально можливого спортивного результату [1, с. 24].

Разом з тим, як показує зроблений аналіз останніх досліджень і публікацій, на сьогодні існує об'єктивно недостатня ефективність належного функціонального тестування спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації. Все це призводить як до збільшення тривалості функціонального тестування так й до надмірного перевантаження організму спортсменів [2, с. 15-17].

Аналіз літературних джерел вказує, що при проведенні обстежень не менш важливою є також оцінка функціонального стану та функціональної підготовленості організму людей, що займаються тим чи іншим видом фізичних вправ з різним рівнем систематичності та інтенсивності [3, с. 39].

У зв'язку з безсумнівною актуальністю даної проблеми та науково-дослідним напрямом роботи факультету фізичного виховання й кафедри

здоров'я людини та фізичної реабілітації Запорізького національного університету нами була розроблена комп'ютерна програма «Спорт-Експрес» для комплексної оцінки фізичної підготовленості спортсменів [3, с. 28-35]. Програма написана на мові Delphy і призначена для переносних та стаціонарних персональних комп'ютерів [4, с. 1-3].

Програма «Спорт-експрес» умовно підрозділена на три взаємопов'язаних між собою блоки: перший блок призначений для визначення та оцінки рівня функціональної підготовленості людей різної статі, віку (від 12 років), тренуваності, спортивної кваліфікації та спеціалізації; другий блок – призначено для визначення та оцінки функціонального стану провідних фізіологічних систем організму (серцево-судинної та зовнішнього дихання); третій блок пропонується для визначення фізичної підготовленості зазначених вище категорій людей. Залежно від завдань дослідження медико-біологічне обстеження випробовуваних може проводитися як окремо по кожному блоку, так і по трьох підпрограмах в цілому.

Для оцінки рівня функціональної підготовленості (перший блок) у обстежуваного після виконання стандартного велоергометричного тесту реєструються величини частоти серцевих скорочень після двох навантажень і автоматично розраховуються основні параметри його функціональної підготовленості. На основі аналізу даних параметрів з урахуванням статі, віку, антропометричних даних, а при обстеженні спортсменів і спортивної кваліфікації, робиться висновок про рівень тренуваності даного обстежуваного.

Отримані в процесі автоматичної обробки дані піддаються комп'ютерному аналізу, в результаті чого кожен параметр функціональної підготовленості обстежуваного оцінюється як один з таких функціональних класів: «низький», «нижче середнього», «середній», «вище середнього» та «високий».

При розробці даної комп'ютерної програми нами можна провести оцінку фізичної підготовленості, що також має важливе значення при виборі фізичних навантажень. Для цього в програмі «Спорт-експрес» передбачено третій функціональний блок.

В стані відносного спокою у випробуваного реєструються фізіологічні показники довжини тіла, маси тіла, динамометрія правої руки, наклони тулуба за хвилину. Після введення перерахованих показників в активне вікно програми третього блоку також проводиться автоматичний розрахунок інтегральних параметрів.

Величини бальних оцінок силових показників і соматотипу і на основі їх аналізу, а також з урахуванням статі, віку, рівня тренуваності, спортивної кваліфікації та спеціалізації здійснюється загальний висновок про оцінку фізичної підготовленості у відповідності з наступними функціональними класами: «посередній», «середній», «добрий», «дуже добрий» і «відмінний».

Перспективами подальших досліджень є вивчення можливостей використання запропонованої комп'ютерної програми на всіх етапах навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації.



## Література

1. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и спорте / В.Ю. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4.
2. Гаврилов Д.Н. Особенности мониторинга физического состояния населения / Д.Н. Гаврилов, А.В. Комков, А.В. Малинин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3.
3. Маліков М.В., Богдановська Н.В., Сватъєв А.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М.В. Маліков, Н.В. Богдановська, А.В. Сватъєв. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006.
4. Маліков М.В. // Компьютерная программа «ШВСМ: экспресс-оценка функционального состояния физиологических систем организма» (Свидетельство о регистрации авторского права) / Н.В. Маликов, К.Ю. Бойченко, Н.В. Богдановская // Запорожский национальный университет. – 2012. – № 36283. – 24.12.2012

**Борисенко Микола**

студент 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д. пед. н., професор Байкина Н. Г.

### **ВИКОРИТСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ВОДІ ПРИ ЗАНЯТТЯХ З ДІТЬМИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Постановка проблеми. На початку ХХІ століття соціально-економічні та культурологічні процеси в державі, що детермінують їх рух до Європейських і світовим спільнотам шляхом інтенсивного розширення міжнародних зв'язків, викликали нагальну потребу у реформуванні та модернізації освіти.

Фактори які впливають на здоров'я дітей :

- Низький рівень рухової активності ;
- Низький рівень населення;
- Низький рівень мотивації до фізичної культури і спорту ;
- Шкідливі звички в ранньому віці (куріння, алкоголь, наркотики) ;
- Екологічні фактори;
- Вроджені захворювання.

Водночас не розроблені проблеми ефективних занять з фізичного виховання з дітьми молодшого шкільного віку, а також теоретична і практична розробленість положень в теорії і практики фізичного виховання зумовило вибір теми даного дослідження : використання рухливих ігор на воді при заняттях з дітьми на етапі початкової підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На заняттях з плавання з дітьми обов'язково застосовуються ігри та розваги на воді. Ігри роблять уроки плавання більш емоційними, підвищують інтерес дітей до повторення знайомих вправ, допомагають вихованню сміливості, самостійності, ініціативності, розвивають почуття товариства, колективізму. Ігри зміцнюють м'язи, привчають дитину вільно орієнтуватися у воді і готують до плавання.

Роботу виконано згідно з тематичним планом « Дитячо-юнацької спортивної школи № 2 » 2007 року.

№ Зміст навчального матеріалу Кількість годин

1. Теоретична підготовка : 4
    - Правила поведінки в басейні 1
    - \* Гігієна фізичних вправ 1
    - Вплив фізичних вправ на організм людини 1
    - Техніка і термінологія плавання 1
  2. Практична підготовка : 11
    - Підготовчі вправи на воді
    - Загальна плавальна підготовка на воді: 3
      1. Вивчення кролеві способів плавання
      2. Окремі елементи технічних 9 способів (дельфін , брас) 3
        - Навчальні стрибки у воду 1
        - Старти і повороти 2
        - Ігри 3
    - \* Контрольні випробування 2
  3. Загальнофізична підготовка па суші: 8
    - СФП 4
    - ОФП 4
  3. Медичний контроль 1
- РАЗОМ: 36 годин

Навчальна робота за програмою проводиться у формі теоретичних і практичних занять.

Теоретична частина - це програмний матеріал з теорії плавання: правила поведінки в басейні , основи гігієни , вплив фізичних вправ на організм людини, техніка і термінологія плавання і т.п.

На практичних заняттях школярі опановують основами техніки плавання.

Програмна методика навчання плаванню спирається на общепедагогические принципи з урахуванням індивідуального підходу до дитини : свідомості і активності , систематичності , наочності , доступності. Хороші успіхи досягаються при вмілому поєднанні усього різноманіття словесних , наочних , практичних методів і прийомів. Під час навчання рухам змінюється їх характер. Рухи пов'язані з різним ступенем координації : від простого до складного , і відображають різні форми і рівні навчання.

Дана програма з навчання плаванню розрахована на 3 етапи і передбачає :

1. Вивчення питань з теорії плавання;
2. Оволодіння технікою основних видів вправ
3. Придбання необхідних знань і умінь для самостійних занять плаванням.

Мета дослідження: полягає у розробці теоретично обгрунтованої та експериментально апробованої методики рухливих ігор.

Виклад основного матеріалу.

Для вирішення поставленої мети були запропоновані такі завдання дослідження:

- Здійснити теоретичний аналіз стану розробки проблеми в загальній і спеціальній психолого-педагогічній літературі і позначити особливості впливу ігор на розвиток основних рухових якостей;
- Дослідити рівень базових якостей (спритність, швидкість);
- Виявити особливості розвитку витривалості, координації, спритності;
- Розробити та експериментально апробувати методику рухливих ігор.

Об'єкт дослідження: пізнавальна діяльність дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження. Використання рухливих ігор на воді при заняттях з дітьми на етапі початкової підготовки.

На сучасному етапі розвитку суспільства виявлена тенденція до погіршення стану здоров'я дітей в різних регіонах країни. За результатами статистики на даний момент в Україні фізичною культурою і спортом на постійній основі займаються лише 8-10 % населення, а в інших розвинених країнах цей показник перевищує 40-60%.

Однією з основних причин високої захворюваності у дітей у України є низький рівень рухової активності. Рухова активність - це природна потреба в русі, задоволення якої є найважливішою умовою всебічного розвитку та виховання дитини.

Антиподом рухової активності є поняття гіподинамії. Гіподинамія - порушення функцій організму при обмеженні рухової активності, зниженні сили скорочення м'язів. Особливо небезпечна гіподинамія в ранньому дитячому та шкільному віці. Вона різко затримує формування організму, негативно впливає на розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної, ендокринної, дихальної та інших систем організму.

Спортивні ігри на воді зміцнюють здоров'я дитини, розвиваючи його психологічні та фізичні якості (спритність, швидкість, скоростно-силові якості, координація). При цьому дитина може придбати необхідні для плавання і пірнання навички, звикнути до води і не боятися її.

Для розвитку рухової координації в експериментальній групі використовувався складений нами комплекс вправ за системою «Пілатес»:

Ігри, що виробляють і закріплюють плавальні рухи:

«Чаплі», «Місток», «Відштовхнися п'ятами», «Коники», «Ваги», «Хто стрибне вище», «Найшвидша пара», «Найшвидша трійка».

Одним з найважливіших факторів фізичного вдосконалення дітей молодшого шкільного віку є розвиток у них інтересу до руху і рухових дій, що дозволяє зробити навчально-виховний процес більш плідним і сприяє формуванню у школярів позитивного ставлення до навколишньої дійсності.

Заняття плаванням викликають у дитини почуття радості і задоволення від руху, сприяють емоційному і руховому розкріпаченню, бажанням займатися, тобто, вчити насолоджуватися рухом: відчувати, що тілу легко і приємно. Веселі настрої, приємні емоції, сміх, радість сприяють загальному оздоровленню. Цілком очевидно, що плавальні вправи різнобічно зміцнюють організм і приносять користь.

## Література

1. Силантьев Д.О., Байкина Н.Г. Методика начальной спортивной тренировки по плаванию со слабовидящими детьми младшего школьного возраста. Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания, дефектологов, учителей физической культуры, тренеров по инвалидному спорту. – Запорожье: ЗГУ, 2001. – 97 с.
2. Сокирко О. С. Методика навчання плавання глухих дітей дошкільного віку/ О. С. Сокирко // Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. ст. – Педагогічні науки. – Запоріжжя: ЗНУ, 2011. - № 1. – С. 223-225
3. Бессарабова О. В. Особливості пізнавальної діяльності у дітей із затримкою мовного розвитку / О. В. Бессарабова // Реабілітація людей с умственними отклонениями: возможности и перспективы: по матеріалам всеукраинской конференции. – Запорожье, 2007. – С. 125-130.

**Валуєва Олена**

студентка 1 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к.н.ф.в і сп., доц. Караулова С.І

## **ОСНОВНЕ ПОНЯТТЯ ЦИРКОВОГО МИСТЕЦТВА**

Циркове мистецтво сформувалося з народних майданних вистав і театралізованих спортивних змагань. Головний герой цирку–артист, який долає, здавалося б , нездоланні перешкоди, поетизує фізичну працю, відвагу, винахідливість людини, створює узагальнений художній образ. Образ цей розкривається переважно за допомогою специфічних циркових засобів–трюків. Комбінація трюків з іншими акторськими діями складають номер–окреме закінчений твір циркового мистецтва, поєднання декількох різнохарактерних номерів – предмети [5, с. 230].

У створенні повноцінного художнього образу в мистецтві цирку велику роль відіграють і такі види мистецтв, як музика, танець, пантоміма, живопис і навіть архітектура. Головне завдання циркового твору–прославлення сміливого, сильного, спритного, гармонійно розвиненої людини. Виступи професійних циркових артистів були відомі в Стародавньому Єгипті, Стародавній Греції, Стародавньому Римі, Візантії та інших країнах. Особливу роль у розвитку цирку зіграли народні мандрівні артисти–гістріони [1, с. 95].

Велике значення для розвитку циркового мистецтва мали лицарські турніри та інші кінні змагання , показ майстерною верхової їзди та ін. Зміни в техніці і тактиці кінного бою призвели до того, що спочатку в Італії, а потім і в інших країнах Європи стали створюватися школи верхової їзди. У 1770 році кавалерійський капрал у відставці Ф. Астлей відкрив у Лондоні школу верхової їзди. Потім він побудував амфітеатр і почав давати в ньому вистави. Амфітеатр Астлея вважають першим у світі стаціонарним циркум. У 1782 році Астлей вибудував у Парижі ще один стаціонарний цирк , в якому пізніше стали давати вистави сімейство Франкони . Поступово цирку отримали велике поширення [4, с. 315].

Гімнастика – жанр циркового мистецтва , включає демонстрацію вправ на спец. снарядах і апаратах. Елементи гімнастики входили в систему фізичного виховання ще в глибоку давнину в Китаї, в Єгипті, в Персії. Особливого розвитку гімнастика отримала в Др. Греції , де заняття велися з раннього віку в спец. закладах–гімнасиях під наглядом досвідченого педагога–гімнаста. У видовищній формі елементи гімнастики включалися у виступи мандрівних артистів під час святкувань і бенкетів. Вони вправлялися на вертикальних канатах , одні з яких були прикріплені до стелі і підлоги, інші–тільки до стелі (другий кінець обважнювали вантажем). Артисти працювали як на одному канаті, так і на двох, що висять поруч на відстані 50-60 см. Канатоходці , які виступали на горизонтальному канаті , крутили на ньому «сонце», оберталися на підколінках, зачепившись носками за канат і висячи вниз головою, стріляли в ціль з лука. У стародавньому Римі циркулятори (так називали артистів , які циркулювали по всій Італії і її колоніям ) освоїли такий складний гімнастичний снаряд, як пентаріон. Пентуріст зачіплявся ногами і руками за дошку, яка становила орбіту колеса; йому надавали швидке обертання і після трьох–чотирьох обертів артист несподівано відпускав руки і ноги і, викинутий відцентровою силою , приходив на ноги, встигнувши виконати в повітрі одно–два сальто. З минулого принесений в цирк корд де волан . У середні століття гімнастика занепала і лише в 1770-х рр. . почала відроджуватися в країнах Європи, в першу чергу в Німеччині .У гімнастичних школах і залах заняття велися на винайдення спортсменами снарядах–паралельних брусах, турніку, козлах, коні. Внесок у розвиток снарядної гімнастики внесли шведи, які придумали і впровадили пристосування, існуючі понині–шведську стінку, бум, низьку лаву .У Росії гімнастика вкоренилася порівняно пізно. А. В. Суворов насаджував гімнастичні вправи в армії; з 1830 в деяких військових навчальних закладах були введені заняття гімнастикою. Перший гімнастичний кружок утворений в Петербурзі в 1863р. А. Чехов і В. Гіляровський організували в 1883р. «Російське гімнастичне суспільство».У середині 19 в . в Європі поширилася мода на заняття спортом. Найбільш здібні і підготовлені спортсмени стали переходити , за прикладом Ж. Леотара , з гімнастичних залів і військових гімнастичних училищ разом зі своїми снарядами – турніками, трапеціями, кільцями–в цирк, потіснивши наїзників, наїзниць і дресирувальників коней. Це явище прийняло масовий характер. Майстри, які прийшли зі спорту, спеціалізувалися на якому-небудь одному снаряді і досягали на ньому технічної досконалості і навіть рекордних показників. Поява в цирку повітряних номерів зажадало переобладнання внутрішнього простору циркових будівель. У 1852 в Паризькому цирку Наполеона був споруджений перший сферичний купол. До повітряної гімнастики відносяться циркові номери, що виконуються на снарядах або апаратах, підвішених у повітрі , за допомогою тросів або інших інших кріпильних пристосувань. Номери повітряної гімнастики виконуються, як на снарядах, закріплених на місці, так і на снарядах розгойдуються, що рухаються по колу, а також піднімаються і опускаються вгору, вниз. Специфіка жанру заснована на демонстрації незвичайних навичок володіння своїм тілом, що перевищують

здібності середньої людини, і виходять за рамки буденного. Ризикований трюк—це король циркового мистецтва, тому повітряні гімнасти, ризикуючи часом не тільки отримати травму, але навіть своїм життям, намагаються виконувати ефектні і деколи найвідчайдушніші трюки, щоб показати безмежні можливості людського тіла і духу. Не дарма, цей жанр вважається найбільш видовищним і зачаровує в цирковому шоу. Повітряні гімнасти демонструють силу, спритність і сміливість, недоступні звичайному глядачеві. Ще одна причина популярності повітряних номерів заснована на прагненні глядачів полоскотати собі нерви, відчутти небезпеку, що чатує гімнаста. Недарма існує стійке словосполучення «смертельний номер», яке асоціюється з роботою без страховки, і є предметом гордості будь-якого повітряного гімнаста. Це елітарне та ексклюзивне мистецтво, яке підкорює серця і змушує глядачів, захоплено аплодувати кожному красивому трюку, виконуваного в повітрі. Особливо приваблива в цьому сенсі повітряна гімнастика у виконанні граціозних дівчат. Чарівні створення володіють не тільки красою і пластикою, а й показують часом складні, силові елементи в повітрі. Виступ повітряних гімнастів пов'язано з великої і копіткої підготовчої роботою, яка часом не видно і незнайома простому обивателю. Щоденні репетиції, синці і травми, роблять цю працю по істині героїчним. На жаль, економічна криза не минула і циркове мистецтво, і тому для постійної підтримки себе у формі, артисту необхідно щодня тренуватися і тим самим часто самотійно оплачувати дорогу оренду сценічного майданчика, робити за свій рахунок костюми і оригінальний повітряний реквізит. Але, не дивлячись на це, вони продовжують творити і вдосконалювати своє мистецтво [3, с. 49].

Якщо спробувати сформулювати зміст і суть наступили і прийдешніх змін в цирку, то очевидна необхідність поглибленої уваги, щонайменше, до трьох чинників, на цей процес впливає. Перший—проблема інтеграції в простір загальносвітового цирку, другий— специфіка і особливості сучасної конкуренції в цирковому бізнесі і, нарешті, якнайшвидша модернізація креативного та артистичного складів. Усвідомлюючи ці фактори, як пріоритети творчої політики, сучасний цирк має незаперечні шанси на розвиток і розквіт [2, с. 80].

#### Література

1. Жандо Д. История мирового цирка: / Жандо Д. – СПб:Искусство, 1984. – 300 с.
2. Кузнецов Е. Арена и люди советского цирка : / Кузнецов Е. Л.-М.,1947. – 210 с.
3. Кузнецов Е. Цирк. Происхождение. Развитие. Перспективы: / Кузнецов Е. – СПб: Искусство, 1971. – 498 с.
4. Черненко И. Здравствуй, цирк! : / Черненко И. – СПб: Молодая гвардия, 1968. –160 с.
5. Шулькевич М. М. Киев (архитектурно-исторический очерк): / Шулькевич М. М – издание 5. – К : «Будівельник», 1978. –250с.

**Восвода Олександр**  
студент 1 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к.фіз.вих., доц. Караулова С.І.

## **МІСЦЕ І ЗНАЧЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Легкою атлетикою займаються мільйони людей. Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень, відносна простота обладнання місць занять роблять легку атлетику масовим видом спорту, доступним людям будь-якого віку. Легка атлетика широко представлена у програмах фізичного виховання учнів і молоді, планах тренування з різних видів спорту, на заняттях фізкультурою осіб середнього і старшого віку. Секції легкої атлетики займають провідні місця у колективах фізичної культури, добровільних спортивних товариствах, у вищих і середніх навчальних закладах і т. д.

Легкоатлетичні вправи поділяються на п'ять розділів: ходьба, біг, стрибки, метання і багатоборства, які в свою чергу діляться на види, різновиди і варіанти.

Ходьба і біг – природні способи пересування людини, під час яких в динамічну роботу включаються майже всі м'язи тіла. Завдяки цьому підвищується обмін речовин, посилюється робота серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Ходьба як фізична вправа має передусім оздоровче значення. Біг – один із основних засобів всебічного фізичного розвитку, але разом з тим це і засіб активного відпочинку, оздоровлення і збереження працездатності. Під час бігу організм працює інтенсивніше, ніж при ходьбі. Ходьбою і різними варіантами бігу можна поступово збільшувати фізичне навантаження. Крім всього іншого, і ходьба, і біг допомагають формувати і удосконалювати різні рухові якості і навички, потрібні для трудової діяльності людини: витривалість, швидкість, силу, спритність, уміння швидко і економно пересуватись, долати перешкоди і т. д. У процесі занять ходьбою і бігом виховуються також вольові якості, набуваються уміння розраховувати свої сили і орієнтуватися на місцевості. Як засоби тренування ходьба і особливо біг допомагають підвищувати рівень досягнень в інших видах спорту [5, с 181].

Спортивна ходьба відрізняється від звичайної технікою рухів і має вдвічі більшу швидкість, що, звичайно, вимагає підвищених енергозатрат. Заняття спортивною ходьбою зміцнюють внутрішні органи і системи, поліпшують їх працездатність.

Змагання з ходьби проводять на бігових доріжках стадіонів і на звичайних дорогах на дистанціях від 3 до 50 км включно. Учні (юнаки) 15-16 років змагаються лише на дистанціях 3 і 5 км, а 17-18 років – на 3,5 і 10 км [1, с. 316].

Біг – найпоширеніший вид фізичних вправ, що входить до багатьох видів спорту (наприклад, спортивних ігор). Перед стрибком чи метанням спортсмен звичайно робить розбіг. У легкій атлетиці біг поділяють на гладкий, з перешкодами, естафетний і в природних умовах.

Гладкий – це біг по біговій доріжці стадіону (по колу проти годинникової стрілки) на дистанції від 30 до 30 000 м, сюди належать також біг на час – годину і дві години. Гладкий біг може бути на короткі (до 400 метрів включно), середні (500-2000), довгі (3000-10000) і наддовгі (до 42195м) дистанції. Юнаки можуть змагатися на дистанціях до 5000 м, дівчата – до 1000 м включно. На дистанції 400 м включно учасники біжать окремими доріжками, на 800 м – перші два повороти окремими, а решту – по спільній доріжці, на більші дистанції – по спільній доріжці. Біг з перешкодами має два різновиди. Для бар'єрного бігу на дистанція від 50 до 400 м рівномірно ставлять штучні однотипні перешкоди. Біг з перешкодами на 1500, 2000 і 3000 м проводиться через міцно встановлені (не перекидаються) бар'єри і яму з водою, що обладнується в одному з секторів стадіону. Хлопці шкільного віку можуть змагатися на всіх дистанціях, а дівчата – лише в бар'єрному бігу до 100 м включно.

Естафетний біг належить до командного виду: дистанція поділена на кілька етапів і кожен спортсмен пробігає лише один етап. В естафетному бігу етапи можуть складатися з однакових коротких або середніх дистанцій, або із змішаних. За умовами проведення естафети можуть бути зустрічними, по біговій доріжці стадіону, вулицями (кільцеві або зіркові).

Біг у природних умовах має два різновиди. Крос проводиться по пересіченій місцевості (полями, луками але частіше у лісі) на дистанціях до 14 км включно. У кросі учні можуть змагатися на дистанціях 1, 2, 3, 5 км, а учениці – на 500 м, 1, 2 і 3 км. Другий різновид бігу в природних умовах – дорогами (польовими, шосейними) на дистанціях від 15 до 42 км 195 м. Традиційні пробіги також проводяться по дорогах [2, с 80].

Стрибок належить до природного і швидкого способу долання перешкод: для нього характерні короткочасні, але максимальні нервово-м'язові зусилля. Стрибки зміцнюють м'язи ніг і тулуба, розвивають такі якості, як сила, швидкість, спритність і сміливість, навчають орієнтуватися в просторі, концентрувати зусилля.

Стрибки можна виконувати з місця і з розбігу.

Легкоатлетичні стрибки з розбігу поділяються на два види: через вертикальні перешкоди (у висоту і з жердиною) і через горизонтальні (у довжину і потрійний). Хлопці можуть змагатися з усіх видів стрибків, дівчата – з стрибків у висоту і довжину [4, с 148].

Метання – це вправи у штовханні і киданні спеціальних спортивних приладів на дальність. Вони характеризуються короткочасними інтенсивними («вибуховими») зусиллями м'язів рук, плечового пояса, тулуба і ніг при їх координованій взаємодії. Метання сприяють гармонічному розвитку всієї мускулатури тіла.

Залежно від способу виконання легкоатлетичні метання поділяються на три види:

1) кидком із-за голови (малий м'яч, граната, спис) з прямолінійного розбігу;



- 2) з поворотом (диск, молот);
- 3) поштовхом (ядро).

Способи метань зумовлюються формою і масою приладів. Легкі прилади, які зручно тримати в руці, метають із-за голови; більш важкі плоскої форми і прилади, які мають спеціальну ручку для держання, метають з поворотом для нарощування швидкості; прилади, що не мають ручки, штовхають [3, с 112].

Таким чином легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому.

Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими і економними, удосконалити навички в доланні перешкод і т. д.

Крім навчального легка атлетика має також виховне значення, бо правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню особистості людини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку.

#### Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури: / О.Ф. Артюшенко. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – С. 316.
2. Балахничев В.В. Легкая атлетика. Бег: / В.В. Балахничев. – М.: ФиС, 1987. – С. 80.
3. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей: / Л.С. Иванова. – М.: ФиС, 1987. – С. 112.
4. Коробченко В.В. Легка атлетика: / В.В. Коробченко. – Київ: Вища школа, 1977. – С. 148..
5. Шилько В.Г. Фізичне виховання студентів на основі орієнтованого змісту фізкультурно-спортивної діяльності: / В.Г. Шилько. – Томськ, 2003. – С. 181.

**Гелдаш Артем**

студент 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук.кер.: к.фарм.н., доц. Фаворитов В.М.

### **РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ГРЕБЦІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ**

Багато провідних спеціалістів, як минулих років, так і теперішнього часу справедливо вказували на велике значення для майбутнього спортивного майстерність веслярів-академістів розвитку основних фізичних якостей – витривалості і силових здібностей. [4-6].

В результаті аналізу літератури та узагальнення досвіду роботи тренерів нами було виявлено два найпоширеніших варіанти розвитку максимальної

сили: метод повторних неграничних зусиль і метод прогресивно зростаючих опорів - різновид методу повторних зусиль.

Одночасно слід зазначити, що в практиці тренерської роботи в академічному веслуванні, так і в розробці теорії цього виду спорту немає єдності думок з питання вдосконалення зазначених якостей у річному циклі тренування, є різні підходи до його вирішення: одні фахівці [1, 3] пропонують удосконалювати силу і витривалість паралельно, тобто відводячи на них відносне однаковий час протягом тренувального процесу, інші [2] пропонують спочатку розвивати силові здібності, а потім спеціальні види витривалості, треті [5] рекомендують спочатку удосконалювати витривалість, а потім вже інші фізичні якості.

Таке суперечливе ставлення до формування первинних здібностей юних веслярів-академістів послужило основою для постановки мети дослідження і побудови педагогічного експерименту.

Метою дослідження є вивчення ефективності методів розвитку фізичних якостей у юнаків 16-17 років в академічному веслуванні на етапі початкової підготовки.

Перед початком експерименту в листопаді 2013 року нами було сформовано дві групи - контрольна і експериментальна, по 10 веслувальників у кожній з принципом рівності кваліфікації та функціональної підготовленості.

Юнаки контрольної групи виконували вправи зі штангою методом повторних неграничних зусиль з використанням штанги вагою 60-70% від максимального. Кількість повторень у кожній вправі – 6-10, виконувалися 2-4 підходу в двох серіях. Використовувалися вправи: тяга штанги руками в положенні лежачи на грудях, присідання зі штангою на плечах, підриг штанги до грудей. Інтервал відпочинку між підходами – 2 хвилини, між серіями – 5-7 хвилин. Кількість серій були доведені до 3-х, потім збільшувався вага снаряда.

Друга група, експериментальна тренувалася, використовуючи метод прогресивно зростаючих опорів, при якому спочатку визначався вага, який спортсмен може підняти 10 разів (він позначався 10 ПМ). У першому підході брався вагу, рівний половині ваги від 10 ПМ, потім – % від 10 ПМ, а у третьому – 10 ПМ. Використовувались ті ж вправи, що і в групі №1. Спортсмени виконували в кожному підході по 10 рухів в трьох серіях в кожній з трьох вправ. Інтервал відпочинку між підходами – 1-2 хвилини, між серіями – 5-7 хвилин. Кількість серій збільшувалися до 4-им, потім збільшувався вага снаряда. Показники ЧСС коливалися від 130-140 ударів за хвилину під час роботи з малими вагами до 150 – при роботі в вагами від 10 ПМ.

Пропоновану навантаження юнаки переносили добре, про що свідчить результати лікарсько-педагогічного спостереження під час і після тренування, а також дані самоконтролю спортсменів.

В результаті занять протягом 3,5 місяців (загально-підготовчий етап) зросли силові здібності у дітей в обох групах. Динаміка показників, які характеризують розвиток максимальної сили, представлена в таблиці 1.

Таблиця 1 – Порівняльні результати приросту показників силової підготовленості при підсумковому обстеженні контрольної і експериментальної груп

Показники	Контрольна група			Експериментальна група		
	Вихідні дані	Залікове тестування	$\Delta$ %	Вихідні дані	Залікове тестування	$\Delta$ %
Показники тягових зусиль:						
Тяга штанги руками у в. п. лежачи, кг	61,4±1,6	67,1±1,2*	9,3	60,3±2,4	72,5±1,4**	20
Присідання з штангою на плечах, кг	75,2±1,8	80,3±1,3*	6,8	74,3±2,3	83,5±1,1**	12
Підрив штанги до грудей, кг	66,1±1,5	69,9±1,4*	5,7	67,6±1,8	77,8±1,2**	15
Підтягування на перекладині, к-ть разів	7,8±1,1	11,9±0,6*	53	8,1±1,1	13,4±0,7**	65
Підйом ніг у висі, к-ть разів	10,8±0,8	19,4±1,2*	78	10,6±0,9	22,3±1,7**	111

Примітка: 1 \* – свідчить про достовірні зміни при порівнянні з початковими результатами при  $P < 0,05$ . 2 \*\* – свідчить про достовірні зміни по відношенню до контрольної групи при  $P < 0,05$ .

Висновки. Метод повторних необмежених зусиль забезпечує розвиток силових здібностей, дає хороший ефект в розвитку максимальної сили без значного збільшення м'язової маси спортсмена. Метод прогресивно зростаючого опору також забезпечує приріст максимальної сили, окрім цього, за рахунок вищого темпу рухів при роботі з легкими вагами сприяє розвитку здатності до виконання рухів в максимальному темпі і розвитку силової витривалості, зменшує напруження під час виконання силових вправ і комфортніший в психологічному плані, оскільки спортсмен працює з необмеженими вагами.

Результати педагогічного експерименту виявили, що виконання програми цілеспрямованого розвитку силових можливостей юніорів супроводжувались достовірно (при  $P < 0,05$ ) вищими темпами приросту силових якостей ніж за традиційною програмою.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку реалізації індивідуального підходу розвитку силових можливостей у веслярів-академістів.

#### Література

1. Алексеенко Э.М. Сила - техника - скорость. // Гребной спорт в России. – №

1,1998.0.22-23.

2. Беленков А.Б., Воронков А.Б. Силовая подготовка гребца // Гребной спорт в России. - № 3, 2000. С. 30.

3. Дьяченко А.Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле. – К.: НПФ “Славутич-Дельфин”, 2004. – 338 с.

4. Егоренко Л.А., Андреева Л.Я. Сравнительный анализ применения различных методов развития максимальной силы у юношей 15 лет в академической гребле на общеподготовительном этапе подготовительного периода. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. №, 3 (25) – 2007, С. 15-22.

5. Епищев И.С. Силовая подготовка в годичном цикле тренировки 15-17-летних гребцов-академистов // Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва: Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции. – М.: ВНИИФК, 1999. – С. 33.

6. Никитушкин В.Г., Епищев И.С. Значение силовых качеств в тренировке юных спортсменов, занимающихся академической греблей. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-№ 2. - 1998, С. 41-43.

**Голубенко Анастасія**

аспірант 1-го року навчання

кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації

Наук. кер.: д.б.н., професор Богдановська Н. В.

## **ВПЛИВ ЕКДИСТЕРОНУ НА АНТИОКСИДАНТНУ СИСТЕМУ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СИСТЕМАТИЧНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ВИСОКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ**

Напружена і тривала фізична активність, яка є невід'ємною частиною спорту високих досягнень, неодмінно супроводжується відповідними змінами у всіх органах і системах організму [0]. Контроль за станом організму спортсменів є невід'ємною частиною у шляху до досягнення високих результатів. В останні роки дослідження багатьох вчених направлені на пошук препаратів, які б давали змогу зменшити негативний вплив навантажень високої інтенсивності та сприяли більш швидкому відновленню. При цьому в більшості випадків перевага віддається препаратам саме природнього походження, які володіють більш м'якою дією, при цьому маючи високу ефективність, підтверджену позитивними результатами експериментальних досліджень [0, 0, 0].

Будь-яке фізичне навантаження, незалежно від ступеня тренуваності спортсмена, призводить до пошкодження мембрани клітин, викликаного інтенсивною м'язовою діяльністю. Цей процес активізує утворення вільних радикалів, які здатні чинити пошкоджуючу дію. Саме тому наразі відмічається висока увага до вивчення показників системи антиоксидантного захисту організму, яка є регулятором вмісту активних форм кисню [0, 0, 0].

Метою роботи є дослідження впливу екдистерону на деякі показники

системи АОЗ організму, а саме, на систему синтезу оксиду азоту, який відіграє значну роль у збереженні та забезпеченні належного рівня як фізичної працездатності, так і загального функціонального стану організму.

В експерименті взяли участь 14 тренуваних дівчат 18-20 років, зі стажем заняття спортом понад 10 років (волейбольна команда суперліги чемпіонату України «Орбіта-Університет»). На початку, в середині і в кінці змагального періоду всі особи, що прийняли участь у дослідженні, приймали екдистерон (з розрахунку 1 крапля на 10 кілограм ваги) 1 раз на добу на 100 мл соку протягом 20 днів кожного етапу змагального періоду.

Для оцінки стану системи синтезу оксиду азоту у всіх обстежуваних на вказаних етапах змагального періоду в збагаченій білокрівцями плазмі крові визначали активність різних ізоферментів NO-синтаз – кальційзалежної конститутивної (визначалася сумарна активність eNOS + nNOs = cNOS,) і кальційнезалежної індукційної (iNOS) синтази оксиду азоту, а також рівень циркулюючих стабільних метаболітів оксиду азоту – нітрит- (NO<sub>2</sub>-) і нітрат- (NO<sub>3</sub>-) аніонів.

Крім зазначених показників у дівчат, що взяли участь в дослідженні, за допомогою велоергометричного субмаксимального тесту PWC170 визначали величину загальної фізичної працездатності (PWC170, кгм/хв/кг) і аеробної продуктивності (МСК, мл/хв/кг) їхнього організму.

Всі отримані під час дослідження експериментальні матеріали були оброблені стандартними методами математичної статистики з використанням статистичного пакету Microsoft Excel.

Експериментальні дані, отримані в ході цього дослідження показали наступне. Початок змагального періоду характеризувався найбільш високим рівнем фізичної працездатності тренуваних дівчат 18-20 років, який за даними субмаксимального тесту PWC170 становив 1405,32±49,19 кгм•хв<sup>-1</sup> і відповідав рівню «вище середнього».

Нам вдалося встановити, що навіть на етапі максимальних значень фізичної працездатності прийом екдистерону сприяв певній оптимізації функціонального стану системи синтезу оксиду азоту тренуваних дівчат: відзначалася виражена тенденція до підвищення інтенсивності конститутивного і нітратредуктазного шляхів утворення NO (відповідно на 11,92±1,50 % і на 7,52±1,47 % у порівнянні з величинами цих показників без прийому препарату) і загальної NOS (на 8,58±1,47 %)

У середині змагального періоду у тренуваних дівчат відзначалося зниження рівня фізичної працездатності (до 1147,57±65,77 кгм•хв<sup>-1</sup> або на 18 %), який продовжував відповідати значенням «вище середнього».

Найбільш ж істотним виявилось вплив екдистерону на стан системи синтезу оксиду азоту тренуваних дівчат в кінці змагального періоду, який характеризувався істотним зниженням рівня їхньої фізичної працездатності (до 845,18±41,13 кгм•хв<sup>-1</sup> або на 30 %)

Після прийому екдистерону відзначалось істотне, статистично достовірне зростання інтенсивності конститутивного шляху синтезу оксиду азоту

(підвищення активності cNOS і заг. NOS відповідно на  $47,10 \pm 1,78$  % і на  $22,28 \pm 1,58$  %), нітратредуктазного шляху утворення NO (тенденція до зростання активності нітратредуктази на  $18,40 \pm 1,55$  % і до зниження концентрації нітрат-аніонів на  $14,15 \pm 1,56$  %, а також достовірне зростання змісту в плазмі крові нітрит-аніонів на  $23,82 \pm 1,28$  %)

Таким чином, результати оцінки особливостей зміни антиоксидантної системи у тренуваних дівчат після прийому екдистерону на різних етапах змагального періоду дозволили зробити наступні висновки:

1. Використання екдистерону серед тренуваних дівчат сприяло в цілому оптимізації стану системи синтезу оксиду азоту на різних етапах змагального періоду.
2. Найбільш істотний позитивний ефект від використання екдистерону відзначався в кінці змагального періоду, в умовах максимального зниження їх фізичної працездатності.
3. Підвищення відповідної реакції системи синтезу оксиду азоту на дію екдистерону при досягненні порогу падіння фізичної працездатності, її зростання, як результат даної реакції, служать додатковим переконливим підтвердженням важливої ролі системи синтезу оксиду азоту в забезпеченні рівня фізичної працездатності організму та довгострокової адаптації до систематичних фізичних навантажень значного об'єму та інтенсивності.

#### Література

1. Вплив яктону на прооксидантно-антиоксидантну рівновагу за гіпоксичних станів / О. О. Гончар, І. Ю. Яковлева, С. А. Олійник та ін. // Спорт. медицина. – 2005. – N 2. – С. 110-117.
2. Глазков Е. О. Вплив кверцетину на показники системи антиоксидантного захисту організму спортсменів при інтенсивному фізичному навантаженні / Е. О. Глазков, В. М. Раздайбенін // Вісник проблем біології і медицини, 2010. – Вип. 2. – С. 193-196
3. Гунина Л. М. Влияние растительных адаптогенов на прооксидантно-антиоксидантный баланс в мембранах эритроцитов спортсменов / Л. М. Гунина // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка, №6 (265), Ч. 1, 2013. – С. 55-61
4. Корекція показників імунного та метаболічного гомеостазу організму спортсменів при тривалих інтенсивних фізичних навантаженнях / І. О. Іванюра, Е. О. Глазков, В. М. Раздайбедін та ін. // Проблеми екологічної та медичної генетики і клінічної імунології : Зб. наук. праць. – Київ; Луганськ, 2010. – Вип. 4 (100). – С. 260-267.
5. Лабораторные методы оценки состояния антиоксидантной системы организма в процессе занятий спортом [Текст] / Е. А. Стаценко, Т. В. Сержкина, М. П. Королевич, Е. В. Алькевич // Медицинский журнал : научно-практический рецензируемый журнал. – 2008. – N2. – С. 73-75 .
6. Михайлов С. С. Биохимические аспекты применения антиоксидантных средств в практике спорта / С. С. Михайлов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». – СПб, 2008, № 11 (45). – С. 59-64.

**Гордієнко Алла**  
студентка 2 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: ст. викладач Сердюк Д.Г.

## **ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ**

Сучасні тенденції, які характеризують економічний розвиток в Україні, свідчать про зростання у сфері фізкультурно-оздоровчих послуг долі комерційних спортивних організацій. Формування ринку послуг спортивної спрямованості сприяло становленню такої нової для нас галузі знань, як маркетинг спорту.

Фахівці зі спортивного маркетингу підкреслюють, що на якість фізкультурно-оздоровчих послуг впливає цілий ряд чинників, серед яких: сервіс, комфорт, рівень та зміст тренувальних програм і тому подібне. У той же час, кількість та якість подібного роду досліджень не задовольняє запитам сьогодення. Крім того, практично усі дослідження проведені у великих мегаполісах, таких як: Київ, Москва, Санкт-Петербург та ін. В той же час, далеко не усі висновки публікацій подібного роду безперечні, тим більше при розгляді проєкції проблем, окреслених у цих статтях на регіональні центри, подібні по розмірах до м. Запоріжжя. У зв'язку з цим виникла необхідність визначення мотивів, які спонукають людей займатися у сучасних фізкультурно-оздоровчих центрах, які б використовувалися як орієнтир для роботи більшості фітнес-центрів м. Запоріжжя.

Із зростанням рівня прибутків збільшується попит населення на різні види послуг, пов'язаних з відпочинком і здоров'ям. Як відомо, товар (послуга) – основа усього комплексу маркетингу [1].

Послуги фізичної культури і спорту є складними багатоаспектними економічними і в той же час соціально-педагогічними об'єктами ринкової діяльності, що характеризуються сукупністю властивостей і характеристик. Головними з них, з точки зору маркетингу, є споживчі властивості – здатність послуг задовольняти потреби і запити споживачів, вирішувати проблеми клієнтів [3].

Останнім часом звертає на себе увагу висока міра освіченості і компетентності клієнтів у питаннях споживання фізкультурно-оздоровчих послуг. Споживачі (у їхній більшості) у змозі чітко сформулювати вимоги, запити і побажання відносно послуг «свого» виду оздоровчих занять і мають детальне уявлення про способи їх задоволення. Це є додатковим свідченням на користь наявності у споживачів прообразу особистої (ідеальної для кожного конкретного клієнту) «еталонної», тобто ідеальної з точки зору відповідності запитам споживача, послуги [2, 3].

Це вказує на принципову можливість і необхідність розробки моделі фізкультурно-оздоровчої послуги як комплексу характеристик, що відбивають реальні вимоги споживачів з урахуванням міри їх значущості для цільової аудиторії.

Метою дослідження є визначення мотивів, які спонукають займатися

оздоровчими видами тренування у сучасних фізкультурно-оздоровчих клубах.

Для того, щоб визначити мотиви занять оздоровчим тренуванням було проведено опитування 250 жінок у віці від 17 до 65 років, які займаються різними видами фітнесу у фізкультурно-оздоровчих клубах м. Запоріжжя: СОК ЗНУ, СК ЗНТУ, СК «Мотор-Січ», СК «Металург», СК «ZVA», СК «Дельта» (табл. 1).

Таблиця 1 - Мотиви до занять оздоровчими видами фітнес-тренінгу

Вік	% співвідношення вікових груп	Зміцнення здоров'я (%)	Збільшення працездатності (%)	Наслідування моди (%)	Зайва вага (%)	Корекція фігури (%)
до 20 років	25	15	15	10	9	76
21-30 років	55	25	20	25	64	50
31-40 років	15	60	42	30	43	43
40 років і більше	5	60	52	18	11	38
$\bar{X}$	25	40,0	32,25	20,75	31,75	51,75

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що найбільш поширеним мотивом, який спонукає до занять у спортивно-оздоровчих секціях, є для більшості можливість корекції фігури (в середньому 51,75% респондентів). На другому місці за значущістю є можливість поліпшити здоров'я – 40%. Мотиви «Збільшення працездатності» та «Зайва вага» спонукають до занять оздоровчим фітнесом практично однакову кількість клієнтів – 32,25% та 31,75% відповідно. Найменший показник відзначається в такому мотиві як «Наслідування моди» і становить 20,75%.

Таким чином, зважаючи на те, що основними мотивами, які спонукають займатися у фізкультурно-оздоровчих клубах м. Запоріжжя є «Корекція фігури» та «Зміцнення здоров'я», необхідно будувати програми занять оздоровчими видами фітнесу саме цієї спрямованості.

#### Література

1. Артышевский В. Н. Маркетинг физкультурно-спортивных услуг и товаров / В. Н. Артышевский. – К.: НВП «Эпифиз», 1993. – 80 с.
2. Гуськов С. И. Спортивный маркетинг / С. И. Гуськов. - К.: Олимпийская литература, 1995. – 296 с.
3. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта / О. Н. Степанова. – М.: Советский спорт, 2003. – 256 с.



**Давиденко Дмитро**  
студент 1 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: ст. викл. Клочко Л.И.

## **ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ**

Футбол – гра мільйонів. У кожному куточку планети є свій слід від футболу. Багато мільйонів людей з різних континентів і країн об'єднуються на півтори години, щоб подивитися видовищну гру. За ці 90 хвилин можна побачити безліч емоцій: радощі, сльози, сміх, розпач, обурення... Футбол – вид спорту, який викликає великий ажіотаж у суспільстві, саме тому у футбол грають від маленького хлопчика до старого дідуся. В футбол багато хто грає, але мало хто знає його історію.

Мета статті є обґрунтування шляхів історії і розвитку футболу в Україні.

На жаль, історія футболу не була такою легкою, як хотілося. Футбол пройшов безліч перепон до того, як став улюбленцем мільйонів. У кожній країні футбол розвивався по-різному. До вашої уваги історія розвитку українського футболу.

Ігри, схожі за основними принципами на сучасний футбол, існували в різних народів з давніх часів. Так, серед претендентів на головний прообраз футболу є стародавні китайці (чжу-чу), давні римляни та греки (гарпастум), середньовічні італійці (кальчо), ацтеки. Проте нинішній футбол є прямим нащадком гри у м'яч в Британії. Перші правила гри, які чітко розрізняли футбол і регбі, були записані 1863 року, хоча перші футбольні клуби з'явилися дещо раніше. Футбол за встановленими правилами здобув популярність в кінці ХІХ-го, на початку ХХ-го століття. Завдяки британським морякам гра потрапила в численні портові міста світу, а звідти поширилася на територію країн Європи, Латинської Америки, Африки, Азії. [2, с. 73].

В Україні все розпочиналося з Одеси. Англійські моряки зупинилися в одеському порті і «привезли» до України футбол. Саме вони створили першу команду ОБАК «Одеський британський атлетичний клуб», що складався лише з одних англійців. Саме в Одесі було створене перше футбольне поле. Майже в той же час гра проникла в Західну Україну. Перші футбольні правила були надруковані у монографії «Гімнастичні ігри шкільної молоді». Перший футбольний матч проходив у Львові. Тоді львів'яни грали проти команди із Кракова. Гра тривала 7 хвилин до першого забитого голу. Граючи без схеми і тактики перемогли львів'яни. До речі воротами в той час служили 2 прапорці увіткненні в землю [1, с. 35].

У 1900-х роках виникають перші футбольні клуби. Ініціаторами в основному стають студенти. У багатьох містах першими гравцями стають робітники та моряки з країн Європи.

Осередками футбольного життя ставали великі міста Київ, Дніпропетровськ, Сталіно, Одеса. Коли у Союзі радянських соціалістичних республік вирішили організувати перший чемпіонат країни для колективів міст та республік, представник Харкова – «Штурм», став переможцем зональних змагань в Україні. У московському плей-оф «Штурм» розгромив Закавказьку РСР – 4:0, а у фіналі несподівано переграв команду Ленінграду – 2:1. Ось так

був здобутий перший трофей українським клубом. У 1927 році було засновано київське «Динамо». Саме «Динамо» було єдиною українською командою у найвищій лізі першого чемпіонату СРСР у 1936 року. Тоді кияни зайняли друге місце. Впродовж наступних п'яти років великих змін в українському футболі не відбулося. А ось у період окупації клуби західної України почали організовувати свої змагання.

В історії футболу є і чорні сторінки. Коли відбулася окупація України, то німці вирішили провести турнір, в якому приймали участь угорські, німецькі, румунські та українські футболісти. Український «Старт» у двох матчах перемогли «Флякельф». Німці не знайшли більш гуманного рішення, як розстріляти наших гравців. Цей матч занесений у історію, як «Матч Смерті».

З роком в рік клуби набували більше досвіду і ставали сильнішими. У післявоєнний період вже два українських клуби приймали участь у чемпіонаті СРСР – «Динамо» і «Стахановець». У 1954 році «Динамо» завоювало кубок СРСР. А ось 1961 рік видався напрочуд насиченим на трофеї. «Динамо» виграло чемпіоната гравці ФК «Стахановець» підняли кубок над головою. «Українську діаспору» в радянському чемпіонаті доповнив клуб із Харкова «Авангард» у 1962 році. Українські клуби ставали більш помітнішими на радянській арені. Так, наприклад, у 1969 році «Карпати» зробили нонсенс, вони перемогли у боротьбі за кубок. Це була перша і остання команда, за історію радянського футболу, яка з першої ліги стала переможцем. 1975 рік був багатий на єврокубки. Київське «Динамо» виграло Кубок Кубків і Суперкубок. Кияни почали стрімко розвиватися порівняно з іншими українськими клубами. За чудову гру Олег Блохін отримав Золотий м'яч [3, с. 25].

З 1976 року 6 українських клубів приймали участь із 16 команд у чемпіонаті Союзу Радянських Соціалістичних республік! А це 37,5 відсотка від усіх команд! На чемпіонат світу 1986 року в Мексиці було повезено 12 «динамівців» і з «дніпровців»! В тому ж році проявив себе Ігор Беланов. За, що був нагороджений Золотим м'ячем [4, с. 135].

Але з 1991 для українського футболу відкривається нова історія. Після розпаду Радянського Союзу утворилася Футбольна Федерація України. Першим її президентом став – Віктор Банніков. Найсильніші українські гравці «повтікали» за кордон. Від колишніх радянських систем тренувань нічого не залишилося. Складний шлях чекав український футбол після розпаду Союзу Радянський Соціалістичних республік.

Першим чемпіоном України стала «Таврія». Всі наступні чемпіонати до 2002 вигравали «динамівці». До початку 2000 збірну формували лише кияни. У 1996 році з Близького Сходу повертається Валерій Лобановський. Він зробив великий вклад, створивши висококласних футболістів, які згодом виступали за кордоном (Шевченко, Лужний, Каладзе, Ребров). У 2004 році багато кому із європейських вболівальників сподобалась гра Андрія Шевченка, і вони обрали його найкращим європейським футболістом. Сильнішав клубний рівень – після того, як президентом «Шахтаря» став Ренат Ахметов, він створив боєздатну команду до київського «Динамо». До українського футболу потрохи виникав інтерес [5, с.142].

2006 рік можна назвати найбільш вдалим. Тоді збірна України на

чемпіонаті світу 2006 року пробилася до 1/4 змагань.

За підсумками 2006 року Олег Блохін увійшов до списку 10 найкращих тренерів року. У сезоні 2008/2009 роках українські клуби за набраними очками у таблиці коефіцієнтів Союзу європейських футбольних асоціацій увійшли до п'ятірки найкращих.

Отже, футбол – найпопулярніший вид спорту в Україні. Коріння цієї гри на території України сягають кінця ХІХ століття.

Футбол – особлива спортивна гра. По-перше, це прекрасне видовище. По-друге, футбол дарує нам радість руху, спілкування з друзями, гостре суперництво.

Футбол – гра багатогранна. Спостерігаючи за діями футболістів з трибун стадіонів, люди захоплюються красою і розмахом цієї гри. Приймаючи участь у футбольному матчі, люди одержують задоволення від напруженої боротьби з суперниками, від вміння приборкувати норовистий м'яч, від вдалої взаємодії з партнерами.

У наш час футбол допомагає розвитку молодих людей, удосконаленню фізичних якостей, вихованню таких важливих рис характеру, як творча активність, відповідальність, цілеспрямованість. Людина з такими якостями здатна принести велику користь суспільству.

Як ми бачимо історія українського футболу насичена і цікава. Український футбол з кожним роком набував все вищий і вищий рівень. Будемо сподіватися, що теперішній український футбол не втратить темп розвитку заданий нашими пращурами і гідно покаже «футбольну Україну» світові.

#### Література

1. Балакін М. Футбол / М. Балакін, М. Михайлов // Фізкультура і спорт України. К., 1968. С. – 200.
2. Лебедев Л.Г. Все о футболе: / Л.Г. Лебедев // Справочник – М.: Сов. спорт, 1990. С. – 238.
3. Кожухов В. Футбол / Кожухов В. // Буклет. – К.: Вища школа, 1984. С – 65.
4. Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії.
5. Соломко В. Футбол / В. Соломко, Г. Лісинчук, О.Соломко // Підручник для студентів вузів фізичного виховання і спорту. – К., Олимп. лит., 2005. – 295 с.

**Динчев Сергій**

студент 2 курсу фак-ту фізичного виховання

Наук. кер.: ст. викл. Ключко Л.І.

## **ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСА З МЕТАННЯ СПИСА У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ**

Постановка проблеми. Для досягнення високих результатів у метанні списа спортсменові треба володіти різнобічною підготовкою.

Підготовчий період тренування в залежності від рівня підготовки займаючихся триває 4-5 місяців. Зрозуміло, що у новочків цей період дещо довший, так як приділяється багато часу розділу загальної фізичної підготовки.

Усі найсильніші метателі спису постійно підвищують свою загальну фізичну підготовку, присвячуючи цьому головним чином зимовий період тренування.

Метателю спису, який прагне до високих спортивних результатів, слід пам'ятати, що він повинен розвинути велику силу м'язів не тільки металльної руки, а і всього тіла і особливо ніг. Крім того, метатель спису повинен володіти швидкістю рухів. [2, с.267].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній літературі є достатньо кількість праць розвитку тренувального процесу по метанню спису, вчені достатньо об'єктивно розробили основну мету, задачі, принципи, методи, засоби спортивної підготовки, форми занять і тренувальні цикли. В.М. Платоновим (2004, 2009) розроблені також механізми управління станом спортсмена, які дозволяють здійснювати цілеспрямований його перехід на новий рівень для досягнення більш високого спортивного результату.

Метою статті є вдосконаленням техніки метання списа в другому розділі підготовчого періоду.

Виклад основного матеріалу. Метання списа проводиться з розбігу, причому останні його кроки дуже швидкі ( до 7-8 м в секунду).

Образний вислів «швидка рука» добре дає зрозуміти, що метальникові необхідно мати швидкий ривок рукою для розвитку високої початкової швидкості польоту списа. Для того, щоб кинути спис на відстань близько 70м, швидкість польоту списа повинна бути 30м в секунду. Розвивати швидкість рухів одних тільки рук неможливо. Рука тільки закінчує розпочатий рух ривка – швидкість рухів необхідна всім м'язам тіла метальника.

Швидкість руху залежить не тільки від часу проведення його, а й від амплітуди рухів, яка може бути збільшена при більшій гнучкості в суглобах. Метальникові необхідно розвивати гнучкість головним чином плечового суглоба, грудної частини хребта, кульшових суглобів.

Зазвичай новичкам незрозуміло, для чого потрібна метальникова витривалість. Однак ця якість також необхідна. У процесі свого тренування метальники роблять дуже велику кількість кидків ( до 100-150 в тренувальне заняття ). Крім того, не менш ніж 50-70 кидків робиться з розбігу довжиною 25-30 м. Таким чином, метатель спису може «набігати» в одне заняття до 2 км спринту [3, с.157]. Нервова система метальника дуже стомлюється від «вибухового» характеру роботи.

У підготовчий період тренування метателя спису входять два розділи: загальної підготовки (грудень-лютий) і спеціальної підготовки (березень-квітень).

Завдання розділу загальної підготовки:

1. Розвиток якостей, необхідних метателя спису (сила, швидкість, витривалість та ін).
2. Оздоровлення організму занимаючихся.
3. Оволодіння окремими елементами техніки метання або їх вдосконалення.
4. Спеціальні теоретичні знання.

Для загальної фізичної підготовки особливо цінні такі види, як

гімнастика, акробатика та спортивні ігри. Звичайно, тренеру слід враховувати, які якості треба особливо розвивати того чи іншого займаючогося. Так, наприклад, якщо спортсмен має недостатню гнучкість плечових суглобів, то йому рекомендується вправлятися на кільцях. При малій силі м'язів тулуба корисні будуть акробатичні вправи, обертання молота, метання набивних м'ячів. Погану координацію рухів може виправити баскетбол.

Спортсменам, що володіє малою силою м'язів рук, корисно лазити на канаті, вправлятися на брусах. Для всіх займаючихся необхідні заняття на повітрі: ходьба на лижах, біг на ковзанах, кроси на місцевості.

Удосконалення техніки метання не є головним завданням в першому розділі підготовчого періоду. Проте значна кількість вправ, що підвищують загальну фізичну підготовку, може в той же час сприяти виправленню окремих помилок у техніці.

Тренер, вивчивши особливості займаючихся в попередньому сезоні, визначає той або інший характер або форму вправи. Так, наприклад, при метанні або штовханні набивних м'ячів можна вдосконалювати роботу ніг і тулуба у фінальному зусиллі, виправляючи характерні помилки (відхилення тулуба вліво при кидку). Кидки малих м'ячів вдосконалюють роботу руки в заключний момент кидка. У цих же вправах можна вдосконалювати роботу передпліччя і кисті і т. д. [4, с.171].

Важче підбирати вправи, що сприяють поліпшенню техніки метання, серед гімнастичних, акробатичних рухів і в спортивних іграх. Однак така можливість є. Так, наприклад, розмахування вигинами на перекладині або кільцях може дати уявлення про «навалі грудьми», подібне до того, яке виходить при виході метальника в положення «натягнутого лука». Деякі парні акробатичні вправи дають уявлення про пружинисту роботу ніг, потрібної при метанні з місця і з розбігу. Розбіг при виконанні акробатичних стрибків близький по ритму із завершальною частиною розбігу при метанні. У спортивних іграх також є моменти, подібні характерній роботі ніг метальника (волейбол) або подібні характерним рухам тулубом (баскетбол, хокей).

Завдання спеціального розділу.

1. Подальший розвиток фізичних, моральних і вольових якостей.
2. Подальше оздоровлення організму займаючихся.
3. Удосконалення техніки метання і підбір певного, індивідуально вигідного способу метання.
4. Поглиблення знань займаючихся в питаннях техніки та тренувань.

У другому розділі підготовчого періоду роль спеціального тренування, яка пов'язана з удосконаленням техніки метання, зростає. Якщо фізична підготовка займаючихся поліпшується шляхом послідовного збільшення навантаження в окремих вправах, то одночасно все більше уваги приділяється формі і характеру рухів. Так, в одному з основних засобів – метанні різних снарядів – увага займаючихся все більше загострюється на пружинистих рухах ніг при кидку з місця, рух «навалу» тулубом і рухом рук. [1, с.463].

Спеціальна «кидкова» тренуваність підвищується комбінуванням ваги

м'ячів або ядер. У день «швидкісне» тренування – легкі м'ячі: 2-3 кг при кидках двома руками і 0,2-0,5 кг – при кидках однією рукою. У день «силове» тренування – 3-5 кг при кидку двома руками і 0,5-1 кг при кидках однією рукою.

Зрозуміло, що будь-яке з вправ пов'язано з кидком і особливо підкреслюється вимога невпинного переходу від розбігу до кидка.

Відомо, яке величезне значення має точний додаток зусиль метальника уздовж осі снаряда. Цієї стороні техніки метання доводиться приділяти значний час; в тренування вводять легкі кидки списа по певному орієнтиру, який знаходиться в ямі з піском, на сітці, на снігу.

Корисно як новачкові, так і кваліфікованому метальникові виробляти велику кількість таких кидків ( до 50-100 в заняття ) – не навантажувальних для руки, але надзвичайно корисних для створення потрібного відчуття і вміння «володіти » снарядом. [5, с.279].

Висновки. Біг з списом, головним чином з багаторазовим відведенням списи обраним способом, також дуже корисний метателю списа, оскільки часто саме відведення списа є «каменем спотикання» у техніці метання.

Саме в цей час є сенс пробувати нові варіанти техніки відведення списа в поєднанні з тим чи іншим характером розбігу.

Всі ці дані повинні отримати відображення в основному періоді тренування.

#### Література

1. Бондарчук О.П. Тренування легкоатлета / О.П. Бондарчук // – Київ, 1986. С. – 463.
2. Колодій О.М. Легка атлетика / О.М. Колодій О.М. Лутковський // Фізкультура і спорт. – 1985. С. – 267.
3. Жилкін А.І Легка атлетика: Посібник для студ. вищих пед. учеб. закладів / А.І. Жилкін, В.С.Кузьмін, Є.В.Сидорчук // Видавничий центр 2005. С. – 157.
4. Макарова О.Н. Легка атлетика / О.Н. Макарова, В.З.Сиріс, В.П.Теннов // М: Фізкультура і спорт, 1989. С. – 279.
5. Озолін Н.Г. Легка атлетика: Підручник для ін-тів фіз. культ. / Н.Г. Озолін, В.І.Воронкіна. М: Фізкультура і спорт, 1989. С. – 171.

**Дорошенко Валерія**

студентка 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д. пед. н., проф. Байкіна Н.Г.

### **НЕОБХІДНІСТЬ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ДО ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ПЛАВАННЯ**

Спортивний відбір повинет бути обґрунтованим, розробленим в учбово-методичній літературі для студентів, вивчаючих плавання з методикою викладання, включаючи курс спеціалізації, адже спортивний відбір є складовою частиною учбово-тренувального процесу. Це потрідно для того, щоб майбутні тренера-практики після навсання новачків плаванню, керуючись можливостями

спортивного відбору по об'єктивним критеріям, змогли б достатньо правильно поставити діагноз та прогнозувати перспективи покращення технічної та функціональної підготовленості учнів [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проаналізувавши учбову літературу, найменш висвітленими питаннями, виявились ті, що стосуються спортивного відбору у плаванні. Це стосується підручників з плавання для педагогічних вузів (В.О. Парфенов, Б.Н. Нікітський), але більшою мірою для інститутів фізичної культури (Н.О. Бутовичта ін., О.К. Дмитрієв та ін., Н.Ж. Булгакова та ін.). У підручнику Н.Ж. Булгакової один з розділів – «Проблема отбора в спорте» визначає модельні параметри, прогнозування, організацію та методика проведення відбору плавців. У підручнику Н.Ж. Булгакової відбір розглядається з позиції спортивної придатності у багаторічній підготовці юних плавців. Мотилянська Р.Є. вважала, що спортивний відбір тривалий процес, він потребує об'єктивної оцінки індивідуальних можливостей учнів, яка повинна будуватися на комплексі показників, тому що орієнтація на спортивний результат не завжди виправдовує його прогноз [2].

На думку М.Я. Набатникової, значну увагу при спортивному відорі потрібно приділяти виявленню модельних характеристик у різних видах спорту, у тому ж числі і плаванні, де здібності до специфічної м'язової діяльності слід розглядати у вигляді визначення спортивної придатності [3].

У дослідях В.М. Волкова та ін. визначені чотири фактори, узагальнюючі модель підготовленості юних плавців першого року навчання, де показники, характеризуючі працездатність, представляють вибірку до 46%: гідродинамічні особливості – 30,7%, реалізація силових можливостей – 13,7%, загальний фізичний розвиток – 6,9%. У кінці другого року навчання виділені наступні фактори: ефективність гребкових рухів – 42,7%, аеробна продуктивність – 34,9%, гідродинамічні особливості – 10,8 %, стійкості до гіпоксії – 8,8%. Так як факторна структура спортивної підготовленості займаючихся у кінці другого року занять приближується до показників кваліфікованих плавців, це дозволяє достатньо точно визначити їх перспективності тільки після вказаного періода. Визначена позитивна роль попередньої підготовки в умовах загальноосвітньої школи для відбору юних плавців за трьома групами показників: 1. Генетично обумовані – зріст, вага, об'єм грудної клітини, станова сила; 2. Зовнішні фактори – біг 30м, бумеранг, гнучкість у гомілковостопному та плечовому суглобах, МСК на 1 кг ваги; 3. Обумовленість методики – ЖЄЛ, МСК, стрибок у довжину, біг 500м, сила кисті (А.А. Зуткіс) [4].

Метою статті є теоретично обґрунтувати та експериментально розробити критерії відбору у групах початкової підготовки з плавання.

Виклад основного матеріалу.

При відборі дітей в групи початкової підготовки з плавання багато авторів виділяють такі критерії: біологічні, психологічні та педагогічні. Разом з тим усі науковці займаючись відбором дітей у групи з плавання мають різноманітні думки та підходи у даній проблемі.

У зв'язку з цим, нами була розроблена схема критеріїв відбору в групи початкового навчання з плавання.

Біологічні критерії	
Автори	Обґрунтування критерію
Р.Е.Мотилянська	1. Групування підлітків за розміром серця. 2. Спадкова здатність організму чинити опір впливу стресових ситуацій, яка пов'язана зі стійкістю мембранних структур клітин до подразнюючої дії надлишкових гормонів.
В.Є.Васильєва	Зв'язує ранні спортивні досягнення з високим тонусом кровеносних судин.
І.П. Нікітіна	Функціонування серця за чотирима типами: найбільш сприятливий, відносно сприятливий, несприятливий з оптимізацією роботи міокарду правого та менше лівого шлуночка при специфічному навантаженні.
В.О.Пасічніченко	Довготривалий нагляд за серцевим ритмом під час учбово-тренувального процесу за допомогою варіаційної пульсометрії, де за норму прийнятий розкид серцевого ритму $R=0,14 - 0,48$ сек.
Д.О.Новікова	Виділяє залежність від показників зовнішнього дихання.
Н.Ж.Булгакова	1. Достовірний кореляційний зв'язок показників МСК та $CO_2$ із спортивним результатом. 2. Використовуються дані гнучкості гомілковостопних суглобів, рухомості плечових суглобів, стан координаційних здібностей, величини затримки дихання у вигляді сумарного бала, для отримання достовірної інформації у прогнозуванні спортивної підготовленості. 3. Стабільність показників антропометричних ознак, рухомість у гомілковостопному суглобі, сила тяги у воді, сумарний час пропливання у тесті 4 x 50 м, час виконання завдання степ-тесту, результати у плаванні на 400, 800 м. 4. Показники індивідуального фізичного розв'язку, зафіксовані у діапазоні 11 – 16 років з урахуванням темпу приросту у різні періоди онтогенезу. 5. Поділено плавців на дві групи за морфологічними особливостями та оптимальним віком для досягнення максимального результату.
Б.О. Нікітюк	1. Генетичні маркери, антигенні властивості організму – групи крові. 2. Використання ширини рентгенівської суглобової щілини колінного суглоба по латеральному та медіальному його краях.
С.С. Грошенков	Природний відбір перспективних плавців з дещо пізніми строками статевого розвитку (ретарданти) відносно своїх однолітків, займаючихся плаванням.
І.О. Юров	При рівних умовах володіння оптимальними показниками шкірно-жирового компоненту, діаметрів плечей та стегон, росто-вагового індексу.
Т.С. Тімакова	1. Більш високу прогностичну оцінку повинні отримувати плавці з нормальними або дещо уповільненими темпами статевого розвитку. Віддавання переваги динамічним спостереженням в стандартних випробуваннях за єдиними програмами. 2. Виділено три зони становлення спортивної майстерності: 1-а зона – найбільші темпи росту результатів у дівчат 10-14 років, хлопчиків – 11-15 років; 2-а зона – становлення спортивної майстерності співпадає із статевим розвитком у дівчат 12-17 років, юнаків – 13-18 років; 3-я зона – у дівчат 16-20 років та юнаків 15-22 роки. У цьому віці



Біологічні критерії	
Автори	Обґрунтування критерію
	створюються найбільш сприятливі умови для досягнення піку спортивної форми та максимальних досягнень.
Є.О. Ширковець	Досягненням у плаванні сприяють: високий рівень розвитку функціональних можливостей аеробної продуктивності – швидкість впрацювання, МСК, максимальна аеробна ємність та анаеробної продуктивності – велика швидкість відновлення, високі рівні лактатного та алактатного споживання кисню у сполученні з невеликим гідродинамічним опірм тіла у віці 12-14 років, значення якого знаходяться у діапазоні 1,6-1,9.
В.М. Зациорський	Спадково обумовлені ознаки: будова і форма тіла, гнучкість, латентний час рухової реакції, стрибок у довжину з місця, з розбігу, біз на 30м, відносна м'язова сила, максимальна ЧСС.
Педагогічні критерії	
В.М. Зациорський	Зв'язок між плаванням та бігом. Ті, хто показують добрі результати у плаванні, зазвичай не мають поганих результатів у бігу.
В.В. Медяников	Використання «філіпінського тесту» для виявлення першого ростового зрушення організму.
Б.В. Ришняк	Просторово-часові та силові характеристики рухових можливостей школярів 9 років, які відображають їх природжені задатки.
Ю.О. Мілутка	Прямий зв'язок між частотою рухів, виконаних на суші та в умовах водної середовища.
Н.Ж. Булгакова	Спортивний відбір розглядається як довготривалий процес, що складається з попереднього, основного та заключного етапів.
В.О. Федулов	Показники варіювання тривалості роботи серед повторного подолання відрізків, виявляючих її можливість до витривалості.
В.В. Дирко	Показник додаткової сили тяги у гідроканалі з набігаючим потоком води зі швидкістю від 0,6 до 1,6 м/сек при плаванні у кординації на прив'язі.
Л.В. Волков	Правильний вибір спеціалізації.
Психологічні критерії	
О.О.Гужаловський	Облік врівноваженості у плавців.
І.Г. Карасьова	Показники вищої нервової діяльності, оцінка нервової системи та комплексна психофізична оцінка. Психологічні особливості плавців.
В.О. Скребець	Властивості уваги, зокрема стійкості її концентрації.
Т.Т. Джамгаров	Здійснення комплексного підходу: психологічні, морфологічні та фізіологічні дослідження рухових здатностей до спортивної діяльності разом.

Таким чином, проаналізувавши усі запропоновані критерії відбору юних плавців для досягнення високих результатів, можна сказати, що об'єктивне проведення спортивного відбору у плаванні залежить від різноманіття використання біологічних, психологічних та педагогічних критеріїв, які виявляють схильність до занять плаванням обдарованих дітей та підлітків.

Враховуючи органічний зв'язок методики навчання, спортивного відбору та спортивного тренування, слід досягти наступності їх реалізації у

багаторічній учбово-тренувальній роботі серед плавців з поетапним контролем морфо-функціонального стану та технічної підготовленості. Це необхідно для того, щоб не посилювати форсування їх результативності, що завдає шкоди стану здоров'я юних плавців та їх прогресу в більш зрілому віці.

#### Література

1. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: Учебник. – Мм.: «Четыри четверти»; «Экоперспектива». – 1998. – С. 95-103.
2. Мотылянская Р.Е. некоторые вопросы врачебно-физиологического раздела методики спортивного отбора в ДЮСШ//Теория и практика физической культуры. – 1968. – № 4. С. 40 – 45.
3. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов – М. Физкультура и спорт. – 1982. – 280 с.
4. Зуткис А.А. Значение предварительной подготовки в условиях общеобразовательной школы для отбора юных пловцов: Автореферат дис. ... канд. пед. наук. – Киев, 1981. – 21с.

**Дудрова Анастасія**

студентка 1 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к. фіз. вих., доц. Караулова С.І.

### **СОЦІАЛЬНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ШАХІВ**

Шахи – інтелектуальний вид спорту з давніми історичними традиціями та потенційними можливостями як популярний вид спорту [2, с. 349]. Шахи нероздільно пов'язані із життям людини: «Людина діє в житті подібно до того, як пересуває фігури на дошці, тут нічого додати. В кожному ході видно сутність характеру» [3, с. 49].

Вони являють собою модель життя у сучасному світі: «Життя – як шахи: лише вміла розстановка потрібних фігур на чорно-білому полі» [4, с. 98].

Шахи – невід'ємна складова загальнодержавної системи фізичної культури та спорту, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини.

Гра в шахи – не просто пуста розвага. Деякі дуже цінні якості розуму, необхідні в людському житті та потрібні у цій грі, зміцнюються настільки, що стають звичкою, яка корисна у багатьох випадках життя [5, с. 275].

В Україні шахи культивуються в Автономній Республіці Крим, усіх областях, містах Києві та Севастополі. Любителів шахів в Україні більше одного мільйона чоловік. У 22 регіонах держави, крім Сумської, Кіровоградської, Житомирської, Хмельницької, Київської областей та міста Києва, існують шахові клуби.

Труднощі, які виникають, в першу чергу, пов'язані з економічними проблемами розвитку суспільства, а також з недостатньою державною та громадською підтримкою цього виду спорту, недосконалістю сучасної нормативно-правової, методичної та інформаційної бази.

Нинішній незадовільний стан розвитку шахів зумовлено такими факторами:

- недостатність фінансового і матеріально-технічного забезпечення;
- вимушений від'їзд за кордон багатьох талановитих та перспективних спортсменів і тренерів;
- слабкість інфраструктури і невідповідність наявної шахової інфраструктури системі багаторічного формування спортивної майстерності спортсменів-шахістів;
- несформованість професійних інституцій вітчизняних шахів;
- недостатня кількість дитячо-юнацьких спортивних шкіл, у яких культивуються шахи, низький рівень матеріально-технічного забезпечення діючих спортивних шкіл;
- дефіцит доступного для дітей та молоді шахового інвентарю і обладнання;
- недостатня кількість дітей, залучених до навчання основам шахів у загальноосвітніх навчальних закладах, дитячо-юнацьких спортивних школах, інших закладах;
- відсутність науково-методичного забезпечення розвитку шахів та комплексного наукового супроводження підготовки національних збірних команд України;
- низька престижність праці тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, розбалансованість системи їх підготовки та підвищення кваліфікації;
- недостатня увага засобів масової інформації до українських шахів.

Мета програми полягає у створенні умов для забезпечення належного рівня охоплення заняттями шахами різних груп населення для формування здорового способу життя громадян; відбору та підготовки обдарованих осіб для підготовки спортсменів вищих досягнень шляхом формування сучасної інфраструктури, необхідної для розвитку цього виду спорту.

Проблему передбачається розв'язати шляхом удосконалення організаційного та нормативно-правового механізмів розвитку шахів та реалізації комплексу заходів, спрямованих на:

- удосконалення нормативно-правової бази розвитку шахів;
- поліпшення матеріально-технічної бази;
- формування ефективної системи підготовки тренерів з шахів та інших фахівців цієї сфери у вищих навчальних закладах;
- запровадження інноваційних підходів до кадрового, науково-методичного, інформаційного та медичного забезпечення розвитку шахів;
- формування науково обґрунтованої системи масового охоплення дітей короткочасним навчанням базовим елементам шахів (1-4 класи загальноосвітніх навчальних закладів) та удосконалення системи дитячо-юнацьких і студентських шахів;
- сприяння утворенню та функціонуванню шахових клубів різних організаційно-правових форм, формування ефективного календаря національних змагань з шахів серед спортсменів усіх вікових груп та участі українських шахістів у міжнародних змаганнях;
- розробка та випуск навчальних посібників, методичних рекомендацій тощо українською мовою;
- удосконалення системи відбору та підготовки національних збірних команд

України до чемпіонатів Європи та світу, Всесвітніх шахових Олімпіад і економічної діяльності суб'єктів вітчизняних шахів;

– підвищення рівня популяризації українських шахів у засобах масової інформації;

– покращення міжнародного співробітництва у цьому виді спорту з метою підтримки і розвитку шахів в Україні.

Виконання програми дасть можливість:

– підвищити рівень розвитку шахів і сформувані засади удосконалення інфраструктури вітчизняного виду спорту відповідно до національних інтересів та вимог до розвитку шахів у світі;

– посилити державну підтримку щодо покращення матеріально-технічної бази шахів, відкрити до кінця 2020 року не менше 20 нових спортивних споруд шахового напрямку;

– підвищити рівень і престижність чемпіонатів України з шахів серед чоловіків і жінок, проводити щороку не менше шести престижних міжнародних турнірів і фестивалів за участі провідних шахістів України та світу;

– використовувати виступи українських шахістів як дієвий засіб патріотичного виховання населення нашої держави та підвищення її престижу в світі;

– запровадити ринковий механізм фінансування інфраструктури вітчизняних шахів і впроваджувати пілотні соціальні шахові проекти для різних груп населення, наприклад осіб, що відбувають покарання, військовослужбовців тощо;

– сформувані інноваційну систему кадрового, науково-методичного, медичного та інформаційного забезпечення розвитку шахів;

– створити цивілізовані умови для соціальної адаптації та реабілітації інвалідів і осіб з обмеженими фізичними можливостями.

Таким чином, розв'язання наявної проблеми може здійснюватися двома варіантами.

Перший з них передбачає збереження існуючої моделі розвитку вітчизняних шахів завдяки зусиллям Федерації шахів України, її місцевих осередків, шахових клубів та окремих комерційних структур без належної підтримки органів державної влади та органів місцевого самоврядування. Це, як свідчить багаторічний досвід, не дасть позитивного результату і ще більше загострить нинішню кризову ситуацію у вітчизняних шахах.

Другий (оптимальний) варіант полягає у формуванні інфраструктури вітчизняних шахів відповідно до світових стандартів шляхом поетапного зміцнення його матеріально-технічного, кадрового, науково-методичного, інформаційного, медичного та фінансового потенціалу за рахунок об'єднання ресурсів держави, місцевих громад, спортивних товариств та відомств, інших громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості і приватних структур.

Ми повинні розвивати шахи в Україні. Шахи, як любов, як музика, спроможні зробити людей щасливими [1, с. 117].

Література

1. Злотник Б.А. Шахи: наука, досвід, майстерність: практичний посібник. / Б.А.

Злотник. – М. : Вища школа, 1990. – 218 с.

2. Моральність гри в шахи. – М.: Державне видавництво політичної літератури, 1956. – 632с.

3. Пиньоль А. С. У п'янокї тиші. / А.С. Пиньоль – М. : Світ книги, 2006. – 224 с.

4. Рой О. Спокута. / О. Рой. – М. : Ексмо, 2012. – 320 с.

5. Франклін В. Вибрані твори. / В. Франклін. – М. : Політична література, 1956. – 166 с.

**Жукова Ірина**

студентка 3 курсу фак-ту фізичного виховання

Наук. кер.: к. фіз. вих., доц. Караулова С.І.

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА СПЕЦІАЛІЗОВАНОМУ БАЗОВОМУ ЕТАПІ**

Розглянуто питання щодо оптимізації рівня фізичної підготовленості волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Наразі рівень змагальної діяльності в спортивних іграх, і в тому числі у волейболі, вимагає планомірної багаторічної підготовки спортсменів.

Це закономірно обумовлює необхідність оптимізації всього тренувального процесу, і перш за все фізичної та функціональної підготовки, що є основою для становлення спеціальної працездатності і високого рівня техніко-тактичної майстерності спортсменів [1, 5].

Значимість високого рівня фізичної підготовленості волейболістів для ефективної змагальної діяльності, і особливо, на початковому етапі багаторічного тренування, коли закладається база для розвитку всіх компонентів спортивної майстерності показана в ряді робіт Волкова Є. П., Клещев Ю.І., Носко Н.А. та інших, [2, 3, 4].

Метою дослідження було розробка та обґрунтування використання у тренувальному процесі експериментальної програми планування тренувального навантаження, диференційованої в залежності від ігрової спеціалізації спортсменок, яка сприяє підвищенню рівня саме «домінантних», для кожного з ігрових амплуа, рухових якостей.

Основні завдання дослідження:

1. Вивчити рівень фізичної підготовленості юних волейболісток у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки.
2. Розробити та обґрунтувати основні положення експериментальної програми планування тренувального навантаження, диференційованої в залежності від ігрової спеціалізації юних волейболісток.
3. Виявити ефективність використання диференційованої програми тренувального навантаження в підготовчому періоді річного циклу тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки .

Для вирішення поставлених завдань був проведений педагогічний експеримент, в процесі якого використовувалися такі методи дослідження:

1. Вивчення і аналіз спеціальної наукової і методичної літератури.
2. Педагогічний експеримент.

3. Для оцінки рівня фізичної підготовленості застосовувалися такі тести: біг 9 м (с), «біг ялинкою» (с), стрибок у довжину з місця (см), висота підскоку (см), метання набивного м'яча вагою 1 кг стоячи (м), динамометрія (кг), човниковий біг 6х5м (с), нахил вперед (см).

4. Для оцінки рівня спеціально-технічної підготовленості застосовувалися такі тести:

- друга передача із зони № 3 в зону № 4 (ДП 3-4). Оцінювалась кількість точних передач (попадання в гімнастичний обруч, мішень, можливість виконати атакуючий удар);

- прийом м'яча з подачі із зони № 6 в зону № 3 (ПМ 6-3). Оцінювалась кількість точних прийомів з доведенням в зону № 3 з 6 спроб;

- подача м'яча по зонах: № 1, № 6, № 5 (ПЗ-1-6-5). Оцінювалась кількість точних подач з 6 спроб (по 2 в кожену зону).

5. Метод математичної статистики.

У дослідженні брали участь дві групи волейболісток віком 12-13 років (контрольна – 13 дівчаток і експериментальна – 14 дівчаток).

Юні спортсменки контрольної групи виконували програму фізичної підготовки згідно з планом навчально-тренувального процесу ОДЮСШ.

На відміну від контрольної, волейболістки експериментальної групи тренувалися за експериментальною програмою, яка була розроблена для підготовчого періоду річного тренувального циклу волейболісток 12-13 років.

Експериментальна тренувальна програма включала в себе дванадцять тижневих мікроциклів (по три заняття на тиждень).

З метою експериментальної оцінки ефективності диференційованої методики фізичної підготовки на початку педагогічного експерименту було проведено вивчення показників розвитку фізичної та технічної підготовленості волейболісток обох груп. Було констатовано однорідність контрольної та експериментальної груп спортсменок у зв'язку з відсутністю вірогідних ( $p > 0,05$ ) між групових відмінностей у величинах вивчених показників контрольних тестів.

Матеріали тестування волейболісток наприкінці педагогічного експерименту дозволили встановити, що відбулися істотні зміни у волейболісток в обох групах, але вірогідно вищі ( $p < 0,05$ ) зміни рівня фізичної підготовленості були зареєстровані в експериментальній групі, де за допомогою використовуваної методики покращилися показники в усіх тестах.

Результати контрольного тестування технічної підготовленості волейболісток експериментальної групи також були вірогідно вище порівняно з контрольною групою.

Разом з тим, тренувальна робота в процесі педагогічного експерименту диференціювалась у відповідність з цією спеціалізацією кожного гравця.

Аналіз зміни показників, що відображають рівень розвитку фізичних якостей у волейболісток різного ігрового амплу виявив значний приріст саме «домінантних», для кожного з ігрових амплу, рухових якостей. Тих фізичних якостей, на розвиток яких в експериментальному тренуванні був зроблений акцент. Програма диференційованої фізичної підготовки волейболісток передбачала в рівній мірі розвиток у представниць всіх ігрових амплу

швидкісно-силових якостей. Результати в тестах, що відображають рівень даних можливостей, показують практично однаковий приріст таких у волейболісток всіх ігрових спеціалізацій.

Поряд з цим, у волейболісток «нападників», на відміну від спортсменок інших амплуа, особливий акцент робився на розвиток швидкісної витривалості, у волейболісток «пасуючих» – на розвиток гнучкості, сили, у «ліберо» – на розвиток швидкості та координаційних здібностей. Як результат такого диференціювання у спортсменок відповідних амплуа виявилось істотне переважання приросту рівня саме цих фізичних якостей.

У «нападників» швидкісна витривалість підвищилася на 8,4%, тоді як у «пасуючих» і «ліберо» відповідно на 3,7% та 3,5%.

У «пасуючих» відзначається досить істотне переважання приросту гнучкості в тесті «нахил вперед» на 36,4%, тоді як у «нападників» і «ліберо» відповідно на 26,7% та 16,0% та сили на 15,1%, тоді як у «нападників» і «ліберо» на 7,2% і 3,4%.

Аналогічна ситуація спостерігається і у волейболісток амплуа «ліберо». У зв'язку із запланованим і реалізованим акцентом на розвиток швидкості і координаційних здібностей, у волейболісток «ліберо» відзначається переважання приросту в показнику «біг 9м» підвищення на 12,7%, у «нападників» і «пасуючих» всього відповідно на 8,6% і 5,2%.

Таким чином, педагогічний експеримент показав, що процес фізичної підготовки, диференційований у відповідність з ігровою спеціалізацією волейболісток, більш ефективний, ніж традиційна побудова підготовки, регламентована програмою для ДЮСШ.

Побудова процесу фізичної підготовки юних волейболісток при обліку таких чинників, як вікові сенситивні періоди розвитку окремих фізичних якостей, схильність до певного виду роботи, що обумовлює ігрове амплуа, забезпечує оптимізацію і більш гнучке управління процесом розвитку фізичної і технічної підготовки і сприяє підвищенню їхнього рівня.

#### Література

1. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н.Клещев, А.Г.Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 231 с.
3. Кудряшов Е.В. Контроль за уровнем быстроты и скоростно-силовых качеств у волейболисток различной квалификации // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2002. – № 5. – С. 27-31.
4. Носко Н.А. Управление процессом совершенствования технического мастерства волейболистов с учетом возрастных особенностей формирования двигательных навыков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 1999. – №17. – С. 43-49.34.
5. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / Александр Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

## **МЕТОДИКА ПІДБОРУ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ З ЮНИМИ ФУТБОЛІСТАМИ**

Футбол – сама популярна і улюблена гра більшості країн світу. Сотні тисяч дітей, юнаків, дорослих грають у футбол, мільйони стежать за грою по телебаченню. Реалізація основної проблеми підбору спеціальних вправ для занять з юними футболістами в системі освіти має особливе значення для підростаючого покоління. Проблема розробки спеціальних методик технологій занять футболом позаурочній час з урахуванням специфіки їх психофізичного розвитку. Заняття дозволяють розширити і повисити рівень основних рухових якостей і покращити психо-емоційний стан організму .

Основні напрямки розвитку фізичного потенціалу юнаків – підвищення рівня сили та витривалості і досягнення високого рівня координаційних рухів в фізичних вправах. Крім високої всебічної фізичної підготовленості , котрі забезпечують високий рівень розвитку фізичних якостей , юнакам також треба володіти і певними морально-вольовими якостями: сміливістю, рішучістю , ініціативністю.

Метою статті є розбір методики підбору спеціальних вправ для юних футболістів

Виклад основного матеріалу. Головний інструмент в руках дитячого тренера, яким він вирішує завдання тренувального процесу і через який досягається результат це вправи.

Вміння та навички при навчанні техніці футболу формуються в основному за допомогою методу вправ , з метою застосування знань і вмінь на практиці . Пам'ятати про цю мету важливо з самого початку процесу навчання. Уміння та навички повинні бути адаптовані до ігрової діяльності , можливість ефективно застосовувати вивчені технічні прийоми в ігровій практиці є найголовнішим критерієм оцінки навчання.

Суть методу вправ полягає в тому , що гравці проводять багаторазові дії, тобто тренуються ( вправляються ) у застосуванні теоретичного матеріалу на практиці і таким шляхом поглиблюють свої знання , виробляють відповідні вміння та навички , а також розвивають своє мислення і творчі здібності.

Вправи у футболі мають бути цілеспрямованими і вписуватися в навчальний план як важливий засіб навчання в дитячому та юнацькому футболі. Головний критерій оцінки вправ це вплив його на ефективність навчання техніки і розвитку необхідних фізичних якостей. Часто , велика кількість різноманітних і цікавих вправ дає низький приріст тренуваних умінь і знань. На кожному етапі підготовки юних футболістів повинні змінюватися як підбір самих вправ , так і їх зміст. Вправа повинна відповідати рівню здібностей футболістів , їх підготовленості та індивідуальним якостям. При навчанні техніці футболу особливу увагу треба приділити відповідності



використовуваним засобам тренування , принципам " навчальної вправи " і " навчального тренування " .

Для виконання конкретного завдання поставленої на даній тренування найчастіше необхідно створити " логічний ланцюжок " з кількох вправ. В ідеалі ця ланцюжок виглядає так : підготовчі вправи - розвиваючі вправи - імітаційні вправи – навчальні вправи – змагальні вправи. Так як певний ланцюжок вправ повинен бути задуманий на цикл тренувань , то не обов'язково в кожній з них задіяти весь підбір застосовуваних засобів .

Висновки. Правильність підбору спеціальних вправ для занять з юними футболістами це засіб досягнення поставлених задач як для тренера так і для футболістів

#### Література

1. 101 упражнение для юных футболистов : Возраст 12-16 років/М. Кук; Пер. С англ. Л. Захарович – М.:ООО “Издательство АСТ”: ООО ”Издательство Астрель”, 2003. – 128 с.:ил.
2. Вихров К. Л. Знакомство с футболом. – К.: Реклама, 1983. – 81 с.
3. Кожухов В.А. Футбол: Буклет. – К.: Вища шк., 1984. – 65 с.
4. Все о футболе: Справочник / Сост. Лебедев Л.Г. – М.: Сов. спорт, 1990. – 237 с
5. Матеріали сайту українського футболу – <http://www.ukrsoccerhistory.com>

**Іващенко Ксенія**

студентка 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к. фарм. н., доц. Фаворитов В.М.

### **ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО – СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДЛЯ ЮНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ**

Сьогодні в теорії і методиці гребного спорту ведеться активний пошук ефективніших систем підвищення рівня фізичної підготовки спортсменів, заснованих на цілеспрямованому розвитку спеціальної підготовки [2, 3]. Звертає на себе увагу той факт, що багато провідних фахівців, як минулих років, так і теперішнього часу справедливо вказували на велике значення для майбутньої спортивної майстерності веслярів-академістів розвиток основних фізичних якостей і, передусім витривалості і силових здібностей [4,6].

В результаті аналізу літератури та узагальнення досвіду роботи тренерів нами були виявлені два найбільш поширених варіантів розвитку сили метод повторних неграничних зусиль і метод прогресивно зростаючих навантажень - різновид методу повторних зусиль. Одночасно слід зазначити, що як в практиці роботи з академічного веслування, так і в розробці теорії цього виду спорту немає єдності думок з питання вдосконалення вказаних якостей в річному циклі тренування, наявності різних підходів до його рішення: одні фахівці [1] пропонують удосконалювати силу і витривалість паралельно, тобто відводячи на них відносний однаковий час протягом тренувального процесу, інші [5] пропонують спочатку розвивати силові здібності, а потім на базі створених структур – спеціальні види витривалості, треті [3] рекомендують спочатку

удосконалювати витривалість, а потім вже інші фізичні якості. Таке суперечливе відношення до формування первинних кондиційних здібностей юних веслярів-академістів послужило основою для визначення мети дослідження і побудови педагогічного експерименту.

Метою дослідження є вивчення ефективності застосування комплексної програми розвитку швидкісно-силових якостей для юних веслувальниць.

При проведенні педагогічного експерименту експериментальна група тренувалася з використанням нетрадиційної методики швидкісно-силової підготовки. Суть якої полягає у використанні блоків концентрованої швидкісно-силової підготовки різної тривалості протягом навчально-тренувального року.

Причина вибору навантажень різної спрямованості обумовлена тим, що особливістю змагальної діяльності у веслуванні на байдарках являється подолання дистанцій від 500 до 2000 метрів, що складає діапазон навантажень на межі субмаксимальною і великою зон відносної потужності (по класифікації фізичних навантажень В. Н. Платонова (2004)). Оскільки, вік 14-15 років для дівчат найбільш сприятливий до розвитку швидкісно-силових якостей то силова підготовка мала швидкісно-силову спрямованість.

Дані, отримані у ході педагогічного експерименту, свідчать про покращення результатів за всіма застосованими нами тестами (табл.1).

Таблиця 1 – Динаміка рівня загальної підготовленості у юних веслувальниць

Показники	До експерименту	Після експерименту	$\Delta$ %
<b>Витривалість</b>			
Біг 1000 м, хв	5,21±0,16	4,86±0,18*	6,7
<b>Швидкісно - силові вправи</b>			
Стрибок у довжину з місця, см	155±6,5	175±7,7*	12,9
Човниковий біг 4x9 м, с	10,8±0,3	9,8±0,3*	9,3
Підйом тулуба з положення лежачи за 1 хв.	33,2±2,1	37,9±1,7*	14,1
<b>Силові вправи</b>			
Тяга штанги до грудей. лежачи, кг	16,6±0,8	18,2±0,4*	9,6
Згинання та розгинання рук в упорі	15,9±0,6	17,8±0,7*	11,9
Підтягування на перекладині у висі лежачи к-ть разів	13,8±0,8	15,1±0,7*	9,4

Примітка: 1 \* – свідчить про достовірні зміни при порівнянні з початковими результатами при  $P < 0,05$ .

Також відмічена тенденція поліпшення показників часу проходження дистанцій. Середній груповий показник часу проходження дистанції 1000 м після застосування навантажень різної спрямованості покращав на 4,9 % і склав  $4'55 \pm '15$  хв'с (табл. 2).

Таблиця 2 – Спортивні результати на початку та в кінці експерименту

Показники	До експерименту	Після експерименту	$\Delta$ %
Веслування 500 м	$2'24 \pm '03$	$2'15 \pm '05$	6,7
Веслування 1000 м	$5'09 \pm '14$	$4'55 \pm '15$	4,9
Веслування 2000 м	$10'56 \pm '28$	$10'30 \pm '29$	2,3

#### Висновки.

1. На основі аналізу науково-методичної літератури була розроблена програма тренувальних занять для розвитку швидкісно-силових якостей для юних веслувальниць-байдарочників, в основі якої лежить семиденний мікроцикл з двома (у розвиваючому МКЦ) або одним (у підтримувальному МКЦ) фізичними навантаженнями, що застосовуються другий і п'ятий день.

2. Застосування навантажень, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей спортсменками віком 14-15 років, сприяє виходу на вищий рівень функціональних можливостей, що забезпечує статистично достовірний приріст спортивних результатів на дистанції 500 м.

Перспектива досліджень: застосування навантажень різної спрямованості в процесі підготовки дозволить оптимізувати тренувальний процес, і тим самим забезпечить підвищення результативності на змаганнях у юних байдарочників.

#### Література

1. Алексеенко Э.М. Сила – техника – скорость. // Гребной спорт в России. – № 1,- 1998 – С.22-23.
2. Головачев А. И. Влияние однократных предельных мышечных нагрузок различной длительности на динамику показателей специальной выносливости юных лыжников / А. И. Головачев, С. В. Широкова // Вестник спортивной науки. – 2007. - № 4. - С. 13-19.
3. Дьяченко А.Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле. – К.: НПФ “Славутич-Дельфин”, 2004. – 338 с.
4. Егоренко Л.А. Сравнительный анализ применения различных методов развития максимальной силы у юношей 15 лет в академической гребле на общеподготовительном этапе подготовительного периода. / Егоренко Л.А., Андреева Л.Я // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 3 (25) – 2007, С. 15-22.
5. Епищев И.С. Силовая подготовка в годичном цикле тренировки 15-17-летних гребцов-академистов // Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва: Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции. – М.: ВНИИФК, 1999. - С. 33.
6. Никитушкин В.Г. Значение силовых качеств в тренировке юных спортсменов, занимающихся академической греблей. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / Никитушкин В.Г., Епищев И.С. ,№ 2 – 1998, С. 41 – 43.

**Кикоть Владислав**  
студент 1 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к.фіз. вих., доц. Караулова С.І.

## **ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК ВЕЛИКОГО ТЕНІСУ**

Якщо не брати до уваги ігор давніх греків і римлян, в яких м'яч відбивали рукою або дерев'яною палицею, то перші згадки про гру, схожу на теніс, можна знайти в XII-XIII століттях в Італії. Гра називалася «джидоко», а м'яч у ній відбивався надітими на руку рукавицею, дерев'яним щитком або шкіряним ременем.

Офіційно вважається, що теніс з'явився в XIV столітті на території сучасної Франції. Французька знать захоплювалася так званою «грою долонею» («же де пом»), яка зробила великий вплив на розвиток сучасного тенісу. Першими гравцями-аматорами стали священнослужителі, і не тільки молоді семінаристи, але й священники більш високих звань: архієпископи і кардинали. Гра проводилася в стінах монастирів, переважно на кам'яній підлозі. З часом для зручності гри на руку, що б'є по м'ячу, почали надягати рукавичку, а м'яч відбивати дерев'яними предметами, які згодом трансформувалися у так звані ракетки. Ці дерев'яні предмети були мало схожі на сучасну ракетку.

Минуло ще більш ніж чотири століття, поки на ракетці з'явилися струни. Гра стала набирати ще більшої популярності, й слідом за священнослужителями в неї почали грати заможні французи. Грою в м'яч була захоплена величезна кількість людей. В 1480 році король Франції Луї XI видав указ, який суворо регламентував процес виготовлення тенісних м'ячів. Умови наказу були такі: м'яч повинен бути набитий гарною шкірою та вовною і не містити пісок, крейду, обпилювання, мох, золу чи землю. Слідом за чоловіками в XV-XVI століттях грою в м'яч захопилися і жінки. В 1427 у Парижі молода жінка на ім'я Марго грала настільки блискуче, що з її швидкістю подачі м'яча могли зрівнятися лише найкращі із чоловіків-гравців.

Гра розвивалася так стрімко, що вже до кінця XVI століття в Парижі було обладнано більше 250 спеціальних кортів, а кількість гравців перевищила сім тисяч. Залежно від уміння вести гру, поступово відбувся розподіл граючих на три категорії: новачок, партнер і майстер. Найбільшими привілеями користувалися майстри. Їм давалося право на будівництво і володіння кортами для гри. Один з майстрів розробив у 1542 р. перші правила гри в теніс, але опубліковані вони були лише через 50 років. Гра отримала визнання і у англійців, які назвали її «справжній теніс».

Офіційно прийнято вважати, що слово «теніс» виникло від старофранцузького слова «Tenèts!», яке промовляв гравець під час подачі м'яча. Згодом це слово запозичили англійці і пристосували його під свою мову, – так виникло слово «Tennis», яке і набуло розповсюдження.

Правила змінювалися протягом усього розвитку гри. Так, спочатку, багато років уведення м'яча в гру, тобто подача, не відносилася до гри, і виграти очко з подачі було неможливо.

Подача м'яча в гру здійснювалася слугами, введення м'яча в гру називалося обслуговуванням. Минали роки, століття і мінялися правила гри в м'яч. У наш час подача – дуже важливий технічний елемент тенісу, який є засобом виграшу очка та тиском на суперника. Не зважаючи на зміни в тенісі, на всіх міжнародних іграх подача називається «service».

В XVII-XIX століттях, у часи Французької революції та Наполеонівських війн людям було не до занять тенісом, як у Франції, так і в інших європейських країнах. В Англії, теніс занепав після того, як він втратив заступництво короля. Але остаточно гра не була забута. І вже в 1859 році починається новий етап у розвитку тенісу, коли вперше був проведений матч англійських університетських команд у Хейманкерті. Почалося відродження тенісу: стали створювати нові тенісні клуби. А в спортивних клубах для гри в крикет, крокет і гольф стали відкриватися тенісні секції. Вийти на світову арену тенісу заважало те, що в кожній країні правила гри були свої. Це унеможливлювало проведенням міжнародних матчів. У середині XIX століття відбулися величезні зміни в проведенні ігор, тому що в теніс почали грати на відкритих кортах, хоча до цього гра проходила виключно у приміщеннях.

Причина того, що гра так довго проводилася в закритих приміщеннях, полягала в покритті майданчиків і матеріалі м'яча. Оскільки м'ячі були матер'яні, туго стягнуті струнами, а зверху покриті фланеллю, то вони могли відскакувати тільки від твердої кам'яної підлоги, а грати на землі або траві було неможливо. І тільки з появою гумових м'ячів відбулися корінні зміни в тенісі. В Англії у 1874 р. завдяки майорові В. Вінгфілду виник так званий лаун-теніс (теніс на траві). У такий спосіб він узаконив теніс і його правила після того, як були запатентовані сітка, стовпчики, м'ячі, правила гри – теніс став видом спорту. Офіційні правила гри були введені в 1875 лондонським «Мерілебоун Крікет Клабом». Ці правила з деякими відмінностями і доповненнями діють дотепер. Лаун-теніс, а сьогодні просто теніс, швидко розповсюдився по всій Європі та іншим континентам. У нього грають мільйони людей різного віку.

Перший офіційний задокументований тенісний турнір проходив у серпні 1876 р. на корті, розташованому у володіннях графа Вільяма Апплетона у Массачусетсі, і був виграний Джеймсом Дуайтом. Наступним офіційним турніром став турнір у Вімблдоні у 1877 році, який став дуже популярним спочатку у Великій Британії, а потім і у світі. Цей турнір проводиться донині і є найстарішим у світі. Фінал 1877-го року проходив у присутності 200 глядачів. У ньому взяли участь 24 гравці. Правила за якими грали на цьому турнірі в подальшому стали офіційними на багатьох турнірах Європи. Переможцем став Гор Спенсер.

Наступним офіційним турніром на корті під відкритим небом став турнір в Дінарді (Франція) у 1878. У тому ж році був проведений турнір у Монреалі в «Cricket Club», також цього ж року пройшов аматорський чемпіонат Шотландії. В 1879 році дебютував Чемпіонат Ірландії у «Fitzwilliam Club» у Дубліні. В 1880 пройшов турнір на території Австралії у Мельбурні. Чемпіонат США

уперше проходив у Ньюпорті в 1881 році, на ньому брали участь лише громадяни США.

В Україну теніс завезли англійські купці, які в 1890 році створили тенісні клуби в Одесі і Таганрозі; згодом теніс поширився і по інших містах України, а в 1913 відбулися тенісні змагання у Києві. У 1920-их роках відбулися спершу показові тенісні матчі в Одесі, з 1930 року розпочалися змагання за першість України; їх продовжують і після 1945 року в категоріях командної першості, особистої — чоловіків, жінок, змішаних пар; влаштовуються також зимові змагання, змагання молоді тощо.

До програми Олімпійських ігор теніс був включений у 1896 році. З цього року проводилися першості серед чоловіків, а з 1900 – і серед жінок. Однак у подальшому теніс, як вид спорту, який став професійним був виключений міжнародним Олімпійським комітетом з програми олімпійських змагань починаючи з 1928 року. Лише в 1968 р. в Мехіко під час проведення XIX Олімпіади відбувся показовий тенісний турнір. В 1977 р. МОК на 79-ій сесії, що проходила в Празі, визнав Міжнародну федерацію тенісу, як керуючу видом спорту, який відповідає критеріям Олімпійської хартії. Але визнання тенісу, не призвело до автоматичного включення до програми змагань Олімпіад. І лише на змаганнях XXIV Олімпіади в 1988 році теніс знову визнано олімпійським видом спорту.

#### Література

1. Енциклопедія українознавства. У 10-х томах. / Головний редактор Володимир Кубійович. – Париж; Нью-Йорк: Молоде життя, 1954-1989.
2. Bud Collins, Tennis encyclopedia, 1998, eds. Bud Collins and Zander Hollander.
3. Peter Scholl: Richtig Tennis. München, BLV Buchverlag GmbH & Co., 5., neu bearb. Aufl., 2006.

**Коломийчук Владислав**

студент 4 курсу фак-ту фізичного виховання

Наук. кер. : д. пед. н., проф. Байкіна Н. Г.

### **СПОРТИВНІ БАЛЬНІ ТАНЦІ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Спортивні бальні танці є одним з ефективних засобів залучення широких мас молоді в систематичні заняття фізичними вправами. Існуюча не розробленість технологічного підходу до використання засобів спортивних бальних танців у системі фізичного виховання молоді обумовлена низкою факторів:

- відсутністю системи використання бальних танців у фізичному вихованні як старших школярів, так і студентів;
- відсутністю системи підготовки кваліфікованих кадрів, здатних забезпечити повноцінний освітній процес з включенням елементів бальних танців ;
- відсутністю науково обґрунтованих програм, що включають бальні танці в систему фізичного виховання учнівської молоді.

Аналіз останніх досліджень и публікацій. Була розроблена

експериментальна програма з використанням елементів бальних танців (самба, ча -ча -ча, джайв і пасодобль) для покращення фізичного розвитку та підвищення рівня фізичної підготовленості, а також оздоровлення організму студентів та їх естетичного виховання. У програму включені вправи як загального, так і психорегулюючого впливу на основі спортивних бальних танців. Крім того, використовувалися хореографічні вправи біля станка, класичний екзерсис, партерний екзерсис, рухова діяльність з танцювальною технікою. Підбір вправ здійснювався на основі індивідуального та диференційованого підходів, що сприяло розкриттю творчих та інтелектуальні здібностей студентів.

Мета статті є розкрити необхідність створення системи використання спортивних бальних танців у фізичному вихованні учнів та розширення дослідницької роботи в даному напрямку.

Виклад основного матеріалу. Поставлені задачі можуть бути вирішені якщо буде забезпечена річна програма з двох тренувальних етапів. Вся річна програма була розділена на два тренувальних етапи по півроку кожен. Заняття проводилися три рази на тиждень. 1-й етап - початкового навчання - включав в себе вправи біля станка (класична хореографія ), вправи на розвиток основних фізичних якостей (гнучкість, сила, витривалість, координація рухів, відчуття рівноваги і інші), навчання найпростішим танцям (полька , «прачка» ), оволодіння базовими елементами ча-ча-ча і джайв, розучування основних фігур повільного вальсу і швидкого фокстроту. 2-й етап - подальшого вдосконалення, де більша увага приділялась спеціальній фізичній підготовці з додаванням складніших танцювальних елементів і їх поєднань. Заняття спортивними танцями не тільки сприяють розвитку фізичних якостей, але й стимулюють прагнення молодих людей удосконалювати ті якості своєї особистості, які сприяють саморозвитку і можливості реалізації себе в майбутній професійній діяльності.

Висновки. Аналіз отриманих у дослідженні результатів свідчить про необхідність створення системи використання спортивних бальних танців у фізкультурному освіту учнівської молоді та розширення дослідної роботи в даному напрямку. Слід звернути особливу увагу на виховання позитивного ставлення до танців як до одного із засобів всебічного розвитку особистості .

Специфічні особливості спортивного бального танцю як однієї з масових форм хореографії вносять свої корективи в методику викладання фізичної культури учнівської молоді.

#### Література

1. Елинек Ю. Что такое спортивный танец? Ю. Елинек // Звёзды над паркетом. - 2001. - № 19(84). - 5 с.
2. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта, или Что нужно знать чтобы стать первым/ Н. Рубштейн. - М., 2000. - 8 с.
3. Стриганов В.М. Современный бальный танец/ В.М. Стриганов, В.И. Уральская. - М.: Просвещение. 1978. - 13 с.

## **АНАЛІЗ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ТЕХНІКИ ГРИ В БОУЛІНГ**

Нині існує багато традиційних видів спорту. Разом з тим, стрімко розвивається досить новий вид на пострадянському просторі – боулінг, популярність якого швидко зростає серед любителів. [2]

За даними Всеукраїнської федерації спортивного боулінгу, на сьогоднішній день в Україні зареєстровано більше ста боулінг-клубів. [6] Перевага боулінгу серед інших видів спорту в його простоті та доступності: одночасно на доріжці можуть грати дорослі і діти, чоловіки і жінки, а також особи з обмеженими можливостями.

В останнє десятиліття рівень досягнень в боулінгу значно виріс. Бурхливе зростання результатів пояснюється зміною змісту тренувань. [1]

Мета роботи. На основі відомостей про техніку гри в боулінг виділити і проаналізувати її основні компоненти.

У боулінгу важливо не лише збити всі десять кеглів першим ударом, але і створити умови для правильного відпуску кулі, проявляючи швидкість орієнтування, переміщення, злагодженої дії рук і ніг. [5]

Аналіз показав, що тренери недостатньо ясно уявляють, з якими основними елементами пов'язана техніка гри. Проведені дослідження виявили такі складові техніки гри в боулінг: робота ніг і розбіг, замах, таймінг. [4]

- Робота ніг і розбіг.

Для вдалого кидка величезну роль грає стартова позиція. Доріжка для боулінгу складається з 39 дощок. Зазвичай боулери-правші рахують дошки зліва направо, а лівші - зліва направо. Сім стрілок на доріжці розділені проміжками в п'ять дощок і використовуються для прицілювання. У задній частині зони розбігу позначені два ряди точок, по яким орієнтуються, щоб завжди починати розбіг з одного і того ж місця.

Вибір стартової позиції складається з двох чинників: на яку відстань відійти від лінії заступу, і на яку дошку розбігу стати. Необхідно вибрати позу, при якій плече руки, що виконує замах, розташовується навпроти проміжку між першою та третьою кеглею.

У стартовій позиції боулера ноги поставлені разом і трохи зігнуті в колінах. Хребет нахилений вперед на 15 градусів, зберігаючи природне положення. Вага кулі підтримується обома руками. Утримуючи лікоть збоку, а кулю - попереду, на одній лінії з плечовим суглобом, забезпечується більш рівний замах. [3]

Щоб не втрачати плавності рухів, необхідно пересуватися до лінії заступу природно – це дає тілу можливість вільно рухатися при розбігу, а замаху розвивати постійний імпульс, спрямований в кеглі. [4]

Найбільш оптимальною технікою є гра з 4-х кроків. Чотири кроки дають достатньо часу, щоб узгодити замах з рухом ніг під час розбігу без



поспіху. Занадто велика кількість кроків лише ускладнює таймінг. [3]

- Замах.

Потужний і розкутий замах - основа гарного боулінгу; він допомагає досягти високого рівня стабільності і точності. [4]

Щоб позбутися від напруги при замаху, необхідний правильний захват кулі. Існує два типи захватів – традиційний і кінчиками пальців. При традиційному середній і безіменний палець входять в отвори по другу фалангу від кінчиків пальців.

Для стабільності замаху необхідно нарощувати імпульс протягом всього розбігу. Можна координувати замах з кроками. Під час виконання замаху рука з кулею рухається слідом за ногою. По мірі наближення куля займає чотири позиції:

- Перший крок (з правої) – куля попереду;
- Другий крок (лівою) – куля внизу;
- Третій крок (правою) – куля позаду;
- Четвертий крок (лівою) – кидок.

Для рівноваги на другому кроці вільна рука виноситься в сторону, паралельно корпусу. Зсув руки вперед або назад може призвести до повороту корпусу і неправильної траєкторії кулі. [3]

Розкутий замах створюється вагою кулі і імпульсом розбігу. Спроба направити кулю силою позбавить її стабільності. Швидкість руху кулі залежить від відшвидкості замаху й відіграє важливу роль в точності кидка.

Замах відіграє ключову роль у стабільності результатів з трьох причин:

- виконується кидок кулі; - впливає на положення руки під час релізу;
- є ключем до хорошого таймінгу. [4]

- Таймінг.

Таймінг - узгодженість замаху й рухів ніг.

У хорошому таймінгу величезну роль грає вільний замах. Якщо куля виштовхується вперед у потрібний момент і в потрібному напрямку, то хороший таймінг буде розвиватися природним чином. [3]

Боулер, здатний довести таймінг до досконалості, може досягти високого рівня гри, ще більшої стабільності та точності. Ранній або пізній таймінг знижує підйомну силу на фініші. [4]

Розглянуто основні елементи техніки в боулінгу: робота ніг, розбіг, замах, таймінг. Попереднє ознайомлення з технікою, а також вивчення окремих її елементів в цілому дозволить досягти значних спортивних результатів.

#### Література

1. Гумаров И. Принципы боулинга / И. Гумарова //Боулинг спорт. – 2002. – №1. – С. 22-23.
2. Левин Г. Динамика развития боулинга в России. / Г. Левин //Боулинг Сибири. - 2006. - № 2. - С.14
3. Мулен М. Боулинг: популярный самоучитель/ М. Мулен. – М.:АСТ: 3. Астрель 888. – 2008. – 142с.
4. Фаныгина О.Ю. Особенности построения тренировочного процесса по боулингу в летнем оздоровительном лагере / О.Ю. Фаныгина //Физическое

воспитание студентов. – 2009. – №3. – С. 104-106

5. Фаныгина О.Ю. Применение средств и методов общей физической подготовки в тренировке боулера / О.Ю. Фаныгина // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2011. - №4. – С. 150-153

6. Всеукраїнська федерація спортивного боулінгу <http://bowling.com.ua/federation/sitearea=clubs>.

**Леонов Станіслав**

студент 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук.кер.: д. пед.н., проф. Байкіна Н.Г.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У БОКСЕРІВ МУАЙ ТАЙ 16-17 РОКІВ**

У теорії і практиці спортивного тренування проблема підготовки спортсменів завжди була однією з важливих завдань у практичному відношенні і дуже актуальної та значимої в теоретичному плані. Складність постановки і рішення таких завдань у тренуванні боксерів обумовлюється тісним взаємозв'язком психічних і рухових (фізичних) факторів: тактичною непередбачуваністю, складною по координації руховою активністю і ступенем психоемоційного напруження[3,с.134].

Аналіз останніх досліджень. Муай тай – вид бойового мистецтва, що походить з Таїланду і практикується у багатьох частинах світу. В основі мистецтва лежить ударна техніка(удари руками і ногами). Муай тай має довгу історію в Таїланді, де є національним спортом. Муай тай також називають «бокс восьмируких», тому що в ньому широко та різноманітно використовуються руки, гомілки, лікті та коліна (тобто вісім ударних поверхонь). Таким чином, боєць має для завдання удару вісім «контактних точок», на відміну від двох у класичному боксі(кулаки) або чотирьох у кікбоксингу (кулаки, ступні). Це є головною перевагою таїландського боксу над іншими бойовими мистецтвами сучасності[4,с.5].

У теперішній час бокс одержує все більше поширення, особливо серед підлітків і юнаків як у нас в країні, так і за рубежом, при цьому будучи ефективним засобом різнобічного фізичного і морального виховання. Спостерігається ріст спортивних результатів за останні роки в багатьох єдиноборствах, у тому числі в таїландському боксі, особливо в юнацькому спорті, вимагає пошуку нових сучасних теоретичних, методичних і практичних підходів до тренувань юних боксерів[2,с.42-49].

Теоретичні і експериментальні дослідження свідчать про важливість підвищення рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості і, зокрема, про велику роль спеціальних силових якостей в становленні та подальшому підвищенні ефективності технічної майстерності спортсменів[1,с.3].

Метою статті є дослідження рівня розвитку силових здібностей боксерів муай тай 16-17 років. У роботі ставилися наступні завдання: 1)визначити рівень розвитку силових якостей у боксерів 16-17 років; 2)розробити комплекси вправ

для розвитку силових якостей боксерів муай тай; 3) оцінити ефективність використання комплексу вправ на розвиток силових якостей у тренувальному процесі боксерів 16-17 років. Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, контрольні випробування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилось у спортивному комплексі «Мотор Січ» м. Запоріжжя в секції муай тай, у дослідженні приймали участь боксери 16-17 років у кількості 15 осіб. Всі юнаки відносилися до основної медичної групи.

Спортсмени поділилися на експериментальну та контрольну групу. В експериментальну групу входило 8 чоловік, а до контрольної – 7 чоловік. Тренувальних занять на тиждень було п'ять в обох групах.

Заняття силової спрямованості в експериментальній групі проводилися три рази на тиждень. У занятті для розвитку сили в експериментальній групі використовувався розроблений комплекс вправ, який проводився в основній частині тренувального заняття. У комплекс були включені наступні вправи:

- жим штанги лежачи, вага штанги 70-80% від максимально можливої;
- присідання зі штангою на плечах, вага штанги 70-80% від максимуму;
- станова тяга штанги, вага штанги 70-80% від максимуму;
- жим штанги стоячи від грудей або із-за голови, вага штанги 70-80% від максимуму;
- поштовх штанги від грудей з максимальною швидкістю, вага штанги 20-30% від власної ваги тіла;
- стрибки зі штангою на плечах, вага штанги 50-70% від власної ваги тіла.

У контрольній групі заняття для розвитку сили проводилися також три рази на тиждень. Для розвитку сили використовувалися вправи з вагою власного тіла або партнера.

Дослідження силових здібностей боксерів муай тай 16-17 років, контрольної і експериментальної групи, на початку експерименту показало, що результати цих груп знаходяться практично на одному рівні, за результатами всіх тестів. На початку дослідження не були виявлені достовірні розходження по показниках всіх тестів між експериментальною та контрольною групами.

Наприкінці дослідження рівень розвитку силових здібностей у юнаків 16-17 років, які займаються тайландським боксом, контрольної та експериментальної групи показало, що результати контрольної групи боксерів муай тай зросли, але вони були нижче результатів юнаків експериментальної групи за результатами всіх тестів. Наприкінці дослідження були виявлені достовірні розходження по показниках всіх тестів між експериментальною і контрольною групами.

Аналізуючи динаміку приросту показників рівня розвитку силових здібностей боксерів муай тай 16-17 років, з'ясовано, що наприкінці дослідження, у боксерів експериментальної групи достовірні розходження виявлені за результатами шести тестів. Всі показники до кінця покращилися й у контрольній групі, але у контрольній групі, вірогідність розходження виявлена у чотирьох тестах. За результатами тестів: стрибок у довжину з місця,

човниковий біг, кидок набивного м'яча двома руками через голову сидячи, не були виявлені до кінця дослідження статистично достовірних розходжень.

Результати дослідження довели, що використання розробленого комплексу вправ для розвитку силових здібностей боксерів муай тай 16-17 років, позитивно впливає на підвищення рівня розвитку силових якостей та може використовуватись при підготовці тайландських боксерів 16-17 років.

#### Література

1. Копцев К.Н. Специальная скоростно-силовая подготовленность боксеров в возрастном аспекте / К.Н. Копцев, Мансур Хамда, З.М. Хусьянов // Теория и практика физ. культуры. – 2010. - №7. – С.18.
2. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 42-49.
3. Никифоров Ю.Б. Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 127-184.
4. Коклам Сагат Ной Таиландский бокс для начинающих – М.: Феникс, 2003. – С. 352.

**Маляр Світлана**

аспірант фак-ту фізичного виховання

Наук. кер.: д.б.н., проф. Богдановська Н.В.

### **БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ**

Систематические занятия физической культурой и спортом предъявляют к организму повышенные требования как в отношении уровня функционирования ведущих физиологических систем, так и их общих двигательных возможностей. В связи с этим очень важным представляется проблема оценки текущего состояния здоровья спортсменов на различных этапах их деятельности: подготовка к сезону, соревнованию, переходный период и т.д. [1, с. 23-26].

Однако, в современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких спортивных результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются спортивные игры [2, с. 45-48].

Баскетбол – одна из самых популярных игр во всем мире. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, прыжки, остановки, ускорения, повороты, ловля и передача мяча, умение владеть им, и все это осуществляется в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Кроме ряда всех преимуществ с медицинской точки зрения, баскетбол развивает в человеке – силу воли, выносливость, лидерство и невозможно сказать, что все эти качества не помогают выживать в этом мире [3, с. 12-25].

Баскетбол является командной игрой, и все кто решил вести здоровый образ жизни и в качестве физической нагрузки выбрал баскетбол, должен быть готов к многочисленным трудностям. Ведь это ни легкая атлетика, ни бокс, ни танцы. Если рассмотреть эту игру детально, то можно сказать, что в ней собранно много разных элементов с других видов спорта. Давайте рассмотрим основные физические качества, которые развиваются при занятии баскетболом:

- быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Упражнения для развития быстроты разнообразны, охватывающие различные группы мышц, а также совершенствуют регуляторную деятельность центральной нервной системы;

- выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Она оказывает влияние на уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств;

- ловкость – это способность человека к осуществлению сложных координированных двигательных процессов. Умение быстро овладевать новыми навыками и движениями, и это бесспорно поможет вне баскетбольной площадки;

- гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой, высокий уровень развития которой – необходимое условие качественного выполнения различных движений. Она подразумевает максимальную подвижность в суставах, избавляет от закрепощенности мышц, это полная свобода движений и отличная профилактика травматизма;

- сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. На пути к развитию силы спортсмен обретает подтянутое тело, красивую осанку и все сопутствующие атрибуты необходимы для игры в баскетбол.

Баскетбол – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью, высокой физической подготовкой и предельной мобилизацией.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Многие конечно зависят от подачи, от наставника. Этот вид спорта как важное средство физического воспитания и оздоровления детей не случайно включен в общеобразовательную программу учебных заведений. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств [4, с. 33-35].

Любой вид спорта, будь он профессиональный или как хобби будет приносить травмы, это неизбежно, но то что спорт приносит кроме этого- неоценимо. Крылатое латинское выражение «В здоровом теле – здоровый дух»

традиционное, ведь сохраняя тело здоровым, человек сохраняет в себе и душевное здоровье, а это наивысшее богатство.

#### Литература

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол / С.Н. Анискина. – М.: ФиС, 1991.
2. Железняк Ю.Д. Спортивні ігри. Техніка, тактика, методика навчання / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – К.: Освіта, 2004.
3. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 1998-2002 гг. – М.: Просвещение, 1998.
4. Фізичне виховання учнів 8-9 класів: Посібник для вчителя. – Розділ «Баскетбол». – К.: Освіта, 2001.

**Матиско Олександр**

студент 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д. пед. н., проф. Байкіна Н.Г.

### **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ІГРОВОМУ АМПЛУА «АТАКА»**

Розглядаючи питання системи підготовки юних футболістів, ми передбачаємо взаємозв'язок усіх форм занять, які формують різні сторони їх підготовленості. Серед низки наукових джерел ми не зустріли таких праць, які б висвітлювали взаємоприємність і послідовність вирішування завдань щодо системи безперервної футбольної підготовки юних футболістів. У виданнях, що мають саме таку назву, розкриваються лише різні сторони підготовки, в той час як цілісну систему її сприйняття не зазначено..

Футбол – одна із спортивних ігор, олімпійський вид спорту, командна спортивна гра, у якій беруть участь дві команди по одинадцять гравців у кожній. Сотні тисяч дітей, юнаків, дорослих грають у футбол, мільйони стежать за грою по телебаченню. Реалізація основної проблеми підбору спеціальних вправ для занять з юними футболістами в системі освіти має особливе значення для підростаючого покоління. Розроблені спеціальні методики занять футболом в позаурочний час з підростаючим поколінням з урахуванням специфіки їх психофізичного розвитку. Заняття дозволяють розширити і підвищити рівень основних рухових якостей і покращити психоемоційний стан організму .

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Методика підвищення швидкісних здібностей юних футболістів буде ефективною, якщо в її основу покласти ідею урахування специфіки рухових дій юних футболістів у процесі швидкісного ведення м'яча, а підбір засобів і методів швидкісної підготовки здійснювати відповідно з оптимальними параметрами фізичного навантаження для ампула «атака» і віку футболіста.

Метою статті є розробити методику розвитку швидкісних здібностей у юних футболістів ампула «атака».

До 10-11-ти років необхідно дати дітям всебічну рухову підготовку,

використовуючи на заняттях елементи гімнастики й аеробіки, баскетболу й гандболу, легкої атлетики і хокею. Тренер повинен запропонувати дітям можливо більш широкий і різноманітний обсяг рухів, але головним залишається гра у футбол. У цьому віці основна мета підготовки полягає в тому, щоб не стільки навчити, скільки запропонувати дітям якнайбільше футбольних рухів, не зосереджуючись на деталях техніки. Чим більше різноманітних рухів буде в арсеналі рухової підготовленості дитини, тим краще. Необхідно надати змогу дітям виконувати прийоми техніки так, як їм подобається, поєднуючи при цьому свої дії з властивими для них природними особливостями (зростом, формою, довжиною ніг, особливостями фігури, координації і т.д.). У ранньому віці з'являються сприятливі умови для розвитку сенсорних систем організму: зорового сприйняття, рухової чутливості (суглобної, м'язово-суглобної), виховання «почуття м'яча». Починаючи з 11-ти років до пубертального періоду діти повинні цілком опанувати «шкільну» техніку футболу і вміти застосувати основні прийоми під час гри. Повинні бути засвоєні всі «маленькі» координаційні рухові «програми», що є «цеглинками фундаменту» майбутньої технічної майстерності футболістів. На цьому ж етапі необхідно розвивати швидкісні якості і здібності, виявляти швидкість і точність одночасно.

У післяпубертатному періоді тренування спрямоване на максимальний розвиток індивідуальності футболіста, удосконалювання його технічної майстерності і підвищення спеціальної сили, витривалості та інших фізичних якостей.

Визначено, що провідними руховими якостями, які в значній мірі впливають на спортивний результат у футболі, є швидкісно-силові можливості організму. Поряд з цим, розвиток цієї фізичної якості за даними багатьох науковців найбільш ефективно проводити у віці 11-14 років, хоча ця якість особливо її швидкісна складова є досить консервативною і залежить від індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей організму.

Також дуже важливо під час змагань виконувати технічні дії на фоні великої кількості швидкісної та швидкісно-силової роботи, обумовленої постійними єдиноборствами гравців, особливо у гравців «атаки».

#### Література

1. 101 упражнение для юных футболистов : Возраст 12-16 років/М. Кук; Пер. С англ. Л. Захарович – М.:ООО “Издательство АСТ”: ООО ”Издательство Астрель”, 2003– 128 с.
2. Вихров К. Л. Знакомство с футболом. – К.: Реклама, 1983. – 81 с.
3. Кожухов В.А. Футбол: Буклет. – К.: Вища шк., 1984. – 65 с.
4. Все о футболе: Справочник / Сост. Лебедев Л.Г. – М.: Сов.спорт, 1990.–237 с.
5. Матеріали сайту українського футболу – <http://www.ukrsoccerhistory.com>.

## **ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

Функциональная подготовка – это многофакторный процесс управления индивидуальными физиологическими резервами систем организма человека с использованием различных средств и методов спортивной тренировки и условий внешней среды. Функциональная подготовленность отражает уровень развития биологических резервов организма, достигнутых в процессе спортивной тренировки.

На современном этапе развития спортивных игр вообще и волейбола в частности тренеры и функционеры в области спорта вынуждены искать на всех этапах многолетней подготовки дополнительные резервы для дальнейшего усовершенствования мастерства, повышения спортивных достижений. Одним из таких резервов, которые отмечают большинство исследователей [1, с.268], является оптимизация тренировочных нагрузок и использование восстановительных средств в многолетней подготовке спортсменов.

В связи с этим очевидно, что тренировочные занятия волейболистов, особенно в подготовительном периоде, должны быть направлены на существенное повышение как аэробной, так и анаэробной емкости организма спортсменов. Важен при этом постоянный контроль над динамикой изменений данных показателей [1, с.147], [2, с.241].

Исследования проводились на базе учебно-тренировочной группы по волейболу, занимающейся на базе учебно-воспитательного комплекса № 7 (г.Запорожье) с сентября по ноябрь 2013 г.

В исследовании приняли участие 23 волейболиста в возрасте 14-16 лет. Стаж занятий волейболом составлял 2 - 3 года ( $2,61 \pm 0,49$  лет). В сентябре 2013 г. был проведён первый этап обследования волейболистов в подготовительном периоде. Был определен исходный уровень функциональной подготовленности (УФП) волейболистов. Следующим этапом эксперимента было обследование спортсменов в середине подготовительного периода. Завершающим этапом исследования была оценка УФП организма волейболистов в конце подготовительного периода.

При проведении исследования были использованы: анализ литературных источников по теме исследований; педагогические наблюдения; определение уровня функциональной подготовленности обследуемых с помощью компьютерной программы «ШВСМ» [3, с.114], [5, с.27].; методы математической статистики [4, с.143].

Результаты свидетельствуют о том, что предложенная волейболистам учебно-тренировочной группы в подготовительном периоде с использованием восстановительных средств, система тренировочных занятий способствовала выраженной оптимизации их функциональной подготовленности,



гармоничному розвитку всіх її складових компонентів, своєобразному «виходу» спортсменів на найбільш оптимальний рівень спортивної форми. Об цьому свідечує динаміка в процесі підготовчого періоду таких показувачів як: МПК (мощність аеробного процесу), ПАНО (порог анаеробного обміну), ЧСС<sub>панно</sub> (економічність системи енергозабезпечення м'язової діяльності), ОМЕ (загальна метаболічна ємкість організму спортсменів), і тест PWC<sub>170</sub>, визначаючий фізичну працездатність.

#### Література

1. Кузнецов А.В. Спортивні ігри і методика викладання / А.В. Кузнецов. – М. : Фізкультура і спорт, 1997. – 268с.
2. Лапутін А.М. Біомеханіка спорту / А.М. Лапутін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 318с.
3. Маліков М.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. / М.В.Маліков, А.В.Сват'єв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя : ЗДУ, 2004. – 195с.
4. Спортивна метрологія : учеб. для інст-тов фіз. культури / под ред. В.М. Заціорського. – М. : Фізкультура і спорт, 1991. – 225с.
5. Шаповалова В.А. Комп'ютерна програма комплексної оцінки функціонального стану і функціональної підготовленості організму – «ШВСМ» / В.А. Шаповалова, Н.В. Маликов, А.В. Сват'єв. – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 75с.

**Осетинська Євгенія**

студентка 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к.н.ф.в.с., доц. Черненко О.Є.

### **ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ЗНУ**

Спортивний командний фітнес – один із наймолодших видів спорту. Цей вид спорту привертає найширшу аудиторію своєю видовищністю, яскравістю, артистичністю та доступністю. Це – синтез атлетичної гімнастики і танцю. У ньому відсутні небезпечні для здоров'я елементи, вправи на снарядах, з предметами. Композиції відзначаються високим темпом, різноманітністю зміни позицій, складними за координацією рухами [2, 4].

Підвищений інтерес до спортивної аеробіки та фітнесу, розширення географії проведення чемпіонатів світу, Європи й України, вихід спортсменів нашої країни на міжнародну арену свідчать про розвиток даного виду спорту, що, у свою чергу, ставить перед фахівцями завдання розвитку теоретичних і практичних основ підготовки спортсменів у даному виді спорту [1, 2].

У сучасній літературі є достатня кількість наукових праць, які присвячені оздоровчому фітнесу, що спрямовані на дослідження фізичного стану людини, на продовження його активного довголіття (М.М. Булатова, О. Литвин, 2004; Т.Ю. Круцевич, 2003). Науково обґрунтовано ефективність використання засобів оздоровчого фітнесу для різних категорій населення (Т.Ю. Круцевич, 2010, О.Ю. Лядська, 2011). Достатня кількість робіт присвячена аналізу впливу різних видів оздоровчого фітнесу на фізичний стан студентів: ритмічної

гімнастики (Т.С. Лисицька, 1986; Г.Г. Цибіз, 2007), аквааеробікою (О.Ю. Фанигіна, 2005), степ-аеробікою (І.В. Степанова, 2007; О.В. Соколова, 2011) та інші.

Проте, робіт, які присвячені вивченню впливу регулярних занять спортивним командним фітнесом на здоров'я студенток, нами майже не знайдено. Тому виникає необхідність вивчення впливу регулярних занять спортивним командним фітнесом на рівень фізичного здоров'я студенток.

Мета статті: вивчити особливості змін рівня фізичного здоров'я студенток під впливом регулярних занять спортивним командним фітнесом (денс-аеробікою).

Ми використовували комп'ютерну програму «ОБЕРІГ» (автори програми – д.б.н., професор Маліков М.В.; д.б.н., професор Богдановська Н.В.), яка використовується для експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я людей віком від 7 до 20 років [3].

Для визначення рівня фізичного здоров'я реєструються наступні показники: довжина та маса тіла, частота серцевих скорочень за 30 секунд – ЧСС30, уд/30 с; систолічний артеріальний тиск – АТс, мм рт.ст.; життєва ємкість легень – ЖЄЛ, мл; час затримки дихання – Твд, с. та Твид, с., а також реєстрація кількості підйомів тулуба з вихідного положення лежачи на спині в сід за 60 с.

Отримані кількісні значення рівня фізичного здоров'я (РФЗ) поділяються на наступні функціональні рівні: «низький», «нижче середнього», «середній», «вище середнього», «високий».

Дослідження проводилось серед дівчат 18-20 років, які регулярно займаються спортивним командним фітнесом і входять до складу збірної команди зі спортивної аеробіки ЗНУ. У дослідженні приймали участь 10 дівчат, серед яких 4 - МС України, 4 - КМС, 2 - 1-й розряд. Заняття проводилися 5 разів на тиждень по 2 години. Усі дівчата після проведення медичного огляду були віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи.

Проаналізувавши отримані результати, слід відмітити, що достовірні статистичні зміни показників, які характеризують рівень фізичного здоров'я студенток 18-20 років, ближче до закінчення експерименту відбулися у результатах декількох показників, які характеризують рівень фізичного здоров'я (табл. 1).

Таблиця 1 - Динаміка показників дівчат 18-20 років впродовж навчального року ( $\bar{X} \pm m$ )

Показники	Етапи експерименту			Відносний приріст, %
	Початок	Середина	Закінчення	
ЧСС, уд/хв	76,41 ±1,80	71,89±1,26	67,53±1,12	11,62
АТс, мм рт.ст.	115,34±1,51	113,1±1,59	112,89±1,26	2,12
ЖЄЛ, мл	2209,54±96,28	2321,38±87,69	2791,37±100,48	26,33
Твд, с	46,81±2,29	47,76±2,31	52,09±2,02	11,28
Твид, с	26,12±1,94	30,54±1,42	32,79±1,24	25,54
Піднімання тулуба в сід із в.п. - лежачи на	39,31±1,37	43,28±1,13	46,28±1,04	17,73

Показники	Етапи експерименту			Відносний приріст, %
	Початок	Середина	Закінчення	
спині, кіл-ть раз за 1 хв.				
РФЗ, бали	39,71±2,44 нижче середнього	45,59±2,78 нижче середнього	58,16±3,56 середній	45,50

Підтвердженням цього є величини відносного приросту показників, що характеризують РФЗ. Найбільший приріст результатів нами зафіксований у РФЗ, не менш значущі відносні прирости результатів нами зафіксовано у показниках, що характеризують ЖЄЛ, Твид та силу м'язів черевного преса (26,33%, 25,54% та 17,73% відповідно).

Отримані впродовж проведення формуючого експерименту результати дозволили зробити висновки про позитивний вплив регулярних занять спортивним командним фітнесом, а саме денс-аеробікою, на РФЗ студенток 18-20 років, які навчаються у Запорізькому національному університеті.

#### Література

1. Акімова М. Е. Исследование физической подготовленности студенток, занимающихся спортивной аэробикой / М. Е. Акімова // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях//Сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. /IV международная конференция, 5 февраля 2008 года.–Харьков-Белгород-Красноярск,2008.–С. 3-5.
2. Атаманюк С. І. Особливості розвитку спеціальної витривалості і швидкісно-силових якостей висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у спортивному командному фітнесі: Автореф. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. – К., 2006. – 20 с.
3. Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. В. Маліков, А. В. Свасьєв, Н. В. Богдановська. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
4. Пилипей Л. П. Дослідження актуальності та перспектив розвитку аеробіки та фітнесу в УАБС НБУ. – Харків: Слобожанський науково-спортивний вісник. – №8. – 2005. – С. 19-24.

**Подріз Катерина**

студентка 4 курсу фак - ту фізичного виховання

Наук.кер.: д.пед.н., проф. Байкіна Н.Г.

### **ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІ**

У бігу на короткі дистанції розвиваються максимальні зусилля, і це створює передумови до виникнення скутості і спотворення раціональної форми рухів і доцільною координації розвиваються зусиль. Слід з перших же занять приділяти більшу увагу збереженню свободи рухів і попередження виникнення скутості. Головне завдання в техніці бігу на короткі дистанції - навчити спортсменів правильно виконувати основні елементи бігу, бігти вільно і швидко.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Біг – одна з найстаріших і випробуваних засобів зміцнення здоров'я. У Стародавній Греції на одній зі скель були висічені слова: «Якщо хочеш бути сильним - бігай, хочеш бути красивим - бігай, хочеш бути розумним - бігай». Дійшла до нас і така фраза, автором якої вважають Горація: «Якщо не бігаєш, коли здоровий, будеш бігати, коли захворієш». Слова ці пройняті вірою в цілющу силу бігу. Вплив бігу на організм надзвичайно різноманітно. Він благотворно впливає на стан нервової системи, врівноважує процеси збудження і гальмування. Біг має позитивний вплив на психофізичний стан організму тим, що в цей час в корі великих півкуль з'являються сильні зони збудження. Вони пригнічують в мозку домінуючі вогнища збудження, що зумовлюють пригнічений або роздратований стан, людини, його нервово-емоційне напруження. Істотним також є поліпшення нейрогуморальної регуляції діяльності мозку, що відбувається внаслідок інтенсивного, але розміреного припливу імпульсів з ритмічно працюючих під час бігу м'язів. Залежно від дистанції і швидкості біг по-різному впливає на організм людини, розвитку тих чи інших рухових якостей. Систематичні заняття бігом на короткі дистанції сприяє розвитку швидко-силових якостей. [1]

Мета статті є теоретичне обґрунтування особливості техніки бігу на короткі дистанції.

Біг 100 м. Цю дистанцію треба пробігати з максимально можливою швидкістю. Швидке вибігання зі старту переходить в стрімке прискорення, з тим щоб швидше досягти максимальної швидкості і по можливості не знижувати її до фініша.

Біг 200 м. Біг на цій дистанції відрізняється від бігу на 100 м розташуванням старту та проходженням першої половини дистанції по повороту доріжки. Щоб зі старту пробігати більший відрізок по прямій, стартові колодки встановлюються у зовнішнього краю доріжки по дотичній до повороту. При бігу по повороту бігунові необхідно нахилитися всім тілом всередину, інакше його винесе у бік відцентровою силою, створюваною при бігу по кривій. При цьому права нога в момент вертикалі зігнута в коліні менше, ніж ліва. Збільшувати нахил тіла вліво - всередину потрібно поступово. Тільки досягнувши максимально можливої швидкості (в стартовому розбігу), бігун перестає збільшувати нахил тіла і зберігає його до кінця дистанції повороту. Для зменшення пробігати відстані при бігу по повороту доріжки краще ставити стопи якомога ближче до бровки, повертаючи їх вліво до неї. Рухи рук також дещо відрізняються від рухів рук при бігу по прямій. Права рука спрямована більше всередину, а ліва - назовні. При цьому плечі повертаються вліво. На останніх метрах повороту необхідно плавно зменшити нахил тіла і в момент виходу на пряму випростатись. Під час бігу на 200 м бігун може при виході з повороту зробити 2-3 кроки, як би вимкнулася з граничних зусиль, після чого знову бігти з повною інтенсивністю до фінішу. Першу половину дистанції рекомендується пробігати на 0,1-0,3 с гірше кращого часу на 100 м (при бігу по прямій).

Біг 400 м. В основі техніки бігу 400 м лежить спринтерський вільний крок. Біг проводиться з відносно меншою інтенсивністю, ніж на дистанціях 100

і 200 м. Нахил тулуба на поворотах Біг зі старту починається так само , як і біг на 200 м. Розвинувши необхідну швидкість , бігун переходить на вільний крок , прагнучи підтримувати придбану швидкість можливо довше . Слід намагатися подолати дистанцію у відносно рівномірному темпі. Крива швидкості бігу 400 м дуже швидко і високо піднімається на початку перших 100 м , тримається приблизно на тому ж рівні другого 100 м , потім поступово знижується на третьому 100 м і різко - на останніх 100 м , особливо за 70-50 м до фінішу. Бігун на 400 м повинен пробігти перші 100 м лише на 0,3-0,5 с повільніше , ніж він може пробігти тільки 100 м , а перші 200 м – на 1,3-1,8 з гірше за свого особистого рекорду в бігу на цю дистанцію . Техніка бігу протягом перших 300 м мало змінюється . На останніх 100 м у зв'язку із швидко прогресуючим втомою вона змінюється істотно - падає через зменшення частоти кроків ( внаслідок зростання часу опори і польоту) і меншою мірою - довжини кроків.[2]

Заняття бігом є важливим засобом фізичного виховання, займають одне з перших місць за своїм характером рухових дій. Теорія і методика бігу, почала розвиватися швидкими темпами. Спортивні змагання – це вже не просто індивідуальні поєдинки і не тільки змагання команд, це, перш за все демонстрація сили та вміння спортсмена, високого тактичного мислення викладача- тренера. Потрібно регулярно, не роблячи собі поблажок і знижок, наполегливо тренуватися. За цими видами спорту є правила проведення змагань і передбачено привласнення розрядів і звань відповідно до вимог Єдиної спортивної кваліфікації. Це стимулює систематичні заняття і зростання спортивних досягнень бігунів. Названий вид бігу включений до програми чемпіонатів і Кубків світу, Олімпійських ігор.[3]

#### Література

1. Озолина А.Н. Легкая атлетика / А.Н. Озолина, Л.З. Сирис, В.П. Теннов , – М.: Просвещение, 1990, – С.93-94.
2. Озолина А.Н. Легкая атлетика / А.Н. Озолина, В.Н. Воронкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979, – С.212-214.
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974, – с.16.

**Рустемов Рустем**

студент 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д. пед. н., проф. Байкіна Н.Г.

## **РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

Достижения в вольной борьбе зависят от уровня развития специальной выносливости. Уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма юных борцов необходимо развивать с самого раннего детства.

Анализ последних исследований и публикаций. Выносливость юных борцов необходима не только для участия в соревнованиях, но и для выполнения большого объема тренировочной работы. Она зависит от подготовленности органов и систем, совершенство спортивной техники, умения выполнять

движения экономно. Вопросами о выносливости занимался Н.И. Волков он считал совершенствование энергетических возможностей организма осуществлялось в одинаковой мере при 100 – 95 процентной интенсивности.

Целью статьи является теоретическое обоснование и экспериментальная разработка развития специальной выносливости у юных борцов.

Изложение основного материала. Интенсивность нагрузки зависит от характера энергообеспечения мышечной работы. В связи с этим необходимо ее классифицировать энергетические критерии, т.е. соотношение аэробных и анаэробных процессов энергообеспечения эта проблема чрезвычайно актуальна с работой с юными борцами вольного стиля. Интенсивность упражнения может быть: а) максимальной – работа осуществляется по преимуществу за счет алактатного анаэробного механизма энергообеспечения; б) субмаксимальной – работа обеспечивается за счет гликолитических анаэробных процессов; в) большой – работа выполняется за счет смешанного аэробного – анаэробного обеспечения мышечной деятельности при максимальном уровне аэробной производительности. Развитие специальной выносливости у юных борцов вольного стиля также предлагали упражнения средней интенсивности при этом организм находится в ложном устойчивом состоянии, т.е. в энергообеспечение мышечной работы участвуют и анаэробные процессы; при умеренной интенсивности организм работает в истинном устойчивом состоянии – потребления кислорода полностью соответствует кислородному запросу; при малой интенсивности различные системы организма функционируют на более высоком уровне, чем в состоянии покоя. На занятиях с юными борцами необходимо учитывать продолжительность упражнения которые тесно связаны с интенсивностью его выполнения. Упражнения с максимальной интенсивностью могут выполняться до 20 сек., с субмаксимальной интенсивностью от 40 сек. до 2 мин. Упражнения, выполняемые на уровне МПК, могут продолжаться до 10-12 мин. Работа, соответствует кислородному запросу), может длиться весьма продолжительное время – до нескольких часов. Важное значение подготовки юных борцов существует сочетание работы и отдыха. Продолжительность интервалов отдыха – один из факторов, определяющих величину и характер ответных реакций организма на тренировочную нагрузку. Реакция организма на повторную нагрузку зависит от величины этой нагрузки и времени отдыха между повторениями. В связи с вышеизложенным понятно, что определение времени отдыха между упражнениями, иными словами, планирование отдыха столь же важно, как и планирование нагрузки.

Таким образом развитие выносливости у юных борцов следует осуществлять в таких режимах работы как максимальной и субмаксимальной. Развитие специальной выносливости у юных борцов следует учитывать ЧСС. ЧСС является объективным показателем при развитии выносливости в различных режимах.

#### Література

1. Бойков В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. – М., 2004. – 224 с.
2. Книга Спортивная борьба. Галькувский Н. М., Катулин А.З.- М., 1973. – С. 224-319.

3. Мотылянская Р.Е. Выносливость у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 223 с.
4. Шахмурадов Ю.П. Развитие выносливости у юных борцов. – М., 2010. – 228 с.
5. Матеріали сайту української боротьби – <http://www.ukrsoccerhistory.com>

**Сидоренко Олександр**

студент 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к. фіз. вих., доц. Караулова С.І.

## **ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД КОНТРОЛЮ АНАЕРОБНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ**

Одним з основних завдань комплексного тестування футболіста є оцінка його рівня анаеробної працездатності. На сьогоднішній день, в футболі існує незначна кількість польових тестів для оцінки анаеробної працездатності футболіста, до того ж ці тести мають ряд істотних недоліків, що перешкоджає отриманню коректних підсумкових результатів [1, с.250-260, 3, с. 65-96].

У свою чергу, зарубіжні та вітчизняні фахівці продовжують дослідження з питань розробки більш вдосконалених сучасних тестів, які б дозволяли коректно та інформативно оцінювати анаеробну працездатність футболістів в польових умовах [2, с.26-65, 4, с.503-531].

Враховуючи актуальність даної проблеми, мета роботи полягала у розробці та метрологічному обґрунтуванні інноваційного тесту для контролю анаеробної працездатності футболістів в польових умовах.

На підставі аналізу сучасних теоретичних джерел і практичного досвіду футбольних фахівців, нами був розроблений та застосований у тренувальному процесі футболістів Сонік-тест, який оцінює анаеробну працездатність футболістів і виконується в польових умовах.

Сонік-тест (від англ. sonic – звуковий / зі швидкістю звуку) оцінює можливість футболіста повторно виконувати короткочасну анаеробну роботу максимальної потужності протягом тривалого часу.

Мета тесту: оцінити анаеробну працездатність футболіста.

Обладнання: конуси, рулетка, свисток, секундоміри (або фотодатчики).

Методика проведення: за допомогою конусів (міток) на полі відміряється відстань 25 метрів. Футболісти по сигналу стартують від лінії старту, біжать 25 метрів до лінії зазначеної конусами (мітками), там розгортаються і біжать до лінії старту, де фіксується час пробігання відрізка. Даний тест складається з 8 однакових човникових відрізків, які виконуються за звуковим сигналом, який звучить через рівний проміжок часу (на початку кожної хвилини). Тобто за відведені 60 секунд футболісти повинні подолати встановлений відрізок тесту (2x25 м) і відновиться до наступної спроби. Відповідно тривалість тесту приблизно 7 хвилин. Час пробігання кожного з восьми відрізків фіксується секундомірами (для більшої точності фотодатчиками). Основна умова тесту – це пробігання кожного з відрізків в максимальному для футболіста темпі.

Оцінка результатів: зафіксовані результати кожного відрізка вносяться в розрахункову формулу, за якою визначається індекс анаеробної працездатності футболіста:

$$IAP = \frac{400}{X_{сер} + K_{ст}}$$

де IAP – індекс анаеробної працездатності, у.о.;

400 – загальна відстань, яка пробігається в тесті, в метрах;

X<sub>сер</sub> – середній результат всіх 8-ми відрізків, в секундах;

K<sub>ст</sub> – коефіцієнт стомлення (K<sub>ст</sub> = X<sub>мін</sub> – X<sub>макс</sub>);

X<sub>макс</sub> – результат кращого відрізка, в секундах;

X<sub>мін</sub> – результат гіршого відрізка, в секундах;

Підсумкові показники IAP порівнюються з табличними даними, в результаті чого визначається рівень анаеробної працездатності футболіста (табл. 1). Треба відзначити, що дані нормативи мають рекомендаційний характер, так як розроблені на підставі результатів невеликої кількості футболістів-аматорів (n=30).

Таблиця 1 – Оцінка анаеробної працездатності футболістів за результатами Сонік-теста.

Показники IAP	Рівень анаеробної працездатності	
	Словесний	В балах
< 40	Низький	1
40 – 42	Нижче середнього	2
42 – 44	Середній	3
44 – 46	Вище середнього	4
> 46	Високий	5

За результатами Сонік-тесту, крім визначення рівня анаеробної працездатності, оцінюється також МАП (максимальна анаеробна потужність) – швидко-силові можливості футболіста, виходячи з результату кращого забігу (X<sub>макс</sub>) в Сонік-тесті. Наші дослідження показали, що величина X<sub>макс</sub> тісно корелюється (R=-0,92) з величиною МАП футболіста, показаною на велоергометрі, що дає підстави з високою точністю порівнювати результати X<sub>макс</sub> з показниками МАП.

Таблиця 2 – Оцінка максимальної анаеробної потужності (МАП) футболіста за результатами Сонік-теста.

Показники X <sub>макс</sub> , с	Показники МАП, вт/кг	Рівень
> 8,2	< 9	Низький
8,2 – 8,0	9 – 10	Нижче середнього
8,0 – 7,8	10 – 11	Середній
7,8 – 7,6	11 – 12	Вище середнього
< 7,6	>12	Високий

Таким чином, за результатами Сонік-тесту представляється можливим комплексно оцінити рівень анаеробних можливостей футболіста, а саме анаеробну працездатність і максимальну анаеробну потужність футболіста.



#### Переваги Сонік-теста:

1. Проведення тесту можливе без застосування дорогої і високоточної апаратури.
2. Даний тест простий у виконанні і не вимагає від футболіста правильного вибору тактики подолання відрізків дистанції.
3. Даний тест дозволяє оцінити переважно анаеробні алактатні можливості, які є визначальними в анаеробній підготовці футболістів.
4. Даний тест дозволяє комплексно оцінити анаеробні можливості футболіста, а саме рівень анаеробної працездатності (ІАП) і максимальну анаеробну потужність ( $X_{max}$ ) футболіста.
5. Можливість застосування тесту з одночасною участю декількох футболістів.

Також важливою перевагою Сонік-тесту є його висока специфічність, так як умови виконання тесту оптимально наближені до змагальних:

- а) Човниковий біг є основним способом пересування у футбольних тестах, так як найчастіше футболістові доводиться виконувати в матчі спринт з різким гальмуванням і зміною напрямку рухів.
- б) Відстань у 25 метрів добре відображає дистанцію в матчі (більше 50% всіх прискорень в матчі футболіст виконує на дистанції від 20 до 30 метрів).
- в) Повторний спринт оптимально моделює умови матчу, так як активність футболіста на полі перемінна, рвана (виконання короткого спринту змінюється низько інтенсивним навантаженням).

#### Недоліки Сонік-теста:

1. Відносно тривале проведення тесту (приблизно 7 хвилин).
2. Необхідність проводити математичні розрахунки для отримання підсумкових результатів.

У апробації Сонік-тесту прийняли участь футболісти-аматори віком від 17 до 28 років ( $n = 30$ ) футбольних клубів «Мотор» і «Мінерал», які брали участь у чемпіонаті Запорізької області з футболу. При математичній обробці отриманих результатів тестування вдалося встановити високий рівень стабільності, узгодженості, надійності та інформативності Сонік-тесту.

На підставі проведеного дослідження можна стверджувати, що запропонований Сонік-тест відповідає метрологічним вимогам, що пред'являються до тестів і даний тест можна використовувати в тренувальному процесі в контролі анаеробних можливостей футболістів різної кваліфікації.

#### Література

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И. Физиология футбола / З.Г. Орджоникидзе, В.И. Павлов. – М.: Олимпия Пресс, 2008. – 240 с.
3. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко А.В. Футбол. – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с.
4. Tomas S., Karim C., Castagna C. and Wislof U. Physiology of Soccer An Update. – Sports Med, 2005. – P. 536.

**Сілявіна Катерина**  
студентка 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук.кер.: к.фарм.н., доц. Фаворитов В.М.

## **МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТОК 6-7 РОКІВ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

Спортивна гімнастика – олімпійський вид спорту, який потребує поєднання сили, гнучкості, спритності та уваги. Програма сучасної жіночої гімнастики складається із вправ на чотирьох снарядах: вільних вправ, на різновисоких брусах, на колоді та опорного стрибка. Важко переоцінити значення рухливості в суглобах у випадках порушення постави, при корекції плоскостопості, після спортивних і побутових травм і т.д. [4].

Рівень спортивної майстерності у спортивній гімнастиці та багатьох інших видах спорту (легка атлетика, футбол стрибки у воду і ін.), також у процесі фізичного виховання, у більшості визначає гнучкість. Недостатність гнучкості ускладнює та затримує процес засвоєння рухових навичок, обмежує проявлення сили, швидкісних та координаційних здібностей, знижує економічність роботи, підвищує вірогідність виникнення травм рухового апарату спортсменів [5].

В даний час характерними рисами сучасного спорту є значне його омолодження і неухильне зростання спортивних досягнень. Виховання спортсменів високого класу і цілеспрямована багаторічна підготовка – це складний процес, успіх якого визначається цілим рядом чинників. Одним з таких чинників є розвиток гнучкості і виявлення ефективніших способів, засобів, методів, за допомогою яких можна за мінімальний проміжок часу досягти найвищого результату [1,2].

Будь-який рух людини проводиться завдяки рухливості в суглобах. У деяких суглобах: плечовому, тазостегновому, людина володіє великою рухливістю, в інших – колінному, лучезапястному, гомілковому, амплітуда рухів обмежена формою суглоба і зв'язковим апаратом. Зазвичай людина рідко використовує всю свою максимальну рухливість і обмежується якою-небудь частиною від наявної максимальної амплітуди руху в суглобі. Проте недостатня рухливість в суглобах обмежує рівень прояви сили, негативно впливає на швидкісні і координаційні здібності, знижує економічність роботи і часто є причиною пошкодження зв'язок і м'язів. При деяких рухах гнучкість людини грає основоположну роль. Але, на жаль, багато учнів і педагогів в своїй фізкультурній і спортивній діяльності недооцінюють значення гнучкості. Разом з тим, виховання гнучкості має особливе значення в цілому для виховання рухових якостей і фізичного стану людей, оскільки це обмежено достатньо жорсткими віковими рамками.

Таким чином, виховання гнучкості у спортсменів залишається однією з актуальних проблем фізичної культури і спорту [3].

Метою дослідження є оцінка ефективності методу розвитку гнучкості, який використовувався, у спортивних гімнасток віком 6-7 років.

Оцінка рівня гнучкості дівчат 6-7 років, що займаються спортивною

гімнастикою, проводилась з використанням вправ на гнучкість: шпагат поперековий, міст, нахил вперед стоячи на гімнастичній лавці, викрут прямих рук назад з гімнастичною палицею.

Програма на гнучкість ґрунтувалася на наступних положеннях:

Вправи виконуються у вигляді пружинистих згинань-розгинань, махів, статичної напруги, а також з подоланням опору в парних вправах (з партнером).

Пружинисті згинання-розгинання виконуються серіями з 3-5 ритмічних повторень підряд, з амплітудою, що поступово збільшується. Пружинисте виконання вправ дозволяє легше збільшувати амплітуду, досягати її максимальної величини.

Махові рухи виконуються у вигляді одноразових і повторних помахів. Використання при цьому інерції рухів дозволяє підвищити їх ефективність.

Далі після трьох місяців занять за спеціально розробленими комплексами, було проведено повторне тестування гнучкості (див. рис 1).

Приріст

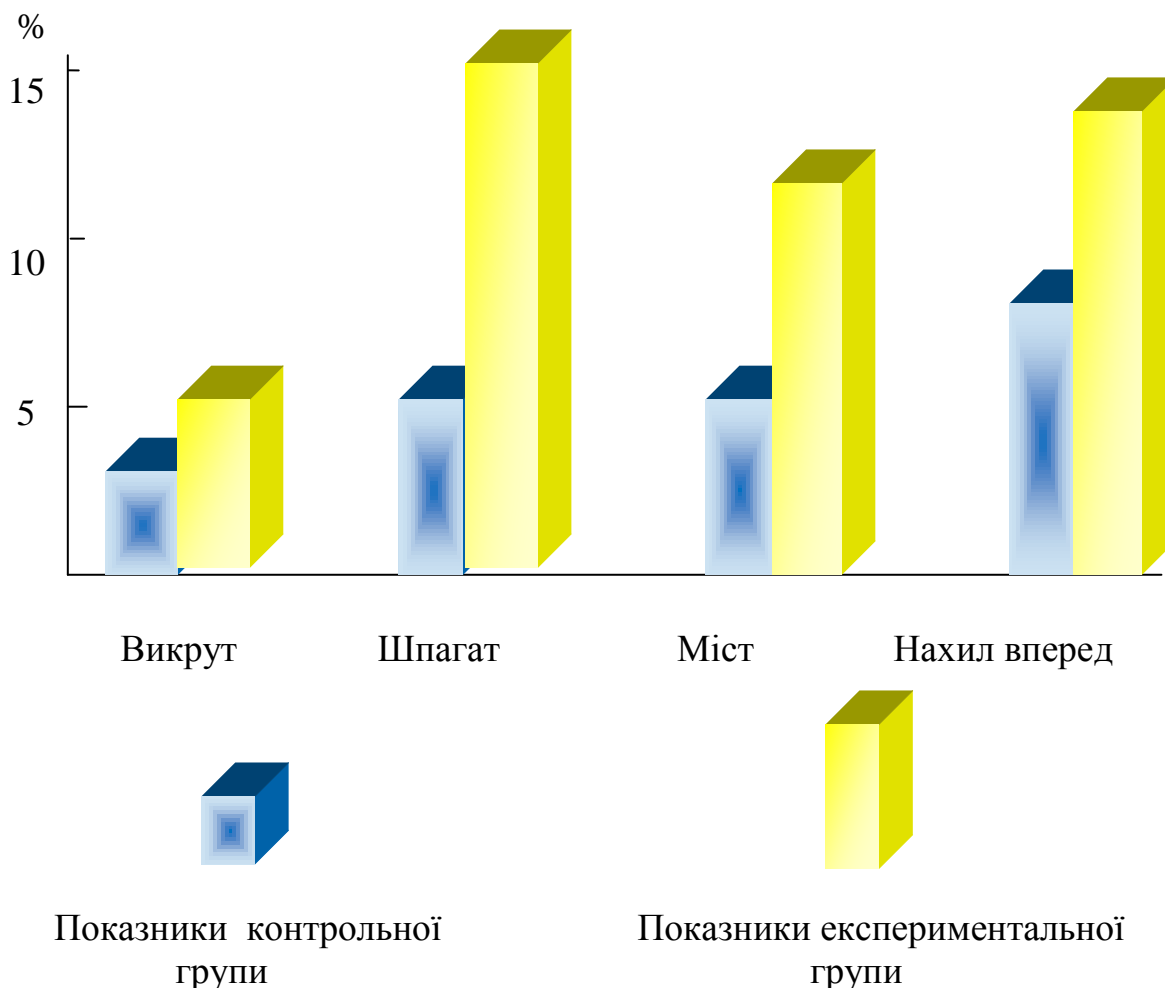


Рис 3.1 Приріст показників гнучкості контрольної та експериментальної груп

Аналіз результатів контрольних випробувань показав, що поліпшені результати в обох групах (контрольній і експериментальній). Значно кращі

результати були показані дівчатками з експериментальної групи

Результати експерименту підтверджують гіпотезу, про те, що за рахунок використання комплексу спеціальних вправ, підвищиться рівень розвитку гнучкості у дівчаток 6-7 років на заняттях з спортивної гімнастики.

Підвищення гнучкості сприяло покращенню спортивного результату для експериментальної групи. У вільних вправах вони отримали в середньому 8,75 балів, а контрольна група – 7,60, це на 15,1% нижче від експериментальної групи, у вправах на колоді результат був відповідно – експериментальна група – 8,45, а контрольна 7,8 балів (- 8,3%).

На основі аналізу спеціальної літератури, був розроблений адаптований комплекс вправ, направлений на розвиток гнучкості в спортивні гімнастиці на початковому етапі підготовки. На останньому етапі експерименту ми довели, що запропонована нами методика для розвитку гнучкості у спортивних гімнасток 6-7 років ефективна. Покращення гнучкості у експериментальній групі позитивно вплинуло на підвищення спортивного результату та фізичних можливостей дівчаток взагалі. Добре розвинута гнучкість дозволяє на заняттях спортивною гімнастикою виконувати складні спеціальні вправи на снарядах за рахунок збільшення рухливості в суглобах, збільшення еластичності м'язів. Рухливість суглобів зв'язкового апарату визначає швидкість рухів і техніку виконання.

#### Література

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 420 с.
2. Самин Д.К. 100 великих научных открытий. - М., «Вече», 2008. – С. 329-332.
3. Физическая культура / Учеб. Пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – 2 изд., перераб. и доп. Решетников Н. В., Кислицын Ю.В. М.: Физкультура и спорт, 2000. – 110 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Академия, 2003. – 480 с.
5. Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания. – Д.: Пороги, 2003. – С. 285-301

#### **Підсекція «Здоров'я людини та фізична реабілітація»**

**Бобровицький Богдан**

студент 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к.мед.н., доц. Кальонова І.В.

#### **АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ У ФУТЗАЛІ**

Сучасний професійний спорт з інтенсивними та підвищеними навантаженнями пред'являє значні вимоги до організму спортсмена, і, тим самим, збільшує ризик отримання травми. Для кожного виду спорту характерні певні специфічні травми й кожен вид спорту характеризується певним типом і ступенем ушкоджень опорно-рухового апарату [5, с. 54].

Особливо актуальною є проблема травматизму в сучасному футболі, для

якого характерні не тільки величезні обсяги тренувальних і змагальних фізичних навантажень, але і їх поєднання з гіпоксичними, екзотермічними і потужними психоемоційними впливами. Це супроводжується великою кількістю перенапруг, травм і захворювань різних органів і систем [1, с. 16].

Мета дослідження – проаналізувати специфічні особливості спортивного травматизму в футзалі.

Особливості такого виду спорту як футзал обумовлюють наявність значної кількості макротравматичних впливів переважно на нижні кінцівки, а також специфічні ігровому амплуа мікротравми певних анатомічних ділянок. Найчастіше травмуються воротарі, нападники і універсали. Воротарі в основному травмуються під час зіткнень, нападники під час бігу, зіткнень, падінь. Основними видами ушкоджень є м'язово-сухожильні і суглобові травми, удари і розтягнення м'язів, вивихи, переломи тощо [4, с. 168].

В рамках ретроспективного дослідження спортивного травматизму за період 2009-2013 роки в студентській команді з футзалу «Надія-ЗНУ» було проаналізовано 64 випадки спортивної травми різного ступеня тяжкості, характеру і локалізації, отриманих спортсменами. Аналіз результатів досліджень показав, що з усіх 64 пошкоджень найбільший відсоток припадає на забої – 51,6 % , причому 62,1 % з них на забої нижніх кінцівок. Найбільш схильним до забоїв виявився колінний суглоб – 24,6 % , забої стопи склали 17,0% випадків, забої м'яких тканин голови – 4,6 % , забої гомілки – 16,3% , забої кистей рук – 13,0 %.

Виходячи з того, що майже увесь період тренувального часу відводиться на проведення навчально-тренувальних занять в умовах залу, стає зрозумілим чому поряд із забоями нижніх кінцівок футзалісти мають високий відсоток травм голови і кистей рук. Замкнутість зального простору, більш висока ігрова інтенсивність і щільність занять, підвищена, в порівнянні з футбольним полем, скупченість гравців на квадратний метр площі – у багато разів збільшують кількість виникаючих єдиноборств і контактів футзалістів, як між собою, так і з різними перешкодами на шляху пересувань.

Аналіз ступеню важкості ушкоджень показує, що з усіх пошкоджень найбільший відсоток (60,7 %) припадає на легкі травми, друге місце займають травми середньої тяжкості (20,6 %) , потім йдуть пошкодження і захворювання ОРА (13,8 %), останнє місце займають важкі травми (4,9 %). До легких пошкоджень належать забої м'яких тканин, поверхневі рани, садна, розтягнення 1-го ступеня, тобто травми, при яких або взагалі не відбувається втрати спортивної працездатності, або вона не перевищує 7-10 днів. До травм середньої тяжкості належать розтягнення з частковим розривом м'язів, сухожиль і зв'язок, закриті переломи фаланг пальців кисті, а також інші травми, що викликають втрату працездатності строком до 30 днів. До важких травм належать переломи, вивихи, розриви м'язів, сухожиль і зв'язок, ушкодження менісків та інші травми, що призводять до втрати працездатності більш ніж на 30 днів [3, с. 342].

Хронічні мікротравматичні захворювання опорно-рухового апарата займають третю позицію (13,8 %) в класифікації травматичних ушкоджень футзалістів. Серед них слід назвати мікротравматичні поразки капсульно-зв'язкового апарату (тендовагініти, парантеноніти), в основному колінного і гомілковостопного суглобів; ураження дегенеративно-дистрофічного характеру медіального та латерального менісків, надколінка, синовіальних суглобових сумок (меніскопатії, хондропатії, бурсити).

Порівняно часто у футзалістів зустрічаються хронічна періостеопатія і періостити. Причини патології окістя можуть носити суто травматичний характер: часті удари області передньої поверхні гомілки, що супроводжуються крововиливами. Іншою причиною захворювань такого типу є хронічні м'язові перенапруги окістя і коркового шару кістки в зонах прикріплення м'язів, сухожиль і зв'язок, з наступною появою осередків мікротравматизації і запалення. Хронічна патологія міоентезичного апарату у футзалістів зустрічається порівняно рідко і в основному локалізується в області привідних м'язів і задніх м'язів стегна [5, с. 128-130].

За нашими даними, травматичні захворювань ОРА у футзалістів розподіляються наступним чином: найбільша кількість (65,8 %) ушкоджень і захворювань ОРА припадає на нижні кінцівки; 18,7 % – на верхні кінцівки; 9,3 % склали пошкодження тулуба і 6,2 % – пошкодження голови і обличчя. Загостренню хронічних ушкоджень і появі гострих форм сприяють понадмірні тренувальні і змагальні навантаження на фоні недостатньої фізичної та функціональної підготовленості футзалістів.

Класифікуючи спортивні травми нижніх кінцівок, слід звернути увагу на той факт, що найбільш частих пошкоджень і захворювань у футзалістів піддавався колінний суглоб (31,6 % випадків); в 21,1 % – гомілка; в 18,4 % випадків – стопа; в 13,2 % – стегно; в 10,5 % – гомілковостопний суглоб; у 5,2 % випадків – таз і тазостегнові суглоби.

Значну кількість всіх пошкоджень складають пошкодження м'язів і зв'язково-сухожильних утворень (20,6 %). Аналіз цього виду травм показав, що найчастіше м'язові ушкодження гравці отримують в першій половині навчально-тренувальних занять та ігор. Головна причина пошкодження м'язів – недостатність функціонального стану нервово-м'язової системи. Часткові або повні ушкодження виникають у випадках, коли до м'язів, що активно скорочуються, прикладена сила, яка діє у зворотному напрямку. Найчастіше мікротравми з'являються при надмірних навантаженнях, що перевищують фізіологічні можливості тканин [2, с. 159].

Трохи інакше виглядала залежність травм і захворювань опорно-рухового апарату від кваліфікації футболістів. Зі зростанням спортивної кваліфікації прогресивно зростала кількість травм і захворювань ОРА – від 12-17 % у футзалістів без розряду до 36-40 % у футзалістів 1 розряду. Ці дані підтверджують думку про те, що однією з основних причин травм і захворювань опорно-рухового апарату є великі фізичні навантаження, обсяги та

інтенсивність яких істотно збільшуються з віком і зростанням спортивної кваліфікації футболістів.

Висновки. Проведений аналіз особливостей спортивного травматизму у осіб, що спеціалізуються на футзалі, показав, що 65,8 % всіх травм припадає на нижні кінцівки, а саме колінний суглоб, стопу і гомілку. Проте, специфічні умови навчально-тренувального процесу обумовлюють достатньо високий, порівняно з футболем, відсоток травм голови і кистей рук. Знання щодо специфічної локалізації травм у гравців дає можливість тренерам звернути особливу увагу на зміцнення «слабких ланок» за рахунок правильної побудови тренувального процесу.

#### Література

1. Альетти П. Травмы в футболе: механизм и эпидемиология / П. Альетти, Д. Зачерроти, П. Биасе // Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 421 с.
2. Йоргенсен У. Роль правил и судейства в профилактике травм / У. Йоргенсен // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. – К.: Олимпийская литература, 2002. – С.219 с.
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина / Г.А. Макарова. – М.: Терра-Спорт. – 2003. – 480 с.
4. Панчук Т.М. Особенности профилактики травматизма в мини-футболе / Т.М. Панчук, О.С. Левандовский // Научный журнал Национального педагогического университета имени М.П. Драгоманова. Серия 15. Научно педагогические проблемы физической культуры: физическая культура и спорт – Киев: Изд-во НПУ им. М.П. Драгоманова, 2011. – Выпуск 11. – С 168-171.
5. Платонов В.Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы их решения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – №1. – С. 54-77.

**Важницький Роман**

студент 6 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к.мед.н., доц. Голець В.О.

### **ВПЛИВ СТАТИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ УЧНІВ 10-11 РОКІВ**

Постановка проблеми. Інтенсифікація сучасного процесу навчання у загальноосвітніх школах веде до подальшого підвищення впливу статичних навантажень на організм учнів і від того, наскільки витривалі школярі до статичних навантажень, залежить їх розумова і фізична роботоздатність [1, с. 54].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Учням загальноосвітніх шкіл, щодо шкільного віку необхідна специфічна адаптація до статичного компоненту рухової діяльності. Відомо, що діти мають низьку статичну витривалість і невисокі пристосувальні можливості організму до навантажень статичного характеру [2, с. 92; 3, с. 347]. Оскільки уникнути статичних

навантажень у повсякденному житті учнів практично неможливо, тому виникає необхідність обґрунтування статичних навантажень уроків фізичної культури і виявлення впливу їх на організм учнів.

Вагома роль під час виконання статичних навантажень належить зрушенням, які відбуваються в організмі з боку серцево-судинної системи, особливо у дітей молодшого шкільного віку.

Наукових досліджень, які розкривають функціональні можливості серцево-судинної системи учнів під час виконання статичних навантажень проведено недостатньо, а переносити отримані дані дорослих без перевірки впливу статичних зусиль на дітей шкільного віку, безумовно, неможливо [4, с. 77; 5, с. 33]. Тому необхідно визначити вплив статичних вправ уроків фізичної культури на показники серцево-судинної системи дітей шкільного віку.

Метою статті є визначення впливу статичного навантаження за показниками серцево-судинної системи учнів (ЧСС, АТс, АТд, СОК, ХОК).

Виклад основного матеріалу. Для досягнення мети дослідження було визначено завдання: виявити реакцію серцево-судинної системи хлопчиків 10-11 років на дію різних видів статичних вправ.

Методи дослідження: 1) аналіз спеціальної і науково-методичної літератури; 2) визначення показників серцево-судинної системи, таких як: частота серцевих скорочень, уд/хв.; систолічний артеріальний тиск (АТс) та діастолічний (АТд), мм рт.ст.; систолічний об'єм крові (СОК), мл і хвилинний об'єм крові (ХОК), л/хв., за формулою Старра у модифікації Н.С. Пугіної і Я.Ф. Бомаш для дітей; 3) методи математичної статистики.

У якості статичного навантаження використовували комплекс із п'яти статичних вправ, статичне навантаження у вигляді «вис зігнувши ноги».

Відомо, що серцево-судинна система одна з перших реагує на м'язову діяльність і її показники змінюються під впливом фізичного навантаження у значних межах [5, с. 34].

Проведеними дослідженнями було встановлено ряд особливостей реакції серцево-судинної системи хлопчиків віком 10-11 років на статичні напруження: виконання комплексу статичних вправ, утримання тулуба у положенні «вис зігнувши ноги» на гімнастичній стінці.

Реакція серцево-судинної системи хлопчиків 10-11 років після комплексу статичних вправ була помірною і показники змінювались за сприятливим типом реакції (ЧСС підвищувалось до 43% від рівня спокою, систолічний артеріальний тиск підвищувався на 12%, діастолічний тиск незначно знижувався, систолічний об'єм крові підвищувався на 4,83%, хвилинний об'єм крові підвищувався на рахунок як ЧСС, так і систолічного об'єму крові (СОК).

Реакція і зміна показників серцево-судинної системи на виконання хлопчиками «вису зігнувши ноги» була дещо виражена (значне підвищення ЧСС, зростання ХОК більш за рахунок ЧСС), але спостерігався теж сприятливий тип реакції серцево-судинної системи (табл. 1).



Реакція серцево-судинної системи хлопчиків 10-11 років на  
статичне навантаження (M+m, t)

Етап	Частота серцевих скорочень, уд/хв	Артеріальний тиск, мм рт.ст.		Систолічний об'єм крові, мл	Хвилинний об'єм крові, л/хв
		систолічний	діастолічний		
До виконання комплексу статичних вправ	82,6±2,9	100,0±1,08	60,0±2,16	64,1±2,06	5,3±0,31
Після виконання комплексу статичних вправ	118,2±4,5*	112,0±2,16*	55,5±2,08	67,2±3,19	7,94±0,38*
До виконання «вису зігнувши ноги»	83,5±3,02	101,5±2,16	56,5±2,10	63,25±2,03	5,28±0,35
Після виконання «вису зігнувши ноги»	124,5±3,4*	115,8±2,16*	54,7±1,62	67,7±2,01	8,42±0,43*

Примітка: \*/ вірогідне підвищення показника

Висновки.1. Зміни показників серцево-судинної системи хлопчиків 10-11 років відбувалися за сприятливим типом і мали помірну вираженість, що дозволяє рекомендувати статичні навантаження для уроків фізичної культури.

2. На уроках фізичної культури можливо використання статичних навантажень (за показниками зміни ЧСС), як стимулятора функції серцево-судинної системи учнів віком 10-11 років.

#### Література

1. Абрамова Е.И. Изменение гемодинамики под влиянием статической нагрузки у детей разного возраста / Е.И. Абрамова. – М.: Медицина, 1988. – С. 53-55.
2. Догадкина С.Б. Влияние статических нагрузок на центральную и периферическую гемодинамику детей 7-17 лет / С.Б. Догадкина // Вопросы физиологии сердечно-сосудистой системы школьников. – М.: Медицина, 1980. – С. 89-95.
3. Плахтій П.Д. Особливості реакції серцево-судинної системи на фізичні навантаження статичного характеру / П.Д. Плахтій. – К.: В.Д. Професіонал, 2006. – С. 346-348.
4. Сапсай Л.Ф. Показатели сердечно-сосудистой системы у тренирующихся на выносливость, под влиянием статических нагрузок / Л.Ф. Сапсай, И.А. Сапсай // Мир спорта. – 2005. – №1. – С. 75-78.
5. Шабунин Р.А. К физиологическому обоснованию статических нагрузок для детей и подростков / Р.А. Шабунин, А.Ф. Терешкин // Материалы IV Всесоюзной конференции. – М., 1991. – С. 33-34.

**Віндюк П.А.**

аспірант фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д.б.н., проф. Богдановська Н.В.

## **ВИКОРИСТАННЯ ЦИКЛІЧНИХ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ У ПРОГРАМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ**

У структурі фізичної реабілітації хворих з ураженням опорно-рухового апарату велике значення надають розвитку гіпоксичних можливостей організму через використання дихальної гімнастики [5, с. 24]. В наш час науково доведено, що дихальні вправи є важливим засобом лікувальної фізичної культури. І.Б. Малюкова рекомендує включати до програми фізичної реабілітації хворих на церебральний параліч (ЦП) вправи дихальної гімнастики, яка зміцнює фізіологічне та мовленеве дихання, стимулює діяльність серцево-судинної, травневої та лімфатичної систем, відбувається кінезіотерапевтичний, логопедичний вплив [4, с. 50].

У хворих на ЦП виявлено ознаки зміни функції органів дихання. Г.П. Лунь у своїй роботі стверджує, що патофізіологічний механізм виникнення цих змін пов'язаний зі сповільненим або затриманим розвитком кістково-м'язового скелета, утвореними в процесі життя деформаціями грудної клітки, зміною функцій хребта, змінами в м'язах, надходженням патологічної іритації до дихального центру. Виявлена схильність до тахіпноє, що збільшується при фізичному навантаженні, зумовлюючи зменшення дихальної поверхні, виникнення гіпоксемії, та хронічної гіпоксії. Причиною дихальних порушень слід вважати також патологічні імпульси, спрямовані до дихального центру з уражених органів – м'язів, паравертебральних міотендіозів та кісток [3, с. 70].

На нашу думку, ця особливість дихальної системи підлітків спостерігається і у хворих на церебральний параліч та потребує більш уважного ставлення до вправ дихальної гімнастики в процесі реабілітації.

При проведенні дослідження з підлітками, хворими на ЦП до програми фізичної реабілітації нами були включені циклічні дихальні вправи для забезпечення лікувального ефекту, який проявляється у тому що відбувається:

- зміцнення дихальних м'язів;
- поліпшення рухливості грудної клітини та діафрагми;
- ліквідацію застійних явищ у легенях, виділення мокротиння;
- нормалізацію та вдосконалення механізму дихання;
- поліпшення рухливості діафрагми, яка є найсильнішим дихальним м'язом;
- зміцнення міжреберних м'язів;
- зміцнення черевного пресу та зменшення окружності живота.

Тому у нашій роботі велика увага приділялася вправам дихальної гімнастики за методом О.М. Стрельникової, які активно включають в роботу всі частини тіла: руки, ноги, голову, тазовий пояс, викликає загальну сприятливу фізіологічну реакцію організму [2].

Особливістю цієї дихальної гімнастики є те, що тренується лише вдих – максимально активний, шумний, різкий та короткий (як оплеск в долоні). Видих здійснюється самотійно через рот. Вдих робиться одночасно з рухами.

Правильне використання дихальних вправ та короткочасних затримок дихання після вдиху, а іноді і на висоті вдиху, збільшує стійкість організму до кисневої заборгованості, що сприятливо впливає на ферментні системи, на кровопостачання серцю та мозку [6].

Підлітки виконували комплекс вправ складався з шести дихальних вправ за методикою О.М. Стрельникової, які виконувалися послідовно під керівництвом автора дослідження під час ранкової гімнастики. На виконання цих вправ відводилося по 5–7 хв., 5 разів на тиждень. Темп виконання дихальних вправ регулювався викладачем, який також слідкував і за правильним виконанням вправ.

Численні дослідження [1, 3, 6 та ін.] показують, що результати фізичної реабілітації хворих на церебральний параліч значно покращуються при включенні до неї вправ дихальної гімнастики. Наші дослідження підтвердили ефективність використання дихальної гімнастики за О.М. Стрельниковою у реабілітації підлітків з церебральним паралічем.

#### Література

1. Динейка К.В. Оздоровительная система Каролиса Динейки / К.В. Динейка. – М. : АСТ–ПРЕСС КНИГА, 2011. – 336 с.
2. Классики оздоровительного дыхания : полная энциклопедия / сост. А.В. Садов. – СПб. : Издательство “Крылов”, 2010. – 288 с.
3. Лунь Г.П. Дихальні порушення у хворих на церебральні паралічі та їхня динаміка в процесі реабілітації за методом проф. В. Козьявкіна – Львів: Дизайн–студія “Папуга”, 2007. – 128 с.
4. Малюкова И.Б. Коррекция двигательных нарушений центрального органического генеза у детей путем применения новой технологии “Театр исцеляющих и развивающих движений” / И.Б. Малюкова // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной культуры. – 2009. – № 1. – С. 49–52
5. Московченко О.Н. Оптимизация физической нагрузки студенток с повреждением опорно–двигательного аппарата в структуре физической реабилитации / О.Н. Московченко, Л.В. Захарова, Д.А. Шубин // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 1 (41). – С. 24–26.
6. Семов В.С. Стан показників зовнішнього дихання у дітей, хворих на дитячий церебральний параліч / В.С. Семов, В.А. Левченко, І.П. Вакалюк // Архів клінічної медицини. – 2008. – № 1 (13). – С. 38–39.

**Воробйова Ірина**

студентка 2 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: викладач Іванська О.В.

## ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗУ

Проблема атеросклерозу є однією з найактуальніших проблем у медицині. Це важливо для майбутніх поколінь. Збільшується у нашій країні з кожним роком середня тривалість життя робить попередження раннього розвитку атеросклерозу проблемою державної ваги [1, с 38]. Лікувальна фізична

культура - сукупність методів лікування, профілактики та медичної реабілітації, заснованих на виключно використанні фізичних вправ, спеціально підібраних і методично розроблених. У основі лікувального дії фізичних вправ лежать суворо дозовані навантаження стосовно хворим і ослаблених. Роль фізичних вправ не обмежується профілактикою захворювань серцево-судинної системи. Заняття лікувальної фізичної культурою підвищують інтенсивність перебігу всіх фізіологічних процесів в організмі. Таке тонізуючу дію вправ покращує його життєдіяльність і має особливо важливого значення при обмеженою рухової активності. Фізичні вправи покращують трофічні процеси в міокарді, збільшують кровотік і активізують обмін речовин. Поліпшення обміну речовин, у організмі внаслідок стимуляції окисних процесів затримує, а при початкових проявах викликає зворотний розвиток атеросклерозу.

Рішення багатьох складних питань етіології і патогенезу стало можливим завдяки роботам вітчизняних авторів М.М. Анічков і С.С. Халатів заклали основи сьгоднішніх уявлень про етіологію і патогенез атеросклерозу. З'являються в останні роки критичні висловлювання з приводу етіології і патогенезу атеросклерозу не применшують значення їх робіт.

Атеросклероз є процесом, нерозривно пов'язаних з умовами зовнішнього середовища: темп життя, фізична активність, характер харчування позначаються на його розвитку і перебігу. Певну роль при цьому відіграють і спадкові фактори. Разом з тим необхідно враховувати, як вказував С.П. Боткін, що поняття про хвороби нерозривно пов'язується з її причиною, яка завжди обумовлюється зовнішнім середовищем, діючої або безпосередньо на хворий організм, або через його найближчих, або віддалених батьків. Тенденція до омолодження атеросклерозу може знайти пояснення у надзвичайно напруженому темпі життя [2, с 63].

Метою статті є вивчення ролі лікувальної фізичної культури у фізичній реабілітації хворих, що страждають атеросклерозом.

Фізичні вправи при атеросклерозі в першу чергу надають свою лікувальну і позитивний вплив на обмін речовин. Лікувальна фізкультура при атеросклерозі стимулює діяльність нервової та ендокринної систем, які регулюють усі види обміну речовин. Спостереження за хворими на атеросклероз і людьми похилого віку також говорять про те, як сприятливо впливають на організм різні види м'язової діяльності. При підвищенні холестерину в крові, курс ЛФК при атеросклерозі, як правило, сприяє його зниження до нормальних величин.

Таким чином, спеціальні вправи при атеросклерозі нормалізують обмін речовин в організмі - знижують рівень холестерину і ліпідів у крові, зменшують вагу, покращують роботу органів дихання і кровообігу, позитивно впливають на діяльність нервової і ендокринної систем. Лікувальна фізкультура і лікувальна гімнастика при атеросклерозі, які проводяться регулярно, розвивають колатеральний (окружне) кровообіг, а також сприяють нормалізації маси тіла [3, с 207].

Методика ЛФК при атеросклерозі, крім індивідуально підібраних комплексів фізичних вправ, що включає щоденні тривалі пішохідні прогулянки,

наприклад, пройти з роботи пішки хоча б частину шляху, а також плавання 2-3 рази на тиждень, ходьбу на лижах, веслування, спортивні ігри (волейбол, теніс і ін). Дуже корисні фізичні вправи, які виконуються в аеробному режимі, тобто коли потреба працюючих м'язів у кисні повністю задовольняється. Все це повинно здійснюватися під контролем лікаря, який також допоможе визначити навантаження.

Фізичні навантаження при атеросклерозі дозуються в залежності від функціонального стану хворого. Заняття слід проводити в групі здоров'я, в клубі любителів бігу або самостійно (3-4 рази в тиждень по 1 -2 години). Причому займатися слід регулярно, так як атеросклероз протікає у вигляді хронічного захворювання, а фізичні вправи попереджають його подальший розвиток. При вираженому прояві атеросклерозу у заняття лікувальною гімнастикою необхідно включити вправи для всіх м'язових груп. У заняттях вправи загально тонізуючий характеру повинні чергуватися із вправами для дрібних м'язових груп і дихальними вправами. Однак, при недостатності кровообігу головного мозку слід обмежити рухи, які пов'язані з різкою зміною положення голови, наприклад, швидкі нахили і повороти тулуба і голови.

В комплекс не включати ті вправи, які сприяють підвищенню внутрішньо грудного тиску, ускладнюють кровообіг у малому колі.

Вправи необхідно виконувати плавно, у спокійному темпі, без ривків і силового напруги. У хворих атеросклерозом під впливом фізкультури позитивні зрушення в серцево-судинній системі спостерігаються лише в тому випадку, якщо вони проводяться в повільному або помірному темпі.

Якщо ж будь-яке фізичне зусилля проводиться інтенсивно, з великим навантаженням, можуть настати внаслідок недостатності харчування серця перебої серця, ослаблення сили його скорочень або навіть напад стенокардії.

Період після закінчення фізичного навантаження у хворих атеросклерозом більш тривалий, ніж у здорових. Тому кількість повторень кожної вправи має бути невеликим, а паузи відпочинку та дихальні вправи частіше. Одним з важливих критеріїв стану хворого є самопочуття. Якщо під час гімнастики не з'являється біль в області серця, головні болі, запаморочення, втоми, різкою задишки, можна вважати, що навантаження не надмірна. Такий контроль особливо потрібен на першому етапі занять, коли важливо дотримуватися поступовість наростання навантаження [4, с 154].

Атеросклеротична хвороба займає друге місце серед захворювань серцево-судинної системи і є однією з головних причин передчасної смерті. Ефективність фізичних вправ залежить насамперед від самого хворого, і жодні ліки не замінить фізична вправа. Залежно від ступеня серцевої недостатності хворим можна призначати ранкову гігієнічну гімнастику, індивідуальні сеанси в палаті, дозовані ходьбу і прогулянки, сходження, вправи з окремих видів спорту (лижні прогулянки, веслування, гра в настільний теніс і та ін.) [4, с 3]. Дослідження впливу різноманітних фізичних вправ на хворих з недостатністю кровообігу має велике значення в методиці лікувальної фізичної культури.

## Література

1. Абдуліна А.С. Лікувальна фізична культура при серцево-судинних захворюваннях. - М., 1964 – 215 с.
2. Аманасенко. ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи. - / Аманасенко, В. В. Волков / Київ: Здоров'я, 1987 – 176 с.
3. Темкин І.Б. Лікувальна фізкультура при захворюваннях органів кровообігу. - / І.Б. Темкин , Л.Д. Зміївська /Ставрополь: Кн. Видавництво, 1988 – 261 с.
4. Мясников А.Л. Гіпертонічна хвороба і атеросклероз. - М: Медицина, 1965 – 274 с.

**Глазунов Віктор**

магістр фак-ту фізичного виховання

Наук. кер.: к.мед.н., доц. Кальонова І.В.

## **ЕЛЕКТРОТЕРАПІЯ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ НЕВРОПАТІЯМИ ПЕРИФЕРИЧНИХ НЕРВІВ**

Травматичні пошкодження периферичних нервів є найбільш частими причинами важких розладів нейромоторних функцій. Незважаючи на те, що в структурі травм кінцівки ушкодження периферичних нервів в мирний час не перевищують 6 %, по втраті працездатності вони посідають перше місце. Ступінь відновлення функцій нервів залишається низькою, а терміни відновлення - тривалими, тому у всьому світі триває пошук засобів посилення та оптимізації регенерації нерва [2, с. 34].

Для сприяння якнайшвидшому зростанню нервового волокна і відновлення його функції недостатньо одного оперативного втручання. Необхідно провести адекватний комплекс реабілітаційних заходів, які включають як загальноприйняті, так і сучасні реабілітаційні методики. Одним з ефективних методів відновлення провідності по рухових волокнах периферичних нервів є електротерапія. Її застосування в ранньому післяопераційному періоді сприяє ранній ініціації регенераторної відповіді моторних нейронів і впорядкованій регенерації аферентних волокон [3, с. 32].

Метою статті є – проаналізувати доцільність застосування електростимуляції нервових волокон в реабілітації осіб з посттравматичними невропатіями периферичних нервів.

Електростимуляція – це застосування електричного струму з профілактичною або лікувальною метою для підвищення активності та відновлення функції нервово-м'язового апарату певних органів і тканин. Електростимуляція нервово-м'язової системи є одним з основних методів реабілітації посттравматичної невропатії, що здатний підтримати скоротливу функцію паралізованих м'язів, стимулювати трофічні процеси і регенерацію пошкодженого нерва. Електростимуляція проводиться курсами аж до повного відновлення функції пошкодженого нерва [4, с.117].

Електричній стимуляції піддаються обидві ділянки нерва: до місця пошкодження (шва нерва) і нижче його. При впливі електричними імпульсами на ділянку нерва вище місця пошкодження пульсація надходить у спинний і

головний мозок і за допомогою центральних механізмів регуляції стимулюється регенерація зростаючого нервового волокна і трофічні процеси в зоні іннервації пошкодженого нерва. Електростимуляція відрізка нерва нижче місця пошкодження дозволяє підтримати скоротливу функцію м'язових волокон паралізованих м'язів, поліпшити периферичний колатеральний крово- і лімфообіг, трофічні процеси, резорбувати загиблі нейрони в стовбурі нерва.

Два пластинчастих електрода з гідрофільними прокладками 3x3 см поміщають: катод – на проксимальний відрізок нерва від місця пошкодження, анод – на дистальний відрізок на рухову точку паралізованого м'яза. Рухова точка нерва – це ділянка, де нерв розташований найбільш поверхово і доступний дії; – це місце, що відповідає рівню входження рухового нерва в м'яз, або місце розгалуження нерва на дрібні гілочки, зона найбільшої збудливості м'яза [4, с. 122].

Конкретний режим стимуляції повинен ґрунтуватися на результатах електродіагностики, що відображає функціональний стан нервово-м'язової тканини. При повній денервації м'язів електростимуляція проводиться протягом короткого часу – по 2-3 хвилини тричі протягом півгодини, при низькій силі струму. При наявності довільних скорочень м'яза доцільно поєднувати дію струму з вольовими зусиллями хворого, спрямованими на виконання скорочення м'яза. По мірі збільшення сили м'яза тривалість процедури електростимуляції зростає до 15-20 хвилин з невеликими 2-3 хвилинними перервами для відпочинку [1, с. 62].

Інтенсивність струму повинна забезпечувати отримання хороших виразних скорочень. Іноді вводять додаткове навантаження у вигляді подолання тяжкості або опору. Важливо пам'ятати про те, що стимулювати м'яз треба з розтягнутого вихідного стану, щоб під впливом струму він мав можливість скорочуватися. Недиференційоване скорочення одночасно багатьох м'язів, різка болючість свідчать про неправильне проведення процедури.

Аналіз даних провідних фахівців в цій області показав, що найбільш виражений позитивний ефект спостерігається при застосуванні електростимуляції в максимально ранні терміни (1-1,5 місяці) після травми. Чим важче було ураження нервів, тим більша кількість курсів була потрібна для досягнення оптимального ефекту.

Прогноз відновлення втрачених функцій визначається числом уражених нервів і тяжкістю їх пошкодження. Виявлено, що несприятливими прогностичними ознаками при травматичних ураженнях нервів плечового сплетіння є грубі порушення чутливості, м'язової сили, повна відсутність рухів в плечовому суглобі, значний термін з моменту травми (більше 5 років).

Були проаналізовані результати реабілітації хворих основної групи, де у складі комплексних відновних програм проводилась електростимуляція нервово-м'язових структур, та контрольної групи, де дана методика не застосовувалась. Виявлено, що в основній групі рухові порушення зникали в результаті реабілітації у 35 % хворих, в контрольній – у 13%, легкі залишкові зміни зберігалися відповідно у 57% і у 40%, позитивна динаміка була відсутня відповідно у 8% та 47%; середні терміни тимчасової втрати працездатності

склали відповідно  $98,3 \pm 27,0$  і  $145,6 \pm 28,5$  днів [5, с.31].

Висновок. У випадках посттравматичних невротатій периферичних нервів метод електростимуляції є методом вибору, оскільки дозволяє ефективно і в короткі терміни відновити функцію нервово-м'язового апарату паретичних м'язів.

#### Література

1. Губенко В.П. Поєднане застосування фармако-електро-кінезітерапії нервово-м'язового апарату в лікуванні хворих на компресійно-ішемічну невротатію / В.П. Губенко // Сімейна медицина. – 2005. - № 1. – С. 61-64.
2. Миронов С.П. Диагностика и выбор тактики лечения при повреждениях периферических нервов / С.П. Миронов, А.И. Крупаткин // Вестник травматологии и ортопедии. – 2005. - № 2. – С. 33-39.
3. Третьак И.Б. Использование длительной электростимуляции при повреждении периферических нервов и сплетений / И.Б. Третьак // Український нейрохірургічний журнал. – 2007. - № 2. – С.31-36.
4. Ушаков А.А. Современная физиотерапия в клинической практике / А.А. Ушаков. – М.: АНМИ, 1996. – 253 с.
5. Цимбалюк В.І. Застосування тривалої електростимуляції у хворих з наслідками ушкодження периферичних нервів / В.І. Цимбалюк, І.Б. Третьак, Ю.В. Цимбалюк // Біль, знеболювання і інтенсивна терапія. – 2013. - № 1. – С. 29-33.

**Денисенко Ліна**

студентки 5 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: ст. викладач Остапенко Г.О.

### **КОРЕКЦІЯ ТОНКОЇ МОТОРИКИ У ДІТЕЙ ІЗ ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Реформування національної системи спеціальної освіти на гуманістичних і демократичних засадах, що уможлиблює інтеграцію дітей з особливостями психофізичного розвитку в суспільство, висуває нові вимоги до якості психолого-педагогічної допомоги, забезпечення наступності та безперервності дошкільної і початкової освітніх ланок. Особливої уваги потребують діти із церебральним паралічем (ЦП) з огляду на складну структуру дефекту, провідними в якій є розлади рухової сфери.

Аналіз науково-методичної літератури і публікацій. Особливого значення розвиток функціональних можливостей рук набуває для дітей 6-7 років із церебральним паралічем як визначальна умова забезпечення успішності їх навчальної діяльності, формування життєвої компетентності та повноцінної інтеграції в суспільство. Основною перешкодою залучення дітей 6-7 років із церебральним паралічем до загальноосвітнього простору вчені визначають несформованість навичок самообслуговування і графічної діяльності. Тому актуальним є обґрунтування засобів комплексної фізичної реабілітації для даної категорії хворих [1, с. 14].

Мета статті дати оцінку ефективності застосування комплексних засобів



фізичної реабілітації та адаптивної фізичної культури на стан тонкої моторики верхніх кінцівок у дітей 6-7 років з церебральним паралічем.

Виклад основного матеріалу дослідження. Останнім часом кількість дітей з особливими потребами зростає (за останні роки кількість дітей-інвалідів зросла в 3 рази), значну кількість з них становлять діти з церебральним паралічем. За останні 10 років рівень і тенденції розвитку ЦП не змінились – на 10000 дітей народжуються 2,0-2,5 дитини з ЦП, а за деякими даними ситуація, навіть, погіршилась. Аналіз і систематизація літературних джерел за проблемою дослідження дозволили з'ясувати, що в дітей із церебральним паралічем відзначається затримка і якісне порушення всіх основних функцій рук: довільного захвату, стереогнозу, опорної, маніпулятивної. Опорна функція рук, диференційний захват, стереогноз є базовою основою розвитку маніпулятивної діяльності. Отже, специфічною діяльністю рук є насамперед маніпулятивна діяльність. Маніпулятивна функція кисті є вищою формою предметної діяльності, яка найбільшою мірою розвинена у людини [2, с. 225].

Спостерігається прямий взаємозв'язок і взаємообумовленість між розвитком функціональної можливості рук і формуванням загальної моторики. Розвиток тонких, точних рухів пальців рук і диференційного захвату, залежно від характеру та величини предметів, свідчать не лише про вдосконалення рухових функцій рук, а й про ускладнення аналітичної діяльності мозку дитини, є потужним засобом, що підвищує працездатність кори головного мозку і, отже, рівня розвитку мислення, пам'яті та уваги, що благотворно впливає на процес розвитку мови, сприяє поліпшенню артикуляційних рухів, підготовки кисті руки до письма.

Розвиток функції рук тісно пов'язаний з формуванням загальної моторики. На всіх етапах життя дитини рухи рук відіграють важливу роль у становленні реакцій випрямлення і рівноваги, з дозріванням рухового аналізатора, розвитком зорового сприйняття, різних видів чутливості, гнозису, праксису, просторової орієнтації, координації рухів та ін., покращує розвиток психічних і мовних навичок. Всі рухи тренуються спочатку пасивно, а потім активно під час одягання, прийому їжі, купанні, грі; у більш старших дітей - по словесній інструкції [3, с. 84].

Кожне заняття з розвитку дрібної моторики рук рекомендовано починати з елементів самомасажу кисті і пальців рук, з нормалізації тонуру рук. Для цієї мети використовується масаж, термальний вплив, гімнастика. Для зниження тонуру м'язів можуть використовуватися прийоми Фелпса, засновані на принципах Шерингтона. В останні роки для нормалізації тонуру м'язів все більшого значення набуває методика локальної гіпотермії. Холодовий вплив сприяє розслабленню спастичних м'язів, зменшенню гіперкінезів, збільшенню сили та обсягу рухів уражених кінцівок.

Пальчикові ігри - важлива частина роботи з розвитку дрібної моторики рук. Вправи для пальців можуть проводитись на різних рівнях складності: по наслідуванню, по мовній інструкції. Після проведення вправ і процедур, формують захват. Для корекції неправильної пози пальців і «привчання» їх до правильної пози, слід сформувавши правильну позу для захоплення олівця і

зафіксувати її разом з олівцем гумкою. На заняттях слід віддавати перевагу роботі на формування долонного, щепотного і пінцетного захвату. З метою формування просторових уявлень ефективно використання у заняттях з дітьми, рухомої аплікації і фланелеграфу.

Підготовка до письма є складовою комплексу вправ з розвитку дрібної моторики. Такі вправи, як штрихування, графічні диктанти, лист елементів букв сприяють розвитку не тільки м'язів кисті, їх координації, а й зоровому сприйняттю, просторової орієнтуванню, а також формуванню внутрішнього мовлення, образного і логічного мислення. Розвиток продуктивної діяльності не можливо без роботи спрямованої на розвиток маніпулятивної функції рук – малювання, конструювання, аплікація, ліплення служать потужними і ефективними засобами формування тонких диференційованих рухів пальцями. Стереогноз тренують, обмацуючи предмети з різною фактурою без зорового контролю. З урахуванням цього повинні підбиратися та іграшки, які використовуються на заняттях, серед яких – і м'які, і гладкі, і колючі і т.д. Процес упізнання по «шкірці» іграшки можна легко включити в гру. Також, використовують тактильні мобільні доски, столи з тренажерами, панелі, електрограф, панель для ерготерапії, ротаційний тренажер, контури, драбинки для пальців і т.д. [5, с. 110].

Рухлива гра як засіб корекції також використовується в комплексному формуванні тонкої моторики верхніх кінцівок, володіє цілим рядом якостей, серед яких найважливіше місце займає висока емоційність граючих.

Таким чином, моторика, пізнавальні процеси й емоції розглядаються в нерозривній єдності. Динамічність моторики тісно пов'язана з розумовою активністю на всіх етапах розвитку дитини. Коли дитина має можливість рухатися, вона спроможна пізнавати навколишнє середовище. Організацію занять для дітей з ДЦП необхідно проводити в ігровій формі з максимальним емоційним навантаженням, з використанням різних предметів та організаційно-педагогічних схем [4, с. 57].

Висновки. Проведений аналіз науково-методичної літератури показав, що корекційна робота з формування тонкої моторики рук займає чільне місце у комплексній фізичній реабілітації дітей з ДЦП. Проблема розвитку функцій рук у дітей з ДЦП пов'язана з особливостями їх психофізичного розвитку. Розвиток функціональних можливостей рук у дітей ускладнюється проявами синдрому рухових порушень, що характеризуються спастичністю м'язів, наявністю залишкових позотонічних рефлексів і патологічних синкінезій, обмеженням рухливості в суглобах верхніх кінцівок, зниженням м'язової сили, порушенням кінестетичного рухового аналізатора, зорово-моторної координації, праксису, стереогнозу, просторових уявлень.

#### Література

1. Астахов В. А. Детский церебральный паралич: понятие, этиология, симптомы // Здоровье. – 2000. - № 3 – С.14–15
2. Бадалян Л. О. Детские церебральные параличи / Бадалян Л. О., Журба Л. Т., Тимонина О. В. – Киев: Здоровье, 2008. – 327 с.
3. Кукса Н. В. Особливості розвитку рухової функції рук в онтогенезі й у дітей

із церебральним паралічем / Н. В. Кукса // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [наукова монографія за ред. С. Єрмакова]. – Харків : ХХІІІ, 2007. – № 10. – С. 83–86.

4. Кукса Н. В. Розвиток функціональних можливостей рук у дітей з церебральним паралічем (клініка, обстеження, корекція) : [навч.-метод. посіб. для студ. вищих навч. закл.] / Н. В. Кукса. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – 100 с.

5. Самсонова Л. Н. Особенности комплексной коррекции нарушения функции рук у учащихся с церебральным параличом / Л. Н. Самсонова. – СПб. : Детство-пресс, 2001. – 118 с.

**Жовтяк Валерій**

магістр фак-ту фізичного виховання

Наук. кер.: д.б.н., проф. Богдановська Н.В.

## **СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ**

Велику частину серед дітей з особливими потребами становлять діти з церебральним паралічем, народжуваність яких залишається високою. За останні 10 років рівень народжуваності і тенденції розвитку дітей з церебральним паралічем складає 2,0-2,5 випадків на 1000 дітей, хоча подекуди цей показник ще вищий [3, с. 41–53; 4, с. 27–34].

У 1853 році Littl вперше опублікував свої спостереження за дітьми, у яких після пологової травми розвивались різні паралічі в кінцівках [1, с. 8–24]. З того часу минуло понад 150 років і багато дослідників зверталися до цієї проблеми; це і С. А. Бортфельд, В. І. Козьявкін, К. А. Семенова, А. Е. Штеренгерц і В. Vobath, К. Vobath, М. Feldkamp, V. Vojta, однак до останнього часу вона залишається однією з найбільш важливих у дитячій неврології.

Ця проблема актуальна в усьому світі. За підрахунками ВООЗ, дітей з особливими потребами налічується близько 2-3% дитячої популяції. За даними центру медичної статистики МОЗ України (2006) рівень загальної інвалідності дітей за останній більш як десятирічний період збільшився на 85% (з 95,7 випадків інвалідності на 10 000 дітей у 1992 р. до 117,6 у 2005 р.) [4, с. 27–34]. Серед усіх дітей, які народжуються з вродженими захворюваннями, близько 70-75% є інвалідами. У структурі дитячої інвалідності переважають саме психоневрологічні захворювання (більше 60%) [2,3]. Серед причин дитячої інвалідності перше місце посідають захворювання нервової системи, розповсюдженість яких, за даними Л. М. Шипициної, складає 23,9 особи на 10 тисяч дітей [2, с. 12–34].

На сьогодні велика увага приділяється різним засобам відновлення дітей з церебральним паралічем: медикаментозній терапії, ортопедичному лікуванню, реабілітації засобами фізіотерапії: бальнеолікування, електролікування, фізичній реабілітації в умовах санаторно-курортного лікування та спеціалізованих стаціонарів [5, с. 35–40].

Великою проблемою стає фізична реабілітація цих дітей, пошук методів та

засобів, які спрямовані на максимальний розвиток збережених функцій, компенсацію фізичних вад та інтеграцію дитини у суспільство. Необхідна цілеспрямована співпраця родини, суспільства і держави, і саме сім'я повинна відігравати основну роль у здійсненні фізичної реабілітації дитини з церебральним паралічем. При припиненні реабілітаційних заходів спостерігається зниження досягнутого ефекту, держава не має змоги охоплювати всіх дітей з особливими потребами, яким необхідна фізична реабілітація [2, с. 12–34; 5, с. 35–40], тому постає актуальне питання – проведення постійної фізичної реабілітації дітей з церебральним паралічем в різних умовах. Необхідним є обґрунтування теоретико-методичних основ фізичної реабілітації дітей з церебральним паралічем в різних умовах, що включало б основи застосування індивідуальних програм з фізичної реабілітації, де особлива увага приділяється таким етапам цього процесу, як складання, виконання та корекція індивідуальних програм, а також застосування принципів фізичної реабілітації дитини з ЦП, особливостей організації роботи з сім'єю, інформативних методів обстеження для спостереження за динамікою зміни функцій, які б можна було використовувати в домашніх умовах та у спеціалізованих центрах.

#### Література

1. Детские церебральные параличи. Основы клинической реабилитационной диагностики / [Козьякин В. И., Бабадаглы М. А., Ткаченко С. К., Качмар О. А.]. – Львів : Медицина світу, 1999.
2. Детский церебральный паралич : хрестоматия / [составители – Л. М. Шипицина и И. И. Мамайчук]. – М. ; СПб. : Дидактика Плюс, – 2003.
3. Иваницкая И. Н. Детский церебральный паралич : [альманах «Исцеление»] / И. Н. Иваницкая. – М. : Филантроп, 1993.
4. Клінічні рекомендації до стандартів діагностики, лікування та реабілітації новонароджених (недоношених, доношених) з ураженням нервової системи / В. В. Бережний, Є. Є. Шунько, В. Ю. Мартинюк [та ін.] // Соціальна педіатрія і реабілітологія : зб. наук. праць. – К. , 2007.
5. Реабилитационные центры для детей с ограниченными возможностями : опыт и проблемы / [под ред. А. М. Панова]. – М. : Просвещение, 1997.

**Загородній Дмитро**

студент 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук.кер.: викладач Іванська О.В.

### **ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНОВИДІВ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ДЛЯ УКРІПЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ**

Здоров'я дітей України є головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, а саме збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді.

До початку вступу в школу, 85% дітей уже мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, а також зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання [4, с. 82].

За даними моніторингового дослідження можна побачити, що з кожним роком кількість здорових дітей становиться менше, що свідчить про не правильний розвиток здорового образу життя майбутнього школяра. Також дані показують, що з кожним роком зростає показник надлишку ваги. Це свідчить про недостатню культуру харчування підлітків, батьків та не правильний вибір батьками їжі для школярів [3, с.60].

Тому головним завданням у діяльності педагогічних колективів навчальних закладів на сучасному етапі повинно бути збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у вчителів, учнів та їхніх батьків.

Ключова роль у формуванні здорового способу життя належить здоров'язберігаючим технологіям. Термін «здоров'язберігаючі освітні технології» можна розглядати і як якісну характеристику будь-якої освітньої технології, її «сертифікат безпеки для здоров'я», і як сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження [6, с.5].

Перед людиною, яка усвідомила відповідальність за власне здоров'я, відчув потребу піклуватися про нього, встає питання про те, як це грамотно робити. Адже займатися зміцненням здоров'я непридатними засобами – «собі дорожче» [4, с.82]. Чого варта, наприклад, велика частина програм зі скидання зайвої ваги! Відносно здоров'я повною мірою справедлива істина: «Краще не робити ніяк, ніж робити не правильно!» Але як правильно? Навчити дитину, молодій людині загальним принципам, сучасним системам і методам охорони та зміцнення здоров'я, безумовно, - завдання освітніх установ [3, с.59].

Метою статті є дослідження та аналіз характеристики різновидів оздоровчих технологій, які використовуються для укріплення здоров'я школярів. Діяльність загальноосвітнього закладу зі збереження та зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною та ефективною, якщо в повній мірі, професійно та ефективно в єдиній системі реалізуються здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі технології [1, с.53].

Аналіз існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи технологій у сфері збереження та зміцнення здоров'я.

Здоров'язберігаючі – ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини. До конкретних методів належать:

- диспансеризація учнів;
- профілактичні щеплення;
- забезпечення рухової активності;
- вітамінізація, організація здорового харчування (включаючи дієтичне);
- заходи санітарно-гігієнічного характеру, пов'язані з респіраторно-вірусними інфекціями, зокрема грипом [7, с.142].

Оздоровчі технології - спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я учнів,

підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музикотерапія [7, с.148]. Деякі методи (наприклад, фітотерапія та гімнастика) залежно від характеру впливу та способів застосування і категорій учнів можуть використовуватись як у межах здоров'язберігаючих, так і в межах оздоровчих технологій.

Технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання (раціональне харчування, догляд за тілом тощо); формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо); профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами; статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу; введенню до варіативної частини навчального плану нових предметів; організації факультативного навчання та додаткової освіти [7, с.161].

Виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини. Ці технології можуть бути представлені за ієрархічною структурою з урахуванням того, яким чином кожен учень залучений до навчального процесу.

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків потребує тільної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Однак особливе місце та відповідальність з оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігаючим. і в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України.

Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язберігаючого навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я. Аналіз здоров'язберігаючої діяльності загальноосвітніх закладів України дозволив виділити складові моделі цієї діяльності. Вона має поєднувати такі форми і види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;
- різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на учнів;
- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу; нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми учнів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку учнів;
- розробку та реалізацію навчальних програм із формування в учнів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;
- діяльність служби психологічної допомоги вчителям та учням у подоланні стресів, стану тривоги; сприяння гуманному ставленню до кожного учня;

формування доброзичливих взаємовідносин у колективі вчителів;  
- організацію та контроль за дотриманням збалансованого харчування всіх учнів школи;  
- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я вчителів та учнів, створення умов для їх гармонійного розвитку.

#### Література

1. Васьков Ю.В. Робочий зошит вчителя фізичної культури. 5-12 класи. – / Ю.В. Васьков, І.М. Пашков / Х.: Ранок, - 2009. - С. 51-54, - С.88-89.
2. Кравченко Л. Вплив різнобічного фізичного виховання на розвиток фізичних і моральних якостей учнів // Здоров'я та фізична культура. – 2009. – №9 (141). – С. 1-6.
3. Найн А.А. Проблема здоров'я учасників образовального процесу / А.А. Найн, С.Г. Сериков // Педагогіка. – 1998. – № 6. – С.58 - 66.
4. Попова А.И. Здоров'ясохраняющая среда в школе / А.И. Попова // Образование. – 2001. – № 4. – С. 80-84.
5. Рябченко С. Фізичне виховання школярів // Здоров'я та фізична культура. – 2007. – №26 (86). – С. 10-20.

**Іванченко Оксана**  
студентка 7 курсу фак-ту ФВС  
Наук. кер.: доц. Барішок Т. В.

### **ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНЯТ**

Загальновідомо вирішальне значення дошкільного періоду онтогенезу для становлення особистості дитини, створення передумов його гармонійного розвитку. Не менш відомо, що повноцінний фізичний розвиток і здоров'я дитини – це основа формування особистості. Саме в дитячому віці формуються життєво важливі базові, локомоторні навички та вміння, створюється фундамент рухового досвіду, освоюється абетка руху, з елементів якої надалі формується вся рухова діяльність людини.

Якщо врахувати, що рухова активність дітей є одночасно і умовою, і стимулюючим чинником розвитку інтелектуальної емоційної та інших сфер, то стає очевидною необхідність інтенсивної наукової розробки питань фізичного виховання дітей дошкільного віку [5, с. 98].

Проте останні 10-15 років саме фізичний стан дошкільнят викликає велику тривогу вчених і практиків охорони здоров'я та освіти. Якщо двадцять п'ять років тому народжувалося 20-25% ослаблених дітей, то зараз число "фізіологічно незрілих" новонароджених потроїлося. Кожна четверта дитина дошкільного віку хворіє протягом року більше чотирьох разів. Тільки 10% дітей приходять до школи абсолютно здоровими.

Крім того, в середньому 20% дошкільнят мають низький рівень фізичного розвитку, а до 7 років кількість дітей мають низький рівень фізичної підготовленості, який зростає до 25-27% [2, с. 76].

Таке положення зберігається і навіть посилюється, незважаючи на

існування великої кількості програм з фізичного виховання дошкільнят та нових методичних розробок..

Актуальність дослідження визначається тим, що вдосконалення системи фізичного виховання дошкільнят багато в чому визначається рівнем наукової обґрунтованості методів фізичної підготовки дітей цього віку. До цих пір теорія і методика дошкільнього виховання була перекладанням теорії та методики фізичної культури і пристосуванням її положень до фізичного виховання дошкільнят.

Проте розробка самих методів неможлива без знань характеру розвитку основних фізичних якостей залежно від багатьох факторів, але особливо від рухової активності та соматотипу дитини.

У той же час в недостатній мірі вивчені вікові особливості розвитку рухових здібностей дітей, відмінності у фізичному вихованні та навчанні дітей кожного року життя.

Саме в цьому віці закладається фундамент здоров'я, формуються особистісні якості, інтерес до занять улюбленою справою, розкриваються можливості дитини. Особливість розвитку дітей дошкільнього віку — це те, що всі рухові навички ще не сформувалися остаточно. Тому довге сидіння або стояння на ногах, неправильна поза тіла — всі ці фактори несприятливо відбиваються на формуванні скелета і призводять до порушення постави [4, с. 56].

В даний час існує достатня кількість різноманітних методик корегуючої гімнастики, спрямованих на профілактику та виправлення дефектів постави. Однак вони, як правило, не відповідають віковим психолого-педагогічним особливостям дітей дошкільнього віку, не відрізняються різноманітністю і емоційністю. Більшість вправ нудні, відрізняються монотонністю і виконуються дітьми неохоче [1, с.34].

Тому інтерес викликають такі засоби фізичного виховання, які не тільки сприяють функціональному вдосконаленню дитячого організму, але і забезпечують всебічний виховний ефект. До таких засобів можна віднести вправи художньої гімнастики, які відрізняються яскравістю, виразністю, емоційністю. Будучи важливим фактором естетичного виховання, розвитку творчих, психічних здібностей дітей, засоби художньої гімнастики забезпечують стійкий інтерес і високу емоційність занять, формують правильну поставу, витонченість і граціозність рухів. Завдяки цим заняттям діти позбуваються незграбною ходи, зайвої сором'язливості. Зростає благотворний вплив на серцево-судинну, дихальну, кровоносну і центральну нервову системи. Музичний супровід збагачує заняття фізичної культури, а вправи художньої гімнастики роблять урок насиченим і різноманітним, таке заняття підвищують емоційний стан дітей. У дітей розширюється руховий досвід, удосконалюються придбані раніше навички та вміння, розвивається спритність, швидкість, гнучкість, рівновага, формується самостійність, активність, позитивне ставлення з однолітками [3, с. 25].



## Література

1. Баршай В.М. Гимнастика. Учебник / Владимир Баршай. – М. : Феникс, 2009. – 314 с.
2. Батуин Л.Н. К вопросу об изучении заболеваемости спортсменов. Теория и практика физического воспитания и спорта / Леонид Батуин. — Пермь, 1999. — 203 с.
3. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации / Лариса Карпенко. – М. : Спорт, 2005. – 45 с.
4. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры /Ярослав Коц. –М., 1999. - 2000 с.
5. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре / Татьяна Круцевич . - К. : Здоровье, 2000. - 120с.

**Колодистий Андрій**

студент 2 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук.кер.: викладач Іванська О.В.

### **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ДИТЯЧОМУ ЦЕРЕБРАЛЬНОМУ ПАРАЛІЧІ**

Дитячий церебральний параліч – збірний термін, що об'єднує групу хронічних симптомокомплексів рухових порушень, вторинних по відношенню до поразок або аномалій головного мозку, які виникають у перинатальному періоді. Відзначається помилкове прогресування в міру росту дитини. ДЦП не є спадковим захворюванням. Причина будь-яких церебральних паралічів – патологія в корі, підкіркових областях, в капсулах або стовбурі головного мозку. Принципова відмінність ДЦП від інших паралічів – у часі виникнення та пов'язаному з цим порушенням редукції позотонічних рефлексів, характерних для новонароджених. Зростання хронічною і поєднаною патологією призвело до поглиблення процесу інвалідизації дитячого населення. На сьогодні проблема дітей-інвалідів в Україні набуває особливого значення у зв'язку з постійним зростанням їх частки в структурі дитячого населення. Офіційні дані так характеризують масштаби цієї проблеми в Україні : станом на 01.01.2010р . 166 тис. дітей мають статус дитини- інваліда , становить 1,9 відсотка від усього дитячого населення України . Питома вага дітей інвалідів , інвалідність яких пов'язана з патологією нервової системи , становить 19,2 %. Більш ніж у 90 тис. дітей проблема соціальної дезадаптації пов'язана з патологією нервової системи. У дитячому віці рухові порушення частіше зустрічаються при церебральному паралічу. Церебральний параліч є однією з найбільш частих причин дитячої інвалідності, поширення ДЦП в Європі становить від 2 до 3 на 1000 живих новонароджених. Даний показник значно не змінюється протягом останніх 40 років. Згідно галузевої статистикою розповсюдження ДЦП в Україні становить 2,56 на 1000. Близько 40% дітей народилися передчасно. У багатьох дітей причина виникнення ДЦП невідома, але фактори ризику можна виявити, включаючи захворювання матері та постнатальний вихід. Створення

європейського реєстру дітей із ЦП в 1998 році «SCPE - The Surveillance of Cerebral Palsy in Europe» підтверджує актуальність даної проблеми та необхідність розвитку різних досліджень в цій галузі з метою поліпшення реабілітації дітей з ЦП [2, с. 3].

Реабілітація пацієнтів хворих на дитячий церебральний параліч – ДЦП. Система інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації – метод Козявкіна. Система інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації «СІНР» – високоефективна технологія лікування пацієнтів з дитячим церебральним паралічем, остеохондрозом, наслідками травм і органічного ураження нервової системи [4, с. 3].

В основі системи реабілітації лежить полімодальний підхід з використанням різнобічних методів впливу на пацієнта. Основним компонентом методики лікування дитячого церебрального паралічу є біомеханічна корекція хребта та великих суглобів, у поєднанні з комплексом лікувальних заходів: рефлексотерапією, лікувальною гімнастикою, системою масажу, ритмічною гімнастикою, механотерапією і апітерапією. Метод Козявкіна був створений в Україні більше 15 років тому, і з цього часу більше 15 тис. пацієнтів, включаючи близько 7 тис. хворих з Німеччини, Австрії, Швейцарії, Франції, США та багатьох інших країн світу, успішно пройшли курс лікування за цією технологією реабілітації. У 1993 році ця система реабілітації була офіційно визнана в Україні і завдяки своїй ефективності, здобула широкий міжнародний авторитет. В енциклопедичному виданні 1997 року по дитячій ортопедії під редакцією німецького проф. Ф.Нітарда, методика Козявкіна була включена в четвірку найефективніших консервативних методів лікування ДЦП [1, с. 54].

Метою нашого дослідження є фізична реабілітація при дитячому церебральному паралічі.

Об'єкт дослідження – дитина при дитячому церебральному паралічі.

Методика "Аделі". Основними компонентами методу є: лікувальний навантажувальний костюм «Аделі», який є одночасно м'яким ортопедичним апаратом і навантажувальним тренажером. Як ортопедичний апарат він сприяє одномоментної корекції пози тулуба та нижніх кінцівок, виведенню суглобів у максимально можливе фізіологічне положення, виконуючи функції еластичного фіксуєчого каркаса [2, с. 65].

Як навантажувальний костюм він допомагає гасити патологічні рефлекси і дозволяє дати дозоване навантаження на необхідні м'язи, посилюючи вплив лікувальних гімнастичних вправ. Лікувальні методики «Аделі», що представляють собою комплекси спеціально підібраних вправ в костюмі «Аделі», що враховують форму захворювання, вік і стан хворого, а також систему підготовки до занять в костюмі. Що їх протягом лікувального курсу в певній послідовності ці вправи, завдяки створенню потужного навантаження на мускулатуру хворого, сприяють посиленню і відносній нормалізації аферентного припливу з м'язово-суглобового апарату. Це, в свою чергу, призводить до активації центральних структур мозку, відповідальних за контроль над моторними актами і створює передумови для стимуляції

відстаючих у розвитку функціональних систем.

На сьогодні ця проблема дуже розвинена в нашій країні. В Україні реабілітація не розвинена. Держава виділяє не достатньо коштів для розвитку реабілітації [4, с. 72].

Ще одна дуже важлива проблема є в медицині. Коли дитина народжується не природним шляхом. Саме тоді дитині можуть задати травми які призводять до захворювання нервової системи. На сьогоднішній день проблема поширеності захворювань нервової системи у дітей, їх лікування та реабілітації є актуальною через безперервне щорічного приросту цих патологій і випадків інвалідності від них у всьому світі. Проблема інвалідності має глобальний характер, обумовлений не тільки медичними, а й економічними, і соціальними факторами [3, с. 29].

Я вважаю, що кожний громадянин нашої країни повинен розуміти як дитині жити з цим. Вона тільки народилася а вже на перших роках життя має боротися за життя. Дитина повинна народжуватися здоровою и насолоджуватися життям а не боротися за нього. Щоб цього не допускати, держава повинна створити профілактичні заходи для захворювання ДЦП.

Глинолікування, дуже поширене в минулих століттях, а потім незаслужено забуте, сьогодні знову удостоюється визнання. Серед усього різноманіття глин, блакитна глина стоїть дещо окремо. Причин цього кілька: по-перше, блакитна глина має найбільш давнє походження «відноситься до кембрійського періоду», по-друге - воістину унікальний її хімічний склад. У блакитній глині містяться такі цінні для людського організму мікроелементи як фосфор, магній, кальцій, срібло, цинк, залізо, марганець і багато інших. Серед них, мабуть, головне лікувальне значення має радій – радіоактивний елемент, присутній в блакитній глині в тому самому вигляді і в тих самих дозах, які надають найпотужніше протипухлинну дію. Очевидно, що блакитну глину з успіхом застосовують для лікування онкозахворювань, оскільки вона здатна руйнувати ракові клітини [3, с. 184].

Отже, захворювання нервової системи у дитини молодшого віку в нашій країні та в цілому світі розвинена, є багато методик по лікуванню ДЦП у дітей. Але на мою думку саме ці методики є найбільш актуальні в нашій державі. А саме головне, що ДЦП це не інвалідність, не вирок для дитини звикли вважати люди.

#### Література

1. Боголюбов В.М. Физические факторы в профилактике, лечении и медицинской реабилитации. – М.: Медицина, 2007. – 154 с.
2. Римарчук Г.В. Фізична реабілітація дітей-інвалідів з ДЦП в умовах Центру соціальної реабілітації. / Римарчук Г.В. Глушнюк С.С. Прокопчук Т.Я. // Методичні рекомендації. – Луцьк, 2009. – 122 с.
3. Улащик В.С. Общая физиотерапия. –/ Улащик В.С., Лукомский И.В. // Минск: Книжный дом, 2003. – 496 с.
4. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учеб.- М.: Физкультура и спорт, 2005. - 271 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ У ОСІБ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ РОЗЛАДАМИ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ**

Прискорення темпу життя, урбанізація, інформаційні перенавантаження, що притаманні сучасному суспільству, призводять до значного збільшення проявів психоемоційного стресу. Порушення психоемоційного статусу людини є однією з ведучих причин розвитку більшості захворювань. При цьому особливу групу ризику складають люди з функціональними розладами нервової системи.

Функціональні порушення центральної нервової системи – це різноманітні комбінації неврологічних симптомів без структурних або біохімічних порушень головного мозку, що проявляються у вигляді психовегетативних синдромів. Психовегетативний синдром включає вегетативну дистонію та неврозоподібні порушення (неврози), пов'язані з дисфункцією надсегментарних систем мозку [1, с. 167].

Під неврозами розуміють групу функціональних нервово-психічних порушень, що включають в себе емоційно-афективні та соматовегетативні розлади, викликані психогенними факторами, що приводять до патології основних нервових процесів у головному мозку без видимих патоморфологічних змін і порушень метаболічних процесів в організмі.

На сьогодні запропоновано принцип диференційованого, поетапного, комплексного підходу до реабілітації хворих з функціональними психовегетативними розладами, який включає психологічну корекцію, психофармакотерапію, рефлексотерапію, біорезонансну терапію, фітотерапію, ароматерапію, лікувальний масаж та лікувальну фізичну культуру.

На думку провідних спеціалістів у даній галузі, індивідуальне застосування психокорекційних методик, що супроводжується музикотерапією призводить до активізації саногенних ресурсів організму, зниженню емоційної напруги, формування в пацієнта впевненості у видужанні [1, с. 171].

Мета дослідження – проаналізувати роль музикотерапії як засобу корекції функціональних розладів нервової системи.

Музикотерапія (МТ) – це цілеспрямоване застосування музики або музичних елементів для відновлення і підтримки психічного і фізичного здоров'я. Музикотерапія включає прослуховування музичних творів, спів пісень, ритмічні рухи під музику. В якості засобів, що сприяють музикотерапії, часто використовують додаткові прийоми, такі як дихальні вправи, аутотренінг, живопис [2, с. 35-36].

В комплексній реабілітації осіб з функціональними розладами нервової системи музикотерапія використовується як самостійний метод, так і у якості доповнення до інших методик, що дозволяє підвищити їх ефективність. У даних випадках застосовуються різні форми музикотерапії:

- пасивна – просте прослуховування музичних творів;
- активна – гра на інструментах або спів;
- інтегративна – малювання під музику, танці тощо.

Пасивна музична терапія дозволяє зняти напругу, полегшити сприйняття навколишнього оточення. Активна терапія частіше використовується у груповій роботі – за допомогою музичних інструментів учасники ведуть між собою діалог чи обіграють актуальну для них проблему. У кожному випадку форма впливу підбирається індивідуально [3, с. 193].

Головним завданням музикотерапевта є відібрання певної мелодії, співзвучної або навпаки прямо протилежної внутрішньому стану людини. Бадьорий марш, легкий вальс, органні композиції – кожна мелодія несе в собі власні вібрації, що викликають зміни в диханні, тиску, частоті серцевих скорочень, а слідом за ними в психологічному стані. Сеанс музикотерапії покращує настрій, дає відчуття легкості, впевненості та спокою.

Заняття рекомендовано проводити 4 рази на тиждень, тривалість – 30-45 хвилин, загальна їх кількість залежить від конкретних обставин і може коливатися від 10-12 до 15-20. Оскільки в процесі реабілітації психофункціональний стан людини змінюється, потрібно періодично контролювати ефективність запропонованих музикотерапевтичних засобів [4, с. 221].

Висновки. Таким чином, музикотерапія є потужним психореабілітаційним засобом, який здатний глибоко впливати на фізичний і психічний стан людини. Дані властивості музикотерапії дають змогу застосовувати її як додатковий засіб у комплексній реабілітації осіб з психо вегетативними та невротичними розладами нервової системи. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективності музикотерапії в корекції функціонального стану осіб з конкретними нозологічними формами.

#### Література

1. Быков А.Т. Музыкальная терапия / А.Т. Быков, Т.Н. Маляренко // В кн.: А.Т. Быков. Восстановительная медицина и экология человека. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 712 с.
2. Горбунова А.В. Вегетативная нервная система и устойчивость сердечно-сосудистых функций при эмоциональном стрессе / А.В. Горбунова // Нейрохимия. - 2000. – Т.17, № 3.- С.163-184.
3. Лазарев М.Л. Музыка движения (Сонатал-педагогика) / М.Л. Лазарев // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2006. – № 1(16). – С. 18-23.
4. Шущарджан С.В. Музикотерапія и резервы человеческого организма / С.В. Шущарджан. – М.: Антидор, 1998. – 358 с.

**Крот Марина**  
аспірантка фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д. б. н., професор Богдановська Н.В.

## **ПІДГОТОВКА ДЗЮДОЇСТОК З ВРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМІНИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ**

У сучасному спорті тренувальний процес жінок у боротьбі будується, на жаль, по загальноновизнаній методиці для чоловіків, в якій основним напрямком залишаються підвищення обсягів тренувальних навантажень.

Середній вік чоловіків, які приймають участь в змаганнях високого рівня вищий ніж у жінок. Це говорить про те, що багато спортсменок залишають спорт так і не досягнувши спортивних результатів, які були адекватні їх функціональним можливостям.

Великі фізичні та психологічні навантаження є причиною виснаження адаптаційного резерву жіночого організму та перенапруження регуляторних систем. Поряд з цим темпи росту спортивної майстерності у жінок більш високі, ніж у чоловіків. Цей факт говорить про необхідність розробки специфічної для спортсменок методики тренувань з застосуванням специфічних для них реабілітаційних заходів [1, 2].

Для досягнення кращих показників спортсменками, навчально-тренувальний процес повинен будуватися так, щоб враховувалися усі особливості жіночого організму та своєчасно проводились відновлювальні заходи. Зацікавленість при цьому повинні висловлювати як тренери так і самі дівчата, що тренуються.

Метою нашого дослідження було виявити особливості застосування реабілітаційних заходів у навчально-тренувальному процесі серед жінок, які спеціалізуються у боротьбі дзюдо.

При виборі найбільш ефективних заходів реабілітації ми виходили з того, що жіночий організм характеризують специфічні особливості діяльності мозку. Жінок відрізняє велика здібність до переробки мовної інформації, тому під час навчання фізичним вправам слід віддавати перевагу саме такому методу, як розповідь. Під час тренувань жінки більш чутливі до схвалень або зауважень, що необхідно враховувати на тренуваннях. Вони більш емоційні, порівняно з чоловіками. Це може призводити до конфліктних ситуацій, які слід своєчасно припиняти [3, 4].

Теоретична підготовка має велике значення для гармонійного та інтелектуального розвитку людини. Добре виховання можливо буде передумовою до спортивної діяльності.

На початковому етапі відбору спортсменок до занять дзюдо слід орієнтуватися на зменшення полового диморфізму [5, 6].

Порівнюючи фізичні якості жінки поступаються чоловікам у силі та витривалості, але перевершують у точності рухів та координації. Також більш розвинена гнучкість дозволяє робити спортсменкам дії пластичніше.

При однаковій частоті серцевих скорочень показники максимального споживання кисню у жінок до 30 років на 40 % нижче за чоловіків. У зв'язку з

цим і реакція на однакові навантаження буде різнитися. При однаковому споживанні кисню, як частота серцевих скорочень, так і рівень молочної кислоти (лактату) у крові жінок значно вище. Це призводить до скорішого стомлення організму спортсменок.

Аналізуючи ці різниці у фізіологічних та психологічних особливостях жіночого організму ми постійно здійснювали контроль під час тренувань та росту спортивної майстерності.

На заняттях із дівчатами дотримувалися принципу поступовості, бо не до кінця сформований організм виконує великі навантаження, що може призвести до порушень опорно-рухового апарату. Внаслідок цього спортсмени можуть залишити спорт, так і не досягнувши великих результатів. Уникнути це можливо, якщо спочатку використовувати можливості росту результатів за рахунок резервів організму, поступово переходячи на більш складні вправи, із збільшенням обсягу та навантажень.

Тренувальні навантаження поступово підвищували залежно від рівня функціональних можливостей і фаз менструального циклу. У менструальній овуляторній і передменструальній фазах менструального циклу фізичні навантаження, повинні бути оптимальні, а в 2,4 фазах менструального циклу тренувальні навантаження можуть бути максимальними. Правильний розподіл тренувальних навантажень залежно від фаз менструального циклу дає можливість тренерів виконати тренувальне навантаження і підвищити спортивний результат.

Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури свідчить, що традиційні методи організації навчально-тренувального процесу в підготовці спортсменок призводять до наслідків, які негативно впливають як на надійні спортивні досягнення дзюдоїсток, так і на організм в цілому.

Для досягнення найбільших результатів необхідний комплексний педагогічний контроль та проведення реабілітаційних заходів, які можливо здійснити на основі суб'єктивних показників спортсменок, враховуючи емоційний та психологічний стан, а також динаміку підготовленості на різних етапах мезоциклу. Планування мезоциклів з урахуванням структури овуляторного менструального циклу та проведення в цей час відновлювальних процедур для кожної спортсменки індивідуально зможе забезпечити вищу сумарну працездатність і створить тренувальний процес більш ефективним на всіх етапах підготовки.

Основною метою цієї роботи було вивчення особливостей зміни рухової підготовленості жінок-дзюдоїсток у підготовчому періоді навчально-тренувального процесу даного виду спорту з застосуванням реабілітаційних заходів.

У рамках цього дослідження у дзюдоїсток була проведена оцінка їх рухової підготовленості на різних етапах підготовчого періоду навчально-тренувального процесу під впливом реабілітаційних заходів.

Для підвищення рухової підготовленості, інтенсифікації процесу підготовки спортсменок та відновлення і підвищення працездатності, профілактики травм і захворювань, перевтоми і перетренованості було

рекомендовано застосування фізичних засобів відновлення в поєднанні з основними педагогічними засобами [3]. Було рекомендовано та застосовано серед жінок-дзюдоїсток:

1. Сухоповітряна лазня-сауна.
2. Ручний масаж в поєднанні з постізометричною релаксацією.

Фізіологічна дія перерахованих вище заходів спрямована на активізацію обміну речовин, відновлення пластичних та енергетичних ресурсів тканин, координуючої діяльності ЦНС і функцій вегетативних систем, що забезпечують ефективне виконання наступних тренувальних навантажень і прискорене виведення з організму продуктів розпаду.

Використання засобів реабілітації спрямованого впливу в спорті вважається доцільним у двох випадках: по-перше, після великих за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень, по-друге, з метою підготовки спортсменів до чергових тренувальних занять.

Фізичні засоби відновлення при раціональній методиці їх використання нейтралізують негативні наслідки тренувальних і змагальних навантажень та при цьому не надають побічної дії на організм спортсменів.

Показано, що під впливом запропонованої дзюдоїсткам програми реабілітаційних заходів під час занять у них спостерігається виражена оптимізація основних рухових якостей. Даний факт є переконливим доказом безсумнівної ефективності запропонованої їм форми організації навчально-тренувального процесу при підготовці до змагань.

Результати роботи рекомендовані для практичного використання в роботі тренерів з жінками-дзюдоїстками.

Прогнозне припущення про розвиток об'єкту дослідження – розширення сфери експериментальних досліджень, що стосуються аналізу рухової підготовленості дзюдоїсток на різних етапах навчально-тренувального процесу.

#### Література

1. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько: учебное пособие. – К.: "Олимпийская литература", 2004. – 221 с.
2. Горбунов Г.Д. Психодиагностика спорта / Г.Д. Горбунов: учеб. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
3. Ложкин Г.В. Психологический контроль готовности спортсменов высокой квалификации / Г.В. Ложкин, В.И. Воронова // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 12. – С. 109 – 113.
4. Блеер А.Н. Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов / А.Н. Блеер, Л.А. Игуменова // Теория и практика физической культуры. – 1999. – С. 53 – 54.
5. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: учебное пособие / Г.С. Туманян. – М.: "Советский спорт", 2006. – 489 с.
6. Шарипов А. Ф. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах: монография / А. Ф. Шарипов, О. Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт. 2007. – 218 с.



## **ГІДРОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ДИТЯЧОМУ ЦЕРЕБРАЛЬНОМУ ПАРАЛІЧІ**

За даними державної статистики Міністерства охорони здоров'я України, на сьогодні в Україні перше місце за кількістю випадків серед інвалідів дитинства посідає категорія дітей із ураженням нервової системи. Серед нозологічних форм в той час переважає ДЦП, при чому частота випадків коливається від 1,6 до 4,2 на 1000 народжених дітей [2, с. 3].

Як відомо, характерною ознакою дитячій церебральний параліч (ДЦП) – це рухові порушення, дефект яких, в першу чергу визначається патологією м'язового тону, що впливає на здатність дитини утримувати статичну та динамічну стійкість у різних положеннях, виконувати довільні рухи, які потрібні для активної самостійної діяльності та самообслуговування в повсякденному житті.

Актуальність проблеми надання реабілітаційної та соціальної допомоги хворим із ураженням нервової системи визначається необхідністю підвищення якості життя категорії дітей з діагнозом ДЦП.

Сучасні дослідники відзначають, що ефективність водолікувальних процедур обумовлюється рефлекторними впливами, що реалізуються через нейрогуморальні і ендокринні механізми саморегуляції організму дитини. Гідротерапевтичні процедури стимулюють центральну і вегетативну нервові системи, впливають на нейроендокринну регуляцію обміну речовин. Завдяки активізації рефлекторних механізмів організму дитини значно підсилюються усі окисно-відновні процеси в органах і тканинах; нормалізується кислотно-основний і електролітний баланси; знижується рівень ліпідів у крові; нормалізується центральна і периферична гемодинаміка; стимулюється клітинний і гуморальний імунітет, покращується трофічна мікроциркуляція, підвищуються енергетичні ресурси клітин організму.

Основна мета даної статті – визначення особливостей використання методів гідротерапії в процесі реабілітації дітей з ДЦП.

Фізична реабілітація дітей із церебральним паралічем повинна сприяти підвищенню рівня їх адаптації до умов повсякденності, формуванню навичок правильного виконання основних рухів, поступової підготовки до майбутньої трудової діяльності, поліпшенню загального стану здоров'я. Ефективним засобом фізичної реабілітації дітей з ДЦП є водолікування, або гідротерапія.

Гідротерапія – це використання з метою лікування і реабілітації простої прісної води в чистому вигляді або з додаванням різних лікувальних речовин, також з додаванням ефірних масел (хвойний екстракт, трав'яні настоянки або відвари, картопляний крохмаль і т.і.) [1, с. 68].

Головні фактори фізичного впливу на організм дитини в процесі

- гідротерапії це:
- механічний вплив,

- температурний режим,
- хімічна взаємодія речовин, що містяться у воді.

Названі фактори взаємно впливають та посилюють лікувальний ефект гідротерапії.

Серед засобів гідротерапії, що використовують у процесі фізичної реабілітації дітей з ДЦП найбільш ефективними вважаються:

- плавання в басейні,
- різноманітні ванни,
- укутування,
- вологі обтирання,
- обливання,
- лікувальні душ та їх різновиди,
- підводний душ-масаж.

Гідротерапевтичні методи діють на організм дитини комплексно за рахунок температурного та механічного впливу, що активізує різні види обміну речовин.

Розрізняють гарячі, теплі, індивідуальні, прохолодні та холодні гідро процедури, вибір температурного режиму залежить від індивідуального стану організму. Слід враховувати, що холодні процедури завжди викликають трьохфазну пристосувальну реакцію організму.

В першій фазі дитина відчуває значне почуття холоду, рефлекторно відбувається звуження кровоносних судів шкіри. Після зниження температури шкіри відбувається збільшення теплопродукції, яке посилює приємне відчуття тепла – це друга фаза процесу. На третьому етапі, якщо охолодження триває, з'являється вторинний озноб, що стає сигналом про небезпеку переохолодження.

Тому важливо вчасно завершувати такі процедури, до настання третьої фази охолодження, та обов'язково враховувати індивідуальні відчуття дитини.

Крім механічного впливу, що обумовлений впливом струму води, також важливе значення має гідростатичний тиск на організм [3, с. 103].

Гідротерапевтичні процедури сприяють швидкому розсмоктуванню крововиливів та набрякової рідини в тканинах, в порожнинах суглобів, прискорюють процеси відновлення рухової функції, збільшується рухомість у суглобах кінцівок та хребта [3, с. 87].

Якщо дитині з ДЦП призначаються гідротерапевтичні процедури, необхідно враховувати загальні протипоказання для цього методу. Протипоказанням до призначення процедур водолікування завжди є:

- гострі запальні процеси;
- інфекційні захворювання;
- захворювання крові в гострій стадії;
- захворювання шкіри;
- серцево-судинні захворювання;
- активний туберкульозний процес;
- злоякісні новоутворення;
- прогресуюча глаукома.

Отже крім фізичного впливу, гідротерапевтичні процедури здійснюють допоміжний вплив на психічну сферу дитини з неврологічними захворюванням. Під час процедур діти з ДЦП зазвичай не відчують негативних емоцій, а отримують тільки задоволення. Фізична реабілітація дітей із церебральним паралічем позитивно сприяє підвищенню рівня адаптації до умов повсякденності, формуванню навичок правильного виконання основних рухів, поступової підготовки до майбутньої трудової діяльності, поліпшенню загального стану здоров'я.

#### Література

1. Боголюбов В.М. Физические факторы в профилактике, лечении и медицинской реабилитации. – М.: Медицина, 2007. – 154 с.
2. Римарчук Г.В. Фізична реабілітація дітей-інвалідів з ДЦП в умовах Центру соціальної реабілітації. / Римарчук Г.В. Глушнюк С.С. Прокопчук Т.Я. // Методичні рекомендації. – Луцьк, 2009. – 122 с.
3. Улащик В.С. Общая физиотерапия. / Улащик В.С., Лукомский И.В. // Минск: Книжный дом, 2003. – 496 с.
4. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учеб.- М.: Физкультура и спорт, 2005. – 271 с.

**Макєєв Андрій**

магістр фак-ту фізичного виховання

Наук. кер.: д.б.н., проф. Богдановська Н.В.

### **ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ РЕАБІЛІТАЦІЇ СЕРЕД ПРАЦІВНИКІВ ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ**

Нещасні випадки, надзвичайні ситуації, раптові захворювання, народження і смерть – це все екстрена медична допомога. Робота персоналу завжди на видноті, на людях. На них сподіваються, їм довіряють. Суспільство завжди ставило і ставить вимоги до роботи станцій «швидкої». Але і суспільство, і держава мають допомогти службі в її утвердженні [4, с. 25].

Успішна робота служби швидкої допомоги – запорука соціального спокою та стабільності громади, надання екстреної медичної допомоги своєчасно, доступно, безоплатно – прояв гуманності та демократичності суспільства. Від працівників вимагається не лише висока фахова підготовка та значний досвід, а й фізична витривалість, оскільки доводиться працювати і вдень, і вночі, за будь-якої погоди, підніматися на 10-16-й поверхи до хворого, та ще й з важкою медичною апаратурою [2, с. 17].

Метою даного дослідження явилася оцінка ефективності превентивної реабілітації на динаміку функціонального стану й адаптивних можливостей серцево-судинної системи організму працівників швидкої допомоги в процесі трудової діяльності.

Відповідно до мети та завдання експерименту нами було проведене обстеження чоловіків і жінок 20-50 років працюючих на підстанції швидкої допомоги до та після проведення заходів превентивної реабілітації. Загальна кількість співробітників, які прийняли участь в експерименті склала 29 чоловік

(17 чоловіків і 12 жінок). Розподіл обстежуваного контингенту за віком: 20, 30, 40 і 50 років (чоловіків і жінок).

У рамках дослідження реєструвалися такі показники: довжина (см) і маса (кг) тіла, частота серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв), систолічний (АТс, мм рт. ст.), діастолічний (АТд, мм рт. ст.), пульсовий (АТп, мм рт. ст.) і середній (АТср., мм рт. ст.) артеріальний тиск, розраховувалися величини систолічного (СОК, мл) і хвилинного (ХОК, л/хв) об'ємів крові за формулами Старра, визначалася величина адаптаційного потенціалу системи кровообігу за методикою Р.М. Баєвського (АП, у.о.) [1, с. 34].

Для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи чоловіків та жінок, що взяли участь у нашому дослідженні, здійснювалася реєстрація традиційно використовуваних параметрів центральної гемодинаміки.

До програми превентивної реабілітації, запропонованої для співробітників швидкої допомоги, були включені ті засоби, які могли бути застосовані в умовах роботи, а саме:

Прослуховування функціональної музики. Аутогенне тренування. Масаж, самомасаж. Корекція харчування. Споглядання за рибками в акваріумі [4, с. 3].

Усі отримані в даній роботі результати були оброблені за математичною програмою «Статистика» з розрахунком:  $M$  (середньої арифметичної),  $\delta$  (середнього квадратичного відхилення);  $m$  (помилки середньої арифметичної);  $t$  (критерію вірогідності Стьюдента).

До початку проведення профілактичних заходів серед працівників підстанції швидкої допомоги 20 і 30 років, незалежно від статі, реєструються оптимальні, відповідно віковим нормам значення показників, що характеризують функціональний стан і адаптивні можливості серцево-судинної системи їхнього організму.

Для чоловіків і жінок старшого віку, особливо 40 років, до початку проведення профілактичних заходів характерно найменш сприятливий функціональний стан системи кровообігу й найбільш низькі її адаптивні можливості.

Після застосування програми превентивної реабілітації для всього обстеженого контингенту співробітників швидкої допомоги характерно природне поліпшення функціонального стану й адаптивних можливостей серцево-судинної системи.

Найбільш сприятливий характер відносного приросту вивчених показників відзначено для чоловіків і жінок 40 років.

Отримані матеріали свідчать про існування серед чоловіків і жінок вікових особливостей у функціональному стані й адаптивних можливостях серцево-судинної системи їхнього організму.

Представлені експериментальні дані необхідно враховувати при нормуванні графіка роботи співробітників швидкої допомоги і своєчасному проведенні профілактичних, оздоровчих і реабілітаційних заходів.

#### Література

1. Баевский Р.М. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева // Валеология: диагностика, средства и практика

обеспечения здоровья. – СПб.: Наука, 1993. – С. 33-48.

2. Фомин В.С. Проблема измерения здоровья на основе учета адаптационных свойств организма / В.С. Фомин // Теория и практика физической культуры. – 1996. - №7. – С. 18-23.

3. Джек Х.Уилмор. Физиология спорта и двигательной активности / Джек Х. Уилмор, Дэвид Л.Костил. – К.:Олимп. лит-ра, 1997. – 499 с.

4. Кругляков В.Е. Влияние физических упражнений на функциональное состояние лиц, имеющих отклонения в сердечно-сосудистой системе / В.Е. Кругляков // Медико-биологические проблемы адаптации и восстановления при занятиях физкультурой и спортом. – Алма-Ата, 1981. – С. 90-92.

**Мишевська Дар'я**

студентка 4 курсу фак-ту фізичного виховання

Наук.кер.: д. пед. н., проф. Байкіна Н.Г.

### **ВПЛИВ ГІПОКІНЕЗІЇ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

Подібна ситуація досить часто виникає при тривалому постільному режимі хворих людей. Тривала гіпокінезія викликає цілий ряд суб'єктивних і об'єктивних змін багатьох органів і систем організму, що об'єднуються терміном «гіпокінетичний синдром, або хвороба». Організму, позбавленому позитивної дії, дозованих фізичних навантажень, стає все важче пристосовуватися до вимог довкілля, що змінюються. Малорухомий спосіб життя несприятливим чином впливає на функціональний стан центральної нервової системи, в кору головного мозку перестають надходити імпульси, це призводить до зниження активності, порушується і кровопостачання мозку [1, с. 384]. Недостатність рухів порушує нормальну роботу всіх систем і викликає появу гіпокінезії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідами доведено що, деякі тварини дуже важко переносять відсутність рухів. Наприклад, при вмісті пацюків протягом 1 місяця в умовах акінезії виживає 60% тварин, а в умовах гіпокінезії – 80%. Курчата, вирощені в умовах знерухомлених в тісних клітках і випущені потім на волю, гинули при найменшій пробіжці по двору.

Важко переносяться зниження рухової активності людиною. Обстеження моряків-підводників показало, що після 1,5 місяців перебування в морі сила м'язів тулуба та кінцівок зменшувалася на 20 - 40% від вихідної, а після 4 місяців плавання – на 40 - 50%. Спостерігалися а також інші порушення.

Метою статті є аналіз як гіпокінезія впливає на організм людини.

Виклад основного матеріалу. Той факт, що рухова активність удосконалює фізичні особливості, підвищує працездатність, загальновідомий. Він підтверджений неодноразово в спеціальних експериментах і спостереженнях.

Не менш відомо, що науково-технічна революція веде до зменшення долі важкої фізичної праці і на виробництві, і в побуті, а, отже, до неухильного зниження активної рухової діяльності. Які ж причини несприятливих наслідків

гіпокінезії?

Зниження рухової активності призводить до порушення злагодженості в роботі м'язового апарату і внутрішніх органів внаслідок зменшення інтенсивності пропріорецептивної імпульсації із скелетних м'язів в центральний апарат нейрогуморальної регуляції(стволовий відділ мозку, підкіркові ядра, кору півкуль великого мозку).

На рівні внутрішньоклітинного обміну гіпокінезія призводить до зниження відтворення білкових структур, порушуються процеси транскрипції і трансляції(зняття генетичної програми і її реалізація у біосинтезі).

При гіпокінезії змінюється структура скелетних м'язів і міокарду. Падає імунологічна активність, а також стійкість організму до перегрівання, охолодження, браку кисню.

Вже через 7- 8 діб нерухомого лежання у людей спостерігаються функціональні розлади; з'являються апатія, забудькуватість, неможливість зосередитися на серйозному зайнятті, засмучується сон; різко падає м'язова сила, порушується координація не лише в складних, але і в простих рухах; погіршується скоротність скелетних м'язів, змінюються фізико-хімічні властивості м'язових білків; у кістковій тканині зменшується вміст кальцію.

У юних спортсменів ці розлади розвиваються повільніше, але і у них в результаті гіподинамії порушується координація рухів, з'являються вегетативні дисфункції. Особливо згубна гіподинамія для дітей. При недостатній руховій активності діти не лише відстають в розвитку від своїх однолітків, але і частіше хворіють, мають порушення осанки і опорно-рухової функції[2, с. 192].

Висновки.Останні півмільйона років людина еволюціонує без змін у своїй генетичній програмі. Між тим умови, в яких жили наші далекі предки, і умови, в яких живемо ми, відрізняються, передусім, вимогами до об'єму виконуваних рухів[3, с. 136]. Те, що було необхідно древнім людям, стало непотрібним сучасній людині. Ми витрачаємо незрівнянно менше фізичних сил, щоб забезпечити власне існування.

Дійсно, нормальне функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної і інших систем організму тисячоліттями розгорталося в умовах активної рухової діяльності, і раптом на останньому 100 –50-річному відрізку еволюції умови життя пропонують організму абсолютно незвичайну при недоліку рухів форму реалізації способів життєдіяльності його органів і систем, що склалися. Природа людини не прощає цього: з'являються хвороби гіпокінезії.

#### Література

1. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие для студентов педагогических вузов. – М.: Высшая школа, 1985, 384 с.
2. Колесов Д.В., Марин Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Учебник для 9-10 класса средней школы. – М.: Просвещение, 1989, 192 с.
3. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. – М.: Медгиз, 1952, 136 с.

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ З ТРАВМАТИЧНИМИ УШКОДЖЕННЯМИ МЕНІСКІВ**

Багаторічне вивчення локалізації і характеру травматичних ушкоджень у спортсменів виявило, що найбільш вразливою ланкою залишається колінний суглоб, на частку якого припадає близько 50 % всієї патології опорно-рухового апарату. З усіх видів патології колінного суглоба у спортсменів провідною нозологічною одиницею є пошкодження менісків, кількість яких за даними В.Ф. Башкірова складає 21,4 % всіх травм коліна [1, с. 34].

Меніски відіграють значну роль у функціонуванні суглоба, особливо в процесі інтенсивних фізичних навантажень, забезпечують рівномірний розподіл навантаження по всій суглобовій поверхні, будучи внутрішньосуглобовим буфером. Пошкодження або відсутність менісків (більшої їх частини) сприяє прогресуванню дегенеративно-дистрофічних процесів у раніше непошкоджених елементах суглоба, швидкому розвитку деформуючого остеоартрозу та тривалої непрацездатності [2, с. 144].

Одним з найпоширеніших видів травм є розрив колінного меніска. Відновлення працездатності при даному пошкодженні можливо тільки шляхом оперативного втручання з наступним етапом фізичної реабілітації. Значно частіше ніж зовнішній пошкоджується внутрішній меніск – операції з приводу його ушкоджень складають 91% всіх операцій на менісках [3, с. 5].

Мета дослідження – проаналізувати сучасну систему фізичної реабілітації спортсменів після артроскопічних операцій з приводу пошкоджень меніска колінного суглобу.

Фізичну реабілітацію після оперативних втручань на менісках рекомендується проводити у три етапи.

I (щадний) етап фізичної реабілітації охоплює ранній післяопераційний період і спрямований на попередження післяопераційних ускладнень та створення оптимальних умов регенерації тканин в зоні оперативного втручання. Для вирішення поставлених завдань застосовують лікування положенням – оперована кінцівка укладається в середньофізіологічне положення під кутом згинання 135 ° на шині Белера для створення спокою і зменшення напруги суглобової капсули. Для профілактики згинальної контрактури колінного суглоба рекомендовані укладки на розгинання оперованого суглоба. Для цього під п'яту підкладають валик діаметром 5-10 см, так, щоб прооперований суглоб трохи провисав. При правильному укладанні до 10-го дня вдається повністю ліквідувати згинальну контрактуру.

З перших же днів після операції хворим призначаються лікувальна фізкультура загальнотонізуючого характеру для м'язів плечового поясу, верхніх кінцівок, тулуба, здорової ноги, ізометричні вправи для м'язів стегна і гомілки оперованої кінцівки, активні рухи в суглобах, вільних від іммобілізації, ідеомоторні вправи, пасивні рухи в суглобі в дозволеному обсязі в залежності

від функціонального стану хворого. Обсяг і інтенсивність загальнорозвиваючих фізичних вправ зростають по мірі нормалізації показників температури тіла і загального самопочуття спортсмена. Тривалість заняття лікувальної фізкультури до кінця етапу доходить до 30-40 хвилин [1, с. 129].

З метою прискорення процесу розсмоктування гематом призначають курс УВЧ-терапії, електростимуляцію чотириголового м'яза стегна з 7-10 дня за умови відсутності синовіту. Дозволяється ходьба з милицями в режимі полегшеного осьового навантаження. Одночасно включаються вправи з обтяженням (гумові бинти, еспандери, гантелі) для м'язів верхніх кінцівок, тулуба і здорової кінцівки [4, с. 7].

II (функціональний) етап фізичної реабілітації вирішує завдання остаточної ліквідації контрактури колінного суглоба, відновлення нормальної ходи, адаптації до тривалої ходьби і побутових навантажень, зміцнення м'язів оперованої кінцівки, відновлення загальної працездатності спортсмена, а також підтримання і збереження його тренуваності. На цьому етапі спортсмени продовжують займатися загальною фізичною підготовкою, виконують значний обсяг загальнотонізуючих і загальнозміцнюючих вправ. У заняттях лікувальною гімнастикою використовуються комплексні силові тренажери для тренування силової витривалості м'язів оперованої кінцівки. Широко застосовуються вправи на велоергометрі, заняття фізичними вправами в басейні, плавання кролем. Виключаються ротаційні рухи у травмованому суглобі, а також рухи у фронтальній площині.

На другому етапі поступово збільшується і осьове навантаження на оперовану кінцівку. Тренування в ходьбі проводиться починаючи з 1 км за 10 хв., поступово збільшується відстань і час ходьби. Застосовують лікувальний масаж поперекового відділу хребта і сідниць, масаж здорової кінцівки, масаж м'язів стегна і гомілки малої і середньої інтенсивності (ручний масаж, гідромасаж, пневмомасаж), засоби фізіотерапії (магнітотерапія, електростимуляція чотириголового м'яза стегна тощо) [1, с. 158].

III (тренувальний) етап реабілітації спрямований на повне відновлення функції оперованого суглоба, відновлення силової витривалості і швидкісно-силових якостей, пов'язаних зі специфікою виду спорту. Основним засобом реабілітації є фізичні вправи, які за обсягом, специфікою та інтенсивністю наближаються до початкового етапу спортивного тренування. Поступово зростають обсяг і інтенсивність циклічних рухів, питома вага імітаційних вправ у спортивному залі і лікувальному басейні. Вводяться спортивно-допоміжні і спеціальні вправи, наприкінці етапу значно зростає кількість вправ циклічного характеру. У тренувальному періоді з успіхом застосовують лікувальний масаж і самомасаж, електрофорез, лазеротерапію і електростимуляцію м'язів [1, с. 173].

Висновки. Представлена система поетапної комплексної реабілітації забезпечує відновлення повної амплітуди рухів і відновлення функцій колінного суглобу, а також загальної працездатності в термін від 2,5 до 4 місяців після операції. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективності комплексних реабілітаційних заходів після



артроскопічної корекції ушкоджень менісків у спортсменів різних спеціалізацій.

#### Література

1. Башкиров В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
2. Гиршин С.Г. Коленный сустав (повреждения и болевые синдромы) / С.Г. Гиршин, Г.Д. Лазишвили. – М.: НЦССХ им. А.М. Бакулева РАМН, 2007.–352 с.
3. Левенець В.М. Спортивна травматологія / В.М. Левенець. – К.: Олімпійська література, 2008. – 215 с.
4. Орлянський В.В. Реабілітація після оперативного артроскопічного лікування розриву попередньої зхрещеної зв'язки колінного суглоба / В.В. Орлянський, В.Р. Зазірний // Український журнал малоінвазивної та ендоскопічної хірургії. – 2002. – №1-2. – С. 5-8.

**Мишевська Дар'я**

студентка 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к.б.н., ст.викл. Страколист Г.М.

### **ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Здоров'я людини значною мірою визначається її харчовим статусом і може бути досягнуто і збережено тільки за умови повного задоволення фізичних потреб в енергії та харчових речовинах. З усіх факторів, що діють на організм людини, найважливішим є харчування, що забезпечує фізичну і розумову працездатність, здоров'я, тривалість життя, так як харчові речовини в процесі метаболізму перетворюються на структурні елементи клітин нашого організму, забезпечуючи його життєдіяльність. Порушення в харчуванні призводять до негативних наслідків захворювань багатьох систем організму, онкології і порушення обміну речовин [1, с. 205]. Раціональне харчування – визначальна умова гарного здоров'я, високої працездатності, творчої активності усіх вікових груп населення, довголіття, профілактики та лікування захворювань. Навпаки, з нераціональним харчуванням пов'язані близько 100 хвороб, що складає 30-40% усієї захворюваності.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), на земній кулі більш ніж 800 млн. людей хронічно не доідають і мають той або інший ступінь білково-енергетичної або білкової недостатності, біля 1500 млн. осіб страждають на залізодефіцитну анемію, майже у 250 млн. людей виявлений ендемічний зоб, а біля 20 млн. мають церебральні порушення, у тому числі кретинізм, спричинені дефіцитом йоду у харчуванні. У зв'язку з недостатністю вітаміну А у їжі більш ніж 13 млн. дітей уражені ксерофтальмією і щорічно майже 0,5 млн. з них частково або повністю втрачають зір. Більше половини жінок у віці 45-75 років страждають від остеопорозу, який у значній мірі зумовлений дефіцитом кальцію в організмі [5].

Експерти ВООЗ відзначають, що недостатнє харчування і голод залишаються найважливішими економічними і медико-соціальними

проблемами у багатьох частинах світу. Полярною проблемою є енергетичне надмірне харчування і пов'язане з ним аліментарне ожиріння, на яке страждають у промислово розвинутих країнах 20-25% дорослих і 5-10% дітей [5].

В Україні рівень доходів багатьох людей дозволяє їм задовольняти лише фізіологічні потреби в харчуванні. 5,3% батьків не в змозі давати дітям фрукти або соки, та 4,1% - солодощі хоч би раз на тиждень. Програми обстежень фіксують і випадки голодування - не через бажання позбутися зайвої ваги, а від нестачі коштів.

Аналіз спеціальної літератури показує, що традиційне харчування населення України в теперішній час не можна характеризувати як здорове. Це не могло не відобразитись на рівнях захворюваності і смертності населення. Їжа абсолютно не відповідає біологічним вимогам організму людини. Пороки сучасного харчування – це споживання більше, ніж треба м'яса, жирів, цукру, солі, дратівливих приправ, алкогольних напоїв та ін. Високотемпературна обробка продуктів позбавляє їх вітамінів та інших біологічно цінних речовин [3].

Основні порушення в харчовому статусі населення України зведені до наступних:

- дефіцит повноцінних (тваринних) білків;
- надмірне споживання тваринних жирів;
- дефіцит поліненасичених жирних кислот;
- виражений дефіцит харчових волокон;
- дефіцит більшості вітамінів;
- дефіцит мінеральних речовин ( кальцію, заліза);
- дефіцит мікроелементів (йоду, фтору, селену, цинку).

Згідно концепції збалансованого харчування представники офіційної науки пропонують людині вибирати їжу, яка б приносила в організм усі речовини, необхідні для нормального існування, хоча здійснити це в даний час просто неможливо. Раніше продукти розглядалися згідно їх калорійності. Сучасні дослідження показали, що цінність продуктів в їх біологічній активності, яка і служить джерелом усіх життєво важливих процесів організму. Біологічно активні речовини в цьому біосинтезі є хімічними регуляторами фізіологічних процесів, ферментів, гормонів, медіаторів, нервових імпульсів. Високотермічна обробка їжі руйнує біологічно-активні речовини, та сприяє канцерогенності. Також, їжа може бути носієм потенційно небезпечних токсичних речовин хімічної та біологічної природи. За оцінками вчених, з їжею в організм людини надходить понад 70 % всіх забруднювачів, особливо при порушеннях технологічної обробки або умов зберігання. До них відносяться токсичні елементи: мікотоксини, пестициди, бензапірен, антибіотики, нітрати та ін. До токсичних елементів відносять 8 елементів (ртуть, свинець, кадмій, миш'як, цинк, мідь, олово і залізо). Найбільшу небезпеку з них представляють перші три: ртуть, свинець, кадмій. В останні роки різко зросли рівні забруднення навколишнього середовища саме цими солями важких металів, і підвищилася їх вміст у харчових продуктах [2, с. 54].

Епідеміологічні випробування сьогодення говорять про те, що модифікація харчування та способу життя має вирішальний вплив на тривалість життя, захворюваність та смертність. Однак, практично неможливо в силу багатьох об'єктивних причин досягнути швидкої корекції структури харчування населення за рахунок збільшення об'єму виробництва і розширення асортименту продовольчого товару. Більш того, розрахунки доводять, що навіть при достатньому забезпеченні населення продуктами харчування, які враховують зниження енергетичної потреби сучасного суспільства, потреба в більшості есенціальних нутрієнтів повністю задовольнити неможливо [4, с. 33].

Тому важливим завданням спеціалістів та прибічників здорового способу життя є модифікація власного харчування, наближення його до критеріїв оздоровчого.

Організація раціонального харчування базується на таких принципах:

- 1) енергетична цінність раціону повинна бути помірно обмеженою: для чоловіків – 8800-10300кДж (2100-2450ккал), для жінок – 7500-8400кДж (1800-2000ккал);
- 2) раціон харчування має бути збалансованим за вмістом основних харчових речовин. Оптимальне співвідношення білків, жирів та вуглеводів у відсотках за енергоцінністю повинно становити 12:30:58. Білки тваринного походження повинні складати не менше 55% від усіх білків харчового раціону, а серед білків тваринного походження білки молочних продуктів мають складати 50%. Жирова квота раціону розподіляється таким чином: 25% - вершкове масло; 25% - рослинні олії; 25% - маргарин; 25% - жири, що входять у продукти харчування. Полісахариди мають складати 80-85% загальної кількості вуглеводів, що споживаються;
- 3) з метою профілактики гіповітамінозів та гіпомікроелементозів у харчовий раціон треба включати продукти високої біологічної цінності (овочі, фрукти, соки) до 50% раціону за масою.
- 4) раціон має бути антиатеросклеротичним. Для цього у раціон необхідно включати продукти, які справляють антиатеросклеротичну дію: сірковмісні амінокислоти (метіонін, цистин), фолієву кислоту, ПНЖК, жиро- та водорозчинні вітаміни (ретинол, токоферол, тіамін, рибофлавін, ніацин, аскорбінова кислота).
- 5) для рівномірного навантаження травної системи необхідно приймати їжу не менше ніж 4 рази за добу.

Таким чином, правильне харчування - запорука здоров'я, сили і краси людини. Міцне здоров'я і високий імунітет - результат злагодженої роботи всього організму, коли споживана їжа засвоюється повністю, містить набір корисних елементів, та коли своєчасно протікають обмінні процеси в системі травлення організму. Правильне, раціональне, харчування не дозволяє організму передчасно старіти [3, с. 11].

#### Література

1. Губергріц О.Я. Лікувальне харчування / О.Я.Губергріц – К.: Здоров'я, 2000. – 290 с.
2. Закржевский Е.Б. Лекции по диететике / Е.Б. Закржевский – Л.: Медгиз, 1989.

– 400 с.

3. Коренюк С.В. Ради старого дієтолога / С.В. Коренюк – Спб.: Лань, 1996. – 272 с.

4. Лиходід В.С. Спортивна нутриціологія / В.С. Лиходід – Запоріжжя: Стат, 2000. – 122с.

5. Ревель П. Среда нашего обитания / П. Ревель, Ч. Ревель. Кн. 1. Народонаселение и пищевые ресурсы: Пер. с англ. – М.: Мир, 1994. – 340 с.

**Міщенко Павло**

студент 4 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к.пед.н., ст. викл. Остапенко Г.О.

### **ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ» ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА**

Аналіз науково-методичної літератури показує, що на даний момент не існує чіткого визначення поняття «оздоровчі технології». Вчені розглядають наступні поняття здоров'я, оздоровлення, оздоровче тренування, технологія, педагогічна технологія.

Аналіз словників, енциклопедій та науково-методичної літератури свідчить про те, що існує більше 300 визначень поняття «здоров'я», які розглядають його різні аспекти. Наприклад: здоров'я – це фізичне, психологічне, соціальне і духовне гармонійний стан як організму так і особистості людини (Ю.В. Головкин, С.М. Войцеховский) [1, с. 12].

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я психічне здоров'я – це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також вносити вклад в життя своєї спільноти.

Здоров'я фізичне – це стан організму, при якому показники основних фізіологічних систем лежать в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини з зовнішнім середовищем. Здоров'я соціальне – це стан організму, що визначає здатність людини контактувати з соціумом і так само вписуватися в суспільство і колектив [1, с. 14].

Здоров'я духовне – людини залежить від системи його мислення, ставлення до людей, подій, ситуацій, свого становища в суспільстві. Воно досягається умінням жити у злагоді з оточуючими людьми, здатністю аналізувати різні ситуації і прогнозувати їх розвиток, а також вести себе в різних умовах з урахуванням необхідності, можливості і бажання [3, с. 27].

І.Б. Чумаков поняття «оздоровлення» трактує, як внутрішню гармонізація людини, тобто його духовна, психічна та фізична гармонізація, повернення здоров'я на безпечний рівень шляхом активізації його механізмів та гармонізація взаємовідносин організму з навколишнім середовищем шляхом оптимізації цього середовища і пошуку адекватних форм життєдіяльності в ній з урахуванням конституції людини : оцінка регіону проживання, його екології, можливостей збереження здоров'я конкретної людини в даному місці;

дослідження екології малого життєвого простору (житла, місця роботи, одягу, харчування тощо) і корекція негативних факторів (біопатогенного зони, шум, забрудненість середовища та ін.); аналіз і корекція психо-ібіоенергоінформаційних аспектів середовища проживання; оцінка психосоматичної конституції людини і підбір оптимальних для нього в даних умовах форм обміну з навколишнім середовищем (характеру харчування, рухової активності і відпочинку, спілкування тощо).

У визначенні К.К. Молинського, поняття «оздоровлення» – це комплекс заходів для поліпшення фізичного і психічного самопочуття, який веде в цілому до зміцнення здоров'я, посиленню імунітету, підвищенню працездатності, поліпшенню якості і тривалості життя [5, с. 36 ].

Свою увагу різним поняттям пов'язаним з оздоровленням організму людини приділяв М.К. Смирнов. У його визначенні, «оздоровчі тренування» – це система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану організму до необхідного рівня.

Здоровий спосіб життя – це методи, форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій [4, с. 18].

На інформаційних ресурсах за визначенням ЮНЕСКО поняття «технологія» розглядається як сукупність прийомів, застосовуваних у якій-небудь справі, майстерності, мистецтві [2, с. 9].

Педагогічна технологія – це системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів та їх взаємодії, що ставить своїм завданням оптимізацію форм освіти ( ЮНЕСКО) [2, с. 11].

Сьогодні фізкультурно-оздоровчі технології не є надбанням особистого досвіду рідкісних фахівців, а розробляються відповідно з досягненнями медичної науки. Будь-яка фізкультурно-оздоровча технологія включає в себе постановку мети і завдань оздоровлення, і власне реалізацію фізкультурно-оздоровчої діяльності в тій чи іншій формі. Технологія включає в себе не тільки реалізацію оздоровчої програми, а й визначення рівня здоров'я, і тестування фізичної підготовленості, а також питання управління і адміністрування.

Таким чином, фізкультурно-оздоровча технологія – це спосіб здійснення різноманітної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це та база, на якій будується так звана оздоровча індустрія і фізкультурно-оздоровча робота. Фізкультурно-оздоровчі технології можуть здійснюватися по самих різних напрямках: шейпінг, аеробіка, фітнес, бодібілдинг, калланетика, ізотон, стретчінг, а також біг, туризм, плавання як оздоровчі види спорту, та інші види діяльності, які використовуються в дозвільній діяльності.

Отже можна сказати, що сучасний стан суспільства, найвищі темпи його розвитку висувають все нові вищі вимоги до людини та її здоров'я. Тому природним стало активне використання педагогічних технологій, націлених на охорону здоров'я учасників освітнього процесу.

За визначенням професора М.К. Смирнова, «здоров'язбережувальні

технології» – це системний підхід до навчання і виховання, побудований на прагненні педагога не завдати шкоди здоров'ю учнів .

Всі здоров'язбережувальні технології, застосовувані в навчально-виховному процесі, можна розділити на три основні групи: технології, що забезпечують гігієнічно оптимальні умови освітнього процесу; технології оптимальної організації навчального процесу та фізичної активності вихованців; різноманітні психолого-педагогічні технології, які використовуються на уроках і в позаурочній діяльності педагогами [4, с. 17].

Висновок. Аналіз науково-методичної літератури визначень, пов'язаних з оздоровленням людини, дозволив нам розглядати поняття «оздоровчі технології» як сукупність прийомів застосовуваних для внутрішньої гармонізації людини з метою повернення здоров'я на безпечний рівень шляхом активізації його механізмів та гармонізація взаємовідносин організму з навколишнім середовищем шляхом оптимізації цього середовища і пошуку адекватних форм життєдіяльності в ній з урахуванням конституції людини.

#### Література

1. Вайцеховский С. М. Здоровье и все о нем / С. М. Вайцеховский, Ю. В. Головкин. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 160 с.
2. Каунсилмен Джеймс Е. Валеология в быту / Джеймс Е. Каунсилмен. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 208 с.
3. Кистяковский Ю. А. Основы педагогической технологии / Ю. А. Кистяковский. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 242 с.
4. Смирнов Н. К. Управление физкультурно-оздоровительной работой: [учебно-методическое пособие] / Н. К. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 76 с.
5. Молинский К. К. Организация массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы / К. К. Молинский, А. А. Семкин. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 214 с.

**Павлова Олена**

студентка 5 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к.мед.н., доц. Кальонова І.В.

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ХРОНІЧНИМИ ФОРМАМИ ВІРУСНИХ ГЕПАТИТІВ**

За ступенем негативного впливу на здоров'я населення та рівнем захворюваності вірусні гепатити в Україні займають домінуюче місце в структурі інфекційної патології. Хронічний гепатит – дифузне запально-дистрофічне ураження печінки, що виникає внаслідок перенесених інфекційних захворювань, інтоксикації організму, тривалого зловживання алкоголем тощо. Терміном хронічний гепатит позначають запальний процес у печінці, що триває більше 6 місяців [5, с. 52].

Відомо, що одним з основних принципів реабілітації хворих з гепатитами є обмеження медикаментозного навантаження на печінку у зв'язку із зниженням в ній активності основних метаболічних систем. Це положення в значній мірі обмежує можливість застосування медикаментозної терапії і визначає актуальність пошуку немедикаментозних методів реабілітації

означених хворих. На сьогодні у багатьох дослідженнях встановлено сприятливу дію природних і преформованих фізичних факторів на відновні процеси в печінці, а також систему імунітету і природні механізми регуляції в цілому. Найбільш адекватними біологічними подразниками, що стимулюють імунну систему та природні механізми регуляції організму хворих є фізичні вправи [1, с. 5].

Відновна реабілітація гепатологічних хворих повинна включати раціональний руховий режим, збалансовану дієту, кліматотерапію, використання апаратної фізіотерапії та теплових факторів. Подібний комплекс реабілітаційних заходів сприяє зменшенню активності запалення, залишкових проявів цитолізу та холестазу, відновленню функціонального стану печінки, зменшенню клінічних проявів захворювання, відновленню жовчовиділення та жовчоутворення, а також нормалізації імунного гомеостазу.

Мета дослідження – охарактеризувати засоби фізичної реабілітації, які доцільно застосовувати в комплексі реабілітаційних заходів у хворих з хронічним вірусним гепатитом.

Лікувальна фізична культура є одним з основних засобів реабілітації у хворих з патологією печінки і жовчовивідних шляхів. Фізичні вправи посилюють кровообіг у черевній порожнині, створюють кращі умови для живлення печінки, сприяють відкладенню глікогену; фізичне навантаження підвищує всі види обміну речовин. Стимулюючи екстракардіальні фактори кровообігу лікувальна фізична культура сприяє поліпшенню загальної гемодинаміки. Прискорення артеріального і венозного кровотоку, збільшення кількості циркулюючої крові забезпечують поліпшення окислювально-відновних процесів в жовчовивідній системі, сприяють ліквідації запального процесу і підвищують її функціональну здатність [2, с. 32].

За рахунок посилення кровопостачання змінюється ступінь васкуляризації печінкових часточок, збільшується кількість жовчних капілярів, підвищується концентрація рибонуклеїнових кислот в печінкових клітинах, що свідчить про покращення в них рівня нуклеїнового синтезу. Застосування гімнастичних і дихальних вправ викликає попереми́не підвищення і зниження внутрішньочеревного тиску, здійснює своєрідний масаж всіх органів черевної порожнини. Безперечно, що активні фізичні вправи тонізують жовчний міхур, жовчовивідний проток і сфінктер Одді. Тому регулярні фізичні вправи мають не тільки лікувальне, але й важливе профілактичне значення [4, с. 112].

Дихальні вправи, крім своєї основної функції – поліпшення вентиляції та газообміну – безпосередньо впливають на органи травлення. Дихальні вправи, спрямовані на тренування діафрагмального дихання, ритмічно змінюють внутрішньочеревний тиск, «масажують» органи черевної порожнини, посилюючи жовчовиділення, перистальтика шлунку і кишечника. Ці ж вправи сприятливо діють на кровообіг в черевній порожнині, покращують венозний відтік і знижують застійні явища в органах травлення [4, с. 81].

Одним з ефективних засобів фізичної реабілітації є лікувальний масаж, який при хронічному гепатиті призначають за умови стихання загострення процесу для нормалізації діяльності вегетативної нервової системи, тону су жовчного протоку, ліквідації застою жовчі і запобігання утворення жовчних

каменів, поліпшення крово- і лімфообміну в печінці. При хронічному гепатиті призначають класичний, сегментарно-рефлекторний масаж, точковий масаж біологічно активних зон; всі види масажу мають щадний характер [1, с. 7].

Фізіотерапія є важливим компонентом комплексної реабілітації хворих з хронічним гепатитом. Як природні, так і преформовані фізичні фактори сприяють поліпшенню крово- і лімфообігу, регулюють секреторну функцію печінки, стимулюють процеси регенерації. Фізіотерапевтичні процедури надають спазмолітичну, седативну дію, посилюють жовчоутворення і жовчовиділення. Використовуючи фізичні фактори з метою патогенетичного впливу необхідно враховувати початковий стан хворого, індивідуальну реактивність та вікові особливості, характер перебігу захворювання, наявність функціональних або органічних порушень з боку ураження органів та супутніх захворювань [5, с. 52].

При активному гепатиті фізіотерапія протипоказана. При невеликому ступені активності з помірно вираженими порушеннями функції печінки можна застосувати тільки деякі фізичні фактори: імпульсну магнітотерапію, лазерну терапію, електромагнітне поле вкрай високої частоти (КВЧ) в біорезонансних режимах впливу. При хронічному малоактивному гепатиті крім перерахованих вище методів призначають електрофорез вітаміну В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, аскорбінової кислоти на область печінки.

Висновки. Одним з основних принципів реабілітації гепатологічних хворих є обмеження медикаментозного навантаження на печінку у зв'язку із зниженням в ній активності основних метаболічних систем. Основними засобами фізичної реабілітації при хронічному гепатиті є лікувальна фізична культура, лікувальний масаж і фізіотерапія, які впливають на імунну систему та природні механізми регуляції організму хворих. При хронічному перебігу захворювання систематичне комплексна реабілітація з включенням фізичних факторів сприяє відновленню зміненої тривалим перебігом хвороби імунологічної реактивності і відновлення порушених функцій органів.

#### Література

1. Бисмак Е.В. Характеристика средств физической реабилитации, применяемых при хроническом гепатите / Е.В. Бисмак // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков. – 2007. – № 3. – С. 3-8.
2. Бобро Л.Н. К вопросу диагностики, ведения и реабилитации больных с хроническими гепатитами / Л.Н. Бобро, Л.М. Пасиешвили, Н.М. Железнякова // Кримський терапевтичний журнал. – 2008. – № 1. – С. 31-36.
3. Вардимиади Н. Д. Лечебная физическая культура при хронических заболеваниях печени и желчных путей / Н. Д. Вардимиади, Л. Г. Машкова – К. : Здоровье, 1985. – 51-56 с.
4. Пархотик І.І. Фізична реабілітація при захворюваннях органів черевної порожнини / І.І. Пархотик. – К.: Олімпійська література, 2003. – 223 с.
5. Харченко Н.В. Хронические гепатиты: достижения, нерешённые проблемы / Н.В. Харченко // Сучасна гастроентерологія і гепатологія. – 2009. – № 1. – С. 50-53.



## **ХАТХА-ЙОГА ЯК МЕТОД КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СЕРЕД ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

Здоров'я дорослого населення в значній мірі визначається здоров'ям дітей , так як багато форм патології формуються в дитинстві.

Результати багатьох досліджень, підтверджують негативні тенденції в стані здоров'я дітей шкільного віку. Кількість здорових дітей до закінчення школи не перевищує 20-25%. Найчастіше це порушення зору, опорно - рухового апарату, захворювання органів травлення. Багато фахівців розглядають стан ОРА як критерій показника здоров'я в цілому, оскільки ця патологія впливає на органи і системи всього організму [1, с. 26].

Порушення постави є одним з найбільш поширених захворювань опорно - рухового апарату школярів . Як відомо , під поставою розуміють звичне положення тіла людини під час ходьби , стояння , сидіння і роботи. Правильна , фізіологічна постава характеризується нормальним положенням хребта з його помірними природними вигинами , симетричним розташуванням плечей і лопаток. Прямим триманням голови, прямими ногами без уплющення стопи.

Порушення постави у вигляді збільшення природних вигинів хребта , поява бічних викривлень , крилоподібних лопаток , асиметрії плечового пояса - не тільки спотворюють фігуру , але і ускладнюють роботу внутрішніх органів (серця, легень, шлунково - кишкового тракту) , погіршують обмін речовин і знижують працездатність. Правильна постава не виникає сама по собі , її потрібно формувати з раннього дитинства.

Однією з найбільш поширених причин порушення постави у дітей , особливо в період посиленого зростання , деякі дослідники вважають недостатній розвиток мускулатури і тривале статичне навантаження в умовах неправильного положення тіла. Тривале сидіння при виконанні шкільних і домашніх завдань сприяє цьому. При неправильній позі під час сидіння збільшується грудний кіфоз або виникає бокове викривлення хребта. Через невідповідність висоти парти довжині тіла збільшується поперековий лордоз. Асиметрична постава перша ступінь до сколіозу [2, с. 38].

Функціональні порушення ОРА створюють умови для розвитку захворювань багатьох внутрішніх органів і систем. Так , наприклад, у дітей та підлітків з сутулою поставою знижена життєва ємкість легень , зменшена екскурсія грудної клітки і діафрагми , що несприятливо позначається на діяльності серцево - судинної і дихальної систем , порушується діяльність органів черевної порожнини. Зниження ресорної функції хребта і стоп у зв'язку з цією деформацією сприяє постійним мікротравмам судин головного мозку під час рухів , що негативно впливає на нервово- психічну діяльність , супроводжується швидким стомленням , головними болями і емоційною лабільністю [4, с. 18 -20].

Звичайно ж , в цьому винні безліч соціальних та економічних чинників ,

тому завдання кожного з батьків - замислитися про здоров'я своєї дитини і вибрати саме той вид фізичних занять для нього, який не мав би значних протипоказань і чинив терапевтичний ефект. Фактично кожен вид фізичних занять повинен нести в собі лікувальний ефект.

В даний час існує достатня кількість різноманітних методик корегуючої гімнастики, спрямованих на профілактику та виправлення дефектів постави.

Йога при сколіозі - достойна альтернатива лікувальній фізичній культурі і масажу, за умови регулярних занять. На практиці існують безліч різних технік занять йогою, але при даному порушенні - це хатха -йога. Саме цей вид йоги є найпоширенішим і спрямований на роботу з тілом людини.

Хатха -йога ... Чому саме вона? Дуже просто, адже якраз цей вид йоги приділяє основну увагу фізичному вдосконаленню та зміцненню організму. Слово « хатха » складається з двох частин. « Ха » позначає сонце, « тха » - місяць. Сонце символізує тепло, активність і енергію, а місяць - холод, пасивність і гальмування.

З цієї точки зору, програми йоги для дітей здійснюють важливу функцію - поєднання простоти виконання вправ та безсумнівної користі занять йогою з відсутністю протипоказань навіть при серйозних хронічних захворюваннях.

Проведення занять з елементами хатха -йоги допоможе збалансувати протилежні фізіологічні процеси збудження і гальмування. Основними елементами хатха -йоги є:

- фізичні вправи,
- дихальні вправи,
- очищення внутрішніх органів,
- вміння розслабитися,
- правильне харчування.

Впливаючи асанами як на різні групи м'язів, так і на весь організм в цілому, даній метод є ефективним при різноманітних порушеннях постави, зміцнюючи м'язовий корсет і формуючи правильне положення тіла. Гімнастика хатха -йоги доступна людям будь-якого віку, починаючи з 5 років і до похилого віку. На відміну від інших фізичних вправ, що мають динамічний характер, у гімнастиці хатха - йоги основна увага приділяється статичній підтримці положень. Їх виконання вимагає осмислених рухів, спокійного ритму і створює на організм помірне навантаження. Ще одна важлива особливість хатха-йоги - поєднання фізичних вправ з розслабленням і дихальною гімнастикою. Крім того, виконання фізичних вправ не вимагає спеціальних пристосувань і снарядів [3, с. 53].

Дитяча йога - спеціальні комплекси вправ, що подаються, як правило, у формі гри «в тварин». Основне завдання йоги для дітей - розвинути в дитині усвідомленість, уважне і шанобливе ставлення до свого тіла, до свого стану і настрою, звичайно, зміцнити його здоров'я і підтримати самооцінку. У роботі з дітьми дія хатха -йоги часто проявляється швидше, ніж з дорослими - діти ще не втратили вроджену гнучкість свідомості і не накопичили помилкових уявлень про те, що їм доступно в цьому житті, а що ні. Йога допомагає дитині зростати в гармонії з собою, відчуваючи свою цілісність і « єдність »,

усвідомлюючи свої творчі можливості. Вправи дитячої йоги ті ж , що і для дорослих , але підбираються з урахуванням віку (має значення вплив окремих асан на гормональний фон )

Йога зміцнює організм хребет, м'язи і внутрішні органи дитини, що позитивно впливає на ендокринну систему , сприяючи нормальному розвитку організму. Цікаві вправи , які імітують пози тварин , що виконуються в статиці , розвивають гнучкість і концентрацію уваги ( що особливо важливо в дошкільному віці), сприяють встановленню емоційної рівноваги (що особливо важливо для підлітків). Динамічні комплекси йоги для дітей допоможуть їм підтримати хорошу фізичну форму , сформувати поставу і підняти настрій.

Заняття йогою вдосконалюють рухові вміння і навички дітей, зміцнюють м'язи тіла, формують правильну поставу, зберігають і розвивають гнучкість і еластичність хребта, рухливість суглобів, рівновагу, координацію рухів [5, с. 44 - 47].

#### Література

1. Базарный Н. Ф., Уфимцева Л. П. и др./ Система массовой профилактики отклонений в развитии зрения и нарушения осанки у детей и подростков в школьных учреждениях.- М., 2001.
2. Баранов А. А., Ямпольская Ю. А. и др. // Проблемы подросткового возраста.- М., 2003.
3. Волков О.А. «Веселая йога»: специально для детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
4. Карпенко Л.А. Гигиеническая оценка уровня физического здоровья детей с нарушениями осанки/ Л.А. Карпенко, О. М. Барладян // Валеология: научно-практический журнал. -Ростов н/Дону, 2002.
5. Липень А.А. «Детская оздоровительная йога». – СПб.6 Питер, 2009.

**Пилипенко Вячеслав**

студент 2 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: викладач Іванська О. В.

### **ВИКОРИСТАННЯ ФІТБОЛ - ГІМНАСТИКИ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Постава – це вміння без особливої напруги утримувати своє тіло, зберігаючи правильну позу в різних положеннях: сидячи, під час ходьби та ігор. Разом з тим поставою називають і саму цю правильну позу. Найважливіша умова правильної постави – нормальний розвиток хребта. Якщо положення тіла правильне, то будь-яких негативних змін у стані здоров'я людини не відбувається [1, с. 43].

Однак, якщо дитина чи підліток неправильно сидить за партою чи столом, викривляючись в ту або іншу сторону, або він постійно носить важкий портфель в одній руці, то це може призвести до викривлення хребта в праву або ліву сторону, яке називається сколіозом. Є безліч причин, що викликають зміни в стані кісток і м'язів. До них відносять різні захворювання, викликані слабким фізичним розвитком в тому випадку, якщо людина нехтує

заняттями фізкультурою і спортом. Порушення статури не тільки дуже не красиво, але й шкідливо для здоров'я людини: страждають внутрішні органи, знижується працездатність – такі люди частіше хворіють. Щоб цього не було, треба ретельно стежити за тим, як сидиш за партою чи столом під час уроків, регулярно робити зарядку і займатися спортом.

Швейцарія була першою країною, яка винайшла гімнастику на великій кулі. Завдяки саме цій країні, гімнастика стала всесвітньо відомою і в подальшому отримала назву "фітбол". На сьогоднішній день фітбол є одним з найбільш поширених напрямів фітнесу. Фітбол відмінно допомагає скорегувати фігуру, оздоровлює організм, формує правильну поставу і піднімає тонус. Автором цього напрямку був Сюзан Кляйнфогельбах фізіотерапевт, який проживає у Швейцарії, який в 50 -х роках розробив відновлює гімнастику для людей, які хворіють на ДЦП. Результат від занять фітболом був настільки великий, що в недалекому майбутньому його почали використовувати для лікування після травм опорно-рухової системи людини. На відміну від загальноприйнятих методик, гімнастика на таких м'ячах, дозволяє створити найбільш оптимальні умови для правильного положення м'язів, а також для поліпшення рівноваги і рухової координації [4, с. 36].

Порушення постави при своєчасно розпочатих оздоровчих заходах не прогресує і є оборотним процесом. Тим не менш, воно поступово може призвести до зниження рухливості грудної клітки, діафрагми, погіршення ресорної функції хребта, що в свою чергу негативно впливає на діяльність центральної нервової системи, серцево-судинної і дихальної систем, стає супутником багатьох хронічних захворювань. (С.Н. Попова, 2005).

Завдяки різноманітному лікувальному дії фізичних вправ, позитивному ефекту профілактики, лікуванні й відновленні лікувальна фізична культура показано майже попри всі хворобах (внутрішніх, нервових, дитячих, травмах та інших.), а окремих випадках основним засобом лікування. Удосконалення методів лікування хворих на останні роки розширює можливості використання лікувальної фізичної культури та дозволяє застосовувати їх у попередні терміни. Цьому сприяє й розробка нових методик лікувальної фізичної культури [4, с. 37].

Мета роботи – корекція порушення постави у дітей, за допомогою футбол-гімнастики.

Об'єкт дослідження – діти, які мають порушення постави.

Одним з ефективних методів профілактики порушень постави є фітбол-аеробіка і фітбол-гімнастика для дітей і підлітків. Основою є м'ячі великого розміру - фітболи – які з'явилися порівняно недавно, хоча з найдавніших часів у культурі будь-якого народу м'яч використовувався в якості розваги. Фітбол в перекладі з англійської означає "м'яч для опори", який використовується в оздоровчих цілях.

Необхідно методично правильно побудувати програму для дітей, які займаються заняттями фізичною культурою в школі, та оптимальне навантаження формується новий рефлекс пози, який забезпечує створення більш сильного м'язового корсета. В ході виконання вправ також поліпшується

крово-і лімфообіг в області хребта. При положенні сидячи на фітболі найбільший контакт з ним мають сідничні бугри і крижі. Через крижі ритмічні коливання поширюються по всьому хребту, включаючи область основи черепа. Це сприяє зміні динаміки спинномозкової рідини. Фітболи дозволяють максимально індивідуалізувати лікувально – виховний процес з допомогою широких можливостей корекції постави як у фронтальній, так і у сагітальній площині [2,с. 67].

Правильна посадка на фітболі припускає оптимальне положення тіла і всіх його ланок: відбувається найбільш гармонійна робота м'язових груп, що забезпечують збереження пози, вирівнює косоє становище таза, що дуже важливо задля корекції викривлення в грудному відділі. Фітбол у своїх пружних властивостей нерівномірно занурює сідничні бугри і вирівнює таз і хребет без жодних додаткових пристосувань.

Тільки підтримання такого положення, при якому збігаються центр ваги займається з центром ваги фітболу, сприяє збереженню рівноваги, тому одна правильна посадка на фітбол вже сприяє формуванню важко і тривало вироблюваного в звичайних умовах навички правильної постави. Недарма в скандинавських країнах, відомих своєю винахідливістю в меблевому дизайні, деякі ділові установи і школи цілком обладнані фітбол замість звичайних меблів.

Виконуючи вправи на фітболі, школярі, роблять з різноманітних вихідних положень. В вихідному становищі сидячи сприяють тренуванні м'язів тазового поясу, виконання вправ на фітболі з вихідного становища лежачи на животі чи спині набагато тяжче, ніж аналогічних вправ на стійкою опорі. Підтримка рівноваги повертає до координованої роботі численні групи м'язів, чудово вирішуючи завдання формування м'язового корсета з допомогою зміцнення м'язів спини і черевного преса.

Новий вид коригуючої гімнастики (фітбол-гімнастика) широко поширений за кордоном, та в нашій країні, і зараз використовується в лікувальній практиці, та профілактиці [3, с. 38].

Використання фітбол-гімнастики для корекції постави у дітей дошкільного віку або в старших класах підвищує інтерес до уроків і мотивацію до занять фізичними вправами, розширює кругозір учнів в галузі фізичної культури (фітнесу), сприяє формуванню правильної постави, а головне профілактики захворювань хребта. Поліпшується емоційна і психологічна атмосфера уроку, немає строгих критеріїв оцінювання.

Отже, заняття фізичною культурою за допомогою футбол-гімнастика позитивно впливають на підростаючий організм дитини. Також, є профілактикою захворювань сколіозу у підлітків, та формування правильної постави хребта.

#### Література

1. Клапчук В.В. Лікувальна фізична культура та спортивна медицина / Клапчука В.В., Дзяка Г.В., Мурахов В.І. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.
2. Маліков М.В. Фізіологія людини / Маліков М.В., Філімонов В.І., Богдановська Н.В. - Запоріжжя, 2009. - 757 с.

3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учеб.- М.: Физкультура и спорт, 2005. - 271 с.
4. Язловецький В.С. Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури В.С. Язловецький. – К., 2000. – 154 с.

**Симчук Анна**  
студентка 7 курсу фак-ту ФВС  
Наук. кер. : к.б.н., доц. Баришок Т. В.

### **СУЧАСНИЙ СТАН ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ**

В останні роки відмічається неуклінний ріст числа інвалідів, при чому розповсюдженість інвалідності припадає на дітей та підлітків віком 10-16 років. Серед причин дитячої інвалідності, перше місце займають хвороби нервової системи і органів чуття, в цю ж групу включено дитячий церебральний параліч, розповсюдженість якого складає 19,4 на 10000 дітей. Це визначає масштабність проблеми в медичному і соціальному плані та актуальність досліджень в даній області.

Дитячий церебральний параліч – це захворювання центральної нервової системи при провідному ураженні рухових зон і рухових провідних шляхів головного мозку.

Зростання захворюваності на дитячий церебральний параліч – одна з основних причин інвалідизації психоневрологічного профілю. Це свідчить про те, що проблемі лікування даного захворювання потрібно приділяти більш пильну увагу. Для захворювання типові спазми м'язів нижніх кінцівок, контрактури, рухові порушення та інші зміни в локомоторному апараті. Відзначається підвищення сухожильних рефлексів, м'язового тону (гіпертону), зниження м'язової сили і працездатності м'язів, наявність контрактур і деформацій, порушення координації рухів, стояння і ходьби, наявність мимовільних рухів, синкінезій. Нерідко при цьому захворюванні порушується психіка, з'являються розлади з боку черепно-мозкових нервів (косоокість, погіршення зору, слуху), бульбарні і псевдобульбарні розлади [1].

У пізній стадії, коли відновлення тієї чи іншої функції відбувається переважно за рахунок компенсаторно-приспосувальних процесів, спостерігаються вторинні дистрофічні зміни в м'язах, зв'язках, сухожиллях та інших тканинах. Виниклі на ранній стадії тонічні рефлекси, контрактури, порочні установки кінцівок, деформації та інші порушення насилу піддаються корекції, тому одним з найважливіших методів лікування ДЦП є фізична реабілітація, яка повинна бути спрямована на формування навичок повсякденного життя, розвиток здатності до спілкування і підготовці людини до життя в колективі. Реабілітація загалом, повинна бути більше спрямована на розвиток можливості пересуватися самостійно, за допомогою палиць або в колясці, а також спрямовувати зусилля на те, щоб навчити людину їсти, одягатися, користуватися ванною і туалетом. Оволодіння цими навичками може істотно полегшити догляд за хворими, також підвищити їх самовпевненість та

самооцінку. Для досягнення даної мети також необхідно впровадження нових оздоровчих технологій з використанням не медикаментозних засобів і методів фізичної культури і спорту, спрямованих на забезпечення компенсації у них дефіциту рухової активності та підвищення фізичного розвитку [3].

Недостатня ефективність традиційних методів фізичної реабілітації хворих в пізній резидуальній стадії ДЦП, уповільнення темпів формування позитивної відповіді на лікування, визначають необхідність створення нових та оптимізації існуючих методик лікувальної фізичної культури (ЛФК), використання сучасних досягнень в області штучного управління рухами для обмеження проявів захворювання, розширення можливостей життєдіяльності хворих і поліпшення умов їх професійної та соціальної адаптації.

Ті форми реабілітації, що використовуються в даний час, можуть бути вдосконалені за рахунок впровадження знань про резервні можливості людини.

Удосконалення індивідуальних режимів загального фізичного розвитку та рухової активності є визначальним фактором фізичної реабілітації, соціальної адаптації та повноцінної інтеграції інвалідів у суспільстві. Для здоров'я та стійкості організму, потрібні не «щадні» вправи, а щоденні тренування різної інтенсивності і різного об'єму.

Дитячий церебральний параліч супроводжується обмеженням рухової активності. Ця гіпокінезія призводить до погіршення функцій всіх систем організму, а не тільки рухового апарату. Фізичні вправи зменшують шкідливий вплив гіпокінезії і є профілактикою і усуненням гіпокінетичних розладів.

При вивченні сучасного стану даної проблеми можна помітити такі суперечності: питання фізичної реабілітації розглянуті не достатньо; формування програм і вибір засобів фізичної реабілітації відбувається без дотримання багатьох умов, у тому числі енергоємності фізичних вправ; спостерігається неузгодженість між «щадним» режимом програм фізичної реабілітації інвалідів з дитячим церебральним паралічем і недостатньою руховою активністю в процесі фізичної реабілітації [2].

Для підвищення ефективності комплексної фізичної реабілітації при ДЦП, необхідно використовувати сучасні технології з урахуванням засобів фізичної культури за критерієм їх енергоємності, що забезпечують значну компенсацію дефіциту рухової активності.

#### Література

1. Абальмасова Е. А. Детские церебральные параличи.// Ортопедия и травматология детского возраста. М.: Медицина, 1983., С. 347-370.
2. Бортфельд С. А. Двигательные нарушения и лечебная физкультура при детском церебральном параличе. Л.: Медицина, 1971, 248 с.
3. Гороховская Л. П., Козлова Т. В. Комплексная оценка результатов медикаментозного лечения больных ДЦП.// П Всесоюзная конференция, посвященная медицинской реабилитации и социальной адаптации больных ДЦП: М., 1978.

## **ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ**

У профілактиці і лікуванні різноманітних захворювань серцево-судинної системи (ССС) серед багатьох лікувальних заходів велике значення приділяється лікувальній фізичній культурі (ЛФК). Посильні для хворого фізичні вправи сприятливо впливають на організм. Механізм дії фізичних вправ на гемодинаміку виявляється, насамперед, у зміцненні серцевого м'яза завдяки поліпшенню його живлення та мобілізації резервних можливостей.

Застосування фізичних вправ при серцево-судинних захворюваннях дозволяє використовувати всі 4 механізми їх лікувальної дії: тонізуючого впливу, трофічної дії, формування компенсацій і нормалізації функцій. У цьому випадку фізичні вправи набувають важливого значення для надання загального тонізуючого впливу. Поліпшення функцій всіх органів і систем під впливом фізичних вправ попереджає ускладнення, активізує захисні сили організму і прискорює одужання. Поліпшується психоемоційний стан хворого, що, безсумнівно, також позитивно впливає на процеси саногенезу [1, с. 65].

Фізичні вправи поліпшують трофічні процеси в серці і у всьому організмі. Вони збільшують кровопостачання серця за рахунок посилення вінцевого кровотоку, розкриття резервних капілярів і розвитку колатералей, активізують обмін речовин. Все це стимулює відновлювальні процеси в міокарді, підвищує його скорочувальну здатність. Фізичні вправи поліпшують і загальний обмін в організмі, знижують вміст холестерину в крові, затримуючи розвиток атеросклерозу. Дуже важливим механізмом є формування компенсацій. При багатьох захворюваннях серцево-судинної системи, особливо при важкому стані хворого, використовуються фізичні вправи, які надають дію через внесердечні (екстракардіальні) чинники кровообігу. Так, вправи для дрібних м'язових груп сприяють просуванню крові по венах, діючи як м'язовий насос і викликаючи розширення артеріол, знижують периферичний опір артеріальному кровотоку. Дихальні вправи сприяють припливу венозної крові до серця за рахунок ритмічного зміни внутрішньогрудного і внутрішньочеревного тиску. Під час вдиху негативний тиск у грудній порожнині надає присмоктуються дію, а підвищується при цьому внутрішньочеревний тиск як би вичавлює кров з черевної порожнини в грудну. Під час видиху полегшується просування венозної крові з нижніх кінцівок, так як внутрішньочеревний тиск при цьому знижується [2, с. 9].

Нормалізація функцій поступовим й обережним тренуванням, яке зміцнює міокард і покращує його скоротливу здатність, відновлює судинні реакції на м'язову роботу і зміну положення тіла. Завдання фізичних вправ при серцево-судинних захворюваннях спрямовані на відновлення функції серцево-судинної системи, розвиток і тренування компенсаторних механізмів, на зміцнення серцевого м'яза, усунення застійних явищ, поліпшення обміну



речовин, вентиляції легень та газообміну, підвищення загального тонусу організму.

Метою статті є нормалізація функцій регулюючих систем фізичними вправами, їх здатність координувати роботу серцево-судинної, дихальної та інших систем організму під час фізичних навантажень. Таким чином підвищується здатність виконувати більший обсяг роботи.

Фізичні вправи як засіб лікування та реабілітації показані при всіх захворюваннях серцево-судинної системи. Протипоказання носять лише тимчасовий характер. Лікувальна фізкультура протипоказана в гострій стадії захворювання (міокардит, ендокардит, стенокардія та інфаркт міокарда в період частих і інтенсивних нападів болів в області серця, виражених порушеннях серцевого ритму), при наростанні серцевої недостатності, приєднанні важких ускладнень з боку інших органів [4, с. 54].

Систематичні заняття фізичними вправами впливають на артеріальний тиск через багато ланки регулюючих систем тривалого впливу. Так, під впливом поступової дозованого тренування збільшується тонус блукаючого нерва і продукція гормонів (наприклад, протостгландинів), що знижують артеріальний тиск. У результаті в спокої урежається частота серцевих скорочень і знижується артеріальний тиск [3, с. 543].

Для ефективного лікування та реабілітації хворих велике значення має застосування адекватним станом хворого дозувань фізичного навантаження. Для її визначення доводиться враховувати безліч факторів: прояви основного захворювання і ступінь коронарної недостатності, рівень фізичної працездатності, стан гемодинаміки, здатність виконувати побутові фізичні навантаження. З урахуванням цих факторів хворі ішемічною хворобою серця діляться на 4 функціональних класи, для кожного з яких регламентується рухова активність і програми занять [5, с. 43].

У цих заняттях дуже важливо суворо дотримуватися основні дидактичні принципи: доступність і індивідуалізація, систематичність і поступовість підвищення вимог. Необхідно широко користуватися методичним прийомом розсіювання і чергування. Методика занять фізичними вправами залежить від захворювання і характеру патологічних змін, їм викликаних, стадії захворювання, ступеня недостатності кровообігу, стану в'язцевого кровопостачання [2, с. 9].

Після закінчення відновного лікування і при хронічних захворюваннях фізичні вправи застосовують, щоб підтримати досягнуті результати для поліпшення кровообігу і стимуляції функцій інших органів і систем. Фізичні вправи і дозування фізичного навантаження підбираються залежно від залишкових проявів хвороби і функціонального стану хворого. Використовуються різноманітні фізичні вправи (гімнастика, елементи спорту, ігри), які періодично змінюються, фізичне навантаження звична, але час від часу вона то підвищується, то знижується [5, с. 46].

Висновки. Фізична культура відіграє велике значення для профілактики захворювань серцево-судинної системи, так як поповнює нестачу рухової активності сучасної людини. Фізичні вправи підвищують загальні адаптаційні

(приспосувальні) можливості організму, його опірність до різних стресових впливів, даючи психічну розрядку і покращуючи емоційний стан. Фізичне тренування розвиває фізіологічні функції і рухові якості, підвищуючи розумову і фізичну працездатність. Активізація рухового режиму різними фізичними вправами удосконалює функції систем, що регулюють кровообіг, покращує скоротливість міокарда і кровообіг, зменшує вміст ліпідів і холестерину в крові, підвищує активність антизсідальної системи крові, сприяє розвитку колатеральних судин, знижує гіпоксію, тобто попереджає і усуває прояви більшості факторів ризику основних хвороб серцево-судинної системи.

Таким чином, фізична культура показана всім здоровим не тільки як оздоровчий, але і як профілактичний засіб. Особливо вона необхідна для тих осіб, які в даний час здорові, але мають будь-які фактори до серцево-судинних захворювань [1, с. 54].

#### Література

1. Дубровський В.І. Лікувальна фізична культура (кінезотерапія) : Учеб. для студ. вищ. навчань, закладів . – 2 -е вид. , Стер . – М. : Гуманит . вид. центр ВЛАДОС , 2001 . – 608 с.
2. Євсєєв С.П. Адаптивна фізична культура : Навч. посібник. / С.П. Євсєєв, Л.В. Шапкова // М.: «Радянський спорт», 2004 . – С.9-27.
3. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации. руководство для врачей. Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. – М.: Медицина, 1995. – 400 с.
4. Під загальною ред. Проф. С.Н.Попова. Изд.2-е. - Ростов-на-Дону: изд-во «Фенікс», 2004. – 608 с.
5. Юмашев Г. С, Ренкером К.І. Основи реабілітації. / Г.С. Юмашев, К.І. Ренкером // М.: Медицина, 1973 – 342 с.

**Таран Аліна**

студентка 5 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: д.б.н., проф. Богдановська Н.В.

### **ЗАСТОСУВАННЯ ІПОТЕРАПІЇ ПРИ ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ З ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ**

Основними проблемами у хворих ДЦП є складнощі з вертикалізацією, з підтриманням рівноваги, виконанням цілеспрямованих дій, а також з довільними рухами в уражених кінцівках.

Загальний принцип усунення порушень при ДЦП полягає в тому, що спочатку пасивно, а потім пасивно-активно окремим частинам тіла пацієнта надаються положення, протилежні існуючим установкам. Важливо зруйнувати механізми мимовільного, одночасного руху в ураженої і здорової кінцівках, характерні для захворювання [2, с. 23].

В даний час існують різні засоби реабілітації хворих з даним захворюванням. Крім занять лікувальною фізкультурою, курсів масажу, різних фізіотерапевтичних процедур, перспективним є застосування гімнастичного комплексу вправ в басейні, комплексної лазеротерапії, хірургічної корекції.

Однак всі ці методики дозволяють зменшити м'язовий тонус, збільшити обсяг пасивних рухів, але не допомагають придбати нові активні рухові навички. Такими можливостями володіє верхова їзда на коні. Саме багатогранність впливу, одночасного поєднання повторюваних різноспрямованих рухів тіла, легкого масажу внутрішньої поверхні ніг, позитивного психотерапевтичного ефекту від спілкування хворої дитини з конем визначають унікальність іпотерапії [1, с. 41].

Іпотерапія, як одна з форм лікувальної фізкультури, дозволяє вирішувати такі основні завдання:

- 1) протидіяти негативному впливу гіпокінезії, зумовленої хворобою;
- 2) розвивати фізичну активність хворого;
- 3) сприяти відновленню порушених функцій;
- 4) поліпшувати або відновлювати втрачені навички;
- 5) забезпечувати професійну реабілітацію, формувати нові або відновлювати втрачені навички.

Фахівці вважають, що лікувальна верхова їзда особливо ефективна в дитячій реабілітаційній практиці, зокрема в роботі з дітьми, що страждають порушеннями опорно-рухового апарату і психосоціального статусу, прискорюючи їх соціальну адаптацію. В результаті її застосування у хворих спостерігається зменшення спастичного синдрому. Поліпшення спостерігається при всіх формах ДЦП: це пояснюється тим, що іпотерапія покращує статико-локомоторну функцію за рахунок врегулювання м'язового тону у зв'язку з частковим зниженням спастичності. Але найкращий результат видний при гіперкінетичній формі, де спостерігається зменшення обсягу і амплітуди мимовільних рухів за рахунок максимальної мобілізації волі [3, с. 27].

Висновок. Отже, іпотерапія благотворно впливає на дитину в цілому, виробляючи інтерес до іпотерапії, при якій, на відміну від інших форм ЛФК дитина активно взаємодіє з конем, одночасно супідрядні з нею в процесі лікування. Таким чином, крім позитивного ефекту щодо моторики, у всіх випадках у дітей з'являється самостійність, впевненість у своїх можливостях і негласне змагання один з одним, зацікавленість і величезне бажання самим брати участь у процесі лікування, що стало величезною рушійною силою в їх оздоровленні.

#### Література

1. Денисенков А. І. Іпотерапія: Можливості та перспективи реабілітації при дитячому церебральному паралічі / А. І. Денисенков, Н. С. Роберт, І. Л. Шпіцберг. – М.: Геронт, 2002. – 169 с.
2. Козявкін В. І. Дитячі церебральні паралічі / В.І. Козявкін, Л.Ф. Шестопалова, В.С. Підкоритов. – Львів: НВФ "Українські технології", 1999. – 143 с.
3. Орлова Г.Г. Організаційні аспекти комплексної реабілітації дітей-інвалідів на основі лікувальної верхової їзди і інвалідного кінного спорту / Г. Г. Орлова, Н.С. Роберт, А. І. Денисенков. – К.: Фізкультура і спорт, 2004. – 130 с.

## **СУЧАСНІ РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІСЛЯ РЕКОНСТРУКТИВНИХ ОПЕРАЦІЙ НА КОЛІННИХ СУГЛОБАХ**

Актуальність теми обумовлена частотою травм колінного суглобу, які складають за даними більшості авторів 25 % серед усіх суглобових ушкоджень у осіб найбільш працездатного віку. У спортсменів даний вид ушкоджень сягає, за даними більшості спеціалістів, 50-70 % всіх травм опорно-рухового апарату. Найчастіше цей вид пошкоджень зустрічається у представників ігрових, складно-координаційних видів спорту та єдиноборств. Складність анатомічної будови суглобу, погана захищеність м'якими тканинами призводять до того, що при різких рухах і систематичних високих навантаженнях механічна міцність його елементів виявляється недостатньою [3, с. 115].

На сьогоднішній день стандартним методом відновлення функцій суглобу є низка реконструктивних операцій, що проводять методами артроскопії й артротомії. Після будь-якого оперативного втручання залишається проблема відновлення повної рухливості в суглобі та повернення сили атрофованим м'язам стегна та гомілки. Вдосконалення реабілітаційних заходів в післяопераційному періоді, застосування нових сучасних реабілітаційних методик та їх впровадження в програми відновлення є перспективним шляхом поліпшення якості реабілітації спортсменів з внутрішньосуглобовими ушкодженнями колінного суглоба та їх наслідками [1, с. 11].

Метою даної роботи є вивчення ефективності сучасних засобів механотерапії у складі комплексної реабілітації осіб після реконструктивних втручань на колінних суглобах.

Нами проводилось дослідження, яке проходило на базі фізіотерапевтичного відділення Запорізької обласної клінічної лікарні (ЗОКЛ). У рамках дослідження під нашим спостереженням знаходилися 22 спортсмена (16 чоловіків і 6 жінок), які були прооперовані з приводу пошкодження зв'язкового апарату колінного суглобу, отриманого в результаті спортивної травми. За спортивною спеціалізацією в групі були представлені спортсмени ігрових видів спорту: 10 осіб, що спеціалізуються на футболі, 7 – на баскетболі і 5 – на гандболі; середній вік склав 24,8 років. Всім хворим була проведена операція артроскопічної пластики передньої хрестоподібної зв'язки, перебіг післяопераційного періоду був неускладненим у всіх випадках.

Для проведення експериментальної частини дослідження були сформовані основна (n = 12) і контрольна (n = 10) групи, які по основних морфофункціональних показниках вірогідно не відрізнялися. Досліджувані обох груп мали подібні клініко-анамнестичні дані, які включали характер ушкодження колінного суглобу, термін початку реабілітаційних заходів, рівень загальної підготовленості хворих, відсутність супутніх захворювань основних органів і систем організму, що могли суттєво вплинути на хід реабілітаційного процесу. Добір осіб у групи здійснювався методом випадкової вибірки.

Реабілітаційні заходи у хворих обох груп проводилися за програмою, яка включала [2, с. 7-9]:

- лікування положенням (з 1-го дня післяопераційного періоду);
- пасивні вправи у колінному суглобі в дозволених обсягах залежно від функціонального стану хворого та періоду реабілітації;
- активні вправи;
- масаж поперекового відділу хребта та сідниць, масаж здорової кінцівки, масаж м'язів стегна і гомілки (малої і середньої інтенсивності);
- фізіотерапевтичні процедури (лазеротерапія, електроміостимуляція м'язів гомілки та чотирьохглавого м'язу – з 7-го дня);
- гідрокінезотерапія в басейні.

Пацієнтам основної групи додатково була запропонована вправа на сучасному механотерапевтичному апараті «Artromot-K1». Пристрій виконує різновиди рухів на згинання в області колінного суглоба: від  $10^{\circ}$  до  $135^{\circ}$ , зі швидкістю 30-210 рухів за 1 хвилину. Завдяки його використанню можна запобігти адгезіям і контрактурам. Ортопедичний пристрій також мінімізує переднє зміщення стегнової кістки і забезпечує мінімальне навантаження на суглоб [4, с. 6]. Нами було запропоновано дозоване застосування цього пристрою з 2-3-ої діб післяопераційного періоду залежно від стану пацієнта. Щогодини роботи на апараті додавався плюс один градус до амплітуди рухів, що дозволило рівномірно збільшити інтенсивність навантаження на колінний суглоб, тим самим зменшити прояви контрактури колінного суглоба і протидіяти проявам гіпотрофії.

Для оцінки ефективності проведених реабілітаційних заходів застосовувалися візуальна аналогова шкала (ВАШ, мм) болю, мануально-м'язове тестування (ММТ, в балах) за шкалою Ловетта, гоніометрія колінного суглоба.

При первинному обстеженні в обох групах був виявлений помірно виражений больовий синдром, що відповідає показнику ВАШ у межах 60 мм. За даними гоніометричних вимірювань сумарна амплітуда згинання та розгинання у суглобі у післяопераційному періоді в обох групах знаходилась в межах 101-102 градусів, що значно менше нормальної амплітуди рухів у суглобі. Дані лінійних вимірів сантиметровою стрічкою у місці найбільшого набряку суглобу також не відрізнялись між групами.

Результати повторного тестування, проведеного наприкінці третього тижня післяопераційного періоду, показали, що для спортсменів основної групи характерно більш виражене зменшення больового синдрому в порівнянні з представниками контрольної групи: ВАШ болю наприкінці дослідження склав відповідно 24,53 мм і 38,18 мм. Загальна амплітуда активних рухів в колінному суглобі в основній групі після закінчення стаціонарного періоду реабілітації склала  $130,96^{\circ}$ , що практично відповідає фізіологічним показникам. Сумарний обсяг рухів в суглобі в контрольній групі після закінчення дослідження склав в середньому  $122-123^{\circ}$ , що менше рівня основної групи.

Висновки. Результати даного дослідження показали, що використання сучасних методів механотерапії після артроскопічних втручань на колінних

суглобах дозволяє почати більш активні реабілітаційні заходи безпосередньо в післяопераційній фазі відновлення, тим самим зменшити виразність больового синдрому, прояви анатомічних ускладнень після хірургічних операцій на колінному суглобі, зменшити частоту виникнення контрактур суглоба і атрофії чотириголового м'яза стегна.

#### Література

1. Герцен Г.И. Диагностическая и хирургическая артроскопия менисков коленного сустава / Г.И. Герцен // Вестник ортопедии, травматологии и протезирования. – 2002. – № 3. – С. 9-12.
2. Левенец В.Н. Повреждения коленного сустава – диагностика и лечение / В.Н. Левенец// Ортопедия, травматология и протезирование. – 2005. – № 3. – С. 5-10.
3. Лытаев С.А. Методологические и экономические аспекты реабилитации пострадавших после ранений, травм и заболеваний ОДА / С.А. Лытаев, С.Б. Шевченко // Вестник новых медицинских технологий. – 2008. – № 2. – С. 115-118.
4. Орлянський В.В. Реабілітація після оперативного артроскопічного лікування розриву передньої хрещеної зв'язки колінного суглоба / В.В. Орлянський, В.Р. Зазірний // Український журнал малоінвазивної та ендоскопічної хірургії. – 2002. – №1-2. – С. 5-8.

**Черноус Ольга**

магістр фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к.б.н., доц. Кузнецов А.О.

### **ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СЕРЕД ДІТЕЙ ХВОРИХ НА ПНЕВМОНІЮ**

Турбота про здоров'я населення в нашій країні є однією з основних завдань держави й завжди перебуває в центрі уваги.

На думку експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я, швидкі соціальні зміни в регіоні сприяють погіршенню епідеміологічної ситуації, що дає можливість перегляду стратегії й практичних заходів, спрямованих на ліквідацію легеневих хвороб [1, с. 18].

Одним з розповсюджених засобів лікування хронічних неспецифічних захворювань легень та бронхів є медикаментозне лікування, зокрема застосування антибіотиків. Однак цей шлях рішення проблем небезпечний і в багатьох випадках малоєфективний. Антибіотики сприяють селекції резистентних штамів мікроорганізмів, викликають мутаційні зміни генетичних структур бактерій [2, с. 23].

У цьому зв'язку пошук нових видів антибактеріальних засобів є важливою й актуальною проблемою медицини. Одним з перспективних засобів для рішення проблеми можуть бути біологічно активні речовини рослинного походження, зокрема ефірні масла, які на наш погляд можуть доповнити традиційну дихальну гімнастику та підвищити її ефективність, що й обумовило вибір теми дослідження [3, с. 24-37].

Ми пропонуємо використання комплексної фізичної реабілітації, а саме –

ароматерапії в комплексі з лікувальною дихальною гімнастикою й масажем для поліпшення функціонального стану кардіореспіраторної системи хворих дітей на пневмонію. Робоча гіпотеза полягає в тому, що ароматерапія – це ефективний нетрадиційний засіб в фізичній реабілітації осіб з проблемами легень [4, с. 38].

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати методику комплексної реабілітації дітей хворих на пневмонію засобами ароматерапії в поєднанні з лікувальною дихальною гімнастикою та масажем.

Для реалізації поставленої мети були поставлені наступні завдання:

1. Вивчити функціональний стан кардіореспіраторної системи хворих дітей на пневмонію.
2. Розробити програму комплексної реабілітації для дітей хворих на пневмонію.
3. Дати оцінку інноваційному підходу в реабілітації хворих дітей на пневмонію.

В зв'язку з тим, що підбір раціональних і ефективних засобів і методів фізичної реабілітації при захворюванні пневмонією можливий тільки на основі всебічного вивчення особливостей функціонального стану кардіореспіраторної системи нами для рішення поставлених завдань використовувалися такі методи обстеження дітей:

- Аналіз і узагальнення літературних джерел.
- Визначення функціонального стану кардіореспіраторної системи шляхом виміру частоти серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв), частоти дихання (ЧД, раз/хв), життєвої ємності легень (ЖЄЛ, мл).
- Проведення динамічної спірометрії (проба Розенталя): дозволяє оцінити ступінь тренуваності апарата зовнішнього дихання. У реципієнта 5 разів з інтервалом в 30 с визначаються величини ЖЄЛ, реєструється ЖЄЛмінімальна і ЖЄЛмаксимальна, а також різниця між ними (ДЖЄЛ) у мл (або в л). Норма ДЖЄЛ становить від 100 до 200 мл. Більш низькі величини цього функціонального параметра свідчать про високий ступінь тренуваності дихальної системи організму й, навпаки, більш високі – про зниження тренуваності системи зовнішнього дихання.
- Оцінка функцій дихальної й серцево-судинної системи за індексом Скибінського:

$$IC = \frac{\text{ЖЄЛ (мл)} \times \text{затримка дихання на видиху (с)}}{\text{ЧСС (уд/хв)}}$$

де, IC – індекс Скибінського (у.о.), ЖЄЛ – життєва ємність легень (мл), ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв).

Всі отримані в ході роботи дані були оброблені стандартними методами математичної статистики.

Програма комплексної фізичної реабілітації для дітей включала наступні компоненти: ароматерапію (у вигляді інгаляцій ефірного масла лаванди), лікувальну гімнастику й масаж. У контрольній групі було запропоновано роздільне виконання дихальної гімнастики та ароматерапії.

Оцінку ефективності застосування комплексної реабілітації проводили шляхом визначення зміни показників серцево-судинної та дихальної систем

(ЧСС, ЧД, ЖЄЛ), а також розраховували величину індексів Розенталя та Скибінського.

Перед лікувальною дихальною гімнастикою, було запропоновано сеанс самомасажу обличчя для підвищення функціональних можливостей респіраторної системи, які дозволяють більш повно використовувати лікувальний і тренувальний вплив дихальних вправ.

Процедуру починали з масажу області носа й носо-губного трикутника для стимулювання носо-легеневого рефлексу, що сприяє розширенню бронхів і поглибленню дихання. Застосовувалися основні прийоми класичного масажу: погладження, розтирання, розминання, вібрація. Тривалість процедури 3-5 хвилин, щодня.

Особливістю методики дихальної гімнастики в реабілітації хворих дітей на пневмонію з'явилося сполучення дихальних вправ з ароматерапією. Заняття дихальною гімнастикою проводилися в приміщенні, насиченому ефірними маслами лаванди. Тривалість заняття дихальною гімнастикою 20 хвилин, кількість сеансів 20. Проведено 2 курси.

Перед проведенням інгаляцій ефірними маслами був проведений інструктаж із правил прийому.

Правила прийому інгаляцій під час виконання дихальних вправ:

- проводити інгаляції треба не відволікаючись розмовою, одяг при цьому не повинен затрудняти дихання;
- приймають інгаляції в поєднанні з гімнастикою через 1,0-1,5 години після їжі;
- після інгаляцій в поєднанні з гімнастикою повинен бути відпочинок протягом 10-15 хвилин, а в холодну пору року – 30-40 хвилин. Відразу після інгаляцій уникати розмов, співу, паління, прийому їжі протягом години;
- після вдиху необхідно затримати дихання на 1-2 с, а потім зробити максимальний видих (краще носом);
- у період проведення ароматерапії та дихальної гімнастики обмежити прийом рідини, паління, прийом солей важких металів, відхаркуючих засобів, не полоскати перед інгаляцією рот розчинами перекису водню, перманганату калію й борної кислоти.

Ефірне масло лаванди має бактерицидну, відхаркувальну, протизапальну дію, нормалізує поверхневу активність легенів. У хворих пневмонією нормалізує ліпідний обмін: знижує підвищений рівень загальних ліпідів і холестерину. Ці властивості лаванди можна використовувати й для профілактики розвитку патологічних процесів, пов'язаних з дефіцитом сурфактанта легенів (порушення бронхіальної прохідності й інші).

Насичення приміщення ефірними маслами проводилися за допомогою ультразвукового інгалятора «Вулкан-1». Використовувалося ефірне масло лаванди щодня. Дозування ефірного масла – по 2-3 краплі на 200 мл води. Тривалість сеансу ароматерапії 15-20 хв, кількість сеансів 20.



Результати дослідження показали, що після проведення комплексної реабілітації, що включають лікувальну дихальну гімнастику і ароматерапію (в експериментальній групі), були виявлені помітні поліпшення показників роботи серцево-судинної й дихальної систем. Фізіологічні тести також підтвердили економізацію роботи кардіореспіраторної системи.

#### Література

1. Клінічна пульмонологія / За ред. І.І. Сахарчука. – К.: Книга плюс, 2003.
2. Болезни органов дыхания: руководство для врачей в 4 томах / Под общ. ред. Н.Р. Палеева. – М.: Медицина, 2008. – Т.3.
3. Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В. Лечебная физическая культура в реабилитации заболеваний легких и сердца. – Л.: Медицина, 1981.
4. Березовский Б.А., Триняк Н.Г. Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательных путей и легких. – К.: Здоровья, 2008.

**Чорна Аліна**

студентка 5 курсу фак-ту фізичного виховання  
Наук. кер.: к.б.н., ст. викл. Страколист А. М.

### **ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТЕП-АЕРОБІКИ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ 13-14 РОКІВ**

Найактуальнішою проблемою сучасного суспільства є здоров'я нації в цілому та підростаючого покоління зокрема. Особливо гостро ця проблема постає серед дітей середнього шкільного віку – найбільш критичної групи населення, в якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації [1, с. 66; 2, с. 15].

Аеробіка як один із найвидовищніших видів спорту в останні роки отримала широку популярність особливо серед молоді. У той же час цей вид оздоровчого тренування переживає важкі часи становлення та розвитку. Для залучення молоді до занять фізичною активністю, необхідно добирати такі засоби та методи проведення занять, які будуть не тільки ефективними для здоров'я, але й привабливими з емоційної сторони, задовольняти потребам тих, хто займається. Тому на сьогоднішні існує більше десяти загальноприйнятих різновидів програм оздоровчої аеробіки, і з кожним роком їх кількість та різноманітність збільшується. Кожна з них має свою спрямованість та методичні особливості.

Заняття будь-яким видом аеробіки позитивно впливають на всі органи та системи організму. Регулярні заняття аеробікою значно покращують стан серцево-судинної системи, кровопостачання в м'язах, суглобах, інтенсивно впливають на органи травлення, прискорюють процеси обміну речовин. Дозволяють значно покращити рівень розвитку рухових якостей (гнучкості, координації рухів, сили, загальної витривалості) [3, с. 118].

Мета дослідження – науково обґрунтувати, розробити, апробувати та оцінити ефективність програми фізичної реабілітації юнаків та дівчат 13-14 років з використанням занять степ-аеробіки.

Сьогодні проведення уроків у вигляді занять із степ-аеробіки входить в шкільну програму фізичного виховання в рамках рекреаційного та оздоровчо-корекційного напрямлень, що робить заняття з фізичної культури більш привабливими. Степ-аеробіка, як засіб фізичного виховання може бути включена до програми розділу “Гімнастика” в усіх класах [4, с. 130; 5, с. 28].

Розроблена мною програма з фізичної реабілітації включала наступні заходи:

- Заняття лікувальної гімнастики із застосуванням степ-аеробіки. Заняття проводились тричі на тиждень по 35-40 хвилин. Під час занять застосовували комплекси з базових кроків; оптимальні величини ЧСС під час виконання навантаження складали від 136 до 143 уд/хв.; музичний супровід в межах від 60-79 акц/хв. до 120-134 акц/хв. в залежності від частини заняття та підготовленості контингенту.
- Психокорекція в формі аутогенного тренування проводилась 2 рази на тиждень по 30-40 хвилин. Загальний курс складав 8 занять, далі застосовувалося одне підтримуюче заняття на місяць.
- Масаж спини тривалістю 25-30 хвилин проводився у межах трьох курсів по 10-12 сеансів.

Таким чином, отримані дані аналізу взаємозв'язків між окремими показниками фізичної підготовленості і стану здоров'я дають можливість цілеспрямовано впливати фізичними вправами на розвиток окремих рухових якостей для отримання оздоровчого ефекту. Суттєва різниця у функціональному стані та фізичній підготовленості дівчат та юнаків з різним ступенем статевої зрілості зумовлена необхідністю диференційованого підходу у фізичному вихованні підлітків.

#### Література

1. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу / Ю. Беляк, А. Майструк, Н. Зінченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. - № 4. – С. 14-16.
2. Лисицкая Т. С. Аэробика: В 2 т. Т. 2: Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Лиходед В. С. Физическое здоровье современных школьников / В. С. Лиходед, Р. В. Клопов, В. В. Дорошенко, Я. В. Лиходед // Олімпійський спорт и спорт для всіх: тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. – К., 2005. – С. 158.
4. Степанова І.В. Степ-аеробіка в системі урочних форм занять: Метод. рек.. – Дніпропетровськ, 2006. – 35 с.
5. Шандригось Д. А. Структура та зміст навчальної дисципліни “Аеробіка з методикою викладання” в системі вищої фізкультурної освіти / Г. А. Шандригось // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Вип.8. – Харків: ХДАФК, 2005. – С. 65-68.

## **НАВЧАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ ЗА ВЕРБОТОНАЛЬНИМ МЕТОДОМ**

Слух відіграє важливу роль у розвитку людини. Слухом називається здатність організму сприймати й диференціювати звукові коливання за допомогою слухового аналізатора. Втрата слуху, навіть часткова, створює бар'єр між людиною і суспільством, утруднює оволодіння знаннями і спеціальністю, обмежує трудову і суспільну діяльність, зтримує розвиток особистості [3, с. 44].

Причини порушення слуху:

1. Вроджені: токсікоз вагітності, вірусна інфекція матері, травматичні пошкодження плоду, вроджена деформація слухових кісточок, недорозвиток слухового нерву, аклюзія (недорозвинення внутрішнього вуха), відсутність барабанної перетинки, атрезія (зарощування зовнішнього слухового проходу) і таке інше.
2. Придбані (до трьох років): різні захворювання - менінгіт, енцефаліт, пневмонія, свинка, запальні захворювання носа і носоглотки, неврит слухового нерва, грип та його ускладнення; механічні травми голови - забиті місця, удари, впливи зверхсильних звукових подразників.

Основою класифікації є наступні критерії: ступінь втрати слуху, час втрати слуху, рівень розвитку мови (Р. М. Боскіс). Відповідно до цих критеріїв виділяють наступні групи дітей.

1. Глухі (ті, хто не чує). До них відносять дітей зі ступенем втрати слуху, що позбавляє їх можливості природного сприйняття мови й самостійного оволодіння нею. Серед них виділяють:

- ранооглохлі. У цю групу входять діти, що народилися з порушеним слухом або втратили слух до початку мовного розвитку або на ранніх його етапах. Звичайно зберігаються залишки слуху, що дозволяють сприймати сильні різкі звуки;
- пізнооглохлі. Це діти, у яких тією чи іншою мірою збереглася мова, діти втратили слух у тому віці, коли вона вже була сформована. Головним завданням у роботі з ними є закріплення вже наявних мовних навичок, запобігання мови від розпаду й навчання читання з губ [5, с. 43].

Мета роботи – реабілітація дітей з порушенням слуху за верботональним методом.

Об'єкт дослідження – діти, які мають порушення слуху.

Верботональний метод реабілітації осіб з серйозними проблемами в комунікації розвинув професор Petar Guberina, лінгвіст, спеціально займався проблемою сприйняття мови. Головною особливістю методу є положення про те, що мова розвивається з усного мовлення, і мова (будемо використовувати по черзі терміни мова і усне мовлення) – суспільне явище. Ми говоримо, (тобто використовуємо усне мовлення), коли хочемо щось висловити або коли

реагуємо на певне явище. У цьому сенсі «значення» промови передається не тільки лінгвістичними, але також слуховими і зоровими інформаціями, в ритмі, інтонації, гучності, темпі, паузах, напруженості і жестах мовця. Так, говорить одночасно відтворює і сприймає мову. Найважливіше те, що аудіовізуальна інформація відображається на відтворення у міру сприйняття мови. Якщо сприйняття змінюється, мова також буде змінюватися. Виправляючи його мова, ми одночасно виправляємо і його сприйняття.

Методика верботональної методу відповідає моделям розвитку мови, які досліджувалися у нормально чуючих дітей. До початку говоріння дитина плаче, воркує і відтворює звуки. Всі його тіло бере участь у створенні та сприйнятті звуків. Така звукова активність не тільки відповідь на слухові відчуття, але більшою мірою це відповідь на проприоцептивні відчуття. Верботональної методу - інтеграція дітей з порушенням слуху в масову систему навчання і суспільство. Інтеграція може здійснюватися різними способами [2, с. 34].

У дитини з ураженням слуху є ще один перцептивний процес, який допомагає йому зрозуміти й засвоїти мову. При тренуванні слухання на найбільш чутливою частотній області (оптимальне слухове поле) він перцептивно виявляє в мовному сигналі знаки, що відрізняють один звук від іншого. Іншими словами, коли дитина сприймає мову через своє оптимальне слухове поле, вона може навчитися розпізнавати всі звуки мови, хоча деякі акустичні інформації ослаблені. Центральна нервова система бере інформації від усіх органів чуття. Вона відповідає за організацію цих інформацій, усуваючи стимули, які створюють кібернетичний шум і вибирає ті стимули, які оптимальні для її функціонування. Згідно верботональної теорії, сенсорна інформація підпорядкована функції мови. Мозок, таким чином, можна натренувати структурувати інформацію за допомогою функціональної реабілітації.

Апарат для слухових вправ СУВАГ I, широка частотна характеристика (0,520000 Гц) або низькочастотна характеристики (0,5 -300, 600, 1000, 2000 Гц) в залежності від потреб дітей в групі [4, с. 23].

Викладач тримає мікрофон поблизу губ, щоб звуковий сигнал був як можна і без шуму. Під час групових сеансів діти, паралельно зі слуханням, природно допомагають собі і зорово, хоча не проводяться спеціальні вправи для зчитування з губ. На початку терапії маленькі діти сидять на вібраторних дощці, до якої підключені вібратори (СУВАГ вібар) з апарату СУВАГ I. Під час цієї фази діти використовуючи верхню частину тіла для «активності рухом». Після звикання дитини до ситуації і відповіді на різні активності, вібратор ставлять на суглоб руки так, що дитина може вільно рухатися. Якщо дитина реагує на промову, яка передається повітряним шляхом, поряд з вібратором йому дають навушники КОСС К6 на обидва вуха.

Коли дитина в деякій мірі засвоїв ритм та інтонацію, терапевт пробує перевірити слухове поле і виправити його перцептивні помилки на СУВАГ II. I, нарешті, СУВАГ II використовується в індивідуальній роботі таким же чином, як і для дорослих з порушенням слуху.

Маленькі, повністю глухі діти використовують Міні СУВАГ слуховий апарат. У цього індивідуального слухового апарату схожа з СУВАГ I частотна характеристика, його можна використовувати з вібратором і навушниками і маленькими навушниками слухового апарату.

Для дітей, у яких середні і великі втрати слуху, рекомендується комерційний слуховий апарат в ранніх фазах терапії, якщо вони можуть слухати і реагувати на мова [3, с. 33].

Кожна дитина приходять на індивідуальні слухоречевого вправи від 15 до 30 хвилин щодня. За цей час вихователь-реабілітатор приділяє дитині найбільшу уваги, ніж це може викладач у групі. Коли дитина готова носити індивідуальний слуховий апарат, терапевт вводить Міні СУВАГ, вчить користуватися ним і спостерігає прогресування дитини. На початку дитина використовує СУВАГ I апарат і СУВАГ вібар вібратор в індивідуальній роботі так само, як і в групі. Коли засвоєні ритм та інтонація, і розвинені в певній мірі мова і слухання, реабілітатор пробує визначити оптимальне слухове поле на апараті СУВАГ II. На час використання реабілітатором апарату СУВАГ II в індивідуальній роботі повністю глуха дитина вже веде себе як дитина з порушеннями слуху, і відповідно до цього проводиться терапія.

Діти вчаться читати і писати в цій терапії, після того, як сформована відносно гарна і розбірлива мова. Все це схоже на шлях дітей з нормальним слухом.

Результати цих довгих тренінгів показують, що у більшості дітей якість і просодія мовлення наближаються до нормального. Їх мовні здібності хороші, часто, однакові в середньому, з їх однолітками з нормальним слухом, тому що діти сприймали і навчалися мови в осмислених мовних ситуаціях [1, с. 30].

Отже, верботональної система – це реабілітація дитини, реабілітація в першу чергу залишкового слухового сприйняття з активізацією всіх збережених аналізаторів, потенційних можливостей людини. На базі залишкового слухового сприйняття розвивається мова дитини - це є основним у верботональної системі навчання. Основним і принципово важливим принципом верботональної методу навчання і виховання дітей з порушенням слуху і мови є те, що в першу чергу впливає безпосередньо на мозок через слуховий аналізатор. Головний мозок буде функціонувати краще, якщо отримає спочатку слуховий стимул, для якого вухо є найчутливішим, а вже в другу чергу – через зір та інші аналізатори. Тому так важлива слухова тренування, розвиток слухового сприйняття. Верботональної метод ставить акцент на інтенсивній роботі при використанні групової та індивідуальної реабілітації. У дітей розвивається розбірлива мова, яка дає можливість спілкуватися з іншими. Більшість таких дітей досить легко адаптується в навколишньому середовищі і використовує свої слухові здібності для спілкування зі чує середовищем.

#### Література

1. Антипкин Ю.Г. Массаж и физкультура для детей с различными заболеваниями / Ю.Г. Антипкин. – К.: Здоров'я, 1993. – 32 с.
2. Клапчук В.В. Лікувальна фізична культура та спортивна медицина /

Клапчука В.В., Дзяка Г.В., Муравов В.І. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.

3. Маліков М.В. Фізіологія людини / Маліков М.В., Філімонов В.І., Богдановська Н.В. - Запоріжжя, 2009. – 757 с.

4. Dr. Mihovil Pansini професор аудіології Медичний факультет Загреб, Хорватія. Поліклініка для реабілітації слухання та мовлення «СУВАГ», Загреб 1988 – 59 с.

**Шупта Катерина**

студентка 5 курсу фак-ту фізичного виховання

Наук. кер.: ст. викл. Остапенко Г.О.

### **ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЯ, ЯК МЕТОД ОПТРИМІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДІТЕЙ С ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ**

Актуальність проблеми дитячого церебрального паралічу пов'язана зі збільшенням кількості таких хворих. В Україні за 12 останніх років дитяча інвалідність зросла на 78 % (з 95,7 в 1992 р. до 170,4 в 2004 р. на 10 тис. дит. населення). Щорічно 16 тис. дітей отримують статус інваліда, 20 % з них – захворювання нервової системи, перш за все, Дитячій церебральний параліч (ДЦП) [2]. На 2005 рік за даними авторів Р. О. Моїсеєнко та В. Ю. Мартинюк в Україні кількість хворих ДЦП складала близько 30 тис. осіб. Актуальність проблеми зростає у зв'язку з впровадженням в Україні з 2007 р. нових критеріїв європейських стандартів виходжування новонароджених з масою 500 г (Всесвітня організація охорони здоров'я), що звичайно збільшує ризик інвалідності [1, с. 25].

Велике значення для розвитку і нормалізації рухів у дітей з ДЦП має проведення фізичних вправ у воді – гідрокінезотерапія (вправи в теплій воді – оптимальна методика ЛФК). Лікувальна гімнастика у воді особливо корисна в період початкового формування рухів. Крім вправ у воді важливе місце в реабілітації займає водолікування, яке сприятливо впливає на стан нервової системи дитини. За допомогою водолікування нормалізуються процеси збудження і гальмування, поліпшується сон, знижується м'язовий тонус, поліпшується кровопостачання органів і тканин [2, с. 132].

Мета дослідження – створення оптимальних умов для вироблення необхідних рухових навичок за допомогою гідрокінезотерапії у дітей з ДЦП.

У практиці водолікування хворих ДЦП найбільш часто використовуються ванни індиферентні температури (35-37°C), істотно не відрізняється від внутрішньої температури тіла. При дії таких ванн на організм хворого зменшується кількість імпульсів, що у центральну нервову систему. В результаті гальмується активність кори головного мозку, що веде до зниження м'язового тонусу, больових відчуттів і гіперкінезів. Водні процедури проводяться тільки дітям з нормальним самопочуттям і позитивним емоційним настроєм у віці від 2 до 16 років. Перебування у воді від 15 до 25 хвилин, залежно від стану дитини. При проведенні водолікування використовується ігровий метод, який дозволяє домогтися гарних результатів у всіх дітей з обмеженими можливостями. Ігрова діяльність формує у дітей пізнавальний

інтерес, характер, волю. Для корекції дрібної моторики, координації рухів застосовуються елементи спортивних ігор (кидки і ловля великих і малих м'ячів). Заняття проводяться 6 разів на тиждень [4, с. 320].

Поєднання загартовуючого та ігрового методу у воді дозволяє вирішити наступні завдання з надання медико-соціальної допомоги дітям з будь-якою формою ДЦП: зміцнення здоров'я дитини, зниження спастичності, розвиток рухових здібностей, поліпшення психоемоційного стану, адаптація до щоденних фізичних навантажень [3, с. 15].

При обстеженні були виявлені різні порушення функціонального стану ОДА: у всіх досліджуваних дітей визначалося порушення постави (асиметрія плечей і лопаток, виражений грудний кіфоз і поперековий лордоз). Виявлені пасивні і вимушені положення кінцівок і поз. Огляд стопи виявив наявність варусної і вальгусної деформації. У всіх дітей відзначалося порушення ходьби: скутість рухів ніг і рук.

Порівняльний аналіз даних гоніометрії суглобів нижніх кінцівок і встановлених норм показав, що показники обсягу активних рухів у дітей з ДЦП нижче показників норми, що свідчить про наявність контрактур.

Результати повторної гоніометрії виявили, що в досліджуваних групах простежується достовірно зміна результатів у порівнянні з даними, отриманими до експерименту покращення спостерігається в згинанні в правому і лівому колінному суглобах на 4 (7%) і 3,5 (6%) градуси, а в розгинанні на 3,5 (2%) і 3 (2%) градуси відповідно. Також приріст у розгинанні – правого гомілковостопного суглоба 7,5 (8%) градусів і в лівому гомілковостопному суглобі 8 (9%) градусів. Дослідження також показало, що у дітей відзначається зниження різниці між отриманими результатами і прийнятими нормами обсягів активних рухів у суглобах.

Збільшення показників обсягу активних рухів у суглобах нижніх кінцівок у дітей свідчить про поліпшення функції у досліджуваних пацієнтів з ДЦП та доводить ефективність застосування лікувального плавання.

Висновок. Отже, проаналізувавши дослідження можна зробити висновок, що аналіз результатів показав, досліджувані показники ОДА у дітей достовірно покращилися. Результати свідчать про значну роль гідрокінезотерапії в комплексному лікуванні дітей з ДЦП, що дозволяє рекомендувати його як один з ефективних засобів фізичної реабілітації даної категорії дітей.

#### Література

1. Жолус О. В. Методика лікувального плавання хворих, що страждають дитячим церебральним паралічем / О. В. Жолус. – М. : Медицина, 2003. – 42 с.
2. Ілляшенко Т. Д. Корекція психосоціального розвитку дітей з церебральним паралічем / Т. Д. Ілляшенко. – К. : Здоров'я, 2010. – 240 с.
3. Ляшенко В. І. Методичні основи гідрокінезотерапії в реабілітаційній практиці // Ляшенко В. І., Ребенчук О. В., Ляшенко В. А. – Миколаїв : 2008. – 28 с.
4. Мартинюк В. Ю. Основи медико-соціальної реабілітації дітей з органічними ураженнями нервової системи: [навч.-метод. посіб.] / В. Ю. Мартинюка, С. М. Зінченко – К.: Інтермед, 2005. – 416 с.

## **ВИКОРИСТАННЯ ТРАКЦІЙНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ТРАВМАХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ**

Серед технічних засобів для відновлення стану опорно-рухового апарату (ОРА) людини, особливо попереково-крижового відділу хребта, значне місце займають спеціалізовані технічні засоби для забезпечення тракційної терапії (ТТ), яка є одним із методів відновного лікування пошкоджень ОРА та їх наслідків – контрактури суглобів, дегенеративно-дистрофічні процеси в хребті тощо. Короткочасною чи тривалою тягою долається м'язова ретракція або здійснюється поступова розтягувальна дія на частини тіла людини для усунення контрактур і деформацій [1, с. 6].

Поряд із наявними складними комп'ютерними тракційними системами для підвищення ефективності відновлення людини після травм попереково-крижового відділу хребта застосують і достатньо прості механічні тракційні засоби, які забезпечують проведення активної фізичної реабілітації, процедур відновлення стану організму після фізичних навантажень не тільки в клінічних, а й в умовах фітнес-центрів, клубів і домашніх умовах [1, с. 7].

Мета роботи – оцінка особливостей дії сучасних простих механічних засобів для здійснення тракційної терапії та аналіз можливостей нових створених тракційних засобів і їх упровадження в практику відновлення спортсменів після травм попереково-крижового відділу хребта [2, с. 3].

Завдання дослідження: 1) проаналізувати особливості дії сучасних простих механічних тракційних засобів для відновлення та зміцнення попереково-крижового відділу хребта людини. 2) визначити перспективи застосування нових створених тракційних засобів і впровадження їх у практику відновлення людини після травм попереково-крижового відділу хребта [3, с. 45]. Аналіз особливостей дії сучасних і перспективних простих механічних тракційних засобів для відновлення та зміцнення попереково-крижового відділу хребта. Проаналізовано вплив сучасних та перспективних простих механічних тракційних засобів для відновлення після травм і зміцнення попереково-крижового відділу хребта в людини.

Тракційну терапію широко використовують у фізичній реабілітації хворих ортопедо-травматологічного й неврологічного профілю для зменшення протрузії фрагментів міжхребцевих дисків (МХД), при зсуві диска, викривленні хребта. Функції її при травмах і захворюваннях хребта – його розвантаження збільшенням відстані між тілами хребців, зменшення патологічної напруги м'язів, зниження тиску всередині МХД, через що зменшується протрузія, збільшення вертикального діаметра міжхребцевого отвору, призводячи до декомпресії нервового корінця, зниження набряку, усунення підвивиху в міжхребцевих суглобах із декомпресійним ефектом. Застосовують «сухе» й «підводне» витягування. «Сухе витягування» – це тракція на звичайному функціональному ліжку, фіксацію здійснюють за допомогою двох м'яких



кілець, що підтримують хворого за пахви (при травмах хребта); застосовують столи спеціальної конструкції з ковзаючим на роликах щитом, що забезпечує велику ефективність процедури через зменшення втрат тяги на тертя [5, с. 34].

«Підводне витягування» поєднує в собі фізичну дію води (прісної, мінеральної, морської) з прийомами тракції. Воно може бути вертикальним і горизонтальним. Вертикальне – здійснюють простими засобами (круг із пінопласту, дерев'яні паралельні поручні тощо) та більш складними засобами в спеціальному лікувальному басейні (вода +36–37°C). Горизонтальне підводне витягування при патології хребта проводиться подовженим його витягуванням чи провисанням тулуба у звичайній (великій) ванні на тракційному щиті. Вертикальне підводне витягування здійснюють хворим у хронічній і підгострою стадіях захворювання. Після процедури показано розвантаження хребта (1,5 год) та носіння розвантажувальних ортопедичних корсетів з обов'язковим проведенням занять лікувальною гімнастикою й процедур масажу для уникнення ослаблення мускулатури тулуба [1, с. 12].

До відносно простих тракційних засобів слід віднести портативний тракційний пристрій VERTETRAC для лікування патологічних змін у хребті, він забезпечує вдосконалений підхід до традиційної концепції тракції для лікування травм і порушень у попереково-крижовому відділі хребта [1, с. 8]. Це ефективний технічний засіб проведення активної реабілітації поперекового болю, викликаного МХД та іншими м'язово-скелетними порушеннями, забезпечує швидке відновлення й допомагає запобігти подальшим порушенням диска. Перевагами при використанні пристрою є короткі лікувальні (відновні) сеанси (до 30 хв), свобода рухів (можна сидіти, стояти, ходити), можливість використання в домашніх умовах, активна реабілітація [4, с. 35].

Проведено оцінку особливостей дії сучасних закордонних достатньо простих механічних тракційних засобів (Vertetrac, Гревитрин, Детензор) для відновлення та зміцнення попереково-крижового відділу хребта людини [3, с. 21]. Наведено особливості конструкції та дії, визначено перспективи застосування нового, створеного автором у складі авторського колективу. Рекреаційно-корегувального пристрою для забезпечення тракційної терапії та його впровадження в практику відновлення людини після травм попереково-крижового відділу хребта, а також для профілактики, зняття втоми в різних відділах хребта людини після інтенсивної праці й значних фізичних навантажень у спорті.

#### Література

1. Попадюха Ю. А. Застосування засобів тракційної терапії у фізичній реабілітації / Ю. А. Попадюха // Міжгалузевий науково-практичний журнал Вісник МНТУ : зб. наук. пр. – К., 2009. – Вип. 3. – С. 261–266.
2. Попадюха Ю. А. Особливості використання сучасних і перспективних реабілітаційних технологій та засобів для відновлення опорно-рухового апарату спортсмена / Ю. А. Попадюха // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова; Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2011. – Вип. 11 – С. 203–207.

3. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. – К. : Олімпійська л-ра, 2005. – 471 с.
4. Башкиров В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / Башкиров В. Ф. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
5. Медицинская реабилитация (руководство) мод ред. акад. РАМН, проф. В. М. Боголюбова ; в 3 т. – Т. 2. – М. : [б. и.], 2007. – 629 с.

## **СЕКЦІЯ «СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНІ НАУКИ»**

**Аранжій Анна**

студентка 3 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук. кер.: к. психол.н., доц. Бойко Г.В.

### **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОВИЗНАЧЕНОСТІ ДІТЕЙ-СИРИТ ЗА ДОПОМОГОЮ ВИКОРИСТАННЯ ПРОФОРІЄНТАЦІЙНОЇ РОБОТИ**

В умовах підвищення вимог до якості трудового потенціалу зростає потреба у формуванні у молодого покоління системи цінностей, що пов'язані з свідомим, обдуманим і раціональним вибором майбутньої професії. Питання професійної орієнтації набувають особливого значення, адже правильний вибір професії значною мірою гарантує молоді ефективне використання її сил і знань в інтересах особи і суспільства, і навпаки людині заважають власні неадекватні очікування щодо свого професійного визначення.

Однією з найбільш незахищених і недостатньо підготовлених до умов самостійного життя є діти-сироти. Тому на сьогоднішній день в українському суспільстві гостро стоїть питання про необхідність розробки загальної концепції та пошуку можливостей для планомірної, систематичної, цілеспрямованої роботи з дітьми-сиротами щодо їх професійної самовизначеності.

Проблема професійного самовизначення дітей-сиріт у шкільному віці полягає, насамперед, в тому, що випадковий вибір професії призводить до небажаних наслідків:

- низької продуктивності праці;
- помилок і браку в роботі;
- незадоволення і пригніченого стану людини (психічні розлади);
- збільшення кількості молоді, що не працює;
- економічних втрат на переучування та перекваліфікацію.

Науковці як зарубіжні, так і вітчизняні, з різних сторін підходили до трактування соціальної роботи з даною категорією населення, вони виокремлювали чимало шляхів налагодження взаємодії з дітьми-сиротами задля формування у них почуття професійної самовизначеності. Такі науковці як М.А. Галагузова, І.Д. Зверева, О.В. Безпалько, А.Й. Капська, І.М. Богданова, С.С. Пальчевський, Ю. Бондаренко займаються розробкою програм

профорієнтаційної роботи з дітьми-сиротами. Дослідженням з вивчення професійної орієнтації дітей-сиріт і дітей, що позбавлені батьківського піклування займалися такі вчені як Ю.П.Поваренков, В.Ф. Сафін, Е.І. Головаха, Е.О. Климов, М.М Толстих, П.А. Шавир, Н.В. Лебедева.

Метою статті є дослідити особливості формування професійного самовизначення дітей-сиріт через професійну орієнтацію.

Діти-сироти, що виховувалися в закладах інтернатного типу частіше мають проблеми і з самовизначенням як професійним, і особистісним, ніж інші діти. Перед випускниками дитячих будинків виникають серйозні психологічні, економічні, соціальні перешкоди в самовизначенні і подальшій самореалізації. Тому все більше зростає необхідність в допомозі фахівців соціальної роботи та психологів з професійного орієнтування особистості саме для дітей-сиріт.

У дитини, що виховується поза сім'єю не завжди є підтримка, опора, зразок для поведінки, тому як правило, ця категорія дітей погано представляє життя поза дитячим будинком і виявляється не готовою до самостійного життя. Одним із аспектів самостійного життя є визначення професії, адже це дуже складний процес на який впливають різні чинники як внутрішнього, так і зовнішнього характеру: економічні чинники, потреби суспільства в кадрах, соціальне оточення, особливості кожної професії і відношення до них в суспільстві, психофізіологічні особливості самої дитини-сироти, проблеми доступу до освіти.

Вибирати професію, як відомо, потрібно враховуючи три фактори: інтереси особи, її можливості та потреби ринку праці. На жаль, далеко не завжди вищезгадані умови збігаються, часто які-небудь з цих обставин не беруться в розрахунок. Легковажний вибір професії тільки за її зовнішніми проявами, без урахування її внутрішніх вимог, обмежень і різного роду особливостей може призвести до проблеми працевлаштування в майбутньому.

Передумовою професійного самовизначення є готовність до свідомого вибору професії, яка включає в себе: моральну готовність – усвідомлення суспільного й особистісного значення праці, прагнення максимально проявити свої сили, здібності у праці, позитивне ставлення до різних видів праці; психологічну готовність – свідомий вибір професії у відповідності з наявними здібностями та можливостями, включає усвідомлення людиною своїх потреб, вимог суспільства, колективу, поставлених цілей; практичну готовність – загальні та спеціальні знання, загально-трудова та спеціальні вміння й навички [1, с.].

Існують різні підходи до виділення етапів професійного самовизначення особистості. Психологія розвитку (вікових особливостей) ототожнює початок професійного самовизначення з такими етапами. Перший етап – з дитячою грою, коли дитина приймає на себе різні ролі і програє елементи пов'язаної з ними поведінки. Другий етап – підліткові фантазії, що викликаються різними привабливими для підлітка професіями. Третій етап – підлітковий і велика частина юнацького віку – попередній вибір професії, коли різні види професійної діяльності оцінюються з погляду інтересів, здібностей, системи цінностей. І, нарешті четвертий етап – практичне ухвалення рішення, що

охоплює – два основні компоненти: 1) визначення рівня кваліфікації, об'єму і рівня професійної підготовки і 2) вибір спеціальності [3, с.64].

Російський вчений Е.О. Климов зробив вагомий внесок у дослідження світу професій та професійного самовизначення, запропонувавши вісім основних факторів, які впливають на вибір людиною професії:

- 1) позиція батьків, старших членів сім'ї;
- 2) позиція друзів;
- 3) позиція шкільних педагогів;
- 4) особисті професійні плани;
- 5) здібності особистості;
- 6) рівень домагань на суспільне визнання;
- 7) інформованість про професії;
- 8) схильності особистості [2, с.95].

Враховуючи виховання та життя дітей-сиріт можемо зауважити, що частіше в їхньому житті відсутні ці фактори або впливають в опосередкованій формі. З цього випливає, що при профорієнтаційній роботі з дітьми, які проживають в закладах інтернатного типу необхідно враховувати зазначені особливості та життєвий досвід даної групи дітей.

Значну роль у виборі професії відіграє темперамент. Від нього залежить вплив на діяльність різних психічних станів, викликаних неприємною обстановкою, емоційними факторами. Можна образно описати, що люди холеричного темпераменту більше придатні для активної ризикованої діяльності, сангвініки - для організаторської діяльності, меланхоліки - для творчої діяльності в науці й мистецтві, флегматики - для планомірної, неквапливої й плідної діяльності. Далеко не останню позицію у професійному самовизначенні займають характер та самооцінка особистості [2, с.113].

Отже, розробка і реалізація профорієнтаційної роботи є одним з пріоритетних напрямків сприяння продуктивній зайнятості людини, захисту її від безробіття в майбутньому. Тому проаналізувавши все вищевикладене та зважаючи на складність розглянутих понять, можна сказати: для того, щоб діти-сироти правильно і усвідомлено обирали професію, котра б відповідала суспільним і особистісним потребам, визначили свою професійну позицію, їм необхідна кваліфікована допомога. А саме: професійне психолого-педагогічне втручання, професійне консультування та послідовне проведення всіх етапів профорієнтаційної роботи. Адже зважаючи на вищевикладені особливості кваліфікована профорієнтаційна робота направлена на формування професійної самовизначеності повинна ґрунтуватися на допомозі спеціалістів з урахуванням індивідуальних особливостей дитини-сироти.

#### Література

1. Захаров Н. Н. Симоненко В. Д. Професійна орієнтація школярів. – М; Просвіта, 1989.
2. Климов Е.О. Психологія професійного самовизначення: Навч. посібник для вузів. – Р н/Д: Фенікс, 1996. – 512 с.
3. Пряжников М.С. Професійне самовизначення в культурно-історичній перспективі // Питання психології, 1996. №1. – С.64.

## **СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ОБДАРОВАНИМИ ДІТЬМИ**

В умовах сьогодення, коли науково – технічний прогрес висуває все більші і більші вимоги до особистості, її інтелектуального потенціалу, психологічних властивостей та інших особистісних якостей, обдаровані діти є основним творчим та науковим потенціалом держави, гарантією її соціально-економічного та наукового процвітання. В цьому сенсі проблема виявлення і тестування обдарованих першочергова. Але не менш важливою також є проблема соціального захисту та особливі, форми і методи соціальної роботи з обдарованими та талановитими дітьми.

Отже, актуальність даної теми полягає в тому, що досліджуються особливості соціальної роботи з обдарованими дітьми.

Мета дослідження – виявити заходи, які здійснюються в Україні для соціального захисту обдарованих дітей, форми та методи соціальної роботи з обдарованими дітьми. Порівняти форми соціальної роботи за кордоном та в Україні.

Для осмислення даної проблеми велике значення мають дослідження, присвячені теоретичним та прикладним проблемам обдарованих дітей. Такі дослідження проводили такі науковці: Дж. Гілфорд, Е.Торранс, Ф.Гальтон, С.Стернберг, Дж.Рензуллі, А.Танненбаум, В.Штерн, Ю.З.Гільбух, Б.М.Теплов, Д.Ушаков, В.Д.Шадріков, Я.О.Пономарьов, П.С.Лейтес, М.Л.Холодна, О.І.Кульчицька, Р.Моляко, Г.С.Костюк. Особливості форми та методи соціальної роботи досліджували такі науковці: А.Н. Джуринский, А.В. Мудрик, М.П. Лукашевич, І.Д Зверєва, Хлебнік С.Р. та інші.

Соціальний захист обдарованих дітей – це пом'якшення для них негативних наслідків мікросоціуму. Соціальний захист здійснюється на двох рівнях:

- 1) місцевому;
- 2) загальнодержавному.

На загальнодержавному рівні соціальний захист – це:

1. Здійснення соціально-державної дитячої політики.
2. Реалізація дитячих програм для обдарованих дітей.
3. Прийняття законодавчого забезпечення для захисту дітей.

На місцевому рівні створюються спеціальні соціальні служби психолого-педагогічної підтримки, а саме: надання матеріальної допомоги і житла; забезпечення дидактичним матеріалом; підготовка педагогічних кадрів і визначення спеціальної оплати для вчителів. Метою захисту є, по-перше, навчання обдарованої дитини навичкам психологічної стійкості у психотравмуючих ситуаціях; по-друге, розвиток уміння запобігати небезпеці; по-третє, формування умінь лідерства; по-четверте, навчання батьків жити з обдарованими дітьми.

Формами роботи з обдарованими дітьми є групові, індивідуальні заняття, факультативи. Заняття можуть відбуватись як на уроках, так і в позаурочний час. [3]

У зарубіжних школах існують такі форми роботи з такими дітьми:

- а) прискорене навчання (швидке засвоєння навчального матеріалу, перестрибування через класи з деяких предметів, створення спеціальних груп). За таких умов дитина не достатньо зріла психологічно і тому є проблема у її подальшому розвитку;
- б) збагачене навчання (містить гнучку програму, індивідуальний підхід, лінійне розгалужене навчання, так зване, біфурковане навчання). Цьому видові навчання притаманна швидкість здобування знань учнями;
- в) розподіл за потоками (поділ дітей на однорідні групи, потоки, відсутність дискомфорту в учнів, внутрішня диференціація). За соціальними критеріями ця форма навчання значно програє на фоні інших форм. [6]

В Україні в межах соціальної роботи здійснюються такі форми роботи з обдарованими дітьми:

- психодіагностика дітей з високим інтелектуальним потенціалом;
- виявлення обдарованих і талановитих дітей;
- індивідуальні психолого-педагогічні консультації для дітей та їх батьків;
- групова робота з розвитку комунікативних навичок, креативності.

Важливою особливістю соціальної роботи з обдарованими дітьми є її посередницький характер між учнями і різноманітними соціальними інститутами і закладами.

Важливим також є закріплення соціальних заходів для обдарованих дітей в законодавстві України. Згідно із Законом України «Про освіту» ст. 36 Середні навчальні заклади, пунктом 6 : для розвитку здібностей, обдарувань і талантів дітей створюються профільні класи (з поглибленим вивченням окремих предметів або початкової допрофесійної підготовки), спеціалізовані школи, гімназії, ліцеї, колегіуми, а також різні типи навчально-виховних комплексів, об'єднань. Особливо обдарованим дітям держава надає підтримку і заохочення (стипендії, направлення на навчання і стажування до провідних вітчизняних та закордонних освітніх, культурних центрів). Згідно із ст. 42. Вища освіта пункт 4: Особливо обдарованим студентам забезпечується навчання та стажування за індивідуальними планами, встановлення спеціальних державних стипендій, створення умов для навчання за кордоном. [7.]

Отже можна зробити висновок, що обдарованим дітям в Україні надані необхідні умови для їх повноцінного розвитку, застосовуються особливі форми та методи соціальної роботи, створені заходи щодо соціального захисту таких дітей, за Законом України «Про освіту» обдарованим дітям також надаються привілеї у формі стипендій навчання в спеціальних навчальних закладах: колегіумах, ліцеях, гімназіях та профільних класах.

## Література

1. Джуринский А.Н. Развитие образования в современном мире: Учебное пособие. – М.: Владос, 1999. – 200 с.
2. Капська А.Й., Безпалько О.В. Актуальні проблеми соціально-педагогічної роботи. – К., 2002.
3. Коваль Л.Г., Зверева І.Д., Хлебнік С.Р. Соціальна педагогіка: Навчальний посібник. – К., 1997.
4. Лукашевич М.П. Соціалізація: виховні механізми і технології. – К., 1998.
5. Мудрик А.В. Социальная педагогика / Под ред. Стастенина В.А. – М., 1999.
6. Соціальна педагогіка / За ред. Пальчевського, 2001.
7. Закон України "Про освіту" від 23 травня 1991 р. // ВВР України. — № 34.

**Бондаренко Надія**

студентка 3 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук. кер.: к.психол.н., доц. Бойко Г.В.

### **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ МЕТОДИК ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ВАДАМИ МОВЛЕННЯ**

Психологічна допомога стає сьогодні не лише необхідною умовою оптимізації освіти дітей з недоліками у розвитку, але і значущим фактором, який впливає на успішне вирішення завдання соціальної адаптації дітей з вадами мови та їх успішної інтеграції в суспільство, що і є на даний момент актуальним.

Багато відомих вчених досліджувало дану проблему, зокрема:

Л. С. Виготський у культурно – історичній концепції психічного розвитку зазначав, що мова, письмо є засобами організації поведінки і мислення людини. Такі вчені як Н. М. Назарова, М. М. Малофєєв акцентували увагу на ідеї гуманізації освітнього процесу, необхідність створення в суспільстві належних умов для реалізації прав осіб з обмеженими можливостями здоров'я [3, 8]. Р. Е. Левіна, Г. В. Чиркіна, Л. С. Волкова, при дослідженні мовних та пізнавальних особливостей дітей з вадами мовлення обґрунтовували важливість і необхідність формування у дітей з вадами мови навичок комунікативної поведінки [2, 89].

Не існує мовних розладів, при яких внаслідок міжсистемних зв'язків не відзначалися б інші психологічні порушення. Разом вони утворюють складний психологічний профіль відхилень у психічному розвитку дітей, в складі якого одним з провідних синдромів є мовні порушення.

Як зазначає Р. Е. Левіна, відхилення в мовленнєвому розвитку тягнуть за собою певні негативні прояви у всіх сферах життя дитини. У дітей логопедичних груп при нормальному інтелекті найчастіше спостерігається:

1. Зниження пізнавальної діяльності та процесів які входять до її структури: менший обсяг запам'ятовування і відтворення матеріалу, нестійкість уваги, виснаженість психічних процесів, зниження рівня узагальнення і осмислення дійсності.
2. Недостатнє орієнтування у фактах і явищах навколишньої дійсності.

3. Збіднення змісту комунікативної, ігрової та художньо-творчої діяльності.
4. Непродуктивна поведінкова тактика.
5. Порушення в емоційно-вольовій сфері: підвищена збудливість, дратівливість або загальна загальмованість, замкнутість, образливість, плаксивість, зміна настрою [5, с. 41].

Діти з порушеннями мови потребують психологічної допомоги. Така допомога неодмінно включає в себе психодіагностику і різні методи впливу: психокорекцію, психотерапію, психоконсультування, психопрофілактику та ін.

Психокорекція – сукупність психологічних прийомів, які використовуються для виправлення (корекції) недоліків психіки чи поведінки психічно здорової людини. Корекція найчастіше застосовується до дітей в період становлення їх як особистості і звернена до недоліків, які не мають органічної основи, наприклад, порушення уваги, пам'яті, мислення, емоцій [6, с. 97].

За формою виділяють індивідуальну допомогу, яка використовується переважно в консультуванні, при поєднанні декількох порушень або в стані гострого перебігу розладу, і групову, орієнтовану на вирішення проблем, пов'язаних з порушенням комунікативних функцій, з ускладненнями, виникаючими при спілкуванні в логопедичній групі, родині.

Основні напрями індивідуальної психолого-педагогічної корекції дітей з важкими порушеннями мови:

1. Попередження виникнення проблем розвитку дитини;
2. Допомога дитині у вирішенні актуальних завдань розвитку, навчання і виховання;
3. Психологічне забезпечення індивідуальних освітніх програм.
4. Розвиток психолого-педагогічної компетентності батьків, педагогів [1, с. 77].

Основні напрями в діяльності педагога-психолога, який працює з дошкільнятами з вадами мовлення:

1. Психолого-педагогічне обстеження дитини:
  - Осіннє, весняне, протягом року за заявками батьків та письмової заяви;
  - Індивідуальні або групові психологічні заняття з дитиною для вирішення індивідуальних завдань;
  - Участь педагогів, батьків у психологічних заняттях.
2. Складання плану (за даними психологічного обстеження) та проведення психокорекційної та психопрофілактичної роботи з дітьми, у яких виявлено недоліки в розвитку психічних функцій, з корекції міжособистісних взаємин і емоційно-вольової сфери [4, с. 126].

У дошкільнят з вадами мови особливості невербальної комунікації виявляються не тільки на рівні власного користування невербальними засобами спілкування з однолітками, а й на рівні сприйняття і розуміння інформації, яка передається їм іншими людьми. Такі діти використовують і розуміють рухи, жести, міміку, погляди, характерні для дітей молодшого в порівнянні з ними віку. У репертуарі дошкільнят з порушенням мови переважає міміка і погляди, тоді як їхні однолітки з нормою мовного розвитку користуються в процесі спілкування переважно жестами і в меншій мірі мімікою і поглядами.



Недостатність комунікативних можливостей ускладнює взаємодію дітей з порушеннями мови з іншими людьми, ускладнює процес формування у них уявлень про навколишній світ.

З викладеного можна зробити висновок про те, що діти з вадами мови як і всі інші мають право на повноцінне життя, тому потрібно докладати значних зусиль, щоб допомогти їм розвинути невербальну комунікацію. Так як психологічні проблеми дитини, що має порушення мовлення, найбільш яскраво проявляються в процесі спілкування з однолітками, тому основною формою психокорекційної роботи є групові і підгрупові заняття.

Ми маємо сприяти розвитку у таких дітей великого репертуару невербальних засобів комунікації, що слугуватимуть умовою для успішної соціальної адаптації у нашому суспільстві.

Найбільш часто застосовуються такі методи психокорекції: ігрова терапія; психогімнастика; арттерапія; казкотерапія, які можуть використовуватися і на логопедичних заняттях, що підвищить їх ефективність і урізноманітнить корекційно-педагогічний процес.

На закінчення слід ще раз підкреслити необхідність раннього виявлення, вчасної і комплексної діагностики та корекції порушень розвитку мовлення у дітей, об'єднання зусиль лікарів, логопедів, педагогів і психологів, адже діти – це наше майбутнє.

#### Література

1. Бейлинсон Л.С. Профессиональная речь логопеда: Учебно-методическое пособие. – М.:ТЦ Сфера, 2005. – 160 с.
2. Волкова Л. С., Шаховская С. Н. Логопедия. 3-е изд. – М.: Владос, 2008. – 678 с.
3. Грибова О.Е. К проблеме анализа коммуникации детей с речевой патологией // Дефектология. 1995. - № 6. - С. 7 – 16.
4. Корнев А.Н. Основы логопатологии детского возраста: клинические и психологические аспекты. – СПб.: Речь, 2006. – 380 с.
5. Овчар О.Н., Калягина В.Г. Формируем личность и речь дошкольников средствами арттерапии – М.: Гном и Д, 2005. – 180 с.
6. Мамайчук И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. – СПб.: Речь, 2003. – 400 с.

**Вайло Олена**

студентка 4 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук. кер.: к.психол.н., доц. Хапілова В.П.

## **МЕХАНІЗМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ**

Рівень цивілізованості суспільства багато в чому визначається ставленням людей до вразливих груп населення, зокрема до дітей з обмеженими функціональними можливостями та їх сімей. В умовах економічної нестабільності, кризового стану практично всіх складових гуманітарної сфери

діти з обмеженими функціональними можливостями виявилися найбільш незахищеною категорією населення.

Проблема соціалізації дітей з обмеженими можливостями є однією з актуальних проблем сьогодення. У першу чергу це пов'язано з тим, що діти-інваліди частіше піддаються впливу стигматизуючих чинників. Для дітей, хворих на ДЦП, ця проблема є ще більш загостреною. І для повноцінного їх включення в систему суспільних зв'язків необхідно докласти чималих зусиль як з боку батьків, соціальних працівників та інших спеціалістів, так і самої дитини. І для того, щоб цей процес був успішним, необхідно знати і використовувати певні механізми.

Метою даного дослідження є визначення механізмів соціалізації дітей з дитячим церебральним паралічем.

Процес соціалізації здійснюється за допомогою спеціальних механізмів. Є різні підходи до розгляду механізмів соціалізації. Так, французький соціальний психолог Габріель Тард вважав основним з них наслідування. Американський вчений Юрій Бронфенбренер механізмом соціалізації вважає прогресивну взаємну акомодацию (приспосовуваність) між людською істотою, що активно росте, і мінливими умовами, в яких вона живе. В. С. Мухіна до механізмів соціалізації відносить ідентифікацію і відособлення людини, а А. В. Петровський – закономірну зміну фаз адаптації, індивідуалізації й інтеграції в процесі розвитку особи [1, с.37].

Аналіз наукової літератури дає можливість виділити декілька універсальних механізмів соціалізації.

Перша група – психологічний і соціально-психологічний механізми соціалізації.

Імпринтинг (закарбовування в пам'яті) – фіксування людиною на рецепторному і підсвідомому рівнях особливостей життєво важливих об'єктів, що впливають на неї. Імпринтинг відбувається переважно в дитячому віці. Проте й на наступних вікових етапах можливе закарбовування в пам'яті певних образів, відчуттів тощо.

Наслідування являє собою дотримування якогось прикладу, взірця. У даному випадку це один із шляхів довільного і, найчастіше, мимовільного засвоєння людиною соціального досвіду.

Екзистенціальний натиск – опановування мови і неусвідомлюване засвоєння норм соціальної поведінки в процесі взаємодії зі значущими особами.

Ідентифікація (ототожнення) – процес неусвідомлюваного ототожнення людиною себе з іншою людиною, групою, взірцем.

Рефлексія – внутрішній діалог, в якому людина розглядає, оцінює, приймає або відкидає ті або інші цінності, властиві різним інститутам суспільства, сім'ї, товариству ровесників, значущим особам тощо. Рефлексія може являти собою внутрішній діалог кількох видів: між різними «Я» людини, з реальними або вигаданими особами та ін. За допомогою рефлексії людина може формуватися й змінюватися внаслідок усвідомлення і переживання нею тієї реальності, в якій вона живе, свого місця в цій реальності і себе самої [3, С. 446– 453].

Друга група – це соціально-орієнтовані механізми соціалізації.

Традиційний механізм соціалізації (стихійної) становить собою засвоєння людиною норм, еталонів поведінки, поглядів, стереотипів, що характерні для її сім'ї і найближчого оточення (сусідського, приятельського). Це засвоєння відбувається здебільшого на неусвідомленому рівні за допомогою фіксації, некритичного сприйняття панівних стереотипів.

Ефективність традиційного механізму проявляється тоді, коли людина знає, «як треба», «що треба», але це її знання суперечить традиціям найближчого оточення. Крім цього, ефективність традиційного механізму проявляється в тому, що ті або інші елементи соціального досвіду, засвоєні, наприклад, у дитинстві, але згодом незатребувані або блоковані через умови життя, які змінилися (наприклад, переїзд із села у велике місто), можуть «впливти» в поведінці людини під час чергової зміни життєвих умов або на подальших вікових етапах.

Інституціональний механізм соціалізації, який впливає вже з самої назви, функціонує в процесі взаємодії людини з інститутами суспільства і різними організаціями, як спеціально створеними для його соціалізації, так і такими, що реалізують функції соціалізації мимохідь, паралельно зі своїми основними функціями (виробничі, громадські, клубні й інші структури, а також засоби масової комунікації). У процесі взаємодії людини з різними інститутами і організаціями відбувається наростаюче нагромадження знань і досвіду соціально схвалюваної поведінки, які відповідають їм, а також досвіду імітації соціально схвалюваної поведінки і конфліктного або безконфліктного ігнорування виконання соціальних норм.

Стилізований механізм соціалізації діє в рамках певної субкультури. Під субкультурою загалом розуміється комплекс морально-психологічних рис і поведінкових проявів, типових для людей певного віку, певної професійної або культурної верстви, яка в цілому створює певний стиль життя і мислення тієї чи іншої вікової, професійної або соціальної групи.

Але субкультура впливає на соціалізацію людини остільки і тією мірою, оскільки і якою мірою групи людей, що є її носіями (ровесники, колеги та ін.), референтні (значущі) для неї.

Міжособистісний механізм соціалізації функціонує в процесі взаємодії людини із значущими для неї особами. У його основі лежить психологічний механізм міжособистісного перенесення завдяки емпатії, ідентифікації тощо. Значущі особи можуть бути членами тих або інших організацій і груп, з якими людина взаємодіє, а якщо це ровесники, то вони можуть бути і носіями вікової субкультури. Але бувають нерідко випадки, коли спілкування із значущими особами в групах і організаціях може зробити на людину вплив, не ідентичний тому, який робить на неї сама група або організація. Тому доречно вирізняти міжособистісний механізм соціалізації як специфічний [2, С. 165-171].

Таким чином, механізми соціалізації спрямовані на те, щоб мінімізувати стигматизуючий вплив на особистість дитини з церебральним паралічем, сформувати активного і повноправного члена суспільства. Знаючи і використовуючи зазначені механізми соціалізації, соціальний працівник зможе

налагодити взаємодію з дитиною, хворою на ДЦП, налаштувати близьке оточення до змін.

#### Література

1. Мудрик А. В. Социализация человека: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 304 с.
2. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Підручник: У 2 кн. Кн.1: Соціальна психологія особистості і спілкування. – К.: Либідь, 2006. – 226 с.
3. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова, К.: Либідь, 2001. – 526 с.

**Ганжа Яна**

студентка 3 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук.кер: д.політ.н., проф. Кіндратець О.М.

### **ГЛОБАЛІЗАЦІЯ З «ЛЮДСЬКИМ ОБЛИЧЧЯМ»: МІФ АБО РЕАЛЬНІСТЬ**

Важко зараз віднайти людину, котра би не чула про глобалізацію. Глобалізація – це феномен сучасності, який є найбільш дискусійним та популярним. Це явище, яке без винятку впливає на всі сучасні держави світу та проникає у всі сфери суспільства. Так, глобалізацію можна визначити як об'єктивний процес уніфікації, стандартизації та інтеграції усіх сфер суспільства. З одного боку, завдяки глобалізації сьогодні ми маємо низку позитивних наслідків: це поява та розвиток нових інформаційних та комунікаційних технологій, звісно це і доступ до інформації та знань. Крім того, глобалізація дозволяє створити основу для вирішення загальних проблем людства. Але, з іншого боку, саме через глобалізацію економічний розрив між розвиненими державами і країнами, що розвиваються, не згладжується, а навпаки поглиблюється. Актуальність цієї теми підтверджує і той факт, що на теперішній час існує дуже багато наукових праць та досліджень, які присвячені різним аспектам цього феномену. Так, можна назвати таких вітчизняних дослідників як В.Толстих, А.Толстоухова, А.Чухна, та іноземних – З.Баумана, Н.Стівенсона, П.Престона.

Оскільки, процес глобалізації, як і будь-який інший процес, має як недоліки, так і переваги, то є ті, хто підтримують її, а також є ті, хто позиціонують себе як альтерглобалісти та антиглобалісти. Саме під гаслом «Даєш глобалізацію з людським обличчям», альтерглобалісти намагалися зірвати сесії таких фінансових організацій, як МВФ, СБ, ВТО. Ці події відбувалися у США ще на початку цього століття, та саме вони згодом стали приводом для появи виразу «Глобалізація з людським обличчям». Що ж мається на увазі під цим виразом? В першу чергу, прихильники руху альтерглобалістів підкреслюють, що глобалізація призводить до того, що менш розвинені держави, так звані країни третього світу, страждають від боргових зобов'язань та несправедливих кабальних позик МВФ і СБ. Саме глобалізація, як про це ще в 2005 році писав бразильський богослов і політолог нідерландського походження Вім Дірксенс, провокує нерівномірність рівня

соціально-економічного розвитку, політичну залежність бідних країн від країн багатих і призводить тим самим до неминучих світових економічних криз. [1, с.1]. Так, в умовах глобалізації держави світу знаходяться в різних умовах розвитку. Більш розвинені країни користуються перевагами глобалізації у той час, як розвиток країн третього світу залежить від економік держав, які є світовими лідерами. Саме по цій причині виникли такі рухи як антиглобалізм та альтерглобалізм. Але, якщо антиглобалісти зовсім не визнають глобалізацію, то альтерглобалісти вважають, що цей процес є об'єктивним і саме тому потрібно надати глобалізації «людського обличчя».

Наприкінці ХХ століття була проголошена нова макроекономічна політика – Вашингтонський консенсус. Ця політика являла собою набір певних принципів, що були розроблені експертами МВФ та СБ. Ці принципи з часом мали бути впроваджені у країнах, що розвиваються, та в країнах з перехідною економікою, тобто у постсоціалістичних. Але, як зазначає В.Іванченко «На практиці здійснювана за рецептами «Вашингтонського консенсусу» широкомасштабна лібералізація лише посилювала нестійкість господарських систем азіатських, латиноамериканських, африканських країн, підривала основи їх модернізації, супроводжувалася досить жорсткою економічною дискримінацією менш розвинених країн» [2, с. 1] Отже, можна стверджувати, що були спроби провести таку економічну політику, котра би сприяла скороченню розриву між країнами, які демонструють високий темп розвитку, і країнами, що розвиваються. Але, політика, що проводилася відомими світовими фінансовими установами лише посилила економічну кризу у менш розвинених країнах, та призвела до залежності економік країн третього світу від економік держав – світових лідерів. Всесвітня економічна криза 2008-2009 року підтвердила цей факт. Саме по цій причині, вже у 2008 році було визнано неспроможність економічної політики, що отримала назву Вашингтонський консенсус.

Так, одразу постає питання якими засобами можна знівелювати негативний вплив глобалізації на країни третього світу, та як власне придати глобалізації «людського обличчя». Зараз вже існує доволі багато пропозицій та теоретичних розробок щодо цього. Так, М.Денісов зазначає, що в першу чергу необхідно переорієнтувати МВФ і Світовий банк. Кредити МВФ новим індустріальним країнам, що розвиваються, і країнам з перехідною економікою повинні видаватися під завдання розширення і розвитку внутрішнього ринку, будівництва соціальної держави, захисту вітчизняного товаровиробника, підтримання низької процентної ставки. Світовий банк повинен інвестувати проекти, спрямовані на підвищення рівня освіти, культурного і кваліфікаційного рівня працівників в цих країнах[1, с. 3]. Отже, одним із варіантів вирішення цієї проблеми є створення специфічних економічних умов, котрі призведуть до розвитку країн третього світу, та які дозволять здолати економічну та політичну кризу. Але, на жаль, поки що подібна економічна модель не створена та не розроблено конкретних кроків, що дозволять здолати значний економічний розрив між розвиненими державами і країнами, що розвиваються. Більш того, дуже багато сучасних держав сьогодні не можуть

впоратися з негативними наслідками глобалізації, які тільки посилюють в цих країнах системну кризу.

Таким чином, можна зробити висновок, що в сучасних глобалізаційних умовах розвитку, ми все частіше чуємо про потрібність надати глобалізації «людського обличчя». Подібні гасла висуває такий сучасний рух як альтерглобалізм. Головною сутністю якого, ми вважаємо, є висування вимог здолання негативних, в першу чергу, економічних наслідків глобалізації, які сприяють взаємозалежності економік держав лідерів та країн, що розвиваються. Крім того, вони призводять до збагачення одних держав, та до повної економічної кризи інших. Але, на жаль, можна прийти до висновку, що глобалізація з «людським обличчям» поки що тільки міф. Однак, пошуки послаблення негативного впливу глобалізації на країни, що розвиваються, тривають.

#### Література

1. М.А. Денисов Возможна ли "глобализация с человеческим лицом?" / Денисов М.А., Милитарев В.К. // Агентство Политических Новостей. – 2008. – [Електронний ресурс] – Режим доступа: <http://www.apn.ru/publications/print20086.htm>.
2. В.А. Иванченко МВФ, «Вашингтонский консенсус» и Украина // Иванченко В.А. // XXI век. – 2011. - № 42. – [Електронний ресурс] - Режим доступа: <http://xxivek.com.ua/article/1969>.
3. В.П. Крылов «Глобализация с человеческим лицом»: альтернативный проект латиноамериканской «теологии освобождения» / Крыло В.П. // Регионы в глобальной архитектуре современного мира. Материалы межвузовской научно-практической конференции. – Изд-во СЗИ РАНХИГС. – 2010.

**Голоднова Вероніка**

магістрант фак-ту соціології та управління  
Наук. кер.: к.соц.н., доцент Гугнін Е.А.

### **ПАРТІЙНІСТЬ ЯК МЕХАНІЗМ СОЦІАЛЬНОЇ МОБІЛЬНОСТІ МОЛОДОЇ ГЕНЕРАЦІЇ В ПОЛІТИЧНОМУ ПРОСТОРИ УКРАЇНИ**

Особливе значення вивчення політичної соціалізації набуває в перехідних суспільствах подібно Україні, яка переживає структурну трансформацію політичної та економічної систем, деформацію соціальних інститутів. У результаті зміни політичного режиму на початку 90-х рр. ХХ століття в нашій країні стара система політичної соціалізації виявилася ліквідованою, а нова так ще і не сформувалася. В сучасних умовах, коли країна поступово відхиляється від демократичного курсу та стає заручницею боротьби олігархічних кланів (які контролюють не тільки владу, а й опозиційні сили) питання пошуку виходу з цієї складної ситуації та формування нової системи є вельми важливим та актуальним.

Але головне, що в особливо важких умовах переходу виявилось молоде покоління країни. Розчарування «помаранчевою революцією» може

поглибитися розчаруванням «Євромайданом» і тоді сучасна українська молодь може надовго «закритися в собі» і відійти від вирішення нагальних суспільних проблем. Тому особливій уваги заслуговує вивчення процесу політичної соціалізації молоді, як самої рухомий і сприйнятливої частини суспільства. Від того, які саме ціннісні орієнтації будуть освоюватися молодим поколінням, багато в чому буде залежати спрямованість розвитку самого суспільства і успіх демократичних перетворень в країні.

Людина може бути не тільки об'єктом впливу політичної системи (партійної пропаганди), але й активною діючою особою, яка може впливати на формування громадської думки, електоральних переваг та певного типу політичної культури суспільства. Проте такий індивід – суб'єкт впливу – зазвичай володіє постійною, стійкою партійною позицією, яка визначається не стільки сьогоденними вітальними потребами і раціональними інтересами, не стільки класовими домінантами, скільки змістом сформованих у процесі соціалізації настанов, соціально-політичних переконань і вірувань. Саме тому партійність можна вважати одним із механізмів політичної соціалізації молоді, як прояву зацікавленості та певної діяльності у політичному житті своєї країни.

У процесі побудови в Україні відкритого, демократичного суспільства важливу роль відіграє саме молоде покоління, оскільки воно безпосередньо задіяне в процесі його побудови і користуватиметься його здобутками в майбутньому. Молодь є тим суспільним прошарком, невід'ємною частиною суспільства, яка відіграє особливу роль у розвитку суспільства. Саме вона виступає провідником соціально-економічного, політичного і духовного відродження, рушієм нових, інноваційних, якісних змін, викликаних назрілими у часі потребами суспільства. Тому держава, що прагне розвиватись, потребує якомога повнішого залучення молоді до трансформаційних процесів. У цьому і проявляється процес політичної соціалізації, під час якого відбувається зростання політичної активності молоді, підвищується інтерес до політики.

Партійність – є інгрупою, механізмом політичної соціалізації молоді, сутність якого полягає в ототожненні молодої особи до конкретної політичної сили, яка направлена на вираження і захист інтересів молоді та політичної активності даної соціально-демографічної групи.

Агентів політичної соціалізації молоді умовно можна розділити на офіційні, стихійні та латентні. Найбільш впливовим і адаптованими під молоді, офіційним агентом, є молодіжні політичні та громадські рухи, які активізують участь у них молодих людей та зумовлюють вироблення у них політичної, громадської позицій та політичних навичок як безпосередніх суб'єктів політичного процесу.

Стихійними можна назвати агентів, із тимчасовим характером які мають на меті передачу нетрадиційних елементів політичної культури, часто характеризуються сильними психологічними впливами (неформальні рухи, масові політичні акції, революції, акції політичної та громадської непокорі). Прикладом такого стихійного агента може слугувати «Помаранчева революція» або «Євромайдан», ідеологам яких вдалося підняти політичну активність

молоді до небувалого за часів незалежної української держави рівня, пробуджуючи національну самосвідомість молодих українців.

Нерідко на процес соціалізації молодого покоління впливають латентні агенти, дії яких розраховані на приховане управління політичною свідомістю з метою подальшої маніпуляції нею. У сучасному світі вже на першому етапі політичної соціалізації важливим агентом є засоби масової комунікації: преса, радіо, телебачення, кіно, відеозапис, комп'ютерні мережі. Засоби масової комунікації виконують завдання трансформації норм панівної політичної культури в людську свідомість.

Взаємодія політичної системи й особистості здійснюється за допомогою певних механізмів впливу політичних систем на соціальні та політичні якості індивіда, тобто за допомогою механізмів соціалізації – способів свідомого чи несвідомого засвоєння і відтворення соціального досвіду, а також діяльністю суб'єкта на політичну систему (як зворотній зв'язок – механізм зміни політичної системи).

Вибір особистої політичної позиції молодих людей залежить від різного роду факторів соціологічного, маніпуляційного, когнітивного, психологічного характеру тощо. Будь-який політичний вибір є реакцією на ту конкретну історичну ситуацію, в якій перебуває суспільство. Ця ситуація й визначає коло і послідовність проблем, що їх необхідно розв'язувати. Вибір політичної позиції і в цьому разі може залежати від життєвих обставин. Адже співвідношення різних факторів не є постійним, а зумовлене конкретною ситуацією.

Найчастіше домінантними факторами бувають: по-перше потреби та інтереси молоді, що вкорінюються в їх соціально-економічному становищі; по-друге цінності (вірування та ідеологеми) культури, засвоєні молоддю в процесі загальної соціалізації та усвідомлення набутого досвіду.

Політичний простір постійно перебуває у русі й розвитку. Відбувається постійна зміна статусу індивідів, їх пересування з одних позицій до інших, одних груп до інших (соціальне переміщення), просування до позицій з більш високим престижем, доходами і владою (соціальне просування), чи перехід на нижчі ієрархічні позиції (соціальна деградація).

Отже, своєрідним підсумком реалізації ціннісних та соціально-політичних орієнтацій молодої людини є зміна її статусу, досягнення нової політичної якості, ролі. В науковій літературі таке явище дістало назву соціальної мобільності.

Молодь, як і більшість громадян, можуть брати участь у політиці з різною інтенсивністю, і ступінь їх залучення до політичної діяльності також різноманітний. Участь молодих людей у діяльності політичних організацій визначається комплексом мотивів, всередині якого існує ієрархія. Переважання того чи іншого стимулу в якості домінуючого обумовлено як специфікою самої організації (програмними цілями і завданнями, формами активності), так і особистісними особливостями її членів (сформованість мотивації, наявність досвіду політичної участі).



В загальних рисах можна виокремити три основні мотиваційні чинники до участі в політичній діяльності: 1) прагнення до влади; 2) самореалізація; 3) задоволення індивідуальних інтересів.

Польський політолог Є. Вятр визначає головним мотивом політичної участі – мотив прагнення до влади. Владні мотиви він поділяє на егоцентричні й соціоцентричні. При домінуванні егоцентричних мотивацій особа прагне до реалізації власних амбіцій, а особа з соціоцентричною мотивацією прагне до реалізації суспільної мети, задоволення своїх пізнавальних і афіліативних потреб.

Виходячи з результатів проведеного нами дослідження на тему: «Особливості політичної соціалізації молоді», здійсненого серед молоді Запоріжжя у травні-червні 2013 р. в межах виконання дипломної роботи (опитано 221 молоду людину та 25 експертів – члени тих чи інших партій).

Згідно результатів дослідження видно, що найголовнішими причинами активності молоді генерации є корисність для країни, отримання прибуткової роботи та самоствердження, тому можна припустити думку про те, що партійність – є ліфтом, засобом (капіталом) за допомогою якого молода особа просувається по соціальній сходинці та отримує більш високий ранг та престиж, а отже таким чином стає успішною людиною.

Ми вже визначали, що саме кар'єрне зростання та матеріальні цінності є одним з найголовніших мотивів участі молоді у політичних та громадських організаціях, але в силу кризового стану та проблем в економіці, молоде покоління шукає альтернативні шляхи подолання цих проблем. І одним з таких шляхів є саме партійність та політичний капітал. А отже, молодь може задовольняти всі свої потреби та інтереси через канал соціальної мобільності – політичні партії, тобто приймаючи політичну участь в тій або іншій політичній силі або громадській організації, молоде покоління може представляти свої інтереси та досягати поставлених цілей. Участь у діяльності політичних партій надає для молоді можливість більш вигідних кар'єрних перспектив: природний в силу вікових причин дефіцит власної ресурсної бази може бути з успіхом заповнений можливостями політичної партії, до якої належить молодий політик.

Молодь тоді і там бере активну участь в політичних рухах, коли участь обіцяє їй або самореалізацію і знаходження свого місця в соціальному світі, або більш конкретне кар'єрне просування. Втім, кар'єрний мотив тих молодих, хто включається в політику цілком зрозумілий. Але не варто все зводити тільки до нього. Не меншу, якщо не більшу роль відіграють соціально-психологічні мотиви, що викликаються статусною невизначеністю – за допомогою участі в тих чи інших політичних рухах і акціях молоді люди прагнуть підвищити свою соціальну значимість, тобто, кажучи простіше, хочуть відчувати себе потрібними, причетними до якоїсь загальної справи. Таким чином, щоб отримати економічний капітал та престиж людина вдало використовує свій політичний статус та капітал.

Молодь йде в політику і вступає в партії, для того щоб себе реалізувати (особливо у кар'єрі) та досягти успіху, як партійного, так і особистого.

Таким чином, можна сказати, що партійність є механізмом досягнення людиною тієї позиції яку вона бажає для себе, а також це означає задоволення всіх потреб і інтересів цієї людини в політичному просторі.

**Грубась Вікторія**

аспірантка першого року навчання

Наук. кер.: д. політ. н., проф. Кіндратець О.М.

## **ФІЛОСОФСЬКЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРИНЦИПУ СУБСИДАРНОСТІ**

Принцип субсидіарності в 1993 р., з підписанням Маастрихтського договору став основою в тлумаченні розподілу компетенцій між державами-членами та Співтовариством. Однак, він продовжує по-різному сприйматися як всередині Європейського союзу, в практичній площині, так і в теоретичній. Це обумовлено двома чинниками: специфікою суб'єкту сприйняття даного принципу та філософською складовою ідеї-принципу субсидіарності.

Принцип субсидіарності, як управлінський політико-правовий принцип та його формальне закріплення, пов'язаний генетично та світоглядно з ідеєю субсидіарності, що виникла ще в античності в зародковій формі, а з XVI ст.. набула чіткого виміру. При цьому різними філософами та дослідниками вона трактувалася по-різному.

В даній роботі узагальнимо основні концепції ідеї субсидіарності, що стали основою сучасного розуміння принципу субсидіарності, користуючись методологією Андреаса Фолесдейла та виробленими ним критеріями для аналізу.

Андреас Фолесдейл, систематизувавши основні підходи до розуміння принципу субсидіарності, виявляє три різних філософських обґрунтування субсидіарності: свободу, справедливість та ефективність. Виходячи з двох з них, свободи і справедливості, він розрізняє два окремих види субсидіарності. Відповідно до цієї системи координат можливо виокремити, за Фолесдейлом, п'ять окремих версій субсидіарності [2].

Використовуючи свободу в якості першого принципу, Фолесдейл окреслює різницю між альтузіанським / консоціональним і конфедеративним типом субсидіарності.[2].

В обох цих концепціях, субсидіарність спрямована на захист нижчих рівнів влади від централістського «перенапруження», забезпечуючи тим самим свободу громадян від втручання з центру.

Відповідно до консоціональної субсидіарності функціональні групи (консоціації) не мають бути територіально спорідненими (проживати в одній країні, регіоні тощо), щоб отримати всі переваги, що надає їм субсидіарність. Однак вони мають бути споріднені за функціональним критерієм, що дав змогу їх об'єднати в таку консоціацію (наприклад, релігійний критерій). Що стосується Європейського Союзу, територіальні інтерпретації в даний час переважають, але немає ніяких підстав вважати, що функціональні проблеми не можуть стати більш актуальними в майбутньому [2; 3].

Конфедеративна концепція субсидіарності стверджує, що для того, щоб вміло відстоювати інтереси місцевого округу, підрозділи повинні зберегти право вето на будь-яке законодавство, що походить з центру. На відміну від консоціальної, конфедеративні субсидіарності орієнтовані в основному на людей, а не асоціації. Загроза тиранії має першорядне значення, тому децентралізація влади має бути збережена, а повноваження центру мають піддаватися перевірці [2; 3].

В обох — консесуальній і конфедеративній субсидіарності, свобода визначається як невтручання. Підрозділи зберігають за собою право виходу з суспільного договору в будь-який час або за допомогою сили, або законодавчими заходами. Ця якість є показником «негативної» субсидіарності, тобто вона направлена на обмеження діяльності центру при збереженні компетенції підрозділів [2; 3].

За Фолесдейлом, коли субсидіарність походить від проблеми справедливості, вона може бути розділена на католицьку версію, засновану на персоналізмі і ліберальний контрактуралізм — щоб забезпечити нормативну легітимність держави. Католицька версія субсидіарності використовує різні визначення людини і держави, щоб повідомити свою позицію [2; 3].

З іншого боку, ліберальна позиція припускає, що громадянське обговорення і демократичний уряд призведе до справедливої організації суспільства. Ця версія субсидіарності передбачає відображення взаємодії, що відбувається між особистістю, чие формування характеру змінюється в результаті активної участі у політичних дебатах, а установа стає все більш представницькою і, отже, більш законною після розгляду точки зору підрозділу «виборчих округів». В обох характеристиках, що впливають з проблеми справедливості, центральний уряд має дуже важливу роль в соціальних аспектах життя, і, отже, обмеження втручання в справи підрозділу іноді виправдані.

Нарешті, філософія ефективності призводить до версії субсидіарності також відомої як бюджетний федералізм. Багато практикуючих політиків та вчених, такого роду субсидіарність використовують для «тесту субсидіарності», або аналізу витрат і вигод, який дозволяє визначити те, наскільки ефективно для більш високого рівня уряду взяти на себе прийняття рішень для певної сфери політики [2; 3].

Таку думку висловлює німецький вчений К. Екхарт, який вважає, що «принцип субсидіарності являє собою раціональне обґрунтування для передання на рівень федерального уряду тієї частини повноважень, яка доцільна для збільшення ефективності всієї системи». А за переконанням Г. Кирхгесснера й Л. Фельда, «принцип субсидіарності відбиває економічну інтерпретацію федералізму, тобто в більшій мірі децентралізовану економіку з різними рівнями юрисдикції та чітко розмежованими повноваженнями» [1, с. 60].

Спільним залишається, що кожній з цих версій субсидіарності, децентралізації процесів прийняття рішень полегшує навантаження на законодавчий центр і сприяє владі, яка «ближче до народу».

## Література

1. Панченко Т. Принцип субсидіарності у сучасному демократичному розвитку: [монограф.] / Панченко Т. В. – Харків. : Майдан. 2011.- 368с.
2. Follesdal A. Subsidiarity [Електронний ресурс] / Andreas Føllesdal. – Режим доступу : [follesdal.net/ms/Follesdal-1998-subsid.rtf](http://follesdal.net/ms/Follesdal-1998-subsid.rtf)

**Гулякова Катерина**

студентка 2 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук. кер.: к. політ. н., доц. Мірошніченко Г.О.

### **СУЧАСНИЙ СТАН РЕГУЛЮВАННЯ ОПІКИ ТА ПІКЛУВАННЯ В УКРАЇНІ**

На сучасному етапі розвитку суспільства Україна перебуває у стані постійних змін, зумовлених кризовими явищами соціально-економічного характеру. У зв'язку з цим, актуальності набуває тема дослідження специфіки сучасного регулювання процесів опіки та піклування, оскільки вони являють собою особливу форму державної турботи про нужденних осіб, які за станом здоров'я не можуть самостійно здійснювати свої права і виконувати обов'язки, потребують сторонньої допомоги.

Останнім часом інтерес до вивчення проблем регулювання опіки та піклування посилюється, вони були предметом кандидатських досліджень Н.А. Д'ячкової (2006 р.), Н.А. Аблятіпової (2007 р.), Д.С. Прутяна (2007 р.); розглядалися у працях, присвячених представництву в цивільному праві і цивільному процесі, – І.А. Павлуника (2002 р.), Є.С. Северової (2004 р.), С.А. Чванкіна (2005 р.), В.Л. Граніна (2005 р.), Л.І. Шаповал (2007 р.), а також у дослідженнях проблем довірчих правовідносин – працях С.О. Сліпченко (1997 р.), Р.А. Майданика (2003 р.), І.В. Венедиктової (2003 р.)

Метою статті виступає аналіз сучасного стану та регулювання опіки та піклування в Україні.

На даний час в Україні існує три основних законодавчих актів, які містять норми інституту опіки та піклування. Серед них виділяють Цивільний кодекс України, Сімейний кодекс України та підзаконні нормативні акти [1; с.90].

Слід зазначити, що, згідно з чинним законодавством України, а саме статтею 55 Цивільного кодексу України, опіка та піклування встановлюються з метою забезпечення особистих немайнових і майнових прав та інтересів малолітніх, неповнолітніх осіб, а також повнолітніх осіб, які за станом здоров'я не можуть самостійно здійснювати свої права і виконувати обов'язки. Це дає підстави стверджувати, що право на опіку або піклування мають особи зі статусом дитини, а також повнолітні особи, які потребують опіки або піклування внаслідок певних життєвих обставин [3; с. 278]. Варто відзначити, що критерієм для встановлення опіки та піклування над неповнолітніми особами у чинному законодавстві України виступає вік (при цьому зауважимо, що статтею 243 Сімейного кодексу України визначено, що опіка встановлюється над дитиною, яка не досягла 14 років, а піклування - над дитиною у віці від 14 до 18 років)[5]. Що ж стосується повнолітніх осіб, то

встановлення над ними опіки та піклування можливо лише у тому випадку, якщо за рішенням суду її визнали недієздатною та винесли рішення про обмежену цивільну дієздатність. Підстави для визнання недієздатності фізично особи визначаються у 39 статті Цивільного кодексу України, а для встановлення піклування – у 37 статті ЦКУ [5]. У процесі розгляду питання щодо визнання повнолітньої особи недієздатної суд також приймає рішення, яке стосується встановлення над нею опіки.

Окрім цього, Цивільний кодекс України передбачає, що опіку можна встановлювати не лише над фізичними особами, а й над майном. Право встановлювати опіку над майном можна лише за обставинами, визначеними ЦКУ, а саме:

- 1) якщо у особи, над якою встановлено опіку чи піклування, є майно, що знаходиться в іншій місцевості (ст. 74 ЦКУ);
- 2) опіка може бути встановлена над майном фізичної особи, яка визнана безвісно відсутньою, а також над майном фізичної особи, місце перебування якої невідоме (ст. 44 ЦКУ) [5].

Згідно чинному законодавству, в Україні процедура встановлення опіки та піклування набула двох форм, а саме:

- 1) встановлення опіки або піклування за рішенням суду;
- 2) встановлення опіки або піклування за рішенням органу опіки та піклування.

При цьому, процедура судового встановлення опіки безпосередньо пов'язана з прийняттям рішення про визнання повнолітньої особи недієздатною або обмежено дієздатною і, як наслідок, відповідно до статті 60 ЦКУ суд призначає опікуна фізичній особі в одному провадженні. Деякі інші процедури набуває встановлення опіки та піклування над малолітньою особою (до 14 років) або неповнолітньою особою (від 14 до 18 років) у судовому порядку. Вона може встановлюватися лише у тому разі, якщо під час розгляду судом будь-якої пов'язаної з дитиною справи стане відомо, що дитина позбавлена батьківського піклування. У всіх інших випадках встановлення опіки або піклування над особою, яка має статус дитини, відбувається за рішенням органу опіки та піклування [3; с. 282]. Що ж стосується органів опіки та піклування, то за ст. 243 СК України вона встановлюється органом опіки і піклування, якщо дитина є сиротою або позбавлена батьківського піклування, при цьому повноваження цих органів, а також процедуру її встановлення регламентує нормативно-правовий акт «Правила опіки та піклування».

Новелою ЦК України є норма про надання дієздатній фізичній особі допомоги у здійсненні її прав та виконанні обов'язків (ст. 78). Вона надає дієздатній фізичній особі, яка за станом здоров'я не може самостійно здійснювати свої права та виконувати обов'язки, право обирати собі помічника. Останнім може бути лише дієздатна особа, що надає свої послуги за плату, якщо інше не визначено домовленістю сторін [3; с. 92].

Слід зазначити, що законодавство України спонукає громадян до активної позиції у питанні виявлення та влаштування осіб, які потребують опіки або піклування. Так, згідно зі статтею 57 ЦК України особа, якій стало

відомо про фізичну особу, яка потребує опіки або піклування, зобов'язана негайно повідомити про це орган опіки та піклування [5].

Аналізуючи сучасний стан регулювання опіки та піклування в Україні слід визначити його норми, встановлені Сімейним кодексом України. Питання, пов'язані з встановленням і здійсненням опіки та піклування над дітьми, які залишилися без батьківського піклування, регулюються главою 19 Сімейного кодексу, яка має назву «Опіка та піклування над дітьми»(статтями з 243 до 251) [4;с. 215]. Згідно із зазначеними статтями, опіка встановлюється над неповнолітніми особами, позбавленими батьківського піклування, та фізичними особами, які визнані недієздатними, а також над майном фізичної особи, визнаної безвісно відсутньою, та фізичної особи, місце перебування якої невідоме, і над майном особи, над котрою встановлено опіку чи піклування, що знаходиться у іншій місцевості. Уваги заслуговує положення про морально-етичні передумови інституту опіки та піклування, які зазначені у статті 244 СК України, а саме: опікуном, піклувальником дитини може бути за її згодою повнолітня дієздатна особа і при призначенні дитині опікуна або піклувальника органом опіки та піклування враховуються особисті якості особи, її здатність до виховання дитини, ставлення до неї, а також бажання самої дитини [2].

Отже, можна відзначити, що на даному етапі розвитку в Україні процеси регулювання опіки та піклування, головним чином, визначені у таких законодавчих актах: ЦКУ, СКУ і у підзаконних нормативних актах. Цивільний кодекс України чітко визначає категорію осіб, над якими встановлюється опіка та піклування та зазначає умови її встановлення. При цьому, і у сімейному праві, і у цивільному праві опіка та піклування розглядаються як передача дітей, позбавлених батьківського піклування, іншим особам з метою виховання та захисту їх майнових і особистих прав, а також повнолітніх осіб, які за станом здоров'я не можуть самостійно здійснювати свої права і виконувати обов'язки.

Зважаючи на це, слід погодитися з тим, що інститут опіки і піклування — комплексний інститут, а норми Сімейного кодексу України про опіку і піклування тлумачаться в поєднанні з нормами Цивільного кодексу України, що передбачають цей інститут, і з нормами адміністративного права, що встановлюють, зокрема, компетенцію органів опіки і піклування.

#### Література

1. Борисова В. І., Баранова Л. М., Жилінкова І. В. та ін.; За заг. ред. В. Борисової, І. В. Спасибо-Фатєєвої, В. Л. Яроцького Цивільне право України. т.1 Навчальний посібник. – К. : Юрінком Інтер, 2007. – 480 с.
2. Гопанчук В.С. Сімейне право України/Підручник – К.:Истина, 2002 – 508 с.
3. Дзера О.В. Цивільне право України Загальна частина /Навч. посіб. – К.: Юрінком Інтер, 2010. – 976 с.
4. Сімейне право України: Підручник / Л. М. Баранова, С37 В. І. Борисова, І. В. Жилінкова та ін.; За заг. ред. В. І. Борисової та І. В. Жилінкової. - К.: Юрінком Інтер, 2004. – 264 с.
5. Цивільний Кодекс України від 16 січня 2003 року № 435-IV // Відомості Верховної Ради, 2003.

**Діхтяренко Руслана**  
студентка 2 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук.кер.: к. політ. н., доц. Мірошніченко Г.О.

## **СОЦІАЛЬНИЙ ЗАХИСТ ЖІНОК ВІД НАСИЛЬСТВА В УКРАЇНІ**

Дана тема є актуальною тому що сьогодні права жінок порушуються і що до них застосовується фізична сила. На сьогодні 68% жінок(приблизно,18 млн.) зазнають знущання у сім'ї. Тому 25 листопада визнано днем боротьби проти насилля над жінкою

Мета:дослідити,як жінка,що стала жертвою насилля,може захистити свої права в Україні.

Завдання:

- 1.Визначити яка система допомоги в Україні існує,щодо жінки,яка стала жертвою насилля.
- 2.Проаналізувати законодавчу базу,якою регулюється допомога жінкам,щодо яких було скоєно насилля.

Дана тема була досліджена у працях таких вчених:О.Суслова праця «Механізм моніторингу та протидії гендерному насильству і дискримінації»,

Вікторія Пожар «Життя без насилля», Василюк Ф.Е у праці «Психологія переживання: аналіз подолання критичних ситуацій», Скотт Дж.Г «Конфлікти. Пути их преодоления».

Насильство — це застосування силових методів,або психологічного тиску за допомогою погроз,свідомо спрямованих на слабких або тих хто не може чинити опір. За законодавством України насильство може проявлятися в словесних образах, фізичних нападах,побоях,погрожуваннях тощо. Органи виконавчої влади затверджують переліки заходів, плани дій, які конкретизують названі програми.

В Україні є закони, що захищають права потерпілих від насильства в сім'ї. Перш за все, це Закон України «Про попередження насильства в сім'ї» та Закон України «Про внесення змін до Кодексу України про адміністративні правопорушення щодо встановлення відповідальності за вчинення насильства в сім'ї або невиконання захисного припису». Крім того, наша держава ратифікувала ряд міжнародних документів з даної проблематики.

В Україні функціонує комплекс кризових центрів і відділень соціальних центрів, куди жінка може звернутися у важкій життєвій ситуації. У центрах з жінками організуються «групи взаємодопомоги», що складаються з 5-7 жінок, які зазнали домашнього насильства, проводяться тренінги.

Головною метою діяльності цих установ є надання спеціалізованої, комплексної допомоги жінкам, які перебувають у кризовому і небезпечному, для фізичного і душевного здоров'я. Пріоритетними напрямками діяльності таких установ вважаються: виявлення жінок, які зазнали насильства і гостро потребують негайної допомоги та підтримки; надання кваліфікованої консультативної допомоги; реалізація реабілітаційних заходів з жінками, які зазнали домашнього насильства та супровід жінок у постреабілітаційний період.

З метою надання спеціалізованої допомоги потерпілим від насильства у сім'ї в Україні створено 22 центри соціально-психологічної допомоги (в АР Крим, Волинській, Донецькій, Дніпропетровській, Житомирській, Закарпатській, Запорізькій, Івано-Франківській, Київській, Кіровоградській, Луганській, Львівській, Миколаївській, Одеській, Рівненській, Сумській, Тернопільській, Хмельницькій, Чернівецькій, Чернігівській областях а також у містах Києві та Севастополі), 16 центрів медико-соціальної реабілітації жертв насильства в сім'ї, 2 притулки для жінок, 11 дитячих притулків

Також за допомогою жінка може звернутися за телефоном національної гарячої лінії з питань запобігання насильству. Безпосередньо із заявою слід звертатись:

- до дільничного інспектора міліції;
- до кримінальної міліції у справах дітей;
- до центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді;
- до управління сім'ї та молоді районної, міської чи обласної держадміністрації;
- до громадських організацій, які надають допомогу постраждалим від насильства.

Можна звертатись до Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту — спеціального уповноваженого органу виконавчої влади з питань попередження насильства в сім'ї. Крім того в Україні існують програми та центри, що спеціалізуються на питаннях насильства і вони з радість допоможуть усім, хто потребує допомоги. До них відносяться:

Всесвітня кампанія проти домашнього насильства "STOP насильству щодо жінок" була розпочата Міжнародною правозахисною організацією "Міжнародна Амністія" ще в 2004 році Українська асоціація "Міжнародна Амністія" (УАМА) активно включилася до цієї роботи. 21 листопада 2006 року напередодні акції "16 днів проти насильства" ними була представлена доповідь про ситуацію з домашнім насильством в Україні "Насильство в сім'ї: звинувачуючи жертву" та проведена прес-конференція. На регіональному рівні активно працює низка громадських організацій, серед яких можна назвати Західноукраїнський інформаційний жіночий центр (Львів), "Надія" (Харків), "Родинний дім" (Полтава) та інші

Міжнародний жіночий правозахисний центр "Ла Страда — Україна" з 2004 року розвиває роботу в напрямку запобігання насильству в сім'ї. Одним з основних з напрямків діяльності стало функціонування Національної "гарячої лінії" з питань запобігання насильству та захисту прав дітей. В Україні також діють програми протидії насильству, які фінансуються Трастовим Фондом ЮНІФЕМ. Їх виконують громадські організації "Школа рівних можливостей" та Міжнародний гуманітарний центр "Розрада", які переважно займаються превентивним напрямком роботи, надають інформаційні, консультаційні та психологічні послуги.

Таким чином, ми бачимо, що соціальна допомога жінкам, що постраждали від насильства є досить широким. Тому у жінок є вибір куди звернутися у разі виникнення потреби у захисті своїх прав.



## Література

1. Система захисту дітей від жорстокого поводження: Навчально-методичний посібник / За ред.: К.Б. Левченко, І.М. Трубавіної. - К.: Держсоцслужба, 2005. - 217 с.
2. Соціальна робота з жінками, що зазнали насильства. / Под. ред. В.І. Жукова: У 2 т., Т.2. - М.: Союз, 2008. - 214 с.

**Жесткова М.С.**

бакалавр спеціальності «Соціологія»

Наук.кер.: к.соц.н., доцент кафедри Гугнін Е.А.

### **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІОКУЛЬТУРНОГО КОДУ РЕКЛАМНОГО ПОВІДОМЛЕННЯ В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

Поняття "реклама" в останні роки стало не тільки часто вживаним і трансльованим в нашому суспільстві словом, але також і терміном, що викликає цілком певний круг асоціацій економічного, соціокультурного і політичного характеру. У економічному сенсі реклама найчастіше асоціюється з виробництвом, бізнесом, торгівлею, комерцією, товарами, послугами, зайнятістю, в соціокультурному - з видовищними заходами, подорожами, модою, шоу, релігійними і благодійними акціями, знайомствами, в політичному - з політичними партіями, лідерами, виборами, гаслами, листівками, акціями протесту, маніфестаціями і т. п. Рекламу у наш час можна вважати одним з найвпливовіших соціально-економічних процесів, що формує світогляд, ціннісні орієнтації і в досить значному ступені картину світу. Реклама не лише підказує нам стандарти поведінки в тій або іншій ситуації, але і може визначати мораль суспільства і його етичні параметри.

Вплив реклами проявляється в процесах переробки рекламних повідомлень: емоціях, думках, можливих рішеннях, що обумовлюють конкретні поведінкові процеси людини та систему цінностей, що сформовані в суспільстві.

Тому, для створення ефективного рекламного повідомлення необхідно звертатися до соціокультурних кодів того або іншого суспільства, на представників якого спрямовано повідомлення.

Соціокультурний код - сукупність образів (когнітивний аспект), цінностей (аксеологічний аспект), установок (когнітивний аспект). У рамках діяльнісного підходу, соціокультурний код - це духовна метапрограма соціальної діяльності, що має неусвідомлений характер, включає образи, цінності, установки, допомагає сприймати соціальну реальність і адаптуватися до неї, розвивати соціальну уяву.

Реклама і рекламні повідомлення повинні враховувати соціокультурний код, що включає конкретну інформацію або сенс, який більше актуалізується в рекламному суспільстві з метою привертання уваги потенційних споживачів тих або інших товарів і послуг.

В Україні рекламні повідомлення, що не враховують ціннісні й культурні особливості аудиторії, ризикують стати неефективними, і головні причини тут наступні:

- в рекламних повідомленнях використовують образи, заклики, мотиви і т. п., що суперечать нормам, звичаям, цінностям культури регіону, що піддається рекламній дії, а також традиціям культури споживача;
- в повідомленнях використані незрозумілі або недоречні образи, що інтерпретуються нею, символи інших культур, внаслідок чого втрачається або спотворюється інформація, що передається в повідомленні.

На українському ринку розгортається найгостріша конкурентна боротьба, і тому рекламна справа вимагає усе більш глибоких і специфічних знань. Все частіше потрібні не рекламисти-ремісники, а рекламисти-мислителі, з глибоким розумінням соціокультурних та інших процесів, які знають основи таких наук, як: соціологія, психологія, соціолінгвістика та ін.

Реклама - це частина сучасного національного культурного простору. Усі соціально-культурні зміни в суспільстві відбуваються в контексті нового соціального вибору індивіда, який визначився у своєму негативістському відношенні до пострадянського суспільства, але не має однозначної позиції відносно нової соціальної реальності.

Нині найбільш яскраво невідповідність соціокультурному коду нашого суспільства простежується в рекламі, що створюється в інших (переважно західноєвропейських) державах. Люди, які створюють таку рекламу, не враховують соціокультурний код українського суспільства, що призводить до її неефективності. Найчастіше великі міжнародні корпорації створюють одне рекламне повідомлення, яке просто переводиться на мову цільової аудиторії, втрачаючи необхідну смислову складову. Саме тому, західна реклама найчастіше виявляється неефективною, тому що не враховує соціокультурні коди українського суспільства, а використовує незрозумілі символи інших культур, внаслідок чого втрачається або спотворюється інформація, що передається в рекламному повідомленні.

#### Література

1. Конотоп Л.Г., Швед З.В. Слов'янська релігійна філософія: головні особливості та динаміка руху ідей / Л.Г.Конотоп, З.В.Швед. – К.: Літера ЛТД, 2006. – 320 с.
2. Нельсон Т. Психология предубеждений. Секреты шаблонов мышления, восприятия и поведения. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. - 384 с.
3. Релігія та цінності українців. – К.: Київський міжнародний інститут соціології, Центр «Соціальні індикатори», 2009. – 96 с.
4. Федотова Л.Н. Социология рекламной деятельности. - М., 2002. – 272 с.

**Заболотна Марія**  
аспірантка фак-ту соціології та управління  
Наук. кер.: д.політ.н., проф. Кіндратець О. М.

## **РОЛЬ УНАСУР В ІНТЕГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСАХ В ЛАТИНСЬКІЙ АМЕРИЦІ**

Особливе геополітичне становище латиноамериканського регіону історично зумовило першочергову значимість для нього інтеграційних процесів. Безпосередня близькість до Сполучених Штатів не тільки не створила переваг або просто сприятливих умов для формування свого роду системи взаємовигідної співпраці, але, навпаки, погіршила можливості розвитку потенційно багатого континенту, перетворивши його в ресурсно-енергетичного сателіта.

Саме тому, дослідження ролі та розвитку інтеграційних процесів в регіоні є важливим для вивчення, аналізу і прогнозування міжнародних відносин та визначення сучасної ситуації на латиноамериканському континенті.

Проблематиці інтеграційних процесів присвячено багато досліджень і публікацій. Існує значна кількість робіт, що стосуються окремих країн регіону. Особливе місце займають дослідження відносин зі Сполученими Штатами та співробітництво з країнами у рамках УНАСУР. Серед них важливе місце посідають дослідження Алі Родригес Аркае «УНАСУР: інтеграційна стратегія» (2013 р.), А. Моїсеєва «УНАСУР та Південна Америка» (2012 р.) та М.Нікандрова «Рада південноамериканської оборони та диверсії Пентагона» (2013 р.).

Головною метою дослідження є визначення ролі організації УНАСУР в інтеграційних процесах в регіоні.

До середини ХХ ст. Латинська Америка - це конгломерат розрізаних, часом ворогуючих між собою держав, які легко ставали об'єктом сировинної та фінансової експлуатації північним гігантом. США була не потрібна сильна Латинська Америка, здатна перетворитися на небажаного конкурента. Звідси прагнення до об'єднання зусиль, створення оборонно-наступального «єдиного фронту» [2, с. 35].

Нове покоління латиноамериканських політиків проголосило регіональну інтеграцію в якості способу досягнення економічної та політичної незалежності. У короткий час було прийнято рішення про створення єдиної структури, що об'єднає всю Південну Америку. Такою організацією став створений в 2008 р. Союз південноамериканських націй, метою якого було заявлено створення спільного ринку в рамках Південної Америки за зразком Європейського Союзу. В Союз південноамериканських націй входять 12 незалежних країн Південної Америки, що дозволило об'єднати в рамках однієї організації весь континент, за винятком Французької Гвіани [1].

Країнами-учасницями було прийнято рішення про спільні дії щодо створення єдиної економічної системи на всьому континенті. Для реалізації цього плану було вирішено задіяти два найбільш ефективно працюючих

інтеграційних об'єднання і намітити в перспективі їх злиття в єдину економічну організацію. Такими на момент створення УНАСУР були МЕРКОСУР і АСН.

УНАСУР об'єднав усі країни регіону, незалежно від того, правлять там ліві радикали, помірковані чи праві. Тому ця організація виявилася здатною формулювати єдину позицію Латинської Америки на міжнародній арені. Наприклад, країни УНАСУР одногосно схвалили претензії Аргентини на Фолклендські острови, засудили переворот в Парагваї, а також підтримали рішення Еквадору про надання притулку Джуліану Ассанджу.

Співробітництво в галузі розвитку інфраструктури, що передбачає виробничу кооперацію, надає проекту південноамериканської інтеграції велику потужність. Основними пріоритетами даного проекту стали: торгівля, розвиток інфраструктури та політичне співробітництво. Це дало підставу країнам - учасникам нового об'єднання назвати його співтовариством за прикладом ЄС, з територією, що перевищує 17 млн. кв. км. і населенням більш 384 млн. осіб.

Згідно з наміченим в той час планом інтеграції, протягом 15 років країни - члени повинні настільки зблизити свої економіки, щоб створити зону вільної торгівлі. Планувалося, що перший час південноамериканське співтовариство буде розвиватися шляхом політичної координації дій країн-учасниць, а в майбутньому повинні бути створені загальноамериканські інститути: рада міністрів, південноамериканський парламент і суд правосуддя. В кінці 2007 р. південноамериканські країни домовилися заснувати свій аналог Міжнародного валютного фонду - Південний Банк.

У травні 2008 р. 12 держав підписали Конституційний договір про фактичне заснування Союзу південноамериканських націй. У договорі сказано, що об'єднання країн Південної Америки буде відбуватися не тільки в економічній, але і в соціальній, політичній і культурній сферах. Країни, залишаючись незалежними, будуть, як і в Євросоюзі, обговорювати спільні проблеми в єдиному парламенті, який планується розмістити в Болівії. Штаб-квартира розташовуватиметься в Еквадорі, а єдиний банк - у Колумбії.

У грудні 2008 р. на позачерговому саміті УНАСУР за ініціативою Бразилії, що на противагу Аргентині, прагне зміцнити свої позиції в якості лідера регіональної інтеграції, була створена Південноамериканський рада оборони - дорадчий і координаційний механізм, спрямований на забезпечення умов для зниження напруженості на континенті. Основне завдання нової організації, відповідно до плану її засновників, полягає в тому, щоб не копіювати діяльність військових союзів, а врегулювати досі невирішені конфлікти між країнами Південної Америки, стати форумом для обговорення нагальних проблем та формування спільної оборонної політики [4].

У руслі цієї політики можна розглядати і підписання в листопаді 2010 р. в Гайані учасниками саміту УНАСУР спеціального протоколу на захист демократії в регіоні. Документ передбачає колективні санкції відносно учасників можливих путчів і переворотів, аж до закриття кордонів і введення торгової блокади. У травні 2010 року під час зустрічі представників країн-учасниць УНАСУР в Буенос-Айресі, був обраний перший генеральний секретар цієї організації - колишній президент Аргентини Нестор Кіршнер [5]. Його

обрали на дворічний термін, однак після смерті 27 жовтня 2010, місце генерального секретаря зайняла - Марія Емма Мехія. Проте Аргентина продовжує брати активну участь в розвитку організації. Перш за все, країна виступає за зниження напруженості на континенті та підвищення ролі регіональної співпраці. Для цього підтримує активізацію співробітництва між латиноамериканськими країнами з мінімальним впливом з боку США.

Важливим завданням залишається і розробка Південноамериканського енергетичного договору. Країни континенту володіють великими енергетичними запасами, ресурсами для розвитку гідроенергетики та альтернативних джерел палива, проте не існує єдиної політики і ефективно діючих багатосторонніх механізмів, що дозволяють всім країнам Південної Америки почувати себе в енергетичній безпеці. Разом з тим УНАСУР може зіткнутися з безліччю складних проблем, які перешкоджатимуть здійсненню намічених планів. Серед них - різний рівень економічного розвитку країн континенту, різна геополітична орієнтація, суперництво окремих країн за вплив в регіоні тощо. Не можна не враховувати і протидію з боку Сполучених Штатів Америки [3].

Інтеграційні процеси, які сьогодні відбуваються в Південній Америці, багато в чому нагадують поетапне створення Європейського Союзу. Завдяки УНАСУР країни регіону працюють над виробленням узгодженого загального курсу як в економіці, так і в міжнародних відносинах. Безумовно, процес інтеграції в Латинській Америці є непростим, в силу як зовнішніх, так і внутрішніх причин. Однак альтернативи йому немає: тільки об'єднання зусиль дозволить країнам регіону принципово зміцнити свої позиції на міжнародній арені і увійти до середини XXI століття в число ключових учасників міжнародних відносин.

#### Література

1. Али Родригес Аракэ. УНАСУР: интегральная стратегия [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [http://www.geopolitica.ru/article/unasur-integralnaya-strategiya#.Uxn5iYUX\\_IU](http://www.geopolitica.ru/article/unasur-integralnaya-strategiya#.Uxn5iYUX_IU) — Название с экрана.
2. Мартынов Б.Ф. Дилемма «многополярного мира» и Латинская Америка / Б.Ф. Мартынов // Латинская Америка. – 2007. - № 2. – С. 34-42.
3. Моисеев А. УНАСУР объединил Южную Америку [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://interaffairs.ru/read.php?item=8545> — Название с экрана.
4. Никандров Н. Совет южноамериканской обороны и диверсии Пентагона [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.fondsk.ru/news/2013/08/22/sovetsuzhnoamerikanskoj-oborony-i-diversii-pentagona-22298.html> — Название с экрана.
5. Alejandro Rebossio. El kirchnerismo pierde en grandes distritos pero controla el Parlamento // El Pais. 29 OCT 2013 [Recurso electrónico]. — Modo de acceso: [http://internacional.elpais.com/internacional/2013/10/27/actualidad/1382883203\\_762365.html?autoplay=1](http://internacional.elpais.com/internacional/2013/10/27/actualidad/1382883203_762365.html?autoplay=1). — Título de la pantalla.

**Зайцева Лілія**  
студентка 3 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук. кер.: к.психол.н., доц. Бойко Г.В.

## **ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ**

Мета статті: дослідити особливості соціальної реабілітації підлітків з девіантною поведінкою.

Суттєвою перешкодою для виховання особистості є розвиток та поширення негативних явищ, які спричиняють зростання антисоціальних проявів особистості, виникнення різноманітних девіантних та делінквентних форм поведінки (вживання алкоголю, наркотиків, крадіжки, злочини тощо), що призводять до ризику деградації особистості та зумовлюють необхідність вивчення цієї проблеми.

Тенденції зростання кількості неповнолітніх з девіантною поведінкою свідчать про нагальну потребу залучення до її профілактики більш широкого кола професійних фахівців. В даний час практичною діяльністю по запобіганню девіантної поведінки в переважній більшості займаються працівники правоохоронних органів, тобто переважають юридичні аспекти діяльності. Поряд з цим, без достатньої уваги залишається соціально-педагогічний аспект цієї проблеми. Одна з причин зазначеного полягає у відсутності цілеспрямованої роботи по підготовці майбутніх соціальних педагогів та соціальних працівників до здійснення профілактики та реабілітації девіантної поведінки.

Девіантна поведінка - поведінка, що відхиляється від прийнятих у суспільстві ціннісно-нормативних стандартів. Розгорнуте соціологічне пояснення девіації вперше дав Е. Дюркгейм. Він запропонував теорію аномії, яка розкриває значення соціальних і культурних факторів. За Дюркгеймом, основною причиною девіацій є аномія, буквально, «відсутність регуляції», «безформність». По суті аномія - це стан дезорганізації суспільства, коли цінності; норми, соціальні зв'язки або відсутні, або стають хиткими і суперечливими.

Соціальна реабілітація як технологія соціальної роботи - це відновлення соціального статусу людини, групи людей, втраченого або зниженого через проблеми, які створили в їх житті важку ситуацію. До таких проблем можна віднести інвалідність, міграцію, безробіття, відбування покарання у в'язниці та ін.

Підлітковий вік – це один з найважливіших етапів життя людини. В ньому багато джерел і починань всього подальшого становлення особистості. Вік цей нестабільний, ранимий, важкий і виявляється, що він більше, ніж інші періоди життя, залежить від реальностей довкілля.

Дослідженням цієї проблеми займалися такі вчені, як М. Фролов, С. Харченко, Л.Яковлева, О.Макаренко, С.Шацький, В. Кащенко та інші.

М. Фролов під реабілітацією розуміє допомогу дитині в кризових ситуаціях, у пошуку сенсу життя, в оптимальній адаптації до нових соціально-економічних і політичних умов. Основне завдання реабілітаційно-педагогічної діяльності науковець вбачає в педагогічній підтримці й захисті дитини, яка має певні проблеми в житті та розвитку.

Вітчизняні науковці С. Харченко та Л. Яковлева розглядають реабілітацію (педагогічну) як процес, що здійснюють шляхом цілеспрямованого застосування психолого-педагогічних засобів і прийомів із неодмінним використанням прикладних медичних знань. Зведення ж сутності реабілітаційно-педагогічної роботи лише до відновлення моральних якостей і соціальних зв'язків вибитої з життєвої колії дитини, на їхню думку, у сучасній ситуації не виправдано.

Не можна обминути увагою при розгляді даного питання соціальну, корекційну та реабілітаційну діяльність видатних педагогів А. Макаренка та С. Шацького, які у 30-ті роки XIX століття заклали основні принципи, зміст і методи соціальної роботи з підлітками, яким притаманна відхиленна поведінка. В основу своєї педагогічної теорії вони заклали ідею створення педагогом виховного соціального середовища.

Відомий науковець В. Кащенко організував в Москві спеціальний учбово-виховний заклад (інтернат), куди заселяли важковиховуваних підлітків. Також, він привертав увагу до проблеми поєднання методико-терапевтичних, навчально-педагогічних і виховних прийомів, спрямованих на корекцію характеру і відновлення особистості в цілому. До того ж наголошувалась на незаперечній залежності успіху реабілітаційного процесу від терміну його початку: чим раніше почати, тим більше надії на успіх.

На сьогоднішній день для соціальних працівників, педагогів та психологів є дуже багато роботи в плані реабілітаційної та педагогічної підтримки підлітків, яким притаманна девіантна, делінквентна та інші асоціальні види поведінки. Тому кожному спеціалісту для того, щоб краще орієнтуватися в даному питанні необхідно розібратися, які ж бувають взагалі відхилення у поведінці, та що може бути причинами цього. Отже, вчені визначають різні причини відхилень у поведінці підлітків, такі як:

- відхилення від норми через стан здоров'я - порушення у фізичному та психічному здоров'ї, відставання у рості, акцентуації характеру, дефекти пам'яті, мислення;
- порушення в сфері міжособистісних взаємин - непопулярний, ізольований в класному колективі, конфліктний, відчужений;
- помилки педагогів, перебільшення педагогічної влади - позбавлення дитини індивідуальних стимулів, покарання пов'язані з приниженням особистості дитини, поверхневе знання особливостей школяра, конфліктні відносини між педагогами та батьками дитини чи між педагогами і дитиною;
- помилки сімейного виховання - заласкане, самотнє чи задавлене дитинство, відсутність елементарних психолого-педагогічних знань, перекладання турбот про виховання на школу, конфлікти в сім'ї;

- соціальні причини - суперечності в суспільстві, в мікросоціумі.

При роботі з підлітками з девіантною поведінкою, доцільно використовувати певні технології, які можуть допомогти їм пристосуватися до нормального життя. Відомо, що реабілітувати підлітка з девіантною поведінкою досить складно, для цього потрібен певний період часу, нерідко він може затягуватися на довго. Але, потрібно залучати до такої роботи спеціалістів, які зможуть адаптувати девіантів до ustalених норм в суспільстві.

Реабілітаційна робота з девіантними підлітками передбачає здійснення її у кілька етапів: діагностичний, що дозволяє виявити інтереси, потреби, моральні цінності, позитивні якості дитини, самосвідомість і самоповедінку, профілактичний, корекційний. Профілактика передбачає усунення причин і чинників, які викликають відхилення у поведінці і розвитку особистості. Корекція передбачає роботу з конкретними відхиленнями і спрямована, в першу чергу, на самого підлітка.

Педагогічною технологією реабілітації підлітків з відхиленою поведінкою можна назвати комплекс, який включає:

- певні уявлення про передбачувані результати виховання;
- засоби діагностики поточного стану вихованців;
- пакет методів педагогічного впливу;
- критерії вибору оптимальних методів виховання для конкретних умов.

Як вважає Л. Мардахаєв, у кожній конкретній ситуації педагогу необхідно з'ясувати:

- соціально-педагогічну мету, до чого прагнути, чого слід домагатися;
- умови її реалізації;
- особливості та можливості об'єкта;
- особливості місця реалізації;
- часові можливості реалізації мети;
- можливі форми реалізації;
- особливості суб'єкта соціально-педагогічної діяльності, його можливості.

Для того, щоб удосконалити реабілітаційно-педагогічну роботу з підлітками девіантної поведінки можна використовувати такі засоби:

- засоби «природи». У цьому випадку мається на увазі вплив на дитину (на її біологічну, психологічну, соціальну поведінку) за допомогою засобів природи з метою відновлення цінності дитини. Засобами такої реабілітації можуть бути терапія природою, аромотерапія, повітряні ванни, загартовування;
- засоби «культури і мистецтва», коли передбачений вплив на дитину (її біологічну, психологічну, соціальну поведінку) за допомогою засобів мистецтва, культури з метою відновлення її цілісності. Засобами такої реабілітаційної роботи можуть бути музика, театр, гра, живопис;
- «соціальні засоби», тобто вплив на дитину (біологічну, психологічну, соціальну поведінку) за допомогою соціальних засобів з метою відновлення її цілісності. Засобами такої реабілітації може бути спільна діяльність і спілкування із представниками різних соціальних груп (батьки, однолітки, спортивна група).



Отже, можемо зробити висновок, що проблему девіантної поведінки підлітків достатньо вивчено, проте її актуальність анітрохи не зменшилась. За останні роки складної соціально-економічної ситуації в Україні спостерігається динаміка стрімкого поширення різних аспектів девіантної поведінки. Це вимагає від фахівців удосконалення методів соціальної реабілітації підлітків девіантної поведінки.

#### Література

1. Бадмаев С.А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников / С.А. Бадмаев. – М.: Магистр, 1999. – 96 с.
2. Гонеев А.Д. Основы коррекционной педагогики: Учеб. Пособие для студ. / А.Д. Гонеев, Н.Н. Лифинцева, Н.В. Ялпаева; Под ред. В.А. Слестелина. – М.: Академия, 1999. – 280 с.
3. Змановская Е.В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения). / Е.В. Змановская – М.: Академия, 2003. – 288 с.
4. Кудрявцев В.Н., Нерсисянц В.С., Кудрявцев Ю.В. Социальные отклонения. Введение в общую теорию. – М.: Юридическая литература, 1984. – 320 с.
5. Кондрашенко, В.Т. Девиантное поведение у подростков: диагностика, профилактика, коррекция / В.Т. Кондрашенко. – Мн.: Аверсэв, 2004 – 365 с.
6. Лютий В. П. Сціальна робота з групами девіантної поведінки: навч. посіб. / Лютий В. П. – К.: Акад. праці і соц. відносин, 2000. – 156 с.
7. Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова и др.; Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991. – 303 с.
8. Технології соціально-педагогічної роботи / за ред. А. Й. Капської. – К.: УДЦССМ, 2000. – 254 с.
9. Фурманов, И.А. Психология детей с нарушениями поведения. – М.: ВЛАДОС, 2004 – 351 с.
10. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. – М.: Трикста, 2005 – 334 с.

**Ірза Ю.В.**

студентка 4 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук. кер.: к.філос.н., доц. Кудінов І.О.

#### **ХАБАРНИЦТВО В УКРАЇНІ**

Проблема хабарництва для українського суспільства є достатньо актуальною та, на думку багатьох експертів, є головною загрозою для нормального розвитку та функціонування держави. Хабарництво в органах державної влади, що є основою для розвитку корупції владних структур, перешкоджає ефективному державному управлінню, тягне за собою величезні додаткові витрати з боку держави і населення. Актуальність боротьби з негативними проявами хабарництва не викликає ні в кого сумнівів.

На сьогоднішній день корупція є одним з найбільш поширених та небезпечних злочинів. Існує дуже багато її проявів. Одним з найбільш розповсюджених видів корупції в нашому суспільстві є хабарництво. Це явище

існує там, де є посади і посадові особи, які розподіляють соціальні блага. Хабарництво не є новим явищем для України, адже в тих чи інших формах воно було присутнім на всіх етапах розвитку держави. Доказом хабарництва в давнині може слугувати «Повість минулих літ». Князь Ігор, після традиційної процедури збору данини з древлян, вирішив зловжити своїм державним положенням, повернувся знову та почав вимагати додаткової винагороди, в результаті чого був позбавлений життя.

В минулому взяти чи дати хабар було великою ганьбою, тому на це погоджувалися не всі. А зараз же, для більшості українців, хабар є звичайною справою. В українському суспільстві з його рівнем життя і мораллю зробити будь-що без хабаря дуже важко, тому хабарництво зустрічається майже в усіх сферах життєдіяльності людини, та, нажаль, стало невід'ємною частиною її життя. За даними соціологічного опитування «Корупція в Україні» Інституту Горшеніна, що було проведено з 12 по 14 червня 2010 року, не зважаючи на засудження хабарництва як соціального явища, українці використовують його для розв'язання своїх життєвих проблем. Більша частина громадян України (68,8%) вже «давала хабаря» подарунками чи грошима людям, від яких, тим або іншим чином, залежало вирішення їх проблем.

Через тривалість існування феномену «хабарю» в Україні до нього склалося більше позитивне, ніж негативне ставлення. «Хабарництво» як один із видів злочину не сприймається суспільством як щось погане та протизаконне, а ставлення до нього істотно відрізняється від зазвичай декларованого. До поняття «хабар» відносяться майже нейтрально: ніякого вираженого негативного відношення до нього немає. Він для багатьох громадян виступає нормальним, поширеним явищем, яке не заслуговує на засудження та покарання і навіть навпаки люди вважають, що якщо не дати хабаря, то питання не буде вирішене, що хабарі спрощують вирішення проблем. Як показує опитування проведене Інститутом соціології НАН України, 12,6% громадян України не засуджують хабарництва. Це найвищий показник серед європейських країн. З точки зору пересічних громадян, хабар є показником стану і статусу його отримувача в суспільстві.

Подолання феномену хабарництва українське населення покладає, перш за все, на владу. Тому, щоб позбутися цього негативного явища, потрібно провести ряд певних заходів. В першу чергу, необхідно формувати відповідну правову культуру – у людини з раннього віку формувати ставлення до хабарництва як до дуже ганебного явища, щоб люди не перекладали боротьбу з хабарництвом на владу, а починали з себе. Але це не буде мати сенсу, якщо ці дії не підкріплювати покращенням рівня життя українця. Тобто можна встановити такий рівень заробітної плати при якому людям хабар буде не потрібним. А також збільшити міру покарання за «хабар» і позбавляти людей після цього можливості займати керівні посади. Таким чином можна буде поступово зменшити рівень хабарництва в українському суспільстві.

## **ВЗАЄМОДІЯ ТЕХНОЛОГІЙ «М'ЯКОЇ» ТА «ЖОРСТКОЇ СИЛИ» У ГЛОБАЛЬНІЙ ПОЛІТИЦІ**

Система глобальної політики - це складна та динамічна структура, яка постійно видозмінюється, адаптуючись під появу нових глобалізаційних викликів та розвиток багатополюсної моделі світоустрою. Основним суб'єктом впливу у глобальному просторі виступає світова еліта - виборна сукупність представників на глобальному рівні міжнародних процесів, які представлені у вигляді членів міжнародних організацій, транснаціональних корпорацій, наднаціональних альянсів та інших масштабних світових утворень [2, 132-133].

Світова еліта впливає на формування багатовекторності міжнародної політики, що призводить до ускладнення структури комунікації на глобальній арені. В цих умовах виникає питання необхідності використання ефективних методів впливу, які б забезпечували реалізацію масштабних цілей та завдань. Таким чином, формується потреба у двох якісно відмінних технологіях впливу: «жорсткій силі» та «м'якій силі». У сучасній глобальній політиці використання обох технологій обумовлено широкою сукупністю об'єктивних чинників.

Технологія «жорсткої сили» - це форма впливу, яка базується на застосуванні й обґрунтуванні звернення до примусу або винагороди задля досягнення поставлених цілей. Вона базується на ресурсах військового та економічного впливу, що примушують акторів міжнародної політики діяти під патронатом суб'єкта, який використовує примус та вимагає за його допомогою вигідних для себе моделей поведінки.

Звернення до історичної ретроспективи демонструє, що технологія «жорсткої сили» була широко використовуваною на всіх етапах державотворення й лишається актуальною в межах сучасної світової політики.

Основні засади методу «жорсткої сили» були описані ще у праці Н. Макіавеллі «Державець», в якій він визначав її як володіння військовим потенціалом та широкою сукупністю силових ресурсів. Н. Макіавеллі зазначав, що «жорстка сила» є найефективнішим засобом досягнення цілей, а наслідки її застосування виступають неминучою платою за досягнення поставленої мети.

До питання аргументації використання «жорсткої сили» звертався й Т. Гоббс. У роботі «Левіафан» він розглянув її як сукупність військової, економічної і фінансової сили, що забезпечує реалізацію домінування одних суб'єктів глобальної взаємодії над іншими, розподіляючи силовий потенціал держав.

Проблематикою «жорсткої сили» займався Г. Моргентау, який ототожнював її з політичною владою, що складає похідні механізми примусу у державі. Він акцентував увагу на тому, що силовий ресурс у політиці виступає запорукою її ефективного функціонування та забезпечення контролю за

суспільством та провідними політично - економічними сферами розвитку [1, 18 - 34].

Проте, в межах сучасної світової політики технологія «жорсткої сили» була піддана значній переоцінці, що пов'язано з поширенням гуманістичних ідей, цінностей демократії та свободи, захисту прав людини. Внаслідок цього, виникла потреба у появі альтернативної технології «м'якої сили» - форми політичної влади, яка походить зі здібності досягати необхідних результатів на основі добровільної участі та симпатії.

Основна характерна риса «м'якої сили» - це її здатність приваблювати. Вона звертає на себе увагу та відіграє ключову роль у міжнародних відносинах, маючи у своєму арсеналі механізми прямого та опосередкованого впливу на міжнародні процеси в межах світової політики та ділових комунікацій представників світової еліти [4, 48 - 61].

Одним з теоретиків використання технологій «м'якої сили» став американський політолог Дж. Най. Він розглядав природу «м'якої сили», зазначаючи, що вона діє за принципом спонукання інших до бажання результатів, які прагне отримати суб'єкт, що її застосовує. «М'яка сила» базується на культурних особливостях, цінностях та політичній ідеології й використовується представниками світової еліти через форми виступів та заяв публічних політиків, створення механізмів опосередкованого впливу на масову свідомість та формування консолідації з необхідних питань.

Дж. Най робив акцент на практичній неефективності використання «жорсткої сили» у сучасній політиці, розглядаючи зовнішню політику США, яка функціонувала за часів президента Дж. Буша - молодшого, та була ознаменована вторгненням США в Ірак. Дж. Най критикував фатальні наслідки, які принесла дана військова інтервенція, та зазначав, що сучасні міжнародні відносини потребують використання більш гнучких методів впливу, які здатні мінімізувати негативні результати агресії у глобальній політичній системі. Саме тому, він акцентував увагу на необхідності розвитку технології «м'якої сили», яка відповідає за ненасильницькі моделі забезпечення балансу сил між суб'єктами глобальної арени [4, 69 - 78].

Питанню взаємодії «м'якої» і «жорсткої» сили в політиці приділив увагу російський політолог Г. Філімонов. Він аналізував систему внутрішньої та зовнішньої політики США, особливий акцент роблячи на культурних елементах у її структурі. Г. Філімонов зазначав, що використання «м'якої сили» дало змогу США впровадити глобальний експорт американської культури, який ознаменував домінування її пропагандистських методів в моделі глобалізаційного впливу. Проте, він вказував на той факт, що США має високий потенціал «жорсткої сили», яка виконує роль базису для розвитку технологій «м'якої сили», концентруючи увагу на вагомості заяв представників США в межах глобальної політики [3, 15 - 29].

До проблематики методів глобального управління зверталася А. Шадже, яка зазначала, що наявність конкурентного простору в глобальній політиці є запорукою її стабільності та розвитку дипломатичних відносин між країнами.

Проте, в умовах надмірної воєнізації політичного простору та акцентування уваги на силових ресурсах, можливості для конструктивної діяльності значно зменшуються, що скорочує ефективність використання «м'якої сили» [4, 81 - 92].

Варто зазначити, що відносно питання впливовості методів «м'якої сили» також існує критична оцінка. Наприклад, Н. Фергюсон, вивчаючи різноманіття відносин у глобальній політичній системі, зазначав, що суб'єкти у ній мають застосовувати два типи стимулів: економічні та військові санкції. На його думку, лише вони здатні впливати на моделювання глобальних політичних процесів. Також, відносно критики ефективності «м'якої сили» висловлювалась Дж. Маттерн, яка зазначала, що не завжди можливо адекватно спрогнозувати наслідки застосування цієї технології на практиці, що робить її достатньо не прогнозованою для суб'єкта, який вдається до її використання [4, 55 - 67].

Таким чином, модель взаємодії «м'якої» та «жорсткої» сили у глобальній політиці повстає у вигляді складного синтезу компонентів. Технологія «м'якої сили» створює широку площину для розвитку дипломатичних відносин та комунікації між представниками світової еліти, яка спрямована на досягнення консенсусу всередині структури глобальної політичної системи та поширення його результатів на зовнішній рівень масової комунікації. Вона виникла внаслідок ускладнення відносин на глобальному світовому рівні та потреби у появі альтернатив до застосування «жорсткої сили». «М'яка сила» не є абсолютним заміником для «жорсткої», проте вона дозволяє мінімізувати негативні наслідки дій акторів у міжнародних відносинах та запобігає поширенню силових моделей розвитку подій. При цьому, технологія «жорсткої сили» забезпечує основу для використання «м'якої сили». Саме тому, провідними акторами у світовій політиці виступають розвинені країни з могутньою військовою інфраструктурою, яка дає їм статус та можливості до впровадження власних інтересів через дипломатичну комунікацію.

#### Література

1. Нікулішин Н. Зміст поняття «жорстка сила» в теорії та практиці міжнародних відносин: Науковий вісник - К.: Гілея, 2012р. - 21-29с.
2. Передерій С. В. Політологія: Науковий посібник - Ростов-на-Дону: Фенікс, 2007р. - 170с.
3. Филимонов Г. «Мягкая сила» культурной дипломатии США: Монография - М.: РУДН, 2010г. - 212с.
4. Шадже А.Ю. Диалог как условие сохранения разнообразия в глобализирующемся мире: Материалы II Международного научного конгресса «Глобалистика - 2011: пути к стратегической стабильности и проблема глобального управления» - М.: МАКС-Пресс, 2011г. - Т.2., 102с.
5. Nye J. Soft power: The Means to Success in World Politics. N.Y. Public Affairs Group, 2004 (изд. на рус. Най Дж. Гибкая сила. Как добиться успеха в мировой политике - М.: Тренд, 2006г. - 224с.)

**Кондрашова Анна**  
студентка 3 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук. кер.: д.політ.н., проф.Кіндратець О.М.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ЗАГРОЗ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРУ**

В ситуації екологічної кризи зростає кількість психотравмуючих чинників природного характеру. В умовах збільшення кількості стихійних лих та аномальних природних явищ важливого значення набуває вивчення їх впливу на людину. Не тільки природні катастрофи, але і загрози таких катастроф приводять до негативних психологічних і психопатологічних наслідків.

Розглянемо конкретну загрозу глобального характеру. Причиною деяких фобій, які існують в наш час, є фобії пов'язані із страхом зіткнення небесних тіл із Землею. Час від часу обговорюється небезпека зіткнення з астероїдами. Актуальність проблеми астероїдів полягає в тому, що недивлячись на невеликий ризик виникнення подібної ситуації і можливість метеорологів з NASA на чолі з Ю. Шумейкером передбачити або прорахувати падіння та зіткнення небесних тіл з Землею, населення нашої планети не застраховано від катастрофічних загроз, які можуть спровокувати загибель живих організмів та природні катаклізми: цунамі, землетруси або виверження вулканів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням загроз природного характеру (в тому числі й загрози зіткнення Землі з астероїдами) та їх можливих наслідків займаються астрономи М. Шустов, В. Рихлова, Д. Лупішко, А. Відьмаченко, Р.Алімов, Є.Дмитрієв, Ю. Медведєв, М. Свешніков, Є.Тимошкова. Психологічні наслідки усвідомлення людьми існування подібних загроз вивчають психологи, зокрема, Л. Александрова, Н. Бостром, А. Турчин.

Метою статті є аналіз проблеми кометно-астероїдної небезпеки в сучасному суспільстві, розкриття сутності і значення наслідків можливого катаклізму, обґрунтування масового страху та паніки перед загрозою життю людини у разі зіткнення небесних тіл з Землею.

За всю історію людство неодноразово стикалося з проблемою падіння на поверхню Землі небесних тіл. Все почалося з того, що 250 мільйонів років тому астероїд знищив майже 70% всіх живих організмів на планеті, завдав непоправної шкоди природі, призупинив розвиток флори та фауни на деякий час. Так, в Сонячній системі існує дуже велика кількість комет та астероїдів, які у випадку зіткнення один з одним можуть мимоволі змінювати траєкторію власної орбіти та, інколи, навіть, наблизитися до Землі. Тож, є велика загроза людству у разі зіткнення нашої планети з небесним тілом. За останні 100 років було декілька випадків падіння небесних тіл на Землю. У 1908 р. Тунгуський метеорит вибухнув на висоті 7-10 км від Землі та наніс удар потужністю 10-20 мегатонн, що дорівнює силі найпотужнішої водневої бомби. Таке зіткнення викликало збитки для навколишнього середовища незаселеної території протяжністю в 2 тис. кв. км. У 2013 р. стався вибух Челябінського метеороїда потужністю близько 500 кілотонн, який мав приблизну масу 10 тис. тонн і рухався зі швидкістю 18 км/с. Згідно з останніми даними, вчені виявили так звану групу Аполлона – астероїди, які є потенційно небезпечними, бо їх орбіта пересікається з орбітою Землі.

Ще однією проблемою є поширення викривленої інформації щодо падіння астероїдів на нашу планету. Прикладом цього може слугувати подія 21 грудня 2012 р., коли люди повірили у «кінець світу» та настання глобальної катастрофи, згідно з трактуванням календаря індійців Майя. Можливість подібної трансформації світу та зіткнення Землі з кометою породив у багатьох панічні настрої. В Інтернеті з'явилося дуже багато невірогідної інформації про апокаліпсис. Одне з найбільш шокуючих питань до астробіологів NASA передає всю атмосферу минулих подій: «Чи має сенс вбити себе, своїх дітей і домашніх тварин, не чекаючи «кінця світу»?». Люди будували бункери, запасалися продуктами харчування і товарами першої необхідності. Значно поширилися депресивні та фаталістичні настрої, яким посприяла мережа Інтернет.

Страх перед апокаліпсисом був пов'язаний з недосконалістю використання інформації щодо календаря, згідно з яким 21 грудня 2012 р. було перехідним моментом, «трансформацією» суспільства у більш досконале, але резонанс щодо падіння комети, якому сприяли масова паніка та стан психозу, показали наскільки легко люди піддаються навіюванню страху за власне життя перед невідомим. Проблема кометно-астероїдної небезпеки все ще залишається недостатньо вивченою, хоча їй щорічно присвячують статті та монографії зарубіжні та вітчизняні дослідники-метеорологи. Л. Александрова, відомий психолог, висловлює свою точку зору стосовно впливу природних небезпек на психологічне і моральне здоров'я людини: «Природа впливає на людину у всьому різноманітті своїх проявів. Одним з таких проявів, особливо значущих, що загрожують безпеці, як самої людини, так і результатів її праці, є стихійні лиха. Ні одне стихійне лихо, якого б масштабу вони не було, не існує окремо від зусиль, що робляться людиною, щоб пристосуватися до нього»[1].

Нині, очевидно, медичні заклади мають бути готовими до екстреної психологічної та психіатричної допомоги населенню постраждалих від природних катаклізмів регіонів, а також проводити профілактичну роботу, щоб попередити психологічні наслідки очікування таких катастроф.

#### Література

1. Александрова Л.А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф / Александрова Л.А. – Москва, 2004. – 207 с. // [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
2. <http://www.dissercat.com/content/psikhologicheskie-resursy-adaptatsii-lichnosti-k-usloviyam-povyshennogo-riska-prirodnikh-kat>
3. Яцків Я. Астероїдна небезпека – міф чи реальність? Кометно-астероїднанебезпека : стаття /Я. Яцків. //Світогляд. Наука і суспільство. - 2010. – № 1. – С.24-25
4. Турчин А. В. Структура глобальной катастрофы. Риски вымирания человечества в XXI веке / Турчин А.В. /Проект Российского Трансгуманистического Движения.– Москва, 2010. – 309 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа:<http://www.proza.ru/2007/04/04-210>

### **ФЕНОМЕН МОБІНГУ**

Поняття «мобінгу» не є новим. Первинне значення мобінгу – це вплив натовпу. Але згодом, після ретельнішого аналізу цього феномену, терміном «мобінг» почали користуватися для позначення достатньо вузьких явищ – різних форм психологічного насилля у вигляді цькування індивіда в колективі, у більшості випадків, з метою його наступного видалення.

Мобінг можна досліджувати з різних точок зору: медицини, юриспруденції та соціології й соціальної роботи. Контент аналіз значної кількості публікацій, мобінг є основною причиною судових позовів, отримання або звільнення з роботи, психічних розладів особистості, матеріальних втрат та навіть людських жертв. Об'єктами мобінгу можуть бути як чоловіки, так і жінки, як досвідчені фахівці, так і «зелені» новачки. Цей феномен розповсюджується у приватних фірмах, підприємствах, державних установах та недержавних організаціях.

В Україні проблема мобінгу залишається на рівні особистих драм і не розголошується, якщо не вважати поодинокі новини в засобах масової інформації. Навіть стан нормативно-правового регулювання відносин в Україні не можна визнати задовільним. В більшості випадків мобінг в нашій країні досліджувався у формі так званої «дідівщини» – нестатутних відносин у військовому середовищі, які більшою мірою розповсюджені в лавах строкової військової служби – молоді від 18 до 22 років.

Особливої актуальності набула ця тема після виходу у світ стрічки естонського режисера Ільмара Раага «Клас» (2007 р.), яка заснована на реальних подіях. Два підлітки з американської школі «Колумбайн» застрелили 13 своїх однокласників, а потім покінчили з життям самогубством. Як можна побачити з сюжету фільму, причиною до відповідних дій, за версією режисера, став саме мобінг.

В той же час, неможливо заперечувати той факт, що мобінг в молодіжному середовищі є однією з ефективних форм засвоєння певних правил соціальної взаємодії, про що, наприклад, в кожній серії йде мова у серіалі «Інтерни» - досвідчений, але кепського характеру, доктор Биков постійно жартує над молодими інтернами, паралельно навчаючи основним принципам діяльності справжніх лікарів.

Мобінг як форма психологічного насилля у вигляді цькування індивіда у колективі, як правило, з метою його подальшого видалення. Мобінг може бути свідомий і несвідомий. До свідомого відносяться цілеспрямовані дії, мета яких – створити людині такі жахливі умови, аби вона вийшла з колективу, в результаті яких суб'єкт мобінгу отримує можливість зайняти «вільне» місце, провести на неї когось із «своїх», «вислужитись» перед керівництвом. Несвідомий мобінг відрізняється від свідомого тим, що мобер може взагалі не усвідомлювати, що цькує когось.



З результатів впливу мобінгу на самосвідомість можна виділити такі: неадекватне сприйняття власної індивідуальності - занижена самооцінка, комплекс неповноцінності, беззахисність; неадекватне сприйняття реальності - захисні психологічні механізми; тривога, фобії, депресії, неврози, страх; відхилення в поведінці – адиктивна, антисоціальна (крайньою формою якої є кримінальна), суїцидна, конформістська, фанатична, аутизм; залежності - алкогольна, тютюнова, наркотична, психологічна і т.д.; агресивність (крайньою формою є садизм). Також, наслідком у деяких випадках можуть бути різні психічні захворювання (наприклад, шизофренія).

Наслідки мобінгу у розвитку комунікативних навичок, в першу чергу, в сфері спілкування такі: руйнування комунікативних умінь, побоювання спілкуватися з людьми, індивідуалістичне або прагматичне сприйняття групи, відсутність бажання спілкування з людьми. Крайньою формою руйнування комунікативних здібностей є втрата здатності логічно пов'язувати між собою слова і повідомляти матеріал. У даному випадку жертва дуже «залакана», що її слова знову викликають кепкування чи критику, внаслідок цього вона не може говорити чітко і ясно. Інколи про таких людей говорять, що вони «заїкаються». Найгіршим випадком такого відхилення є порушення мовлення: мова стає нерозбірливою.

Прогули, зменшення продуктивності навчальної діяльності, зниження академічної успішності є прямими наслідками мобінгу у сфері діяльності сучасної молоді. І навіть у дорослому віці, у разі появи мобінгу, у трудовому колективі він аналогічно впливає на професійну діяльність – ті самі прогули, зниження продуктивності і якості праці, зменшення працездатності. Але, навіть не прогулюючи заняття і не звільнюючись з роботи, діяльність стає менш продуктивною, тому що частина енергії, зусиль витрачається не на виконання прямих завдань, які передбачаються взаємодією з даним колективом - навчатись, виконувати роботу, а на свій захист від агресії групи і переживання конфліктних ситуацій.

Для молоді вплив мобінгу значно гірший, ніж для дорослої людини. Може мати руйнівні наслідки, оскільки його проявами є: відчуття соціальної неповноцінності, захворювання на нервовому ґрунті, проблеми зі сном, нервові зриви, депресивні стани, інфаркти. Жахливе відчуття «всі проти мене» руйнує психіку молоді людини, впливає на її самооцінку. Молода особистість починає сумніватися в собі, своїй компетентності й здатності ладити з іншими людьми, що провокує постійний стрес, порушення здоров'я, психічні захворювання, виникає відчуття безпомічності й самотності, що, врешті – решт може призвести до суїциду.

Але як не дивно, мобінг має і позитивне значення для діяльності особистості, яке полягає в його впливові на мотивацію до діяльності. Жертви мобінгу, відчуваючи свою неповноцінність, намагаються досягти успіху в певному виді діяльності для того, щоб: по-перше, підвищити власну самооцінку; по-друге, довести оточуючим, що вона не гірша, а можливо і краща за них. Це може проявлятися в інтелектуальних, спортивних, мистецьких досягненнях тощо.

Отже, можна зробити висновок, що мобінг надзвичайно негативно впливає на соціалізацію молоді, наслідками якої можуть стати соціальна ізоляція індивіда, втрата ним соціального статусу, руйнування або ж затримка формування сфер, в яких здійснюється становлення особистості: діяльності, спілкуванні, самосвідомості. В той же час, саме завдяки мобінгу молода особистість може досягти значних успіхів в інтелектуальній, спортивній, мистецькій та інших формах людської діяльності.

**Конько А.С.**

студентка 4 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук. кер.: к.філос.н., доц. Кудінов І.О.

## **КОДЕКС ПОВЕДІНКИ ДЕРЖАВНОГО СЛУЖБОВЦЯ ЯК ФАКТОР НАЛЕЖНОГО ВРЯДУВАННЯ В УКРАЇНІ**

Становлення та розвиток України, як незалежної та демократичної країни вимагає проведення реформування в усіх сферах суспільної діяльності. Для ефективного та дієвого реформування необхідно використовувати концепцію належного врядування «Good Governanse», а саме додержуватися її головних принципів та засад. Концепція містить такі стандарти як: належне законодавство, законність, участь, прозорість процесу прийняття рішень, доступ до інформації, належна організація, належний персонал, належний фінансовий та бюджетний менеджмент, ефективність, відповідальність та нагляд. Аналізуючи досвід європейських країн, які за головну мету мають додержання стандартів та принципів концепції належного врядування, стає зрозумілим, що саме ця концепція потрібна Україні для стабільного розвитку. Однією із першопричин проблем в українському суспільстві є відсутність механізмів контролю за якістю послуг, що надаються органами державної влади та місцевого самоврядування. Принципи та стандарти концепції належного врядування характеризують та встановлюють стандарти для усієї системи управління в країні та окреслюють вимоги взаємодії усіх суб'єктів системи державного управління. Таким чином концепція регламентує стандарти та норми поведінки державних службовців.

Державна служба є досить складним соціально-етичним феноменом суспільства. Вона відображає усі сторони життя суспільства: політичну, економічну, духовну тощо, відбиваючи їх у своїй структурі. Таким чином державні службовці є представниками держави, та від їх поведінки буде залежати формування ціннісно-нормативних відносин у суспільстві. Етика державного службовця «визначає правила для всієї державної адміністрації у внутрішніх і зовнішніх відносинах, у відносинах із політичною владою; ставлення до ресурсів держави; відносини із споживачами державних послуг; правила розв'язання конфлікту інтересів тощо» [1, с. 25].

Державна посадова особа втілює у собі саму державу, саме тому поведінка державних службовців є дуже важливим, як для громадян, так і для держави в цілому.

Визначення етики та моралі у державному управлінні є новою проблемою для України, тому що раніше система влади вважала державного службовцями «гвинтиком у механізмі», через це державний службовець не дотримувався певних етичних норм.

Дотримання етики державних службовців контролюється завдяки праву та моралі. Якщо людина професіонал, але в неї не існує стійких моральних принципів, які будуть орієнтовані на інтереси держави, то діяльність такої людини буде спрямована на задоволенні особистих чи групових інтересів, а такий професіоналізм буде негативно впливати на авторитет держави, та збільшувати негативне ставлення громадян до своєї країни.

Закон України «Про правила етичної поведінки» 2013 року, визначає саме керівні норми поведінки осіб, уповноважених на виконання функцій держави або місцевого самоврядування, під час виконання ними службових повноважень та порядок притягнення їх до відповідальності за порушення таких норм [3]. Другий розділ цього закону регламентує саме правила етичної поведінки державних службовців. У сукупності вони складають зміст етичної поведінки державного службовця та ті принципи і стандарти, якими повинен керуватися державний службовець, виконуючи свої обов'язки. Так, виокремлюють дванадцять основних правил: законність, пріоритет інтересів, політична неупередженість, толерантність, об'єктивність, компетентність та ефективність, формування довіри до влади, конфіденційність, утримання від виконання незаконних рішень чи доручень, недопущення конфлікту інтересів, запобігання одержанню неправомірної вигоди або дарунка (пожертви), декларування майна, доходів, витрат і зобов'язань фінансового характеру. Правила етичної поведінки та принципи концепції належного врядування у багато чому співпадають, а це свідчить про однакові цілі реформування державної служби в Україні.

Актуальність дослідження полягає у тому, що існує дуже великий зв'язок між діяльністю державних службовців (яка повинна ґрунтуватися на кодексі етики державного службовця), їх взаємовідносин з громадянами та загальною картиною розвитку держави. Виходячи з того, що у сукупності «висока кваліфікація, професійні та моральні якості службовців є одним з найважливіших чинників створення ефективної системи державної влади, що відповідає стандартам правової держави» [2, с. 144] аналіз та дослідження етики державними службовцями є дуже важливим для більш успішного реформування державного управління та підлаштування його під принципи концепції належного врядування. Державний службовець, «його особа, індивідуальність, людські якості служать прикладом, формують точку зору і є певним орієнтиром для оточуючих» [2, с. 144].

Головне протиріччя проблеми полягає у тому, що кодекс етики державного службовця регламентує нормативну «основу державно-владної діяльності, яка торкається основних проблем управління, таких як справедливий соціальній устрій суспільства і держави, взаємні права та обов'язки керівників і громадян, фундаментальні права людини і громадянина, розумне співвідношення волі, рівності й справедливості» [2, с. 143]. Але кодекс

не виконує цієї функції у системі державного управління, через що у державних службовців розвивається безвідповідальність, а в суспільстві – недовіра до держави й апатія народу.

#### Література

1. Професійна етика державних службовців: теорія і практика формування в умовах демократизації державного управління: [кол. моногр.] / за заг. ред. М.И. Рудакевича. – Тернопіль: Видавництво АСТОН, 2007. – 400 с.
2. Желюк Т. Л. Державна служба: навчальний посібник. – К.: ВД Професіонал, 2005. – 576 с.
3. Закон України «Про правила етичної поведінки» // Відомості Верховної Ради (ВВР). – 2013. – № 14. – ст. 94 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/4722-17>.

**Куліков Богдан**

студент 4 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук. кер.: асистент Кулик М.А.

### **ОСОБЛИВОСТІ СОЦІОЛОГІЧНОГО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВИЙ ОБРАЗ ЖИТТЯ»**

Сучасність характеризується значною увагою світової спільноти до проблематики здорового способу життя. У фокусі опиняються проблеми розвитку медицини та пропаганда до вживання алкогольних та тютюнових виробів через рекламу у засобах масової інформації. Але для соціологічного знання ці передумови не є вичерпними – особливої дослідницької уваги заслуговують певні цінності, що пов'язані із підтримкою статусу, престижу у споживанні та дозвіллевих практиках. Беручи до уваги предметну актуальність дослідження феномену здорового образу життя та відсутність його загальноприйнятої інтерпретації вважаємо за доцільне поглиблення подальших наукових знань у цій галузі.

Визначення поняття «здоровий образ життя» потребує попереднього аналізу таких понять як «образ життя», «стиль життя», «спосіб життя».

Розкриваючи поняття «образ», яке є ключовим у дослідженні здорового образу життя необхідно звернути особливу увагу на дослідницькі висновки психолога О. Леонтєва. У своїй праці «Образ світу» дослідник аналізує образ у контексті психології сприйняття та наголошує на необхідності створення п'ятого квазі-виміру «системи значень», у якому людині відкривається об'єктивний світ. О. Леонтєв стверджує, що образ як модель, побудована на основі суб'єктивного досвіду, та яка у подальшому сама опосередковує сприйняття цього досвіду. [1]. Тож, образ – це модель відображення реальності у свідомості, що ґрунтується на суб'єктивному досвіді індивіда та сама опосередковує сприйняття цього досвіду.

Не менш важливим є аналіз понять «стиль життя» та «спосіб життя».

В проблемному полі дослідження стилю життя працює український соціолог О. Козаченко. Дослідниця визначає стиль життя як бік організації життя людини, в якому особистість виявляє себе через свій світогляд, через свої

ідеали, уявлення, смаки, преференції, через самоствердження. Натомість, поняття «спосіб життя» трактується авторкою як категорія, що відображає системні принципи організації життя людей у суспільстві, що відображає сукупність тих соціальних відносин, потенціал яких перевищує здатність особистості чи малої групи контролювати їх чи керувати ними. [2]. Отже, під стилем життя розуміється бік організації життя людини, в якому особистість виявляє себе та самостверджується через світогляд.

У соціологічному визначенні поняття «здоров'я» важливою є теза про те, що здоров'я не обмежується такою характеристикою як відсутність хвороб та фізичних дефектів. Під здоров'ям розуміється стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя. Здоров'я це багатостороння характеристика стану людини, міждисциплінарне поняття, об'єкт міждисциплінарного аналізу. Визначаючи феномен здоров'я І.Дубок наголошує, що здоров'я людини – це процес збереження і розвитку її психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності за максимальної тривалості життя. Варто зауважити дослідницькому визначенні здорового способу життя, що надає І.Дубок: «здоровий спосіб життя – це оптимальна для існуючих соціально-економічних та історичних умов організація життєдіяльності людини, яка сприяє формуванню, збереженню, зміцненню, відновленню й передачі по спадковості здоров'я, в основі якої лежить валеологічний світогляд людини»[3].

Слід зауважити, що серед вітчизняних науковців сформувалися різні підходи до визначення поняття «здоровий образ життя». Л.Корнічик вважає, що здоровий спосіб життя є умовою й основою гармонійного людського життя. Соціолог А.Цюсь розглядає здоровий образ життя у якості норми щоденного буття, важливої потребою людини. Дослідник Л.Альошина визначає здоровий образ життя як систему індивідуальних виявів особистості в різних сферах діяльності. Згідно з дослідницьким підходом Ю.Компанійця, здоровий образ життя це плід духовних і фізичних зусиль людини. О.Маюров, вважає здоровий образ життя життям, наповненим духовністю, моральністю, повноцінним здоров'ям, щастям і працею[1]. Таким чином, всі дослідники наголошують на тому, що здоровий образ життя це умова та основа гармонійного людського розвитку, норма щоденного буття, що входить у систему індивідуальних виявів особистості.

Звертають на себе увагу висновки Г.Будаг`янца щодо формування здорового образу життя, який у своїй роботі «Здоровий спосіб життя - основна умова девіантної поведінки» стверджує, що розповсюдженим є підхід до здорового способу життя як до способу життєдіяльності, що спрямований на збереження й зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я – свого й оточення[1].

Аксіологічна складова здорового образу життя розкривається в науковому доробку О.Пахлока, який визначає здоровий образ життя як «цінність здоров'я втілену в ідеології, ідеологічна база, що зумовлює й уможливорює конкретно-біографічне втілення цінності здоров'я у формі стилю життя та знаходить відображення у політичних ініціативах, освітніх програмах і

ринкових стратегіях сучасного суспільства, будучи умовою функціонування та принципом структурування практичної індивідуальної поведінки»[4].

Білоруський соціолог Г.Фролова наголошує на таких характеристиках здорового образу життя як нестабільність та гомогенність [5]. Таким чином, проаналізувавши підходи до визначення поняття «здоровий образ життя» ми дійшли до висновку, що здоровий образ життя є складним феноменом, що характеризується задоволенням потреб людини на фізіологічному, духовному та соціальному рівні. Звертаючи увагу на це, найбільш повним та всеохоплюючим є визначення здорового образу життя, як одної з характеристик цілісного існування людини, та характеризується відсутністю хвороб, фізичних дефектів, духовним та соціальним благополуччям.

#### Література

1. Леонтьев А. Н. Образ мира / А.Н. Леонтьев - Избр. психолог. произведения, М.: Педагогика, 1983, с. 251-261.
2. Козаченко О.О. Стиль життя : основні підходи до визначення/ ВІСНИК ЛЬВІВ. УН-ТУ Сер. соціол. 2009. Вип. 3. С. 5–13 Стан та чинники здоров'я українських підлітків : моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.; наук. ред. О. М. Балакірева. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К. : “К.І.С.”, 2011. – 172 с.
3. Дубок І.В. До сутності поняття «здоровий спосіб життя»/ І.В. Дубок –Режим доступу:  
[http://archive.nbuiv.gov.ua/portal/soc\\_gum./Vgnpu\\_ped/2010\\_16/V16\\_212\\_216.pdf](http://archive.nbuiv.gov.ua/portal/soc_gum./Vgnpu_ped/2010_16/V16_212_216.pdf)
4. Пахолок О.О. Ідеологія здорового способу життя як нормативна база сучасної культури здоров'я / О.О. Пахолок // Соціальні технології : Актуальні проблеми теорії та практики – Запоріжжя : Класичний приватний університет – Вип. 56.- С. 104-114.
5. Фролова Ю.Г. Здоровый образ жизни: проблема определения и эмпирического исследования : матеріали міжнар. наук.-практ. конф – Гомель: ГомГМУ, 2010. – С. 114-116

**Ломова Ганна**

магістр фак-ту соціології та управління  
Наук.кер.: к.філос.н., доц. Кудінов І.О.

### **ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ В ПРОЦЕСІ ОРАНІЗАЦІЇ РОБОЧОГО ЧАСУ СОЦІАЛЬНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ**

Час пов'язує всі структури нашої дійсності: продуктивність праці вимірюється часом, будь-яка професійна діяльність має свій ритм, темп, швидкість; всі соціальні процеси відбуваються в часі.

У житті трапляється величезна кількість неприємних і навіть трагічних ситуацій. Іноді ми можемо їх змінити за допомогою часу, тому це є актуальною проблемою в будь-які епохи. Людина багато не встигає, внаслідок чого залишається багато важливих, але незавершених справ.

Те, що часом необхідно раціонально управляти, на нинішній день пояснювати вже нікому не потрібно. З його дефіцитом чи повною

катастрофічною відсутністю стикаються всі. Проте управління часом є досить складним завданням, тому що найбільш поширеною перешкодою в цьому є сприйняття часу як цінного ресурсу.

Планування робочого часу є *актуальним* і для працівників соціальної сфери. Сьогодні багато справ соціального працівника відрізняються різноплановістю, багатогранністю, складністю, творчим підходом, тому без раціональної системи управління часом успішно виконувати роботу і робити своє життя гармонійним неможливо. Крім того, головними елементами діяльності соціальних працівників в цьому контексті є те, наскільки швидко вони задовольняють потреби клієнтів, наскільки оперативно приймають рішення, готують необхідні документи, розробляють і реалізують нові проекти тощо.

Дослідження проблеми часу в психології здійснювалися в цілому ряді напрямків, які фактично мало пов'язані один з одним. Це класичні дослідження сприйняття часу (Ю.М.Забродін, Ф.Є.Іванов, Є.М.Соколов, П.Фресс та ін.), переживання часу (Д.Гарбетте, Р.Кнапп та ін.), часової перспективи (Р.Кастенбаум, Дж.Нюттен та ін.). А дослідження, що стосуються проблеми особистісного часу опинилися в стороні від вивчення конкретного життєвого шляху, його специфічних часових, біографічних, подієвих характеристик. Проте знайшлися вчені, які все ж таки розглядали явище особистісного часу. До них можна віднести: К.О. Абульханову-Славську, В.І. Ковальова, Є.І. Головаху і А.А. Кроніка та ін. До того ж час – це головна категорія такої науки, як тайм-менеджмент, тому окрім психології проблему організації часу розглядали в контексті управлінських наук та менеджменту. До останніх можна віднести Г.С. Архангельського Д.М.Граніна, І.А.Кочнева, Л.Зайверта і т.д. [5, с. 121-149].

Мета статті полягає у висвітленні тих методів організації робочого часу, які є більш доцільними для впровадження в діяльність соціальних працівників.

Відповідно до статті 50 Кодексу законів про працю України тривалість робочого часу працівників не може перевищувати 40 годин на тиждень. [2, с. 311]

Соціальний працівник (у всіх його модифікаціях) — спеціаліст, який виконує соціальну роботу як професіонал. Соціальні працівники допомагають людям вирішувати проблеми, створюючи для цього необхідні ресурси, забезпечують взаємодію між людьми чи між людиною та середовищем у цілому, підвищують відповідальність організацій за людину, впливають на соціальну політику [4, с. 331].

Професія соціального працівника передбачає, найчастіше, ненормований робочий день. Окрім цього, особливість робочого часу соціального працівника та його використання залежить від таких критеріїв, як специфіка праці: фізична праця (ходіння пішки, пересування транспортом, відрядження та ін.); розумова праця (робота здійснюється в основному сидячи в кабінеті); тип клієнтів, з якими працює спеціаліст та їх потреби; соціальна роль, яку виконує соціальний працівник; особистісні чинники, що присутні у спеціаліста.

Усі ці аспекти є взаємопов'язаними, адже від того, яку роль виконує соціальний працівник та в якій організації працює, залежать і його функції, і тип клієнтів, і обов'язки та інше.

Досвід показує, що кожен, хто забажає організувати і використовувати свій час більш ефективно, може здійснити і своє бажання [1, с. 15]. Для цього потрібно позбавитися від деяких звичок в організації своєї праці. Адже не тільки ті соціальні працівники, які працюють безпосередньо з клієнтом нерационально використовують свій час, а навіть кваліфіковані керівники, які цілком заслужено користуються високою репутацією, часто допускають помилки в організації особистої праці.

Існує кілька методів обліку і вимірювання часу, вибір яких залежить від завдань і масштабів.

1) Хронометраж — спостереження і вимірювання затрат робочого часу на здійснення повторюваних елементів операції або її в цілому. Використовується для аналізу прийомів праці, розробки нормативів або визначення причин відхилення від норм і відіграє важливу роль у справі наукової організації праці, в тому числі управлінської [1, с.22].

В соціальній роботі цей метод доцільно використовувати для обліку часу, який витрачається на кожну справу. Це буде корисно, адже в ході своєї діяльності, соціальний працівник може в подальшому, плануючи свій робочий день, врахувати, скільки часу у нього піде на ту чи іншу справу, проаналізувавши свій хронометраж.

2) Метод Ейзенхауера – метод, який дозволяє розподіляти справи на важливі-термінові; важливі-нетермінові; неважливі-термінові та неважливі-нетермінові. Необхідно розпочинати з важливих та термінових справ. Другу і третю групу справ бажано делегувати підлеглим. А неважливі-нетермінові краще робити в останню чергу [3, с.58].

3) Принцип Парето – метод, сутність якого полягає в тому, що в процесі роботи за перші 20% витраченого часу досягається 80% результатів. Інші 80% витраченого часу приносять лише 20% загального результату. Виходячи з цього принципу, 20% зусиль, витрачених на важливі і термінові справи приносять 80% результату. Інші 80% часу необхідно витратити на менш важливі, другорядні справи [3, с.63]. Тому соціальний працівник, плануючи свій робочий день має враховувати те, що спочатку необхідно братись за складні справи і ті, що є життєво важливі.

4) ABC аналіз – метод, який схожий на метод Ейзенхауера, передбачає розподіл справ на важливі, менш важливі і неважливі. Їх можна поділити, відповідно, на категорії А, В, С. Для того, щоб структурувати свій робочий день, необхідно для початку скласти повний перелік завдань. Далі визначити ступінь їх важливості, тобто пріоритетність. І наступним етапом буде визначення кількості витраченого часу на справу та обсягу вкладу кожного із завдань. Відповідно завдання категорії А мають займати 15% часу, але їх значимість — 65%; завдання В — 20% часу, 20% важливості; завдання категорії С — 65% часу, проте їх значимість тільки 15% [3, с.67].



Таким чином, організація робочого часу важлива для представників різних професій, і соціальні працівники не є виключенням. Структура робочого дня цих спеціалістів залежить від виконуваних функцій та специфіки праці, а також інших організаційних і особистісних чинників. Тому важливим є вірна організація свого робочого часу за допомогою таких методів тайм-менеджменту, як: хронометраж, метод Ейзенхауера, принцип Парето, ABC-аналіз. Але, слід пам'ятати, що не треба повністю планувати свій робочий день. У кожного соціального працівника має бути певний «резерв» на відпочинок або на передбачені справи.

#### Література

1. Архангельский Г.А. Организация времени. От личной эффективности к развитию фирмы / Г.А. Архангельский. — СПб. : Питер, 2006. — 448 с.
2. Грузинова Л.П. Трудове право України / Грузинова Л.П., Короткин В.Г. — К. : МАУП, 2003. — 630 с.
3. Зайверт Л. Ваше время — в ваших руках: (Советы руководителям, как эффективно использовать рабочее время) / Лотар Зайверт; [пер. с нем. В.М. Шепеля]. — М. : Экономика, 1991. — 232 с.
4. Соціальна робота : Короткий енциклопедичний словник / В.П.Андрущенко, В.І.Астахова, В.П.Бех та ін. — Київ : ДЦССМ, 2002. — Кн.4. — 536 с.
5. Стратегічне прогнозування політичних ситуацій та процесів: монографія [Воловик В.І., Лепський М.А., Гугнін Е.А. та ін.]; за заг. ред. М.А. Лепського. — Запоріжжя: ЗНУ, 2012. — 428 с.

**Ляпіна Тетяна**

студентка 5 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук.кер.: к.філос.н., ст. викл. Духовна-Кравченко О.С.

### **ОСОБЛИВОСТІ РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ПЕНСІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В УКРАЇНІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ**

Після проголошення незалежності України питання необхідності реформування системи пенсійного забезпечення стало очевидним через брак коштів в бюджеті країни.

У 1998 році було розроблено та прийнято указ Президента «Про основні напрями реформування пенсійного забезпечення в Україні». Цей нормативний документ є однією з перших спроб вдосконалення та реформування існуючої на той час системи пенсійного забезпечення, яка повністю повторювала радянську модель.

Наступним етапом пенсійної реформи в Україні стало прийняття закону «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування» у 2003 році. Головною метою цієї реформи було подолання дефіциту Пенсійного фонду, формування його незалежності від державного бюджету, поступове підвищення пенсійного віку в Україні, та проведення диференціації пенсій в залежності від рівня заробітної плати.

Основним новаторством цієї реформи було законодавче закріплення трирівневої системи пенсійного забезпечення населення, яка встановлювалась законом «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування».

Першим рівнем є солідарна система загальнообов'язкового державного пенсійного страхування усіх, хто має право на таке пенсійне забезпечення. Сюди належать обов'язкові мінімальні пенсії, які отримують усі, хто підлягає пенсійному забезпеченню. Реформа першого рівня передбачає заохочення громадян до пізнішого виходу на пенсію, розширення періоду врахування заробітку при розрахунку розміру пенсії і застосування нової форми нарахування пенсії [1, с. 145 – 146].

Другий рівень – це накопичувальна система загальнообов'язкового державного пенсійного страхування за рахунок накопичувального фонду коштів застрахованих осіб. Цей фонд формується за рахунок внесків роботодавця залежно від рівня оплати праці застрахованого працівника – майбутнього пенсіонера. Ця частина пенсії диференціюється залежно від заробітку і реального трудового стажу. Накопичувальна система є доповненням до солідарної системи і зменшує навантаження на неї [2, с. 1].

Цей рівень, на думку авторів реформи, сприятиме досягненню ряду цілей. По-перше, забезпечуватиме пряму залежність розміру майбутньої пенсії від розміру заробітної плати та зроблених внесків, а отже, заохочуватиме тих, хто працює, до активної сплати внесків до Пенсійного фонду. По-друге, знизить ризики отримання низької пенсії завдяки незалежності накопичувальної системи від несприятливих демографічних змін і сприятиме усуненню зрівнялівки. По-третє, сприятиме поступовому виходу з тіньової економіки громадян з високим рівнем доходів [4, с. 48].

Нарешті, третім рівнем є недержавна добровільна система пенсійних заощаджень, які формуються за рахунок добровільних внесків громадян, роботодавців та їх об'єднань. Його передбачено створювати на добровільних засадах у вигляді відкритих, корпоративних та професійних недержавних пенсійних фондів за пенсійними схемами з визначеними внесками. Складовими системи цього рівня є можливість укладання угод страхування довічних пенсій зі страховими організаціями та заощаджувати кошти на депозитних рахунках у банківських установах за ініціативою окремої особи [4, с. 23].

За законом про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування обов'язкова накопичувальна система повинна діяти з 2008 р. Накопичення коштів на пенсійне забезпечення можуть здійснювати чоловіки віком до 40 років і жінки віком до 35 років.

Але вже у 2009 році стало зрозуміло, що основні завдання реформи не були реалізовані. Суттєвою вадою пенсійної системи став постійний дефіцит Пенсійного Фонду України. Якщо в 2009 р. він становив 13,8 млрд грн, то в 2010 р. - 26,6 млрд грн. А з урахуванням видатків Державного бюджету України на фінансування надбавок до спеціальних пенсій дефіцит досягає майже 60 млрд грн. [5, с. 16].

Тому вже у 2011 році питання щодо реформування пенсійної системи в Україні знову набуло актуальності. Реформа пенсійної системи України 2011 року мала на меті скорочення дефіциту державного Пенсійного фонду.

Основними завданнями реформи було проголошено:

- запровадження II рівня пенсійного забезпечення (накопичувальної системи загальнообов'язкового державного пенсійного страхування);
- збільшення бази для нарахування єдиного соціального внеску;
- врегулювання пенсійного забезпечення деяких категорій населення;
- збільшити пенсійний вік і страховий стаж (законом пенсійний вік для жінок підвищено до 60 років, страховий стаж підвищено до 30 років для жінок і до 35 – для чоловіків);
- створення приватних пенсійних фондів [6, с. 20].

На практиці, проведена реформа призвела до таких наслідків: працюючим пенсіонерам зменшили пенсії; реальний дефіцит бюджету Пенсійного фонду у 2012 році збільшився і склав 27,2 млрд грн. [6]; зростання рівня безробіття серед молоді; зменшення кількості страхових внесків в Пенсійний фонд.

Слід зазначити, що питання реформування пенсійної системи актуальне не тільки для України. В багатьох країнах Європи останні роки також відбуваються певні трансформації в пенсійних системах. Пов'язане це, перш за все, з таким соціальним феноменом як старіння людства, що неодмінно впливає на збільшення пенсійного віку.

Так, 2011 року рішення про більш пізній вихід громадян на пенсію прийняли Франція, Великобританія, Німеччина, Австрія, Греція, Угорщина і багато інших країн Європи. А в 2012 році на цей крок наважились Іспанія та Росія. Середній вік виходу на пенсію в різних країнах коливається від 70 років для чоловіків та жінок до 55 – 60 років відповідно.

Так само питання розміру державної пенсії на сьогоднішній день актуально і в інших країнах світу. Так, у Венгрії середня пенсія складає менше 40% середньої зарплати, в Польщі – менше 50% (в Росії – 27%). В той же час в Болгарії мінімальна пенсія складає 25 євро, максимальна в два рази більше. Державна пенсія у всіх країнах дає можливість прожити, але скромно. Тому, турбуючись про своє пенсійне майбутнє, працюючі відраховують частину заробітної плати і в недержавні пенсійні фонди, що надасть їм суттєву надбавку до пенсії.

Таким чином, можна зробити висновки, що реформування пенсійної системи в Україні – питання доволі актуальне у зв'язку з економічним, соціальним та демографічним становищем в країні. Реформування системи пенсійного забезпечення почалося в Україні ще з 1998 року. Необхідно відмітити послідовність такого реформування. Але на сьогоднішній день, жодна з проведених реформ не досягла своєї мети. А проблеми пенсійного забезпечення населення залишаються незмінними: низький рівень мінімальних державних пенсій, дефіцит Пенсійного фонду, скорочення страхових пенсійних внесків від населення та, одночасне, підвищення розміру цих внесків для населення.

В той же час, проблеми які існують у сучасному пенсійному забезпеченні населення не притаманні лише Україні, вони спостерігаються в багатьох країнах світу. Головним механізмом вирішення цих проблем залишається підвищення пенсійного віку, формування накопичувального рівня державної пенсійної системи або недержавних пенсійних фондів, стабілізація внесків в Пенсійний фонд.

#### Література

1. Право соціального забезпечення: Навч. посіб. для студ. юрид. спец, вищ. навч. закл. / П. Д. Пилипенко, В. Я. Бурак, С. М. Синчук та ін. – К. : Видавничий Дім «Ін Юре», 2006. – 496 с.
2. Никитенко В. Нове в пенсійному забезпеченні / В. Никитенко // Пенсійний кур'єр. – 2006. – 10 лютого. – С. 1 – 2.
3. Міщук Г.Ю. Демографічні передумови реформування механізмів пенсійного забезпечення / Г.Ю. Міщук // Статистика України. – 2009. – № 1. – С. 48 – 54.
4. Максимчук В. Окремі аспекти реформування пенсійного забезпечення в Україні / В. Максимчук // Пенсія. – 2006. – № 3. – С. 20 – 25.
5. Загородній А.Г. Проблеми та шляхи вдосконалення пенсійної системи України / А.Г. Загородній, Л.М. Пилипенко // Фінанси України – 2010. – № 6 – с. 16.
6. Половинчик Ю. Пенсійна реформа: кардинальні кроки / Ю. Половинчик, Т. Наталія // Україна Бізнес Ревю. – 2011. – №5 (103). – С. 20.

**Мариняк Микола**

студент 4 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук кер.: асистент Кулик М.А.

### **ВИКОРИСТАННЯ АРХЕТИПІВ В РЕКЛАМНИХ ПОВІДОМЛЕННЯХ**

Одними з ключових задач соціології реклами є дослідження цільової аудиторії, а також вивчення механізмів впливу рекламних повідомлень на споживацьку поведінку. Плідним в цьому напрямку вважаємо дослідницькі висновки в руслі психоаналітичного підходу, а саме концепції архетипів К.Г. Юнга

К.Г. Юнг виділив кілька типів сприйняття інформації на яких і будувались архетипи, а саме екстраверсія (актуалізація уваги та поведінки назовні), інтроверсія (актуалізація уваги та поведінки в себе), логіка (об'єктивність, аналіз, орієнтація на факти, раціональність), почуття (суб'єктивність, емоції, орієнтація на відносини з оточуючими), інтуїція (мрії, фантазії, романтика, вищі потреби) та сенсорика (практичність, сила, матеріальні потреби). Дані установки показують як ми взаємодіємо з оточуючим середовищем і куди спрямовуємо енергію.

Виходячи з цього можна трактувати архетип як механізм гармонізації соціальної поведінки людини та її успішної соціалізації. [2, с.67] Бажання гармонійно співіснувати з іншими в людей доволі сильне і виступає потужним

стимулом до будь-якої поведінки. Також деякі з архетипів зачіпають глибоко індивідуальні механізми реалізації людини. Саме тому використання архетипів в рекламних повідомленнях може стати досить успішним механізмом рекламної комунікації.

Розкриваючи дану тему, важливим вбачається аналіз окремих архетипів зору із перспективи їх використання в рекламних повідомленнях.

Правитель. Екстравертна сенсорика.

Якщо у людини активізується архетип Правителя, він із задоволенням бере на себе керівну роль і намагається максимально контролювати все, що відбувається. Роздуми про кращий спосіб організації діяльності та розробка стратегій і процедур дають відчуття досконалого володіння собою і влади над світом, яке приносить величезне задоволення.

Люди, у яких сильно виражений архетип Правитель, схильні турбуватися про питання іміджу, статусу і престижу не в силу своєї поверховості, а тому, що вони прекрасно розуміють, як важливо для посилення влади зовнішній вплив. У кращих своїх проявах Правителями рухає бажання допомогти світу, а в гіршому випадку це виливається в авторитаризм і тиранію..

Виходячи з даного конструкту логічно припустити, що на людей, в яких в найбільшій мірі актуалізований архетип Правителя найбільше вплине рекламне повідомлення, яке показує статусні характеристики, які може отримати покупець, завдяки товару. Наприклад: «Gillete. Лучше для мужчины нет» (реklamний слоган Gillete), «Победитель получает все» (реklamний слоган AudiA6) і т.д. Також доцільним в рекламному повідомленні було б використання елемента контролю над іншими, наприклад «Если Дарвин был прав, другие автомобили просто вымрут» (реklamний слоган MitsubishiOutlander 2.6) Наведені вище приклади мають чітке екстравертне, направлене зовні, та сенсорне, виражають силу, практичність, направлення. Це дає вплив на основні механізми сприйняття людини в якій актуалізований даний архетип.

Герой. Екстравертна логіка

Природне оточення для Героя - це поле битви, спортивне змагання, вулиці, робоче місце чи будь-яке інше місце, де труднощі або виклики вимагають мужніх і енергійних дій. Герой хоче зробити світ кращим. У глибині душі він боїться зазнати поразки, не зуміти вистояти до кінця і здобути перемогу. Цей архетип виховує в людях дисципліну, зосередженість, рішучість, цілеспрямованість [3, с.3].

Одяг та навколишнє середовище Героя функціональні, а не розкішні. По суті, занадто великий комфорт сприймається ним як небезпека, тому що може розм'якшити людину. Коли в людині активізується архетип Героя, в ньому прокидається честолюбство і готовність прийняти кинутий виклик. Герої захищають тих, кого вважають безневинними, ранимими і нездатними допомогти собі самостійно. У кращих своїх проявах вони здійснюють великі діяння, а в гірших - страждають зарозумілістю, жорстокістю і вічним пошуком ворога.

Для людей, в яких актуалізований архетип Героя, важливо бачити, що люди, які їх оточують, можуть допомогти їм в досягненні цілей. Для них в

більшій мірі важлива зручність і практичність товару, ніж її статусні чи візуальні характеристики. В рекламних повідомленнях орієнтованих на людей, в яких актуалізований архетип героя доцільно використовувати прості, але сильні образи. Як приклад, подібний образ можна прослідкувати в серії рекламних повідомлень взуття Nike, де зображаються спортсмени які через перешкоди ідуть до своєї цілі, а взуття Nike їм у цьому ненав'язливо допомагає. При цьому на перший план виставляються сильні якості спортсмена, а не товару. Також даний образ гармонійно доповняє слоган «Just do it». Проаналізувавши цей приклад, можна побачити явне спирання на ключові механізми сприйняття Героя Екстраверсію та логіку.

Мудрець. Інтровертна логіка.

Тут Карл Юнг виділив частину особистості, яка прагне до пізнання. Цей архетип представляється в образі мудреця, старця, пророка, який може пролити світло істини на хвилюючі питання. Зазвичай цей архетип «включається» в несвідомому тоді, коли людина стоїть перед вибором, і чим більше таких життєвих моментів надається переживати йому, тим сильніше розвинена ця частина несвідомого, і тим легше свідомості зв'язатися з нею за допомогою сну або інших пограничних станів.

Люди, в яких актуалізований даний архетип відбуваються в стані пошуку, пізнання себе та оточуючого світу, тому звертають особливу увагу на нову цікаву інформацію. Для таких людей доцільно використовувати рекламні повідомлення, які несуть цікаву інформацію, але вона повинна бути достовірною, тому що, виявивши невідповідність, Мудрець одразу відсторониться від повідомлення.

Шукач. Інтровертна інтуїція.

Залишає у спокої відоме для пізнання невідомого. Ця сильна духом індивідуальність бравує самотністю та ізоляцією для того, щоб шукати нові шляхи. Часто опозиційний, бунтарський архетип допомагає нам відкрити нашу унікальність, наші перспективи, наші внутрішні позиви. Не любить обмежень, прагне бути унікальною незалежною особистістю. Хочє домогтися максимальної свободи і повноти життя. Шукач орієнтований на пошуки кращого світу. Пошук Шукачів в той же час внутрішній, так як вони мотивовані пристрасним бажанням відшукати те, що в зовнішньому світі збігається з їх внутрішніми потребами, уподобаннями і надіями. У той же час швидко втомлюються від усього [4, с.110].

Для приваблення уваги людей, в яких актуалізований архетип шукача необхідно використовувати оригінальні, нестандартні образи, які виділяються. Даний архетип часто актуалізується в юнацькому та підлітковому віці. Для прикладу можна розглянути рекламну вивіску запорізького магазину «Гвоздь». Для цієї вивіски використані оригінальні образи молодого хлопця та дівчини. Вони одягнуті в нестандартний одяг, та мають нестандартні зачіски. Також виділяється сам текст повідомлення, який виглядає «Clubная одежда».

Дитина. Інтровертна інтуїція.

«Дитина» означає отримання самостійності через дорослішання. Він не може не відбутися без відторгнення від витоків. Тому занедбаність є не тільки

супутнім, але необхідною умовою. Конфлікт, як вважає Юнг, не може бути подоланим, якщо свідомість залишається охоплена протилежностями. Чаруючий і захоплюючий свідомість символ дитини позбавляюче інтегрується в свідомість, здійснюючи те позбавлення від конфліктної ситуації, на яке саме по собі свідомість не була здатна. Безвихідна конфліктна ситуація, з якої з'являється «дитина» як «ірраціональне третє - формула, яка відповідає сучасній шабелі розвитку» [1, с.235]. Образ «дитини» за К. Юнгом є просвітитель, тобто розмножувач свідомості, що долає попередній стан. В рекламних повідомленнях, орієнтованих на людей, в яких актуалізований архетип Дитини доцільно використовувати метод когнітивного дисонансу. Він гармонійно доповнить характерну для даного типу людей здатність на нові творчі рішення, та дасть відчуття власного рішення в виборі.

Коханець. Екстравертна етика.

Коханець допомагає нам віднайти привабливість в очах інших людей, а також розвинути здібності емоційної та сексуальної близькості. Він не тривожиться з приводу того, чи робить вплив на навколишній світ, але задається питаннями іншого роду: «Привабливий я? Чи приємний у спілкуванні? Чи приймають мене люди? Чи можу я вписатися в групу і залишитися самим собою? Як я можуть зустріти свою справжню любов? І як мені зробити так, щоб я зміг насолоджуватися життям?»

Для людей, в яких актуалізований архетип Коханця, краще всього підійде рекламне повідомлення орієнтоване на сексуальність та привабливість. Повідомлення повинне обіцяти задовольнити ці запити, а також підкріплятись відповідно привабливим візуальним образом.

Славний малий. Інтровертна етика.

Славний малий розуміє, що цінність кожного саме в тому, який він є. Домашній і непретензійний, він несе глибоку структуру, що піддалася впливу пораненої або осиротілої дитини, яка дуже мало чекає від життя, але вчить нас емпатії, реалізму і життєвої мудрості. Архетип Славного Малого служить тригером для поведінки і поглядів, що дозволяють нам стати частиною групи і віддавати належне всім оточуючим нас людям, а не тільки кращим з них.

Для людей, в яких актуалізований архетип Славного малого краще всього підійде рекламне повідомлення, в якому використовується образ доброти душевності та соціальної відповідальності. Такими образами була багата радянська реклама.

Хранитель. Інтровертна сенсорика.

Хранитель особливо гостро усвідомлює вразливість людини, але він стурбований не стільки власними питаннями, скільки вирішенням проблем оточуючих людей. Хранитель побоюється нестабільності і труднощів не стільки для себе особисто, скільки через їх наслідків для оточуючих, які менш удачливі і стійкі. Отже, сенс життя полягає в тому, щоб давати іншим. Фактично, найбільше Хранитель побоюється, що-небудь трапиться з його улюбленими людьми - і при цьому прямо на його очах. Найчастіше Хранитель набагато краще піклується про інших, ніж сам про себе.

Для людей, в яких актуалізований архетип Хранителя краще всього підійде рекламне повідомлення, яке закликає до піклування про ближніх. Такий концепт часто використовують в рекламах медичних препаратів. Для прикладу можна розглянути реклами препаратів *Вітнер* та *DoppelHerz*, в яких закликають попідкуватись про батьків.

Проаналізувавши сутність виділених К.Г. Юнгом архетипів та спробувавши адаптувати їх до використання в рекламних повідомленнях, ми прийшли до висновку, що даний підхід може послугувати інструментом більш ефективного здійснення рекламної комунікації.

#### Література

1. Бахтин М.М./ Эстетика словесного творчества. Москва, 1979.
2. Карл Густав Юнг. Психологические типы/ София Лорие (под ред. В. Зеленского), Санкт-Петербург.:Азбука, 2001
3. Марк М., Пирсон К./ Герой и бунтарь. Создание бренда с помощью архетипа – Питер, 2005.
4. Сергей Коптев, Найджел Кларк и др /Человечный маркетинг –. М.: Медиадом, 2003.

**Митрохіна Дар'я**

студентка 3 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук кер.: к. психол. н., доц. Бойко Г.В.

### **ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДГОТОВКИ ВИПУСКНИКІВ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ ДО САМОСТІЙНОГО ЖИТТЯ**

У кожної людини з самого народження є права і обов'язки, які дозволяють адаптуватися до суспільного життя, долати певні труднощі, вибирати стиль життя, соціалізуватися. Процес адаптації - це індивідуальний процес і у кожного він відбувається по-різному. Найкраще, коли цей процес відбувається в сімейному оточенні, в сприятливій та позитивній атмосфері, любові та теплі.

Однак не можна забувати, що існує найбільш уразлива й незахищена категорія дітей, зокрема діти-сироти, діти, позбавлені батьківського піклування, та особи з їх числа, опіку над якими здійснює держава.

На сьогоднішній день в Україні в умовах економічної кризи, політичної і соціальної нестабільності, соціально-культурної трансформації постає проблема щодо необхідності розробки нових форм виховання та підготовки випускників інтернатних закладів до самостійного життя. Проблема невідповідності вихованців шкіл-інтернатів до самостійного життя є найбільш актуальною.

Необхідно відзначити, що дана діяльність досить багатопланова і різноманітна. В першу чергу підготовка випускників інтернатних закладів до самостійного життя являє собою розвиток знань, умінь і навичок, необхідних для їх успішної адаптації в суспільстві.

Соціальне становлення дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, досліджувалося багатьма вченими. Так, особливості



постінтернатної адаптації дітей сиріт в сучасних умовах досліджували Кононова Л.І., Кононова Т.Б., Золотарьова Т.Ф., соціально-педагогічні технології роботи з ними Краснова Н.П., Харченко Л.П., психологічний розвиток вихованців дитячого будинку досліджувався І. В. Дубровіной, А.Г.Рузской.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні подолання проблем, які виникають у випускників інтернатних закладів та сприяння їх подолання соціальними працівниками.

Одним із найважливіших завдань діяльності інтернатних закладів для дітей – сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, є підготовка вихованців до самостійного життя в суспільстві, оскільки успішна соціальна адаптація (готовність до шлюбу, вибору професії, організація побуту, дозвілля, спілкування) визначальною мірою залежить від міри сформованості у вихованців навичок самостійно вирішувати питання організації власного побуту, життєзабезпечення, уміння формувати соціальні зв'язки.

Але в інтернатном закладі у дитини формується деякі принципово інші механізми, які відрізняються від сімейних, що дозволяють їй пристосуватися до життя в особливих умовах. Однак, необхідність пристосовуватися призводить до зниження активного відношення до життя. У вихованців сирітських закладів не формуються особисті цінності, принципи та орієнтири, а наслідком деривації потреби дитини у батьківській любові стає відсутність у неї почуття впевненості у собі, яке виникнувши на ранніх стадіях вікового розвитку, в подальшому стійко характеризує особистість вихованця сирітського закладу. [2,с.125]

Велике значення для формування особистості вихованця дитячого будинку відіграють прагнення, бажання, надії, тобто ставлення до свого майбутнього. Однак, як показує практика, для них характерно жити сьогоденним днем, важливі найближчі конкретні плани, а не віддалене майбутнє. Якщо ж перспективні плани і намічаються, то вони не заповнені реальним змістом. Невпевненість у собі, низька самооцінка призводять до того, що підлітки - вихованці дитячих будинків не орієнтовані на вдосконалення свого освітнього рівня, на придбання професії, часто не знають, що для цього необхідно робити. Вони розраховують на суспільство, держава і інших піклувальників. В результаті у випускників дитячих будинків формуються страх зовнішнього світу, недовіру до нього. Щоб молода людина успішно ввійшов у життя, він повинен знати і засвоїти відповідні норми і цінності, мати відповідні навички спілкування та прагнути увійти в навколишній його зовнішній світ

Тому ґрунт підготовки до самостійного життя має бути зроблений саме під час виховання в інтернаті. Найважливіше завдання колективу дитячого будинку - не тільки дати дах дитині, одягнути, взути й нагодувати його, а спробувати, перш за все, відновити, або компенсувати втрачені дитиною сімейні зв'язки. Необхідно також допомогти відновити комунікативні зв'язки дітей, без чого складно досягти відновлення різних видів діяльності - трудової, пізнавальної, ігрової, так як спілкування присутній у кожному з цих видів.

Вихователі мають допомогти подолати своїм вихованцям страх зовнішнього світу.

Вже на наступному етапі життя, після випуску з інтернатного закладу, діти - сироти стають незалежні ні від кого, тому проблеми які постають перед ними вони повинні вирішувати самостійно. Але вони все ще можуть розраховувати на підтримку з боку держави, соціальних служб та соціальних працівників.

Метою соціальної роботи з випускниками інтернатних навчальних закладів з числа дітей–сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, є допомога у процесі соціальної адаптації у період переходу від умов життя в навчально-виховному закладі до самостійного життя. [1,с.67]

Адаптація з боку соціальної роботи ставить перед собою такі завдання: розвиток комунікативних навичок; стабілізація емоційного стану, формування стресостійкості; підвищення рівня саморозкриття та творчого самовираження; формування навичок здорового способу життя; підвищення рівня суб'єктивного ставлення до виходу в доросле життя; формування навичок усвідомленого батьківства. Це завдання соціальний працівник вирішує через індивідуальне консультування, групові заняття, бесіди, тестування тощо.

Соціальна робота сприяє у вирішенні таких проблем, які виникають у випускників інтернатних закладів :

1. вирішення житлово-побутових проблем, у т.ч. поліпшення житлових умов та сприяння у поставленні на квартирний облік;
2. налагодження соціальних зв'язків;
3. отримання допомоги в лікуванні, догляді;
4. отримання доступу до більшої освітніх можливостей або соціальної активності;
5. навчання навичкам безпечного способу життя щодо інфікування ВІЛ;
6. сприяння у працевлаштуванні;
7. соціально-психологічна підтримка: розвиток комунікативних навичок, формування впевненості у собі та позитивної самооцінки, набуття навичок уникнення та розв'язання конфліктів, вирішення особистісних проблем;
8. допомогу у працевлаштуванні або перекваліфікації, підвищенні кваліфікації, продовженні навчання;
9. вирішення таких складних соціальних проблем, як реєстрація, поставлення на квартирний облік, поновлення права на житло, погашення заборгованості за комунальні послуги.
10. допомога в отриманні пільг передбачених законодавством.

Виходячи з викладеного матеріалу можна зробити висновок, що діти — сироти це найбільш вразлива категорія. Виховання дітей-сиріт в умовах державних закладів, на жаль, не забезпечує їхнього повноцінного особистісного розвитку та утруднює процес їх соціальної інтеграції. Не маючи належних умов для повноцінної соціалізації та адаптації в суспільстві вони змушені стикатись з рядом проблем покидаючи інтернатні заклади. Вони переходять повністю до самостійного і незалежного ні від кого життя, тому і всі наступні життєві труднощі їм доводиться долати самостійно. Величезна роль у

подоланні цих проблем належить соціальним працівникам. Вони спрямовують, координують, сприяють, надають соціально — психологічну підтримку у вирішенні життєвих труднощів таких дітей.

#### Література

1. Кононова Л.І. Технології постінтернатної адаптації дітей-сиріт до умов сучасного життя: брошура / Кононова Л.І., Кононова Т.Б., Золотарьова Т.Ф. М.: ТОВ «Медіна-Принт», 2006. 110 с.
2. Краснова Н.П., Харченко Л.П. Соціально-педагогічні технології. Навч.-метод. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. – Луганськ: Альма-матер, 2005. – 552 с.;
3. Психологічний розвиток вихованців дитячого будинку. Под ред. І. В. Дубровиной, А.Г. Ружская. - М.: 1990. - 281 с, 46

**Олійник Інна**

студентка 3 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук. кер.: к.психол.н., доц. Бойко Г.В.

### **ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ**

Похилий вік є одним з етапів життєвого шляху людини. Головною його особливістю є генетично зумовлений процес старіння, який проявляється в змінах в організмі та психіці, послабленні їх функціонування. Фізіологічні перетворення, а також соціально-психологічні чинники впливають на особистісну сферу, поведінку, спосіб життя старої людини.

У період похилого віку розвиток і функціонування духовної, інтелектуальної, емоційної, фізичної сфер людини набувають специфічного характеру. На цьому віковому етапі особистість припиняє трудову діяльність, обмежуються її соціальні контакти, спостерігаються зміни у її поведінці.

Проблеми соціальної роботи людьми похилого віку в даний час знаходяться в центрі уваги багатьох соціальних інститутів, соціальних і дослідницьких програм, спрямованих на забезпечення прийняттого рівня життя літніх і старих людей. Дану проблему досліджували такі вчені як Вакуленко О. В., Карпенко О. Г., Лібманн М. Останній, наприклад, наголошує, що групова арт-терапія:

- дозволяє розвивати ціннісні соціальні навички;
- пов'язана з наданням взаємної підтримки членами групи і дозволяє вирішувати загальні проблеми;
- дає можливість спостерігати результати своїх дій і їхній вплив на навколишніх;
- дозволяє опановувати нові ролі, а також спостерігати, як рольова поведінка впливає на взаємини з навколишніми;
- підвищує самооцінку і призводить до зміцнення особистої ідентичності; — розвиває навички прийняття рішень[1; с. 37-38].

Метою публікації є аналіз можливостей арт-терапії у соціальній роботі з людьми похилого віку.

Взаємодія арт-терапевта з людьми похилого віку вимагає врахування цілого ряду психологічних, соціальних і фізіологічних факторів. Специфічними завданнями арт-терапевтичної роботи при цьому є подолання соціальної ізоляції, підвищення самооцінки людини похилого віку, створення умов для актуалізації її життєвого досвіду, визнання цінностей, реалізація нею свого творчого потенціалу. Безсумнівно, значимість має соціальний контекст, у якому реалізується робота такого роду, зокрема, нерідка самотність і ізолюваність людей похилого віку, їхня безпорадність, відносна обмеженість матеріальних ресурсів суспільства для допомоги їм. У нашій країні до цього додається вкрай слабкий розвиток системи геріатричних і психogerіатричних послуг, а також існуючі соціально-психологічні стереотипи сприйняття старих людей як «баласту» суспільства [4; с. 46].

Арт-терапевтична робота з особами цієї групи може проводитися в соціальних центрах, центрах психічного здоров'я чи стаціонарах денного перебування, лікарнях, інтернатах та ін. медичних і соціальних установах.

Арт-терапевтична робота з ними може проводитися по-різному, але, як правило, перевага віддається її груповим формам. Допускається участь осіб похилого віку у змішаних групах, однак, у ряді випадків доцільно формувати групи винятково з людей похилого віку – так можна зосередитися на їхніх специфічних потребах чи проблемах і врахувати вікові вимоги. Особливістю старих клієнтів є, зокрема, їхня швидка стомлюваність. Тому групові заняття повинні бути нетривалими, проводитися, по можливості, по ранках і мати тривалі перерви. Необхідно враховувати і такі ймовірні фактори, як слабкість зору і слуху, тугорухливість суглобів. Компенсувати ці недоліки якоюсь мірою можуть додаткове освітлення, великі пензлі чи крейди. Варто брати до уваги і виражене в різній ступені зниження пам'яті й інтелекту, можливе порушення мови [2; с. 84].

Як на індивідуальних, так і на групових заняттях можна використовувати вправи для підготовки пацієнтів до роботи, щоб мобілізувати їхню увагу, а в групі – зблизити її членів спільними діями. А саме, вправа «передача листа» цінна тим, що малюнок не має одного автора, а тому не може стати предметом для критики. Арт-терапевт просить учасників групи що-небудь намалювати (це може бути композиція чи знайомий усім образ). Через десять хвилин кожний повинен передати свій малюнок сусіду праворуч. Той що-небудь додає до зображення і передає його далі по колу до тих пір, поки воно не повернеться до свого першого автора.

Техніка «завершення карлочок» зручна тим, що дозволяє людям почати роботу не з білого листа. На окремих аркушах арт-терапевт малює різні звивисті лінії, серед яких немає повторюваних, а потім передає зображення учасникам групи і просить їх перетворити лінію в образ. Потім пацієнти показують один одному свої малюнки й обговорюють їх.

Приступати до роботи краще з простого завдання, наприклад, «напиши своє ім'я» – клієнтам пропонується зобразити свої імена в довільно обраних стилі і формі. Більшість людей не напружується при цьому і може виявити себе творчо вже на самому початку заняття [5; с. 92].

Для стимуляції спілкування можна використовувати техніку колажу з кольорового паперу і тканини.

В індивідуальній роботі арт-терапевт просить відобразити на малюнку той чи інший сюжет з їхнього життя. Можна використовувати техніку спільного малювання. Багато людей похилого віку мають певні труднощі при малюванні: воно нагадує їм про дитячі роки і здається «несерйозним заняттям». Іноді вони думають, що таким витонченим образом арт-терапевт перевіряє ступінь їх «дурості» оскільки знають про слабкість своєї пам'яті. Однак, багато хто все-таки знаходять образотворчу роботу дуже важливою для себе, тому що вона надає їм можливість реалізувати те, що вони довго в собі «заглушали», все життя займаючись «практично значимими справами», не даючи виходу своїм почуттям і не надаючи значення такому поняттю як «особистісний ріст». Люди цієї вікової групи мають потребу в поверненні до минулого для того, щоб побачити зміст у власному житті.

Деякі арт-терапевти, що працюють зі старими, хотіли б спостерігати очевидні прикмети поліпшення стану своїх пацієнтів. Тобто арт-терапія представляється їм як процес створення красивих картинок для прикраси стін. Якщо їхні пацієнти, займаючись арт-терапією, не виявляють ознак наснаги і щастя, то вони виявляють явну незадоволеність і роздратування. Незадоволеність поступово призводить до ворожості. Старих людей потрібно сприймати такими, які вони є, і не очікувати від них обов'язкового відображення в малюнках щасливих спогадів і почуттів. Люди похилого віку не завжди будуть готові показувати свої роботи іншим: вони, можливо, захочуть сховати їх від навколишніх чи навіть знищити, оскільки в цих роботах відбивається їхня безпорадність.

Працюючи з такою категорією клієнтів, слід також пам'ятати, що сентиментальне розчулення і прагнення опікувати – ще одна глибоко деструктивна форма відношення до старих. Вона принижує їхню гідність і підсилює залежність від навколишніх [3; с. 106].

Таким чином, якщо людина внутрішньо готова сприйняти свій вік, змістовно і результативно прожила попередні роки, має дружню родину, зберегла інтерес до спілкування, посильних для її віку занять і не позбавлена змоги щодо їх задоволення, то і в старості вона відкриватиме нове у світі і в собі, радітиме життю, успіхам своїх рідних і близьких, збагачуватиме їх своїм досвідом, відчуватиме свою потрібність і цінність для них, від чого, попри всі неминучі вікові проблеми, почуватиметься щасливою. У цьому їй можуть допомогти заняття арт-терапії.

#### Література

1. Актуальные проблемы в геронтологии: Сообщ. Конф / Подгот. Г. Суворова // Врач. – 1996 - №7 – С. 37-38.
2. Иванова И. Б. Социальная работа (теория и практика). Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів.- К.: ВМУРОЛ «Україна», 2004. – 408 с.
3. Капська А. Й., Безпалько О. В., Вайнола Р. Х., Вакуленко О. В., Карпенко О. Г. Социальная работа: технологичный аспект. – К.: ДЦССМ, 2004. – 362 с.

4. Панова А. Н., Холостова Є. І. Теорія і методика соціальної роботи. Науковий посібник в питання і відповідях. М. – Союз: 2000. - 320 с.
5. Петров Б. Д. Адаптація до нових умов життя людей похилого віку. К.: Знання, 2001. - 210 с.

**Подопригора Вікторія**

студентка 5 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук.кер.: к.філос.н., ст. викл. Духовна-Кравченко О.С.

## **ПРАВОВІ ОСНОВИ ДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙ НЕДЕРЖАВНОГО СЕКТОРУ В УКРАЇНІ**

В Україні створена розгалужена нормативно-правова база регулювання діяльності недержавних організацій, які в цілому відповідають європейськими та міжнародним нормам. Так, недержавні організації функціонують у відповідності до Законів України: «Про об'єднання громадян» від 16 червня 1992 р. № 2460-ХІІ; «Про благодійництво та благодійні організації» від 16 вересня 1997 р. № 531/97; «Про оподаткування прибутку підприємств» від 22 травня 1997 р. № 283/97; «Про гуманітарну допомогу» від 22 жовтня 1999 р. № 1192-ХІV, «Про волонтерський рух» від 19 квітня 2011 р.

Законодавство щодо благодійної діяльності складається з норм Конституції України, Закону України «Про благодійну діяльність та благодійні організації», в якому розкривається зміст понять «благодійність», «меценатство», «спонсорство» та встановлюються основні форми та принципи благодійної діяльності; Закону України «Про оподаткування прибутку підприємств», де визначаються особливості оплати податків меценатів та благодійників; Проекту закону «Про меценатство», в якому розкривається державна політика щодо управління меценатською діяльністю.

Головний закон, що регламентує здійснення такої діяльності в Україні, називається «Про благодійну діяльність та благодійні організації». Цей закон вступив в силу у 2013 році.

Сферами благодійної діяльності цей закон визначає такі сфери суспільного життя: освіта; охорона здоров'я; екологія, охорона довкілля та захист тварин; запобігання природним і техногенним катастрофам та ліквідація їх наслідків, допомога постраждалим внаслідок катастроф, збройних конфліктів і нещасних випадків, а також біженцям та особам, які перебувають у складних життєвих обставинах; опіка і піклування, законне представництво та правова допомога; соціальний захист, соціальне забезпечення, соціальні послуги і подолання бідності; культура та мистецтво, охорона культурної спадщини; наука і наукові дослідження; спорт і фізична культура; права людини і громадянина та основоположні свободи; розвиток територіальних громад; розвиток міжнародної співпраці України; стимулювання економічного росту і розвитку економіки України та її окремих регіонів та підвищення конкурентоспроможності України; сприяння здійсненню державних, регіональних, місцевих та міжнародних програм, спрямованих на поліпшення соціально-економічного становища в Україні [1].

Також чинний закон розглядає такі види благодійної діяльності:

- 1) безоплатна передача у власність бенефіціарів коштів, іншого майна, а також безоплатне відступлення бенефіціарам майнових прав;
- 2) безоплатна передача бенефіціарам права користування та інших речових прав на майно і майнові права;
- 3) безоплатна передача бенефіціарам доходів від майна і майнових прав;
- 4) безоплатне надання послуг та виконання робіт на користь бенефіціарів;
- 5) благодійна спільна діяльність та виконання інших контрактів (договорів) про благодійну діяльність;
- 6) публічний збір благодійних пожертв;
- 7) управління благодійними ендавментами;
- 8) виконання заповітів, заповідальних відказів і спадкових договорів для благодійної діяльності;
- 9) проведення благодійних аукціонів, негрошових лотерей, конкурсів та інших благодійних заходів, не заборонених законом [1].

Слід сказати, що новий закон в деякій мірі спростив процес утворення благодійних організацій. Державна реєстрація благодійних організацій тепер буде здійснюватися в тому ж порядку, що і держреєстрація підприємств. Тобто, не органами Міністерства юстиції, як було раніше, а державними реєстраторами відповідно до Закону «Про державну реєстрацію юридичних осіб та фізичних осіб-підприємців».

Завдяки цьому строк державної реєстрації благодійних організацій скоротиться з двох місяців, без урахування часу на постановку на облік в органах державної податкової служби та пенсійного фонду, та статистики, до трьох робочих днів з урахуванням часу на постановку на облік. Крім того, скоротився перелік документів, необхідних для реєстрації (зокрема, не потрібно буде подавати відомості про засновників благодійної організації та членів її виконавчого органу, відомості про наявність відділень), і, як наслідок, зменшилися ризики відмови в реєстрації.

Немає у новому Законі і вимог відносно того, щоб отримувачами благодійної допомоги були особи, які її потребують. Раніше така вимога була присутня у визначенні одержувача благодійної допомоги. Тепер же одержувач може отримувати благодійну допомогу для будь-яких законних інтересів у всіх сферах благодійної діяльності. При цьому до числа останніх віднесено, зокрема, стимулювання економічного зростання та розвитку економіки України та її окремих регіонів та підвищення конкурентоспроможності України. Тобто, тепер благодійні організації цілком легально можуть надавати благодійну допомогу підприємствам для стимулювання їх економічного зростання і конкурентоспроможності.

Також, нове законодавство обмежує організаційно-правові форми благодійних організацій, дозволяючи створювати їх тільки у формі благодійного товариства, благодійного фонду чи благодійної установи і визначає особливості управління ними. Зокрема, благодійне товариство повинно створюватися не менш ніж двома засновниками. Благодійний фонд та благодійна установа – одним або двома засновниками. При цьому особливістю

благодійного фонду є те, що його учасники не зобов'язані передавати йому будь-які активи для досягнення цілей благодійної діяльності, а благодійна установа, навпаки, створюється за рахунок активів, що передаються одним або кількома засновниками для досягнення благодійних цілей за рахунок цих активів і / або доходів від них.

Також до нових норм нового Закону, слід, віднести юридично закріплене право благодійника здійснювати контроль за цільовим використанням благодійної пожертви, а також право повернути собі назад суми валютних цінностей, цільове використання яких не відбулося. Тобто, благодійна жертва офіційно стає підзвітною. Прийняття цієї норми є вагомим кроком у попередженні фінансових зловживань у секторі благодійництва.

#### Література

1. Закон України «Про благодійну діяльність та благодійні організації» // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/5073-17>

**Проценко Лілія**

студентка 3 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук.кер.: к.психол.н., доц. Хапілова В.П.

### **ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ЛІПЛЕННЯ В РОБОТІ З ДІТЬМИ-АУТИСТАМИ**

На сьогоднішній день в нашому суспільстві досить поширеною є проблема дитячого аутизму. Що ж таке дитячий аутизм? Дитячий аутизм - властивість дитини чи підлітка, розвиток якого характеризується різким зниженням контактів з оточуючими, слабо розвиненою мовою і своєрідною реакцією на зміни в оточенні [3, с.41]. Таких дітей сьогодні досить багато, і вони потребують допомоги медичних працівників, психологів, соціальних працівників, щоб пристосуватися до життя в суспільстві.

Історія розвитку аутизму знає приклади, коли даний розлад ще не було виявлено, а дітей з таким діагнозом називали розумово відсталими. Звичайно, що розвитком та навчанням таких дітей майже не займалися.

На сьогоднішній день багато батьків, дізнавшись, що їхня дитина – аутист, звертаються до лікарів, щоб її вилікувати, але вилікувати аутизм неможливо. З аутизмом потрібно навчитися жити, навчати дитину елементарним речам, потрібно прикладати зусиль для розвитку дитини, щоб вона поступово адаптувалася до життя в цьому великому світі, а також створити спеціальні умови для її соціалізації. З огляду на це, ми вважаємо що дана тема є досить актуальною та потребує уваги фахівців та суспільства.

Феномен дитячого аутизму досліджували такі науковці як: Л.Каннер, Г.Аспергер, С.С.Мнухін, В.Н.Башина, Г.Н.Півоварова, В.Б.Каган, А.Е. Зеленецька і Д. М. Ісаєв та ін. Останніми роками українські вчені також почали цікавитися проблемою дитячого аутизму. Це є наслідком декількох факторів: руху матерів аутичних дітей, зв'язків з іноземними спеціалістами (російськими, польськими, американськими), навчання і стажування у яких дозволили набути



знання та навички ефективної роботи з аутистами; зрілості діагностичних методів спеціальної психології, що уможливило виокремлення саме аутичного спектру розладів [4].

Мета дослідження полягає в розкритті ролі ліплення в роботі соціального працівника з дітьми-аутистами.

Розглянути соціальну роботу з дітьми-аутистами навряд чи можливо без короткого екскурсу в історію питання про аутизм. Можна назвати чотири основних етапи у становленні цієї проблеми [1, с.6].

1. Донозологічний – кінець XIX – початок XX століть – характеризується окремими згадками про дітей з прагненням до відходів і самотності.

2. Доканерівській - 20 - 40 роки XX сторіччя - відрізняє постановка питань про можливість виявлення у дітей шизоїдів.

У 1920 році Е. Блейлер вводить поняття «аутизм» (від грецького «сам») для психопатологічного феномена «відірваності асоціацій від даних досвіду, ігнорування дійсних відносин», вважаючи його одним із симптомів шизофренії.

3. Каннерівській період (1943 – 1970 рр. ) ознаменований виходом у світ кардинальних робіт з аутизму, як самого Л. Каннера (1943), так і Н. Аспергера (1944 ), а пізніше і безлічі інших фахівців.

4. Четвертий, постканнерівський – з 80 -х років XX століття – відхід від позицій Каннера, розгляд аутизму як групи неспецифічних синдромів різного походження, серед яких можна виділити типовий і атиповий аутизм [1, С.6-8].

Таким чином, аутизм – відносно новий діагноз, хоча саме по собі порушення існувало, напевно, завжди. З тих пір, як синдром вперше отримав свою назву, про нього стало дуже багато чого відомо.

У роботі соціального працівника з дітьми-аутистами застосовується досить багато методик та технологій. Серед найбільш відомих є: музикотерапія, казкотерапія, кольоротерапія, малювання фарбами, ляльковий театр, дельфінотерапія, ліплення та багато інших методик, які спрямовані на розвиток зорових, слухових, тактильних, смакових, рухових відчуттів, а також моторики, уяви, фантазії дитини-аутиста.

Кожна з методик є досить корисною та дієвою при використанні з дітьми-аутистами, але серед усіх названих варто виокремити методику ліплення.

Ліплення - створення скульптури з м'яких матеріалів (глина, віск, пластилін тощо) шляхом нарощування або видалення пластичної маси [2].

Саме завдяки методиці ліплення досить добре розвивається моторика дитини. Завдяки ліпленню діти тренують пальці, кисть руки. Вчені довели, що розвиток моторики сприяє розвитку головного мозку дитини, що є досить важливим в роботі з такими дітьми.

Варто сказати, що під час роботи з такими дітьми треба враховувати, що використання деяких матеріалів неможливо через підвищену гидливість аутичної дитини. Вона може з огидою відшвирунути тісто, тому що воно липне до рук, не зважиться доторкнутися до глини, відмовиться від роботи з пластиліном, якщо той мажеться чи неприємно пахне. Вибирайте екологічно

чистий неароматизований пластилін природних кольорів, досить м'який, але не липкий до рук. При цьому не завжди ваш вибір співпаде з вибором дитини. Проте, досвід показує, що можна знайти матеріал, який дитині сподобається [5].

Отже, можна сказати, що досить багато вчених досліджували феномен аутизму, і завдяки науковцям світ дізнався про такий розлад. В роботі з такими дітками соціальний працівник може використовувати багато різних методик та технік таких як: музикотерапія, казкотерапія, кольоротерапія, малювання фарбами, ляльковий театр, дельфінотерапія, ліплення тощо. На нашу думку, кожна з них є дієвою та результативною. Проте, методика ліплення є найбільш вдалою, оскільки допомагає розвинути моторику дитини, а розвиток моторики сприяє розвитку головного мозку дитини, уяви, розумовому розвитку.

#### Література

1. Башина В.М. Аутизм в дитинстві. – М: Медицина, 1999 . - 240 с
2. Популярна художня енциклопедія / Під ред. Польового В.М.; - М. : Видавництво «Радянська енциклопедія», 1986. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:  
[http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc\\_pictures/1761/%D0%9B%D0%B5%D0%BF%D0%BA%D0%B0](http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_pictures/1761/%D0%9B%D0%B5%D0%BF%D0%BA%D0%B0)
3. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. - Мн.: Харвест, 1998.-800 с.
4. Скрипник Т.В. Феноменологія аутизму / Т.В. Скрипник. – К.: Фенікс, 2000. – 368 с.
5. Янушко Е.А. Игры с аутичным ребенком. Установление контакта, способы взаимодействия, развитие речи, психотерапія М.: Теревинф, 2004 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.autism.ru/read.asp?id=152&vol=0>

**Радчук Яна**

аспірант 2 року навчання  
кафедри соціальної філософії та управління  
Наук.кер.: д.філос.н., проф. Воловик В.І.

### **ГЕНЕЗА РОЗГЛЯДУ ФЕНОМЕНУ СПІЛЬНОЇ СПРАВИ У ДОСЛІДЖЕННЯХ АНТИЧНИХ МИСЛИТЕЛІВ**

Аналіз розгляду дослідження феномену спільної справи уможливорює глибинне розуміння явища, дозволяє прослідкувати його закономірності, становлення і розвиток, оскільки феномен спільної справи в тій чи іншій мірі цікавив дослідників протягом різних історичних епох. Але доцільно було б почати розгляд з перших спроб осмислення феномену спільної справи, які спостерігаються в період Стародавнього Сходу ще у Ведах, а потім в Упанішадах та Бхагавад-Гіта, де спільна справа вбачається у досягненні вищого блага та щастя (ананда), які полягають у позбавленні і спасінні душі від сковуючих їх карми і самсари. Втім, це є спільною та індивідуальною справою віруючих, проте лише в тій частині, де душа виконує власне релігійні функції. У більшості ж інших випадків вона несе цілком раціональне навантаження для обґрунтування звичаїв та традицій. Винятком з такого роду настроїв релігійної етики є гедоністичні та оптимістичні погляди школи чарвака-локаяти, яка

проголошувала земне, мирське життя з усіма його радощами, задоволеннями і стражданнями вищим і єдино можливим благом для людини [1,с.136]. В окремих творах йдеться про рівність усіх варн і висувається ідея органістичної держави, де містяться заклики до миру і дружби між людьми, народами та державами.

Також тема спільної справи простежується в роботах Конфуція, де вона розкривається як загальна справа держави та ототожнюється з великою родиною, у якій влада імператора уподібнювалася владі батька, а відносини правлячих і підданих — сімейним стосункам, де молодші залежать від старших із повною відданістю правителю та шанобливим ставленням до нього, а сам правитель повинен піклуватися про своїх підданих, як це прийнято в сім'ї [2, с.192]. А спільна справа реалізується через виконання свого обов'язку, до якого Конфуцій відносить любов, яка спрямована на активне перетворення в життя соціального ідеалу патріархальної держави. Оскільки тільки механізм влади, діючий на підставі правил, забезпечує стабільність соціальної структури та успішне керування нею, реалізацію принципів спільної справи.

Роль держави як інтегратора спільної справи визначав Аристотель. У своїх творах він згадує, що держава виникає заради потреб життя, але існує вона заради досягнення благого життя [1,с.465] як виконання мети спільної справи. Коли в інтересах загальної користі править більшість, Аристотель вживає поняття «політія» як загальне для всіх форм державного устрою [1,с.473]. Але ні олігархія, ні тиранія, ні демократія загальної користі не мають. За Аристотелем, кожна державна влада є продовженням і розвитком батьківської влади, він ототожнює державну владу з відносинами патріархальної сім'ї, яка саме у Аристотеля вже стверджується у співпраці вільних громадян як рівність відносин у спільній справі і захисті держави та власного життя.

Так само в античній філософії та філософських системах Стародавнього Сходу прослідковується спроба визначити сутнісну характеристику феномену спільної справи як активні дії, спрямовані на користь державі, служіння загальним інтересам та виконанню перед нею обов'язків. Античними філософами вперше була поставлена проблема обов'язків людини перед державами-полісами як реалізація принципу спільної справи, що вважалося основною характеристикою громадянина. Також ідея спільної справи знаходить відображення у творах представників стоїцизму. Так, Зенон у вченні про природу людини зазначає, що вища мета — це жити відповідно до природи, а, отже, жити добродійно, адже саме до добродійності веде природа. Подібним же чином висловлюються Клеанф про задоволення та Посідоній і Гекатон в книгах про цілі [1,с.492]. Хрісіпп говорить, що однією із головних цілей є добродійне життя, що виходить із добробуту, досвіду та знання того, що відбувається в природі, оскільки наша природа є частиною загальної природи. Тому вища мета — жити у злагоді з природою. Власне чеснота щасливої людини і повнота життя виникають тоді, коли всі вчинки здійснюються в згоді кожної людини з волею того, хто всім керує [1,с.493]. Під природою, згідно з якою треба жити,

розуміється і загальна природа, і особлива природа людини. Спільна справа розкривається як життя у злагоді між загальною природою та особливою природою.

Продовжує розгляд феномену спільної справи вчення про ідеального громадянина Марка Аврелія [3], для якого ідеальними характеристиками людини є мужність, зрілість та вірність інтересам держави як втілення спільної справи. Римські філософи дещо розширюють поняття про обов'язки громадянина перед державою як втілення ідеї спільної справи. Так, Марк Туллій Цицерон у трактаті "Про обов'язки", розмірковуючи про природу справедливості, виділяє такі її засади як вірність і служіння загальним інтересам. Він зазначає, що всі обов'язки людини виходять із прагнення у досягненні спільного блага [4]. Тому для досягнення спільного блага як прояву реалізації спільної справи Цицерон виділяє такі настанови для політичних діячів як враховувати інтереси громадян та співвідносити свої дії з ними і також піклуватись про державу в цілому та враховувати інтереси всіх її членів.

Узагальнюючи висновки про генезу розгляду спільної справи у дослідженнях античних мислителів, можливо виділити такі особливості як: ототожнення держави з сім'єю та проведення порівняння між їх функціями (Конфуцій та Аристотель); зобов'язання людини перед державою (Марк Тулій та Марк Аврелій); необхідність жити в гармонії з природою, в гармонії з суспільством, співпрацювати заради розвитку держави, щоб всі її громадяни могли задовольнити свої різноманітні потреби (школа стоїків), оскільки спільна справа - це стан народу, який підтримується постійною участю громадян у вирішенні нагальних питань суспільства.

#### Література

1. Антология мировой философии: в 4 т. / В. В. Соколов. – М: Мысль, 1969. – Т. 1, ч. 1 и 2.: Философия древности и средневековья. – 1969. – 936 с.
2. История и культура Китая. Сборник памяти академика В. П. Васильева / [отв. ред. Л. С. Васильев]. – М. : Главная редакция восточной литературы изд-ва «Наука», 1974. – 480 с.
3. Марк Аврелий. Наедине с собой. Размышления [Электронный ресурс] / М. Аврелий ; [под общей редакцией А. В. Добровольского]. – К. : Collegium Artium Ing, Ltd. – Черкассы: РИЦ "Реал", 1993. // PSYLIB. Самопознание и саморазвитие. Психологическая библиотека Киевского Фонда содействию развития психической культуры – Режим доступа : <http://psylib.org.ua/books/avrel01/txt03.htm>
4. Марк Туллий Цицерон. О старости. О дружбе. Об обязанностях [Электронный ресурс] / М.Т. Цицерон ; [перевод с латинского и комментарии В. О. Горенштейна. Издание подготовили В. О. Горенштейн, М. Е. Грабарь-Пассек, С. Л. Утченко.]. – М. : "Наука", 1993. // История Древнего Рима – Режим доступа : <http://ancientrome.ru/antlittr/cicero/phil/officiis3-f.htm>

## **ФІНЛЯНДІЯ – ЄВРОПЕЙСЬКИЙ СОЮЗ: ШЛЯХ ДО ІНТЕГРАЦІЇ**

У складних геополітичних умовах, які на сьогодні жорстко диктують Україні необхідність зовнішньополітичного вибору між східним і західним векторами розвитку, дуже доречним є дослідження дипломатичного досвіду Фінляндської Республіки. Обидві країни, попри різницю у рівнях розвитку та національному характері, мають схоже геополітичне становище на перетині цивілізацій (для наочності: місцевий час за Києвом та за Гельсінкі збігається) і об'єднані спільними віхами історії, а саме – перебуванням протягом ХІХ–початку ХХ ст. в рамках російського імперського організму. З огляду на низку суперечливих питань, що склалися навколо ситуації з підписанням договору про асоціацію між Україною та ЄС, варто простежити, яким чином був реалізований євроінтеграційний вектор фінської держави та оцінити його ефективність.

Питання євроінтеграції Суомі (ендоетнонім Фінляндської Республіки) частково розкриті у статті А. Стубба, міністра закордонних справ Фінляндії у 2008–2011 рр. Побіжно даної проблематики у своїх монографіях торкаються дослідники Х. Мейнандер, Ю. Неваківі, С. Хентіля, О. Юссіла. Загальні аспекти євроінтеграції висвітлені у статтях К.А. Валієвої та Р.А. Петрова.

Метою статті є дослідження геополітичних умов, у яких відбувалося зближення Фінляндії з європейською спільнотою, що призвело до входження до ЄС у 1995 р.

Витоки інтеграції Фінляндії в європейські структури простежуються з 50-х рр. ХХ ст. Цей процес проходив поетапно і розтягнувся майже на 39 років. Його початком можна вважати набуття Фінляндією членства у ГАТТ (Генеральній угоді з тарифів і торгівлі), яке сталося у 1956 р. Дана організація була створена у 1944 р. з метою регулювання правил міжнародної торгівлі згідно із принципами лібералізму. Дослідники вважають ГАТТ попередницею Світової організації торгівлі [7; 6].

У 1961 році Фінляндія стала асоційованим членом Європейської асоціації вільної торгівлі (ЄАВТ). У 1972 році була укладена угода про вільну торгівлю з Європейським економічним співтовариством (ЄЕС) У 1986 році Фінляндія стала повноправним членом ЄАВТ. Проте ці кроки Фінляндії на шляху до зближення з європейською спільнотою були нерішучими і обережними. Євроінтеграційні ініціативи Фінляндії у цей час гальмувала політика фінляндизації, на основі якої будувалися її відносини з СРСР впродовж другої половини ХХ ст. Ця політика полягала у необхідності підтримання близьких відносин зі східним сусідом задля збереження державного суверенітету Фінляндії шляхом поступки частиною інтересів. З огляду на це, СРСР гостро реагував на спроби входження Фінляндії до європейського економічного простору. З іншого боку, варто відзначити низьку обізнаність фінського

соціуму про перспективи інтеграції у європейський простір і, з огляду на це, слабкий інтерес до західного вектору розвитку [7; 3, с. 8; 8, с. 433].

На початку 90-х рр. XX ст. світовий розвиток досяг точки біфуркації. Уже в кінці 80-х рр. стало зрозуміло, що «імперія зла» (образна назва СРСР, дана У. Черчиллем) доживає свої останні роки і що світ стає на порозі нових змін. Це поставило перед Фінляндією нові задачі. Політика фінляндизації поступово втрачала свою актуальність. З одного боку, це позбавляло Фінляндію необхідності узгоджувати свої інтереси з інтересами СРСР, що відкривало нові державотворчі перспективи. З іншого боку, неспинний процес розвалу східного сусіда породжував суттєві проблеми для країни Суомі. Вигідний торговий договір з СРСР, укладений в рамках фінляндизації, сприяв піднесенню фінської економіки, проте ставив її в залежність від двосторонніх торгівельних відносин. Падіння СРСР спричинило глибоку економічну кризу на території Фінляндії [8, с. 385]. Іншою проблемою була необхідність пошуку нових зовнішніх орієнтирів, що вимагало налагодження відносин з європейським Заходом.

Президент М. Койвіста, який спершу дотримувався політики фінляндизації, після розпаду СРСР різко змінив зовнішньополітичну орієнтацію країни. У день підписання Маастрихтської угоди (7 лютого 1992 р.) він заявив, що Фінляндія спрямовує свій зовнішньополітичний вектор на ЄС. Приготування до вступу Фінляндії до Євросоюзу спершу відбувалися таємно, бо фіни все ще боялися агресії з боку Російської федерації як прямої спадкоємиці СРСР [4, с. 207].

Остаточне питання про євроінтеграцію було вирішене в ході референдуму 16 жовтня 1994 р. За членство Фінляндії у ЄС проголосувало 900 тис. чоловік, проти – 700 тис., таким чином рішення було прийнято при співвідношенні 56,9% – 43,1% («за» голосували головним чином міські жителі, «проти» – сільські). Загалом референдум викликав активність 74% населення, що певним чином ілюструє тезу про відсутність зацікавленості частини суспільства щодо інтеграційних перспектив [8, с.435].

Входження Фінляндії до ЄС відбулося 1 січня 1995 р. Якщо сусідня Швеція не сприйняла вступ до ЄС як визначну подію історичного значення, то в Суомі цей процес супроводжувався урочистою атмосферою: ті фіни, які проголосували за входження Фінляндії до ЄС, вважали, що євроінтеграція стане запорукою продовження існування фінської нації [4, с. 210]. Незважаючи на встановлення добросусідських відносин з СРСР в кінці 40-х рр. XX ст., пам'ять про роки східної загрози все ще жевріла у свідомості фінського соціуму. Виходячи з цього, фінське суспільство не охопив жаль за Радянським союзом після його остаточного розпаду у 1991 р., а тому воно загалом радо сприйняло перспективу нового дипломатичного співробітництва. З іншого боку, інтеграція Фінляндії в європейські структури проходила з одночасним збереженням гарних відносин з Росією. Торгівля зі східним сусідом завжди мала велике значення для Фінляндії [7].

Попри безболісне входження до ЄС та налагодження ефективних торгівельних відносин в рамках європейської спільноти, Фінляндія сьогодні відчуває на собі побічні ефекти євроінтеграції. Загальною проблемою для

членів ЄС, на думку дослідниці Валієвої, є процес розмивання державного суверенітету країн-членів [2, с. 99]. Цей процес не оминув Фінляндію. За словами депутата партії «Істинних фінів» Р. Тоссавайнена, Фінляндія була більш незалежною в рамках Російської імперії, аніж в ЄС: законодавство Євросоюзу стоїть вище фінських законів, навіть фінської конституції [1]. Спробою уникнення регіоналізації в економічному плані можна вважати дозвіл ЄС на збереження пільг для корінного населення народності «саамі» (особливий статус території випасу оленів), і особливий режим деяких автономних регіонів (архіпелаг Шпіцберген, Аландські острови) [5].

Отже, процес входження Фінляндії до європейської спільноти тривав протягом усієї другої половини ХХ ст. Євроінтеграційний вектор фінської дипломатії провадився поряд із політикою послаблення східної загрози шляхом поступок СРСР на міжнародній арені, що значно ускладнювало перебіг налагодження відносин Фінляндії із західним світом. Повноцінна реалізація проекту «Фінляндія – Європа» стала можливою після розпаду СРСР і загалом виявилася безболісною для фінського суспільства, бо залишила непорушними традиційні економічні зв'язки країни як зі сходом, так і з заходом. Цей факт є досягненням фінської дипломатії і може бути взятим на озброєння дипломатією українською, але з урахуванням недоліків, які приховує у собі євроінтеграція (зокрема, процесу регіоналізації в рамках ЄС).

#### Література

1. Антропова М. В составе России Финляндия была более независимой, чем в ЕС / М. Антропова [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://newsland.com/news/detail/id/1290966/>. – Назва з титулу екрану.
2. Валиева К.А. Политическая проекция глобализации в европейском пространстве / К.А. Валиева // Век глобализации. – 2009. – №1. – С. 98-107.
3. Голубев А.В. Эволюция термина «финляндия» в западных политических дискурсах 1960-80-х гг. / А.В. Голубев // Ученые записки Петрозаводского гос. ун-та. – 2011. – №7. – Т.1. – С. 7-12.
4. Мейнандер Х. История Финляндии: линии, структуры, переломные моменты / Х. Мейнандер; [пер. со швед. З. Линден]. – М., 2008. – 238 с.
5. Петров Р.А. «Acquis вступу» як складова феномена права Європейського Союзу / Р.А. Петров [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.ekmair.ukma.kiev.ua/bitstream/123456789/1718/1/Petrov\\_Acquis%20vstupu.pdf](http://www.ekmair.ukma.kiev.ua/bitstream/123456789/1718/1/Petrov_Acquis%20vstupu.pdf). – Назва з титулу екрану.
6. Преображенский Д., Латов Ю. Генеральное соглашение по тарифам и торговле / Д. Преображенский, Ю. Латов [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.krugosvet.ru/enc/gumanitarnye\\_nauki/ekonomika\\_i\\_pravo/GENERALNOE\\_SOGLASHENIE\\_PO\\_TARIFAM\\_I\\_TORGOVLE.html?page=0,3](http://www.krugosvet.ru/enc/gumanitarnye_nauki/ekonomika_i_pravo/GENERALNOE_SOGLASHENIE_PO_TARIFAM_I_TORGOVLE.html?page=0,3). – Назва з титулу екрану.
7. Стубб А. Фінляндія, Україна та ЄС / А. Стубб [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://eu.prostir.ua/library/244495.html>. – Назва з титулу екрану.
8. Юссила О. Политическая история Финляндии 1809-2009 / О. Юссила, С. Хентиля, Ю. Невакиви; [пер. с фин.]. – М., 2010. – 472 с.

## **ВПЛИВ РЕВОЛЮЦІЙНОЇ МУЗИКИ НА СУСПІЛЬНУ СВІДОМІСТЬ ГРОМАДЯН**

В умовах сучасних політичних трансформацій в світі та в Україні актуальними постають проблеми керування масами. І хоча всі країни визнають цінність миру, радикальні методи боротьби і досі є популярними. Зважаючи на це, не втрачає своєї актуальності і питання дослідження ефективних механізмів впливу на масову свідомість та управління нею під час подібних радикальних політичних перетворень, зокрема під час революцій. Не зважаючи на чисельність робіт, присвячених психології мас, маємо відзначити наявність значного евристичного потенціалу у ґрунтовному аналізі музики як інструменту впливу на суспільну свідомість. Саме остання і постає предметом нашого дослідження.

Вдаючись до історичного екскурсу, зазначимо, що музика привертала дослідницьку увагу ще в часи Античності. Так дослідженням її соціальних функцій займалися Аристотель, Піфагор, Платон, в середні віки – Августин Аврелій, Фома Аквінський. В Новий Час цієї проблеми торкалися Д. Дідро, Р. Декарт, Г. В. Лейбніц, Ж.-Ж. Руссо. Одним з відомих розробників соціології музики Т. Адорно були виділені такі її функції: естетичне задоволення та споживання. Серед сучасників на пострадянському просторі цієї проблеми торкалися М. Каган, Ю. Борев.

Важливим фактором успіху революції є рівень згуртованості та емоційного піднесення протидіючих сил. Про вплив музики на масову психічну свідомість людство знало вже давно. Ті самі барабани або оркестри під час військового параду є ні чим іншим як підкоренням психіки мас єдиному ритму, за допомогою якого можливим є її контроль. Музика здатна змінювати вектор людського настрою, користуючись різноманітними прийомами: ритмом, тональністю, інструментальним та голосовим виконанням тощо.

В межах даного дослідження ми здійснили ретроспективний аналіз революційних подій в Європі, що відбулись у ХХ та ХХІ столітті, на предмет специфіки музичного супроводу (див. Табл. 1).

Так, з 10 випадків революцій, що сталися на теренах Європи в ХХ та ХХІ століттях, 8 мають специфічний музичний супровід, що асоціюється саме з цими подіями, 1 – не має такого супроводу (Чехословаччина) та 1 мала лейтмотивом подій сербські народні пісні (Югославія). Відсутність революційних пісень під час подій в Чехословаччині можна пояснити характером та змістом перевороту. Це одна з так званих «оксамитових революцій», безкровних, що тривала лише 10 днів. Під час цієї революції не спостерігається активних форм масових дій, що зумовлює відсутність використання музики як інструменти впливу на масову свідомість.



Таблиця 1

№	Країна	Роки	Розповсюджена революційна музика
1.	Росія	1905 – 1907	Пісня «Варшавянка»
2.	Росія	Жовтень 1917	Пісня – гімн «Інтернаціонал»
3.	Іспанія	1936 – 1939	Пісня «La joven Guardia»
4.	Німеччина	1934	Пісня «Єдиний фронт»
5.	Португалія	1974	Пісня – гімн «Arante, Camarade»
6.	Чехословаччина	1989	Поширеної революційної музики не виявлено
7.	Румунія	1989	Пісня – гімн «Вночі»
8.	Югославія	2000	Поширення набули сербські народні пісні
9.	Грузія	2003	Пісня «Гімн революції роз»
10.	Україна	2004	Пісня – гімн «Разом нас багато»

Поширеність сербських народних пісень під час подій 2000 року в Югославії можна пояснити постійними міжетнічними конфліктами. За допомогою звернення до народних пісень акцентується увага на сильній національній ідентифікації сербів. Ці пісні сприяли об'єднанню сербських сил в політичній боротьбі та поглибленню існуючих бар'єрів з іншими національностями.

Цікавим також є випадок з поширенням «Інтернаціоналу» в Росії в 1917 році, адже він був написаний вже після подій Жовтневої революції. Переворот стався вночі з 25 на 26 жовтня (за старим стилем), тому не дивно, що самі події не мали музичного супроводу. Але ця пісня-марш безперечно стала символом громадянської війни, що настала внаслідок подій перевороту. Особливістю інтернаціоналу є урочистий веселий настрій, що стверджує перемогу революції та перемогу робітничого класу у громадянській війни, хоча, за великим рахунком, боротьба ще тривала.

Треба також звернути увагу на те, що вся музика має пісенний характер, а не інструментальний. Текст в піснях є додатковим джерелом інформації. Через нього можна розкрити не тільки настрій музики, а змістовне наповнення, апелювати не тільки до інтуїтивного сприйняття мелодії, а і до специфічних соціокультурних рис народу.

Отже, в ході революції політичні сили повинні мати міцну соціальну основу, яка здатна стати підґрунтям для реалізації революційної мети. Однак ефективна взаємодія з масами залежить від адекватності використання механізмів управління ними. Пісня може мати не тільки консолідуєчий характер як символ революційної боротьби, а за допомогою специфічної побудови впливати на суспільну свідомість, емоційний стан, посилювати, або послаблювати готовність до боротьби. Тому ця проблема потребує подальшого аналізу та апробації соціологічного інструментарію, що дозволить виявити реальні форми впливу революційної музики на формування суспільної свідомості та визначити ефективні механізми її застосування.

**Синичич Олександра**  
студентка 4 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук. кер.: к. філос. н., доц. Кудінов І.О.

## **ОСОБЛИВОСТІ РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ В КОМЕРЦІЙНІЙ РЕКЛАМІ**

Сьогоднішній сучасний світ важко уявити без інфраструктури рекламного бізнесу. Реклама виступає незмінним супутником ринкового виробництва, що проникає в усі сфери суспільного життя й стає невід'ємною складовою соціальних номінацій суб'єкта будь-якого типу. Особливого значення в сучасних реаліях розвитку цивілізації набуває комерційна реклама, яка відображає пріоритет речей та послуг, орієнтуючи індивідів на західну модель поведінки, в рамках якої поняття «купити» та «мати» тотожні поняттям «бути» і «значити».

Виходячи із вищесказаного, можна стверджувати, що реклама виступає могутнім механізмом виробництва й трансляції соціальних цінностей. Реклама являється своєрідним медіумом, який реорганізує поведінку людей в суспільстві, висуваючи на перше місце егоїстичний індивідуалізм, який наділяє цінністю споживання товарів та послуг. Головною проблемою комерційної реклами являється те, що вона зумовлена апелюванням до використання цінностей, які носять соціальний характер задля маніпулювання споживацькою поведінкою. Саме тому вивчення цієї проблеми є досить актуальним в полі соціологічного дискурсу.

На сьогоднішній день реклама являється невід'ємним елементом функціонування будь-якого суспільства та представляє собою складне економічне, культурне, соціальне утворення. У зв'язку із цим реклама вміщує в собі глибокі знання та дослідження різноманітних наук та залучає увагу багатьох вчених. У маркетинговій теорії, що вивчає феномен реклами з точки зору створення та нав'язування потреб значне місце посідають роботи таких дослідників, як Ф. Котлер, В. Фрайбургер, К. Картер, У. Уеллс, Є.П. Голубкова, В.Л. Музикант та ін.

Виявляючи місце комерційної реклами у розвитку економіки як системи, слід звернути увагу на роботи класиків структурного-функціоналізму Р.Мертон та Т. Парсонса. Структура та соціальні функції комерційної реклами відображені в роботах представників феноменологічного напрямку в соціології П.Бергера та Н.Лукмана.

Серед вітчизняних дослідників роль цінностей в комерційній рекламі вивчали Д.А. Леонт'єв, А.В. Лященко, Н.В. Макаровська, В.В. Ученова, Л.М. Федотова та ін..

Не зважаючи на те, що комерційна реклама є достатньо вивченим феноменом в рамках соціології, маркетингології, психології, культурології, філософії, необхідного ціннісного аспекту вивчення дане явище не отримало. Особливо це стосується репрезентації соціальних цінностей в комерційній рекламі.

Метою статті являється виявлення специфіки репрезентації соціальних цінностей в комерційній рекламі.

У сучасних реаліях розвитку суспільств під впливом реклами, моди і ЗМІ цінності та стереотипи суспільства розвиваються і отримують широке розповсюдження і ухвалення мас. Реклама і мода виступають свого роду інститутом наслідування для мас, еталоном поведінки, прикладом та кумиром, основою розвитку.

Видимість полегшення життя робить людину менш критичною і більш керованою. Звідси і полягає проблема впливу реклами не тільки на свідомість індивіда та суспільства в цілому, а як наслідок – впливу на формування інтересів, цінностей та норм соціуму. [2]

Існує розповсюджена серед дослідників реклами думка, яка характеризує взаємовідносини реклами та цінностей. Сенс її заключається в тому, що апеляція до ціннісних орієнтацій аудиторії підвищує ефективність рекламного повідомлення. Це твердження не піддається найменшому сумніву, але в рамках інституціонального підходу до феномену реклами слід вказати на вплив реклами на суттєві цінності. Припущення про вплив реклами на цінності випливає із інституціональної сутності реклами – як і будь-який соціальний інститут вона вступає у взаємодію з іншими інститутами та суспільними явищами. [1, с. 15]

Реклама утримує соціальні цінності, які транслуються різноманітними засобами масової інформації й тим самим впливає на цільову аудиторію. Рекламуючи той або інший товар чи послугу, рекламодавець, перш за все, намагається акцентувати увагу потенційних споживачів на найбільш престижних якостях, якими наділяється об'єкт рекламування. Таким чином, у свідомості споживачів закладається певний набір якостей та характеристик, які відповідають уявленню про певне положення людини в суспільстві. Це явище можна трактувати з точки зору демонстративного споживання Веблена, де споживання розглядається як «засіб підтримання репутації» та «доказу володіння багатством», що є одними із соціальних цінностей. Звідси, можна стверджувати, що при виборі та покупці того чи іншого товару або послуги, споживачі не звертають увагу на його характеристики, а апелюють виключно соціальними цінностями та архетипами, які прийняті в суспільстві.

Реклама як соціальний інститут користується особливою технікою, при якій швидкоплинні ідеали, підтверджені суспільним авторитетом, підносяться на рівень «вічних цінностей». [3, с. 72]

В сучасних реаліях рекламного бізнесу звернення до процесу репрезентації цінностей є дієвим механізмом споживання. Досить велику роль при цьому відіграють соціальні цінності, адже саме вони пробуджують у людини відчуття до дії.

В Росії у місті Самара 2006 року було проведено емпіричне дослідження, мета якого полягала в аналізі реклами на предмет того, що вона є своєрідним ретранслятором соціальних цінностей суспільства, в якому вона функціонує. У ході даного дослідження були виявлені результати, на підставі яких була складена наступна шкала найбільш бажаних соціальних цінностей: здоров'я –

94,6%, любов – 89,3%, матеріальне забезпечене життя – 84,6%, наявність хороших друзів – 77,3%, розваги – 62%, впевненість в собі – 61,3%, незалежність – 52,7%, цікава робота – 52,7%, життєва мудрість – 48,7%, щасливе сімейне життя – 41,3%, суспільне визнання – 35,3%, активне життя – 34%, пізнання – 31,3%, щастя інших людей – 26%, естетичні переживання – 21,3%, продуктивність життя – 20,7%, розвиток – 19,3%, творчість – 18%.

Віддавши перевагу таким цінностям, як «впевненість у собі» (61,3%) й «незалежність» (52,7%), аудиторія на якій проводилося дослідження підтвердила дані багато-чисельних соціологічних досліджень останніх років про тенденції до перетворення індивідуальності в соціальну цінність. Незалежність як соціальна цінність реалізується в комерційній рекламі головним чином у сфері повсякденності, облаштуванні побуту. Тому вона постає у виборі одягу, їжі, косметики, розваг. Тобто затверджуються соціальні цінності середнього класу – основного виробника й споживача суспільного життя. Соціальну цінність здоров'я в основному використовують у рекламі засобів особистої гігієни, догляд за порожниною рота, свіжість дихання, використання дезодорантів, догляд за тілом та волоссям. Одне з провідних місць в комерційній рекламі відводиться соціальній цінності кохання та сімейного благополуччя. У повсякденному житті присутня точка зору, що на першому місці знаходиться реклама різних розваг. Як показує дане дослідження, це зовсім не відповідає дійсності. Даному виду реклами відведена третина (33%) всієї комерційної реклами. [4, 111-114]

Отже, можна зробити висновки, комерційна реклама в сучасному суспільстві дійсно є ретранслятором загальноприйнятих стандартів соціальної поведінки. Вільно чи мимоволі вона сприяє трансформації соціальних відносин у суспільстві через формування та підтримку соціальних цінностей. Апелювання до соціальних цінностей та їх використання в комерційній рекламі значно спрощує процес її сприйняття аудиторією, формує в них особливе бачення на певний товар чи послугу та акцентує увагу на емотивному рівні сприйняття людиною соціальної реальності.

#### Література

1. Василенко, И.А. Роль рекламы в процессе формирования и трансляции ценности семьи в современном обществе / И.А. Василенко // Вестник Оренбургского государственного университета / под ред. В.П. Ковалевского. – 2008. – Вып. 81. – С. 15–21.
2. Лисиця Н.М. Реклама як неперсоніфікований спосіб управління в сучасному суспільстві // Вісник Харківськ. держ. університ. Наука і соціальні проблеми суспільства, 1998. — №414. — С. 64-67.
3. Лященко А.В Соціально-культурний вплив реклами на формування та зміну ціннісних орієнтацій./А.В.Лященко // Вісник Дніпропетровського університету. Серія. Соціальні комунікації. Літературознавство. – Вип. 10. – Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2008. – С. 71–76.
4. Макаровская Н.В. Конструирование и отражение телевизионной рекламой социальных ценностей аудитории / Макаровская Н.В. // Вестник СамГУ. – 2006. - №10/1 (50). – С. 110-115.

**Струк Олена**  
студентка 4 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук. кер.: к.психол.н., доц. Хапілова В.П.

## **МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ-АУТИСТІВ**

Соціальна робота як прикладна діяльність направляє свої зусилля на надання соціальної допомоги та підтримки вразливим верствам населення. До таких категорій можна віднести осіб з особливими потребами, в тому числі дітей-аутистів.

Діти з аутизмом характеризуються аномальною формою психічного розвитку, що впливає на формування стереотипної поведінки, байдужості до емоційних проявів та порушення контакту з оточуючими. Тому сьогодні неабиякої актуальності набуває питання налагодження якісної роботи з аутичними дітьми щодо їх соціальної інтеграції шляхом використання музикотерапії.

Розробкою музикотерапевтичних методик при інтеграції аутичних дітей в суспільство займалося чимало науковців. Дж. Алвін та Е. Уорік досліджують аспект використання музикотерапії з дітьми-аутистами та дають практичні рекомендації щодо організації музикотерапевтичних занять. Г.-Г. Декер-Фойгт аналізує типи порушень в комунікаційній сфері дітей-аутистів і відповідно до цього розробляє програми музикотерапевтичних занять. В.М. Елькін аналізує емоційно-образний та фізіологічний вплив тембру та ритму музику на дітей з особливостями розвитку. Т. Овчиннікова пропонує розробки «ритмічних музичних хвилинок» для налагодження роботи з аутичними дітьми. Т.В. Скрипник розглядає вплив музики на емоційну сферу дітей-аутистів.

Метою нашого дослідження є розкриття музикотерапії як інструменту соціальної інтеграції дітей-аутистів.

Аутичні діти мають специфічні риси, що відрізняють їх від інших клієнтів соціальної роботи. До них можна віднести наступні особливості: порушення психічного розвитку; розлади моторики; розлад мови та її комунікативної функції; порушення соціальної адаптації; стереотипна діяльність; специфічні форми контактів [1, с. 5].

На сьогоднішній день спеціалістам не відомі способи лікування аутизму, проте існують методи, що дозволяють звести до мінімуму його наслідки і змінити на краще поведінку та життєві перспективи такої дитини. Одним із таких методів є музикотерапія.

Методика музикотерапії повинна зіграти свою роль і сприяти тому, щоб діти-аутисти розвивалися відповідно до своїх темпів. Аутична дитина є унікальною особистістю, «розсипчасті» здібності якої необхідно (наскільки це можливо) зібрати в єдине ціле. І лише після цього дитина зможе легше інтегруватися в соціальне середовище, оскільки від пізнання себе йде пізнання оточуючого світу [2, с. 125]. Тому сполучною ланкою між внутрішнім світом дитини-аутиста та соціальною реальністю виступає музикотерапія.

В залежності від активності клієнтів, міри їх участі у терапевтичному процесі та поставлених завдань музикотерапія може бути представлена у формі активній та пасивній. Активна музикотерапія представляє собою корекційно-направлену активну музичну діяльність: виконання, фантазування, імпровізація з допомогою голосу і вибраних музичних інструментів. Дана форма музичної терапії може бути індивідуальною і груповою або ж у вигляді гри на музичних інструментах чи музичної творчості [3, С. 392-394].

Пасивна музикотерапія пропонує сприйняття музики з корекційною метою у трьох формах:

- комунікативна – спільне прослуховування музики, направлене на підтримку взаємних контактів, взаєморозуміння і довіри;
- реактивна – направлена на досягнення катарсису;
- регулятивна – сприяє зниженню нервово-психічної напруги [5, С. 173-174].

Застосування музичної терапії для дітей з аутичним типом розвитку обумовлене декількома чинниками. Як відомо, діти-аутисти мають особливий потяг до музики і є емоційно вразливими при її сприйнятті. Окрім зважання на емоційну вразливість аутичних дітей, доречність застосування музики на заняттях з ними обумовлена такими чинниками: налагодження взаємодії шляхом привернення уваги дитини, яка перебуває на «своїй хвилі»; організація відносної стійкості процесу сприймання дитини; прихильність аутистів до різного роду предметів обумовлює ефективність налагодження діалогу з ними опосередковано, наприклад, через музичні інструменти [4, с. 24].

Структура музикотерапевтичних занять повинна включати в себе послідовно налагоджені етапи, а саме:

- привітання як ритуал;
- регуляційна вправа (активізація зорової, слухової, рухової уваги) з метою налагодження психофізіологічного стану дитини в плані її залучення до дії;
- корекційно-розвивальні вправи (головний блок завдань);
- прощання як ритуал [6, с. 59].

Головним завданням методики музичної терапії є налагодження соціальним працівником слухо-вокальної, слухо-рухової та зоро-рухової координації дітей-аутистів та здатності синтезувати їх в одній діяльності.

Отже, доречним для соціального працівника, що практикує музикотерапію, буде знання таких важливих приміток:

- для того, щоб заняття були ефективними, необхідно проводити їх із задоволенням та ентузіазмом, тільки тоді можна захопити своїм настроєм дітей;
- музичне заняття варто будувати таким чином, щоб воно характеризувалось цілісною драматичною дією;
- на заняттях обов'язковим є присутність декількох так званих адаптерів, які супроводжують аутичних дітей і допомагають їм включатися у групову роботу, інколи (особливо на ранніх етапах) виконуючи завдання за них, підключаючи їхні руки, спрямовуючи їхні рухи [7, С. 153-160].

Таким чином, музикотерапія є важливим інструментом становлення й розвитку гармонійної особистості аутичної дитини через вплив на емоційно-почуттєву сферу, інтелектуальні здібності, психологічний і фізіологічний стан. Музикотерапія чинить корекційний вплив на когнітивні порушення аутичних дітей, через що можлива їх скоріша інтеграція у соціокультурне середовище.

#### Література

1. Башина В. М. Аутизм в детстве. – М.: Медицина, 1999. – 236 с.
2. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 336 с.
3. Музикотерапия // Психотерапевтическая энциклопедия; Под. ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб: «Питер», 2000. – С. 392 – 394.
4. Никольская О.С. Аффективная сфера человека. Взгляд сквозь призму детского аутизма. – М.: Центр лечебной педагогики, 2000. – 364 с.
5. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. – М.: Сфера, 2002. – 510 с.
6. Островська К.О. Аутизм: проблеми психологічної допомоги. Навчальний посібник, 2006. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. – 110 с.
7. Шушарджан С.В. Музикотерапия и резервы человеческого организма. – М.: АОЗТ «Антидор», 1998. – 363 с.

**Терещенко Анастасія**

студентка 4 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук. кер.: к.соц.н., доц. Гугнін Е.А.

### **ТЕНДЕЦІЇ РОЗВИТКУ РЕГІОНАЛЬНОЇ ЕЛІТИ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ**

В умовах кризи політичної системи України, яка знаходиться в пошуку збалансованої моделі державного управління та на фоні тенденції до децентралізації особливо зростає науковий інтерес до регіональних елітних груп суспільства які впливають на траєкторію суспільного розвитку. Регіональний чинник перетворився на один з важливих ресурсів всіх великих політичних сил країни в боротьбі за владу, а регіональний вимір став невід'ємною частиною українського політичного процесу.

Дослідженням явища регіональної еліти займались західні вчені Р. Міллс, Г. Моска, В. Парето, Р. Міхельс, Х. Ортега-і-Гассет, Р. Даль та ін. Проблема становлення сучасної регіональної еліти та забезпечення умов її ефективності неодноразово піднімалася українськими дослідниками, серед них: М. Головатий, В. Бакіров, Г. Щекін, Л. Козловська. Варто назвати декілька робіт з якісним інформаційним матеріалом по регіональним елітам України. Це колективні роботи, які вийшли під керівництвом В. Піховшека, - «Дніпропетровська родина-2» і «Динаміка еліти», які дають якісний фактичний матеріал.

Об'єктом нашої роботи виступає регіональна еліта, а предметом – тенденції розвитку регіональної еліти в сучасній Україні. Метою статті є

проаналізувати роль регіональної еліти та визначити тенденції її розвитку в сучасній Україні.

Регіональна еліта – це вищий привілейований прошарок населення регіону, що включає фігури які володіють або не володіють владними посадами, але безпосередньо впливають на ці структури і процес прийняття політичних рішень [4]. Це можуть бути лідери громадської думки, наприклад представники інтелектуальної еліти, просто шановані люди, які впливають на суспільні настрої і таким чином впливають на процес прийняття політичних рішень, здійснюваний владним істеблішментом.

На процес становлення регіональних еліт в Україні впливали такі фактори, як:

- взаємини з центром;
- трансформація інституту регіональної влади [2, с. 132].

Сутність регіональної еліти полягає в здійсненні владних повноважень та організації суспільного життя регіону, це сприяє її виділенню в керівну верству, з метою управління як самою організацією, так і всім організованим співжиттям населення. Українські регіональні еліти – це диференційовані, відносно привілейовані соціальні групи, члени яких контролюють основні канали впливу в регіоні: адміністративно-правові, фінансово-економічні та інформаційно-ідеологічні, приймають політичні рішення, безпосередньо керують регіоном, прямо чи опосередковано впливають на політичні процеси регіону. Проте їх можливості на сьогоднішній день виходять за межі регіону, ці елітні «клани» по чергово змінюють одна одну, займаючи ключові посади в загальнодержавному управлінні. А причина їх суспільної неефективності - не у відсутності знань і вмінь, а в тому, що вони не мають потреби брати до уваги інтереси суспільства [3, с. 33-55]. За деякими експертними оцінками українська політика являє собою внутрішньоелітну боротьбу, від позиції різних регіональних елітних груп України залежить доля держави.

Ми би хотіли наголосити на таких тенденціях розвитку регіональної еліти в сучасному українському суспільстві:

1. в процесі формування загальнонаціональної еліти в ситуації політичної невизначеності, нестабільності роль регіональних еліт зростає;
2. олігархізація регіональної еліти, зрощення бізнесу і влади. Як стверджує В. Фесенко: «Серед керівників центральних і регіональних органів виконавчої влади усе частіше почали з'являтися великі підприємці. Верховна Рада усе більшою мірою перетворюється в елітний бізнес-політичний клуб» [5]. Законодавча діяльність виявляється на периферії інтересів бізнесменів-парламентарів. Бізнес-структури неопосередковано, відкрито впливають на прийняття політичних рішень як в межах окремого регіону, так і країни в цілому;
1. наявність декількох сильних регіональних еліт («кланів»), які по черзі займають ключові місця в загальнодержавному управлінні;
2. швидкий розвиток великих центрів досягається за рахунок стрімкого занепаду найближчих периферії. В числі таких центрів ми можемо назвати Київ, Дніпропетровськ, Донецьк, Харків, меншою мірою – Львів і Одесу.



Категорії периферії найбільше відповідають слаборозвинені області Центру та Заходу України;

1. подальше зниження довіри до представників регіональної еліти, внаслідок таких факторів:

- превалювання особистих і групових інтересів у поведінці представників регіональної еліти над інтересами суспільними;
- низький рівень професійної підготовленості значної частини регіональної еліти, відсутність необхідного справжній еліті стратегічного мислення;
- низька ефективність політико-управлінської діяльності в цілому та якості прийнятих політичних рішень зокрема.

«Така еліта, - як пише Г.К. Ашин, - піклуючись в основному про свої корпоративні інтереси, дедалі більше «загниває», відриваючись від народу, стає ізольованою системою» [1, с. 91].

2. кожна регіональна група, яка приходиться до влади у Києві, приносить із собою свою регіональну специфіку, однак змушена інтегруватися в столичне життя, соціалізуватися, позбавлятися від регіонального коріння і власної провінційності. Підвищення ролі столиці як інтегратора регіонів в єдину політичну цілісність є нагальним завданням для українського суспільства та, перш за все, для політичної еліти. Однак факти свідчать, що в процесах формування політичної еліти України регіональний чинник ще довго буде грати панівну роль;

3. збереження надзвичайно централізованої системи державного управління.

4. у взаєминах «центр-регіони» Україна стоїть перед дилемою двох основних моделей:

- жорстка централізаторська політика перетворює регіони у периферію, пасивність якої призводить до неефективності всього державного апарату та інституту влади;
- послаблення контролю за регіонами підсилює їх автономність від центру, що розхитує каркас владних взаємовідносин в цілому.

Внаслідок крайнощів як першої, так і другої моделі держава рано чи пізно стає нежиттєздатним.

Україні необхідно вирішувати такі проблеми пов'язані з регіональними елітами:

- створення стандартної моделі розмежування повноважень між центром і регіонами;
- відповідність регіонального законодавства державному;
- санкції за неконституційну діяльність регіональних лідерів, у т.ч. механізм відсторонення від посади обраного мера;
- ефективний розподіл власності між державним, регіональним і муніципальним рівнями.

Отже, підводячи підсумки, слід сказати, що регіональні еліти не проти зайняти домінуючі позиції і в середовищі центральної еліти. Особлива конфігурація українського політичного простору не дозволяє встановленню в довгостроковій перспективі монополії на владу однієї політичної сили, підтримуваної більшістю населення. Позитивне значення такої особливості

полягає в наявності реально діючої поліархії, незважаючи на соціальну монолітність українських політичних еліт, неможливості встановлення диктатури.

Визначення чітких технологій ротації еліт, забезпечення рекрутування нових людей до політичного життя, боротьба з корупцією створять умови для формування компетентної якісної еліти. Ефективність діяльності регіональної еліти України буде забезпечена, якщо сформується повноцінний і стабільний керівний шар, який відзначатиметься професіоналізмом, високим інтелектуальним рівнем, відданістю загальнонародським і національним ідеалам, активною участю у розбудові незалежної держави.

#### Література

1. Ашин Г.К., Охотский Е.В. Курс элитологии. - М.: ЗАО «Спортакадемпресс», 1999. - 368с.
2. Зоткин А. Львы и лисы украинской политики: о властвующей элите: монография / А. А. Зоткин; НАН Украины, Ин-т социологии. - К.: Наукова думка, 2010. - 341 с.
3. Політологія : Навчальний посібник /Юрій М.Ф. - К.: Дакор, КНТ, 2006.-416 с.
4. Туровский Р.Ф. Политическая регионалистика: учебное пособие для студ. вузов. – М.: ГУ ВШЭ, 2006. – 780 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://uchebnik-besplatno.com/teoriya-politiki-uchebnik/politicheskaya-regionalistika.html>
5. Фесенко В. Вітчизняна політична еліта у контексті «проекту Україна» // Незалежний культурологічний часопис «І». - 2006. - № 45. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.ji.lviv.ua/n45texts/45-zmist.htm>

**Хваткова Маргарита**

студентка 3 курсу фак-ту соціології та управління

Наук. кер.: д.політ.н., проф.Кіндратець О.М.

## **ГЛОБАЛІЗАЦІЯ ЯК ОБ'ЄКТИВНА ТЕНДЕНЦІЯ СВІТОВОГО РОЗВИТКУ**

Питання про суть сучасної глобалізації є актуальним. Ми аналізуємо її можливі наслідки для нашого світу. Світовій спільноті ще потрібно пройти шлях від диференціації до єдності. Головними питаннями глобалізації є: що таке глобалізація? Як вона пов'язана з основними проблемами сучасності? Як і коли вона почалась? В якому напрямку і в яких формах вона буде розвиватись? Глобалізація – це добре чи погано? Ситуація у всіх сферах людської життєдіяльності давно вже стала критичною. Над нашою планетою висить загроза самознищення. Футурологи малюють різні варіанти майбутнього людства, і, як правило, всі вони песимістичні.

Не можна сказати, що глобалізація - це тільки глобальні проблеми. Глобалізація, насамперед - це розвиток, котрий гарантує рух вперед. Глобалізація – це процес об'єднання та інтеграції людства, котрий супроводжується зростанням якості життя і рівня благополуччя людства, прискоренням економічного і політичного розвитку країн, активізацією обміну

технологічними, науковими та культурними досягненням між різними країнами та народами. Глобалізація - невід'ємна частина нашого життя, це новий спосіб взаємодії у світі, котрий породжує як позитивні так і негативні наслідки. Необхідно, мінімізувавши негативні наслідки глобалізації, заставити її «працювати» на благо людству. Глобалізація – це природній процес інтеграції, котрий є надбанням людства і повинен слугувати нам.

Глобалізація не випадково стала об'єктом вивчення зарубіжних і вітчизняних вчених, предметом гострих теоретичних дискусій. Існує багато підходів до визначення та аналізу процесу глобалізації. І кожен з представників різних наукових підходів по-різному визначають глобалізацію та її вплив на життя людини. На основі цього були сформовані наукові школи. Серед найбільш впливових шкіл варто виділити наступні: школу трансформістів (У. Бек, О. Білорус, Д. Розенау, Е. Гідденс), класичну школу (Д. Хелд, І. Валлерстайн, С. Хантінгтон, Р. Робертсон), школу

гіперглобалістів (К. Омае), школу скептиків (Дж. Томпсон та інші). Особливої уваги заслуговують праці українських вчених – В. Дзюндзюка, І. Крапивного, В. Співака, А. Старостіної, В. Лукашевича, Е. Прушківської, М. Трофименка. Вчені зосередили свою увагу на дослідженні сутності, передумов, факторів, періодизації, характеристиці наукових шкіл процесу глобалізації, її впливу на окремі сфери суспільного життя, намагалися спрогнозувати наслідки для людства.

Метою статті є дослідити суть глобалізації та її основні характеристики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Широкого вжитку з 70-80-х рр. ХХ ст. набуло поняття “глобалізація”. Термін “глобалізація” є одним з найбільш дискусійних наукових категорій. Існує ряд підходів до його сучасного тлумачення. Можна погодитись із точкою зору А. Старостіної та В. Кравченко [5], Е. Прушківської та Ю. Шевченко [3], котрі систематизували існуючі визначення глобалізації за сутністю явища: глобалізація як явище або феномен; глобалізація як новий етап суспільного розвитку; глобалізація як процес. Глобалізація за своєю сутністю є процесом, систематизуємо визначення глобалізації за напрямками процесів. Такий вчений як Ян Шолте, визначає п'ять напрямків-характеристик глобалізації: інтернаціоналізація, лібералізація, універсалізація, модернізація, детериторізація [4, с. 15-17]. Доповнивши вказаний перелік ще одним напрямком – віртуалізація, спробуємо дати характеристику кожному з них.

Глобалізація як віртуалізація характеризується прагненням сучасного суспільства до віртуальності. Слід зауважити, що віртуалізується не тільки суспільство, але й особистість, котра породжена в ньому. Internet виступає засобом трансформації особистості та суспільства в цілому. Інтенсивний розвиток мережі Інтернет, на думку Р. Маклюена, перетворив людство на велике “глобальне село”, і дав можливість для спілкування людям із різних частин планети, при цьому віртуальні комунікації здаються значній частині людей більш привабливими, ніж безпосереднє вербальне людське спілкування. Тобто вони сприймають віртуальну реальність як більш комфортне середовище існування [2, с. 2]. Можна вважати, що поява віртуального середовища

приводить до змін форм і стилю соціальних взаємодій. Глобалізація як інтернаціоналізація розуміється як зростання міжнародних обмінів і взаємозалежності у відносинах між країнами. Метою глобалізації є поширення своїх внутрішніх правил, норм на більший простір при цьому будувати новий світ, де пануватимуть гармонія та порядок. Р. Турсунова [6] розглядає процес глобалізації у взаємозв'язку з духовною сферою суспільства. Вперше в історії у людей у всепланетарному масштабі поступово виробляється загальне розуміння основних принципів життєустрою, що становить ідеологію глобалізації [1, с. 44]. У той же час відсутня ідеологія чи єдиний нормативний соціальний еталон глобального громадянського суспільства, прийнятний для всіх товариств, що підтверджують різноманітність існуючих у світі соціумів. Глобальне суспільство – це не особливий соціальний лад, а всепланетна система співпраці і співіснування різних соціумів і культур. Вона означає існування світової спільноти як глибоко диференційованого цілого. Водночас, глобальність суспільства означає, що не може існувати локального соціуму поза світовою спільнотою, тобто самодостатнє, замкнуте існування неможливо ні для наймогутніших націй, ні для маленьких держав.

На нашу думку, більш повне визначення глобалізації дає А. Старостіна:

“Глобалізація – це об'єктивний процес розмивання національних кордонів як наслідок пошуку прибуткових сфер відтворення капіталу у всіх його формах (виробничих, фінансових, трудових економічних ресурсів), що призводить до взаємодії, взаємозалежності, переплетіння національних економік та формування глобального ринку та світової економічної системи» [5, с. 10].

Висновки. Запропонований перелік визначень глобалізації не слід вважати повним, але їх відбір зумовлено тим, що в сучасних умовах функціонування українського суспільства вони відіграють найбільш значущу роль. Водночас дати єдине наукове визначення глобалізації досить складно, з огляду на багатоаспектність проблеми, на її масштабність, концентрацію уваги до цього питання не тільки наукових, а й бізнесових, політичних та інших інтересів. Ми вважаємо, що під глобалізацією слід розуміти важливі процеси зміни і ослаблення функцій національної держави, активізації діяльності транснаціональних недержавних утворень, у тому числі глобального громадянського суспільства, процеси інтернаціоналізації, лібералізації, універсалізації, модернізації, детериторізації, віртуалізації суспільного життя.

#### Література

1. Олійник О. М. Глобальне та локальне як чинники формування феномена глокалізації / О. М. Олійник // Україна наукова : п'ята всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф., Київ, 23-25 грудня 2008 р. : зб. матеріалів : [в 2-х ч.]. – К., 2008. – Ч. 2. – С. 51-52
2. Піддубчак О. А. Нові форми комунікації державних інститутів та громадянського суспільства в контексті впровадження “електронного уряду” / О. А. Піддубчак // Державне управління : теорія та практика. – № 1. – 2011. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: [http://archive.nbu.gov.ua/e-journals/dutp/2011\\_1/txts/Piddubchak.pdf](http://archive.nbu.gov.ua/e-journals/dutp/2011_1/txts/Piddubchak.pdf).

3. Прушківська. Е. В. Сутність глобалізації та її особливості в посткризовий період / Е. В. Прушківська, Ю. О. Шевченко // Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. пр. – № 3(15). – 2012. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://archive.nbu.gov.ua/portal/natural/vznu/eco/2012\\_3/131-140.pdf](http://archive.nbu.gov.ua/portal/natural/vznu/eco/2012_3/131-140.pdf)
4. Scholte J. A. Globalization. A critical introduction / Jan Aart Scholte. – London : Palgrave, 2000. – 361 p.
5. Старостіна А. Сутність та практичне застосування методик конструювання категоріального апарату економічної науки (на прикладі понять “глобалізація” та “підприємницький ризик”) / А. Старостіна, В. Кравченко // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2011. – № 128. – С. 5-10
6. Турсунова Р. Ю. Феномен духовности и её компоненты в условиях глобализации / Р. Ю. Турсунова // Политика и общественные науки в эпоху глобализации: материалы междунар. научн. форума / Институт фундаментальных исследований (3-4 сентября 2012 г., Харьков). – Х. : ИФИ, 2012. – С. 9-14.

**Цвяткова Тетяна**

студентка фак-ту соціології та управління  
Наук.кер.: к.філос.н., проф. Ніколаєва Т.Є.

## **РОЛЬ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ В УМОВАХ ПОЛІТИЧНОЇ КРИЗИ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ**

Політична ситуація в Україні на сьогодні є дуже напруженою. Актуальною стала вже не тільки проблематика певних протиріч в суспільстві, а все частіше постає питання територіальної цілісності України, як держави. В практичному політичному полі зараз дуже часто робиться акцент на тому, що європейське майбутнє України є обов'язковим, адже події, що відбувались протягом листопада 2013 року та до лютого 2014 року, – це яскравий приклад громадянського суспільства та демонстрація характерності європейських цінностей українцям. Але європейські цінності не повністю засвоєні українським суспільством і тому спостерігається дисбаланс в суспільстві. Тому доцільним є вивчення проблематики функціонування та ролі європейських цінностей в умовах політичної кризи в суспільстві.

Метою нашого дослідження є розглянути проблематику ролі європейських цінностей в ситуації політичної кризи в Україні.

Дослідженням проблематики європейських цінностей займався такий провідний російський дослідник, як Рубинський Ю.І. він визначав європейські цінності, як сукупність аксіологічних максим, основних принципів облаштування суспільства, держави, що об'єднує більшість жителів Європи та слугує основою їх ідентичності [4, 22]., вони базуються на підґрунті гуманізму і відстоювання прав людини та громадянина. Доцільним в контексті нашого дослідження є конкретизувати, які саме європейські цінності відіграють найбільш актуальну роль. На нашу думку, такими цінностями є свобода,

рівність, солідарність, толерантність та безпека. Необхідно дослідити теоретичне обґрунтування цих цінностей в науковій літературі.

Отже, враховуючи політологічну проблематику дослідження актуалізується «політичної свободи», як перша європейської цінності. Політична свобода - це природна, невід'ємна від людини, соціальної спільноти якість, що дозволяє їм виражати свої думки і дії, у відповідності до правових норм, інтересів спрямованості на стабілізацію, порядок в політико-власних відносинах держави та суспільства. Визнання та контроль за дотриманням прав людини та громадянина є безпосередньою функцією держави в сучасному світі [2, 320].

Другою значимою європейською цінністю, на нашу думку, є рівність. В аспекті європейської ціннісної системи та традиції актуалізованим є рівний доступ людей до можливих перспектив самореалізації та забезпечення своїх прав і свобод. В українських реаліях часто виникає підміна поняття рівність на «зрівнялівку». А такий підхід апріорно хибний.

Третьою цінністю європейської цивілізації є солідарність, що за своєю сутністю є колективним взаємним відчуттям відповідальності, що обумовлене спільними інтересами та знаходить своє відображення в поведінці, що спрямована на досягнення спільного блага. Тобто, солідарність входить в аспект спільної соціальної самосвідомості, заснованої на схожому способі життя та цінностях [5].

Четвертою європейською цінністю є толерантність, що визначається, як терпимість до іншого світосприйняття, образу життя, поведінки та традицій. Її сутністю є те, що людина сприймає і визнає право іншого жити так, як йому хочеться або зручніше [6].

П'ятою європейською цінністю, що була актуалізована в контексті політичної кризи в Україні є безпека. Безпека особи забезпечена в повній мірі тоді, коли реалізуються її основні права та свободи і відкритий механізм захисту власних цінностей.

Також доцільним є обґрунтування поняття «політичної кризи, як переломного стану політичної системи суспільства, який виражається у поглибленні і загостренні конфліктів, які мають місце, у різкому посиленні політичного напруження і нестабільності [3].

Актуалізуючи проблематику реалій політичної ситуації в Україні на сучасному етапі можна сказати, що європейські цінності паралельно стають як інтегруючим, так і дезінтегруючим елементом суспільства. На сьогодні в Україні є суттєві відмінності в ціннісній системі жителів Сходу та Заходу країни. Цей факт підтверджується результатами дослідження Центру соціологічних досліджень ім. Разумкова, в якому аналізувалася проблематика єдності української політичної нації та векторів розвитку України в контексті ціннісної проблематики. В результатах дослідження простежуються такі факти [1, 213]: схожість між громадянами України та громадянами Росії в сферах культури, поглядів та традицій відзначили 49% респондентів, а схожість жителів Донбасу та Галичини - 4%.

На сьогодні зазначені вище цінності свободи, рівності, солідарності, толерантності та безпеки є актуалізованими в українському суспільстві. Але сприйняття їх в різних частинах української держави є різним, що вносить суттєві проблеми в функціонування України, як єдиної країни. Політична криза призвела до розбалансування більшості систем, що негативно відображається на цих сферах. Наприклад, в економічній сфері зараз існують суттєві проблеми пов'язані з дефіцитом бюджету тощо.

Проблемним аспектом в контексті європейських цінностей в умовах сучасної української політичної кризи є те, що її загострення відбулося після не підписання угоди про Асоціацію між Україною та Європейським Союзом. На той момент в суспільстві розділились точки зору, стосовно векторів розвитку та інтеграції нашої держави. Тому ми вважаємо, що враховуючи наявні передумови після загострення кризи відбувся процес поляризації та радикалізації суспільства в площині «свій-чужий». Така субординація розводить громадян однієї країни в різні табори підтримки.

Тобто, громадяни України, що підтримували євроінтеграцію України вивели цінності ЄС з площини теорії та дискурсу на рівень масштабного громадянського протесту. В той же час, багато в чому було викривлене загальне розуміння європейських цінностей та їх перспектив функціонування в Україні. В суспільній свідомості відбувається ототожнення представників Майдану 2014-го року з людьми, яким характерні європейські цінності, а тих хто за Митний Союз зі східними цінностями. Можна сказати, що обидві сторони конфлікту виступають за безпеку, свободу, рівність та солідарність, але шляхи їх досягнення виділяються різні.

Стосовно цінності солідарності, можна сказати, що в Україні політична криза призвела до консолідації суспільства навколо ідей свободи, захисту прав людини та громадянина, ліквідації системи такої радикальної поляризацією між крайньо багатими та крайньо бідними та в боротьбі громадян за своє право на безпечне життя в країні.

Тобто, можна сказати, що роль європейських цінностей в умовах політичної кризи була двосторонньою, з одного боку відбулася консолідація прихильників однієї зі сторін, а з іншого боку суспільство поляризувалось в площині свій-чужий.

#### Література

1. Кривицька О. Ціннісно-ідеологічні орієнтації українського суспільства: відмінності та перспективи єднання // Наукові записки ІПЕНД ім. І.Ф.Кураса НАН України. – 2010. - №5. с.212-220.
2. Политология: краткий словарь / Н. А. Басенко, В. Г. Доманов и др.; ред. В. Н. Коновалов. - : Феникс, 2001. - 447 с.
3. Политология: Підручник / За ред. М.М. Вегеша.— 3-тє вид., перероб. і доп. — К.: Знання, 2008. — 384 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://politics.ellib.org.ua/pages-2645.html>.
4. Рубинский, Ю. Европейские ценности. — «Вестник Европы». – 2009. - № . 26-27. – с.22-38.

5. Karl Otto Hondrich und Claudia Koch-Arzberger, Solidarität in der modernen Gesellschaft, Frankfurt am Main, 1994.

6. Viktor Emil Frankl. Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse, s. 471—472.

**Чернуха Тетяна**

студентка 4 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук.кер: к.політ.н., ст.викл. Лепська Н.В.

## **ПРАВОВИЙ АСПЕКТ ДІЯЛЬНОСТІ ПРОФСПІЛОК У СУСПІЛЬСТВІ**

У сучасних умовах роль профспілок істотно змінюється. Насамперед профспілки декларують тверду прихильність захисту інтересів трудящих і відмову від виконання виробничих функцій. У нових умовах профспілки перейшли від організаційного монізму, обумовленого однопартійною системою, до плюралізму: у країні виникли і функціонують профспілки різних напрямків.

Профспілкові організації – це масові громадські організації найманих працівників, об'єднані спільністю інтересів у процесі праці, метою яких з початку виникнення є постійне поліпшення умов життя і праці своїх членів та їх сімей.

Дослідження феномену профспілки починається з їх появи на суспільно-політичній арені держави з ХІХст. Так, К. Маркс та Ф. Енгельс у «Маніфесті Комуністичної партії» приділили значну увагу профспілковим організаціям, які артикулюють інтереси робочого класу. А. Субботина, Т. Тимофеева, В. Шапошникова досліджували розкриття сутності профспілок за соціалізму. На сучасному етапі існування профспілкових організацій російські вчені І. Козіна, Д. Галлін, Н. Латова, О. Тарасов роблять акцент на тому, що профспілкові рухи базуються на захисті економічних, соціальних, матеріальних інтересів своїх представників та підтримують тісний зв'язок з державою у розгляді нагальних потреб суспільства [1, с.5] Українські дослідники В. Цвих, Л. Ровчак, М. Зима підтримують думку російських науковців та стверджують, що розвиток українських профспілок пішов двома шляхами. Незалежні профспілки, що виникли в пострадянський час, вільні від контролю роботодавців і держави, орієнтуються на виконання класичних функцій, як в індустріальну епоху на Заході. Традиційні профспілки (спадкоємці радянських) продовжують, як і раніше, допомагати роботодавцям підтримувати контакти з працівниками. Головна відмінність незалежних профспілок від колишніх профспілок радянського типу – це їх недержавний характер, незалежність від керівників підприємств [3,с.146].

Отже, метою нашої наукової розвідки є критичне переосмислення правового положення профспілок та надання практичних рекомендацій для оптимізації цієї сфери діяльності.

Українське законодавство вводить профспілкову діяльність у правові рамки, тому засади діяльності профспілкових об'єднань здійснюються



виключно за Законом України «Про професійні спілки, їх права і гарантії діяльності», а також усі інші законодавчі акти у цій сфері застосовуються в тому випадку, коли не суперечать цьому Законові. Це – Кодекс законів про працю України, Закон України «Про колективні договори і угоди», «Про охорону праці», «Про оплату праці», «Про громадські об'єднання».

Конституція України і Закон України «Про професійні спілки, їх права та гарантії діяльності» закріплює права громадян України на основі вільного волевиявлення без будь-якого дозволу створювати професійні спілки з метою представництва, здійснення і захисту своїх трудових і соціально-економічних прав та інтересів, вступати в них і виходити з них на умовах і в порядку, визначених їх статутами, брати участь у роботі професійних спілок.

Щоб дослідити детальніше правові засади діяльності профспілок у регламентації відносин із іншими суб'єктами політики автор пропонує розглянути принципи діяльності профспілкових організацій.

По-перше, незалежність профспілок. Цей принцип забезпечується прямою заборонаю усякого втручання органів державної влади і посадових осіб у діяльності профспілок, також правом самостійно розробляти та затверджувати структуру профспілки, її керівних органів та статут, яким вона керується.

По-друге, принцип самоврядування, який передбачений Законом «Про громадські об'єднання» і відноситься до всіх суспільних об'єднань. Стосовно профспілок цей принцип виражений у праві самостійно приймати свої статuti та регулювати свою внутрішню діяльність.

По-третє, принцип добровільності об'єднання в профспілки, що закріплений у законодавстві про профспілки ст. 7 Закону та Законом «Про громадські об'єднання».

По-четверте, рівноправність профспілок, що доводиться ст. 10 Закону України «Про професійні спілки їх права і гарантії їх діяльності», де тлумачиться, що усі профспілки та їхні органи одного рівня мають однакові права незалежно від чисельності чи інших ознак.

По-п'яте, законність створення і діяльності, що затверджується власне законодавством про профспілки і прямо закріплено Законом «Про громадські об'єднання». Варто мати на увазі, що в правову основу діяльності профспілок входить як власне законодавство про них, права і гарантії їх діяльності, так і трудове законодавство в цілому, оскільки воно використовується профспілками для захисту прав та інтересів працівників.

Наведені принципи правової бази діяльності профспілок підтримуються не менш важливими положеннями трудового права.

Права профспілок у сфері праці – основна частина правового статусу, тобто сукупності прав та обов'язків в усіх областях. Законодавчо закріплене положення профспілок у сфері праці являє собою загальну міру юридичних можливостей даної організації прав і обов'язків профспілкових органів. Права та обов'язки профспілкових організацій у сфері праці мають свої особливості: по-перше, юридичні обов'язки прямо не покладаються державою на профспілки, вони впливають із захисної функції цієї громадської організації,

спираються на її статuti і зв'язані з правами; по-друге, це обов'язок не перед державою, а перед працівниками, чий інтереси профспілки повинні представляти та захищати; по-третє, юридичні обов'язки профспілок полягають у необхідності реалізації наданих їм прав, інакше вони не зможуть захистити працівників; по-четверте, виконання такого роду обов'язків забезпечується, насамперед, силою суспільного, морального впливу. Із даної інформації про трудове право ми бачимо, що це одна із основних ланок забезпечення прав та інтересів працівників профспілки [2, с.18].

Для критичного сприйняття інформації щодо об'єкта дослідження автор визначає практичні рекомендації Тож, задля налагодження більш ефективного механізму захисту прав людей найманої праці профспілки України мають:

1. Постійно відслідковувати, щоб ринкові перетворення пов'язувалися з їх соціальними наслідками, та домагатися від уряду, щоб соціальні проблеми вирішувалися не за залишковим принципом і не вузьковідомчими мізерними можливостями, а були складовою державної політики.
2. Опанувати механізм соціального партнерства та стати дієвими та незалежними партнерами щодо держави та роботодавців. Слід серйозно посилити колдоговірну роботу аби забезпечити укладання колективних договорів на кожному підприємстві, де є профспілкова організація, а де такого формування немає, самі працівники мають подбати про її створення для забезпечення передбаченого законодавством захисту трудівників через двосторонні зобов'язання.
3. Активна участь у виробленні, вдосконаленні та реалізації соціально-орієнтованого законодавства повинна стати визначальним напрямком діяльності профспілок.
4. Згода профспілки – це обов'язкова умова для звільнення працівників – має дотримуватися у всіх випадках, незалежно від членства працівника у профспілці. Необхідно внести відповідні зміни до Кодексу Законів про працю або передбачити в новому Трудовому кодексі України.
5. З метою підвищення життєвого рівня громадян профспілки повинні домагатися визначення розміру мінімальної заробітної плати на рівні прожиткового мінімуму в розрахунку на працездатну особу, упорядкування механізму проведення компенсації несвоєчасно виплаченої заробітної плати, встановлення оптимальної шкали оподаткування доходів працівників залежно від розміру доходів.

Таким чином, діяльність профспілок в українському суспільстві ґрунтується на правових нормах, актах та законах, як регламентують відносини працівників з керівниками на підприємствах. Принципи діяльності профспілок надають їм широкий спектр можливостей у лобіюванні та реалізації конкретних напрямків оптимізації суспільного життя в нашій країні. Критичне осмислення діяльності профспілкої організації спонукає розглядати її як вагомий чинник розвитку громадської активності, реального суб'єкта ефективної управлінської комунікації між владою та суспільством в Україні.

## Література

1. Козіна І.М. Российские профсоюзы: трансформация отношений внутри традиционной структуры . – Экономическая социология. Электронный журнал, т. 3, 2002, № 5. – 5с
2. Лисяк О.І. Правові форми участі профспілок у регулюванні трудових відносин.– Х., 2004 –18с.
3. Цвих В. Профспілки у громадянському суспільстві: теорія, методологія, практика. – К., 2002. –146с.

**Шаламова Ольга**

студентка 4 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук. кер.: к.філос.н., доц. Кудінов І.О.

### **СТУДЕНТСЬКЕ САМОВРЯДУВАННЯ ЯК ФАКТОР САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ, ЩО НАВЧАЄТЬСЯ**

Проблематика студентського самоврядування виявляється дуже актуальною на сьогоднішній день. Самоврядування є добровільним об'єднанням студентів, які беруть під свою відповідальність вирішення питань і проблем, які стосуються інтересів студентства. Державна програма розвитку значною мірою зосереджена на розширення меж і прав студентства, підтримуючи ініціативи студентського самоврядування.

Проблема студентського самоврядування опиняється в проблемному полі міждисциплінарних досліджень соціологів, зокрема його досліджували А. Токвіль, П. Джеймс, А. Коен, Оскільки саме молодь є тією верствою населення, яка найбільш чутливо реагує на соціальні зміни, такі дослідження можуть дати необхідне визначення таких змін. Проблематика студентського самоврядування поставала в різних аспектах наукових досліджень. Якщо узагальнити різні авторські підходи щодо визначення змісту самоврядування, то його головною метою можна вважати сприяння гармонійному розвитку кожного студента, формування конкурентоспроможної особистості в умовах сучасних ринкових відносин.

З власного досвіду робиться висновок, що студенти, які задіяні на даний момент у студентському самоврядуванні, не відвідують зібрання студентської ради та часто не виконують своїх обов'язків. Це є проблемою, причину якої треба досліджувати та знаходити шляхи та альтернативи її вирішення.

На сьогоднішній день не існує стандартної моделі студентського самоврядування в закладах освіти, звідси, вважаємо, що вивчення самоврядування як соціальної моделі, студентів сприятиме розумінню проблемних аспектів самоврядування та дозволить визначити подальші перспективи розвитку студентського самоврядування як важливої складової демократичного розвитку держави.

Насамперед, варто зауважити, що студентське самоврядування опинялося в предметному полі досліджень багатьох вчених та дослідників, а отже тому воно розглядалось різними людьми з різних аспектів та сторін.

Виховання студентської молоді, вважаємо, чи не найважливішим фактором розвитку студентського самоврядування, адже саме виховання є дуже впливовим на світосприйняття індивіда. Так, українські психологи та педагоги, В. Астахова, І. Бех, Т. Буяльська, О. Дубасенюк, С. Вітницька, К. Левківський, М. Сметанський, В. Шинкарук, вивчаючи цей аспект, роблять висновки, що без використання на максимум ресурсів студентського самоврядування не можливо побудувати у студентства правильний погляд на життя, виховати почуття відповідальності, вміння вирішувати проблеми різного характеру, а також досягти європейського рівня.

Якщо звернути увагу на Департамент вищої освіти МОН України, то можна почерпнути інформацію щодо передумов розвитку студентського самоврядування, рекомендацій щодо виховання гідної, соціально-активної, відповідальної студентської особистості. Представниками цих поглядів виступають М. Степко, Я. Болюбаш, В. Шинкарук, К. Левківський, В. Даниленко.

Такі поняття як визначення студентського самоврядування, його історія, фактори та перспективи розвитку, висвітлюються у дисертаційних дослідженнях останніх років українських вчених Т. Бондар і К. Потопи, а також російських дослідників Н. Бугаєнка, Г. Гарбузової, І. Василенко, А. Воробйової, О. Ісаєва, О. Колмогорової, Р. Муртазіна, В. Овчинникова, В. Певзнер, Р. Сопівник, М. Шікова, В. Яхно. У своїх роботах дослідники розглядали також, як студентське самоврядування впливає на розвиток особистості, якостей її майбутнього фаху, а також обґрунтовували аспекти організації студентського самоврядування.

В українській соціології останнім часом здійснюються спроби віднайти новий підхід до проблеми соціальної інтеграції студентства, розробити механізми ефективного її здійснення. Так, у працях Г.І. Головахи, О.Г. Злобіної, С.А. Макеєва, С.Н. Оксамитної, Є.І. Осадчої, Л.Г. Сокурянської, В.О. Тихоновича формулювання цієї проблеми пов'язане з прийняттям соціального статусу і життєвого шляху молодіжної групи, наявного рівня соціального здоров'я, а також професійного вибору та життєвого самовизначення.

Студентське самоврядування є цілісною системою, суб'єкти якої мають свої права, обов'язки, норми, цінності та правила, свою систему та організацію. Тому його можна віднести до категорії «соціальний інститут».

Студентське самоврядування є ядром всього студентства, тому що діяльність його органів спрямована на удосконалення діяльності студентів в різних аспектах, підвищення їх культурного та духовного рівня, а також відповідальності за доручені справи та власні вчинки.

Є цікавим думка Д. Андрєєва, В. Афанасьєва, І. Кона, Т. Смирнова, Г. Філонова, які є представниками філософської та соціологічної літератури. Вони визначають студентське самоврядування як цілеспрямовану свідому діяльність студентів, в результаті якої повинна визначитись їх підготовка до саморегуляції своєї роботи, а також поведінки у суспільстві. В ході роботи та участі у студентському самоврядуванні в колективі формуються почуття

довіри, дружби, взаємодопомоги, відповідальності, згуртованості та організованості.

Отже, можна зробити висновок, що за допомогою студентського самоврядування студент може розвинути та виховати в собі ті якості, які будуть корисними у майбутньому професійно-фаховому житті, студент зможе навчитись правильно себе позиціонувати, висловлювати свою думку, приймати правильні рішення, знаходити спільну мову з людьми, працювати в колективі та бути лідером. Тобто при великому бажанні студент зможе стати успішною людиною, з великими пріоритетами.

**Швачкіна Ю.Ю.**

студентка 3 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук. кер.: к.філос.н., доц. Кудінов І.О.

### **МАСОВІ СПОРТИВНІ ЗАХОДИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ ДЕРЖАВИ**

Уявлення про державність на сучасному етапі розвитку суспільства часто виходить за рамки внутрішнього керування країною. Умови, що диктують нам процеси глобалізації, змушують всі країни приймати участь у міжнародних організаціях та встановлювати зв'язки з іншими державами та наддержавними об'єднаннями. Це стосується усіх сфер суспільного життя, зокрема і спорту. Яскравим прикладом процесів глобалізації у спортивній сфері виступають масові спортивні заходи, що є невід'ємним атрибутом суспільного життя.

Масові спортивні заходи стали подіями міжнародного значення, а функції набули нових характерних рис. Наразі, можна казати, що міжнародні змагання є не лише способом демонстрації фізичних якостей представників тієї чи іншої країни, проте важливою іміджевою ознакою країни, що приймає той чи інший спортивний захід.

Тому, головними завданнями даної роботи є дослідження способів формування іміджу країни та визначення ідеологічного впливу на населення під час проведення міжнародних спортивних заходів.

Дослідження спорту та спортивних змагань як політичної та ідеологічної складової держави проводили К.Кроков, К.Л. Стівенсон, Г. Воннебергер. Вони розглядали не лише як політика впливає на спортивну сферу, але й як через спортивні заходи формується образ тієї чи іншої держави [3, с. 208].

Вітчизняна соціологія спорту активно розвивається та представлена працями В.І. Лукащука, який розглядає спорт з різних сфер життя. У своїх працях він говорить про феномен «індустрії спорту» яка широко розвивається на міжнародній арені. Спорт перестав бути лише змагальною діяльністю, спорт – це різноманітна, широка галузь, яка включає в себе розвиток спорту як освітньої сфери, як сфера економіки, культурне та політичне явище [1, с. 112].

Так, міжнародні спортивні заходи можна визначити як змагання, в яких беруть участь спортсмени багатьох держав і національностей, вони виступають за честь країни та представляють її спортивний потенціал. Міжнародні спортивні змагання є популярними та залучають увагу широкої аудиторії.

Мільйони людей не пропускають можливості побачити спортивні досягнення своїх співвітчизників та насолодитися яскравим видовищем змагання. Міжнародні змагання як правило проводяться один раз у 4-5 років, що дає змогу належним чином підготуватися до наступного заходу. Адже більшість змагань має «переносний» характер, тобто відбувається у різних країнах, що сприяє залученню до неї більшої аудиторії.

Політичну складову спортивних заходів почали активно використовувати більшість країн світу починаючи з перших десятиліть ХХ століття. Так, М. Прозуменціков, автор книги «Великий спорт і велика політика» зазначав: «В різний час і в різних країнах під спортивні досягнення намагалися підвести ідеологічну базу, поставити успіх чи невдачі на спортивних аренах у залежність від урядової політичної орієнтації» [3, с. 3]. Тож, на його думку, створення іміджу держави на змаганнях напряму залежить від якості виступу спортсмена, демонстрації його професійних навичок. Проте є і інша сторона політичної складової, яка виявляється у створенні образу країни завдяки проведенню заходу на власній території.

Кожна країна, що приймає міжнародні спортивні заходи, намагається створити не лише комфортні умови для проведення безпосередньо різноманітних змагань, але й провести відкриття та закриття ігор грандіозно та видовишно. Відкриття змагань – це не лише обов'язкова частина заходу, проте і можливість для країни продемонструвати всі свої технічні та інформаційні можливості, створити та підтримати імідж на світовій арені, створити світове свято спорту.

Так, яскравим прикладом масового, міжнародного спортивного заходу, який продемонстрував не лише визначні спортивні можливості, проте і чудовий організаційний рівень були Зимові Олімпійські ігри в Сочі.

На побудову основних спортивних об'єктів (7 прибережного кластеру та 5 гірського кластеру) та інфраструктури місць проведення за офіційними даними було витрачено 51 млрд. доларів (214 млрд. рублів) [4]. Попередня Зимова Олімпіада у Ванкувері мала вартість 6 млрд. доларів. Це може свідчити не лише, про важливість даного заходу для країни, проте і демонстрацію фінансового потенціалу Російської держави, як свідчення її здатності до витрачання таких коштів для проведення спортивних заходів. Участь в організації та проведення даного заходу приймало 60 тисяч співробітників та волонтерів, що також демонструє людський потенціал держави. В культурній програмі Олімпійських ігор прийняло участь близько 5000 артистів з 70 регіонів Росії.

Відкриття та закриття Олімпійських ігор у Сочі були створені за тематикою ознайомлення світового співтовариства з російською культурою, традиціями та цінностями, які простежувались у виступах, відео та аудіо записах. Як приклад популяризації національної ідеї можна привести слова з виступу голови оргкомітету Олімпійських ігор в Сочі Дмитрія Чернишенко: «...Ігри в Сочі - це наш шанс продемонструвати всьому світові все найкраще чим пишається Росія: наша гостинність, наші традиції, нашу Росію». Тобто, можна простежити формування певного позитивного образу країни у глядачів,

заснованого на ширості, відкритості повазі Російської держави до світу та зокрема гостей Ігор.

Національну та ідеологічну складову Олімпійських Ігор у Сочі можна простежити і в салогані, який використовувала російська збірна: «Нас не наздоженуть». Тобто, відбувається пропаганда ідеї переваги російських спортсменів над збірними інших країн. Хоча, не можна виключати можливість того, що даний лозунг використаний не лише для привітання збірної Росії, а й для демонстрації всьому світу національної ідеї Росії та її потенціалу на світовій арені.

Тож, на прикладі Олімпійських ігор у Сочі, можна побачити, що спортивні заходи слугують не лише засобом порівняння фізичних, спортивних сил різних країн світу, проте вони слугують ареною для формування певних установок та образів у світовій спільноті щодо країни, що приймає даний захід. Завдяки певним технологіям впливу, які втілюються у яскраві картинки та видовища, можна сформуванати певний образ країни, який впливатиме на її імідж у світі, а також висвітлити певну ідеологію, яка має важливе значення для населення країни.

#### Література

1. Лукашук В. І. Особливості державної політики в індустрії спорту в Україні / В. І. Лукашук // СОЦІОПРОСТІР: міждисциплінарний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи. – 2010. – № 1. – С. 112 – 116.
2. Презуменщиков М. Ю. Большой спорт и большая политика. М., 2004. – 462 с.
3. Стивенсон К. Л. Спорт как современный социальный феномен: функциональный подход /К.Л. Стивенсон // Спорт и образ жизни: Сб. статей. – М.: ФиС, 1979. – С. 60
4. Офіційний сайт Олімпійських ігор у Сочі. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sochi2014.com/novosti-komanda-sochi-2014-podvela-itogi-igr>.

**Шляховий Микита**

студент 3 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук. кер.: д.політ.н., проф. Кіндратець О.М.

#### **ГЛОБАЛІЗАЦІЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ У ПОЛІТИЧНОМУ ВИМІРІ**

На сучасному етапі, глобалізаційні тенденції поширились у всі сфери життєдіяльності людства. Соціальна сфера, природно, не стала винятком. Тенденції до інтеграції соціально-економічної та культурної діяльності учасників суспільного життя на різних рівнях взаємодії людей є дуже важливим фактором досліджень. Однак, безмежні глобалізаційні можливості для поступального соціального розвитку та прогресу, великі соціальні очікування людей у різних країнах, як розвинених, так і в країнах, що розвиваються, так і не обернулися в реальність. Соціальна сфера вважається індикатором просування суспільства шляхом соціального прогресу, показник якого виражається у простій формулі: люди стали жити краще чи гірше. Але доволі часто наслідком порівняння сьогодення з минулим стає прагнення повернути минуле. Як зазначає американський журналіст Т. Фрідман, в суспільствах, де

чаша спогадів переважає чашу мрій, занадто багато людей витрачають велику кількість часу на те, щоб озиратися назад. Свою гідність, самоствердження, цінність у власних очах люди знаходять не в турботах сьогодення, а в переживанні дня вчорашнього [5, с. 572]. А це є перешкодою і для соціального прогресу, і для глобалізації. В сучасній політичній науці взагалі немає єдиного погляду на сутність процесу соціального розвитку. Існують різні позиції, але можна сказати, що неоднозначність інтерпретації одних і тих же емпіричних даних - це проблема розуміння того, як виникає і формується наше знання про глобальні системи і процеси. Тим більше, з початком глобалізації зрозумілою стала недоцільність протиставлення соціальних цілей та економічної ефективності в процесі розвитку. Тому важливо вивчати можливості та ефективність політичних механізмів глобалізації соціальних процесів.

Для того, щоб дослідження визначеної проблеми було ґрунтовним, необхідно здійснити аналіз соціального законодавства та соціальної політики, соціальної безпеки, діяльності ООН, МОП, ЮНЕСКО, ВООЗ в соціальній сфері міжнародної співпраці, їх документальної бази.

За останні два десятиріччя було опубліковано багато фундаментальних наукових робіт, спрямованих на аналіз феномену глобалізації та її соціальної сфери. Сюди можна віднести працю Ж. Атгалі «На порозі нового тисячоріччя» (1991) та роботу У.Бека «Що таке глобалізація» (2001). Цінною є робота З.Бжезинського «Вибір. Світове панування чи глобальне лідерство» (2010), а також праця О.Богомолова «Глобалізація - виклик світового економічного порядку» (1999). Серед матеріалів довідково-аналітичного характеру необхідно виділити енциклопедію за ред. І. Мазура та О.Чумакова «Глобалістика» (2003), в якій дається характеристика різних факторів світового розвитку, що визначають тенденції глобалізації соціальної сфери життєдіяльності.

Метою дослідження є аналіз можливостей та ефективності політичних механізмів глобалізації соціальних процесів, спрямованих на формування єдиного соціального простору.

Нові ризики та виклики глобалізації не перекреслюють тих зусиль, які були докладені різними країнами з формування сучасного глобального соціального простору. Важливим є вміння користуватися плодами цих зусиль при входженні в новий світовий соціально-економічний порядок, в якому, як і в світовій політиці, все більш активну роль починають грати нові гравці, насамперед, корпоративні структури. Тому й перед владою, і перед суспільством, і перед кожною окремою людиною постає завдання «вписатися» в сучасний соціальний поворот, щоб уникнути соціального перевороту[2, с. 44].

Під впливом глобалізації формуються необхідні для вирішення соціальних проблем сучасного світопорядку інституційні передумови. Збільшується склад глобальних і регіональних організацій та установ з питань розвитку. Все чіткіше визначаються соціальні аспекти розвитку в діяльності ООН і особливо її Соціальної і економічної ради (ЕКОСОП) та Програми розвитку (ПРООН) [3, с. 145]. Один з таких аспектів полягає в різному за швидкістю протіканні глобальних процесів на регіональному рівні.



Посилюється координація діяльності інститутів громадянського суспільства в галузі соціальної політики на національному, регіональному і глобальному рівнях. Саме завдяки громадянському суспільству формується нова концепція соціальної держави, що визначає необхідність більш активного функціонування інститутів громадянського суспільства.

Глобалізація не веде за собою автоматичного вирішення соціальних проблем. Створення глобального соціуму не означає початку його функціонування як єдиного соціального організму. Можливо, в одному глобальному явищі відзначається деяка однотайність - у неприйнятті тієї моделі глобалізації, яку, насамперед, представляють розвинені країни Заходу. У цьому ключі необхідно розглядати міжнародні соціальні форуми, що стають центрами вироблення альтернативної соціальної політики в глобальному масштабі.

Щодо проблем глобального масштабу, то однією з таких проблем може стати розмивання середнього класу. При консерватизмі низів та їх схильності до підтримки популістських програм, а також кризі управління стає проблематичним налагодження міжнародної взаємодії з утримання ризиків і викликів глобалізації. Вихід із ситуації - пошук нового джерела розвитку і національного, і регіонального, і глобального. Цей пошук має на меті подолання кризи того уявлення про соціальну систему, яке панує у світі у формі national state [1, с. 35].

В умовах глобалізації також потрібно враховувати специфіку транснаціоналізації соціального протесту. Особливу увагу необхідно приділяти проблемам соціального прогнозування. Його складність полягає в різноманітності інформації, пов'язаної із соціальною політикою, що ускладнює процеси управління в цій галузі.

Висновки:

- 1) У ракурсі глобалізації соціальної сфери світову політику можна розглядати як специфічний спосіб соціокультурної динаміки міжнародної системи, що функціонує в умовах зростання глобальної взаємозалежності, а також появи ризиків і викликів, пов'язаних з глобалізацією.
- 2) Глобалізація з її численними ризиками та викликами, у тому числі в соціальній сфері, сприяє створенню таких інститутів громадянського суспільства, які націлені на співпрацю з державними органами з метою формування більш відповідальної соціальної політики.
- 3) Глобальний соціальний простір складається з безлічі просторів, що відрізняються один від одного, як за кількісними, так і за якісними соціальними показниками. Під впливом глобалізації актуальною є не тільки міжнародна допомога регіонам і вразливим групам населення, а й ідентифікація типових соціальних проблем території для того, щоб оцінити гостроту проблеми і уявити на якому рівні її найкраще вирішувати - національному, регіональному або глобальному.
- 4) Особливо гострі соціальні проблеми існують як в слабо розвинених країнах з низьким рівнем потенціалу людського розвитку, так і в транзитивних державах. Важливо приділяти увагу формуванню середнього класу в

транзитивних країнах і його підтримці в розвинених державах, оскільки його основні цінності відповідають такій політиці, яка полегшує перехід до моделі сталого розвитку.

#### Література

1. Василенко І.А. Політична глобалізація. Навчальний посібник / І.А. Василенко. – М.: Логос, 2000. – 360 с.
2. Михайлова В.А. Геополітика. Підручник / В.А. Михайлова – М.: РАГС, 2007. – 367 с.
3. Панарин А.С. Искушение глобализмом / А.С. Панарин. – М.: Русский Национальный Фонд, 2000. – 445 с.
4. Уткин А.И. Мировой порядок XXI века / А.И. Уткин. – М.: Алгоритм, 2001. – 512 с.
5. Фридман Т. Плоский мир: краткая история XXI века / Т. Фридман. – М.: Аст Хранитель, 2007. – 608 с.

**Шоломко Анастасія**

студентка 1 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук. кер.: асистент Кулик М.А.

### **ОСОБЛИВОСТІ ПОЛІТИКИ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЗА УМОВ СУСПІЛЬНИХ ПЕРЕТВОРЕНЬ**

Уніфікація культури та суспільних цінностей, пов'язана в тому числі і з процесами глобалізації, актуалізує сучасну проблему громадянської ідентичності. Все частіше члени українського суспільства стикаються з питанням «Хто ми?». Проблема громадянської ідентифікації має особливу специфіку на теренах пострадянського простору, оскільки протягом століття існування СРСР активно формувалася радянська ідентичність. Люди, що жили в СРСР, після його розпаду на підсвідомому рівні ще не визначили себе, як громадяни іншої держави. Період суспільних перетворень вимагає від особистості чіткішого визначення своєї приналежності до держави, політичних та інших спільнот, тож питання ідентичності, та політики ідентичності зокрема, активізується з новою силою.

Революція – це вибух невдоволення мас, який виникає в будь-якому сегменті соціуму, з будь-якої причини. Найкраще охарактеризував причинність революційних подій В. Ленін. Його думка щодо передумов такого вибуху ґрунтується на неможливості панівного класу втримати у незмінному вигляді своє управління. Тобто революція починається через те, що «низи» не хочуть жити в тому середовищі, яке існує, а «верхи» не можуть з напором невдоволення справитись [1].

Вважаємо, що аналогія такої ситуації відбулась в Україні в 2014 році. Як наслідок державних перетворень постає гостре питання громадянської та національної ідентичності, яке загострюється саме у Східному та Південному регіонах України. В цих регіонах крім того, що складають переважну більшість

населення етнічні росіяни, значний вплив на думку громадян мали такі чинники:

- Невдоволення появою нової влади (лідерів опозиції);
- Заборона використання російської мови в офіційному діловодстві;
- Пропаганда кращого життя в економічній сфері в Росії;
- Схожість інтересів з російськими політичними поглядами.

Таким чином, в центрі уваги опиняється конфлікт ідентичностей, а саме російської та української. Прослідковуємо також значний вплив ЗМІ у процесах формування громадянської ідентичності за умов суспільних перетворень. Формування та закріплення стереотипів «побратима», «бандерівця», «нациста», «москаля», «справжньої демократії» загострюють протистояння ідентичностей та вимагають особливо зваженої політики держави.

В цьому контексті доречним вважаємо обґрунтування Домінік Шнаппер, що «слід залишити позаду історичне протиставлення між «етнічним» і «громадянським» і визнати, що не існує двох ідей націй. Ідея нації лише одна і вона полягає в об'єднанні населення у спільноту громадян, існування якої зумовлює внутрішню та зовнішню політику Держави»[2, с.7].

Політичні події, які наразі відбуваються в нашій державі, не зможуть сильно колихнути саме соціальний патріотизм. Як зазначає В. Фесенко, за роки незалежності абсолютна більшість громадян не просто звикли до державних символів незалежної країни, а й сприймають їх як свої (стосується тих, хто народився в СРСР). Не лише у Львові, а й у Донецьку та Криму вболівають за збірну під синьо-жовтим прапором. На початку 1990-х такий факт вважався би нонсенсом[3].

За даними щорічного моніторингу Інституту соціології НАН України у 1992 році, коли Україна стала незалежною державою, 45-46% опитуваних вважають себе громадянами України. Більш високий приріст в цьому пункті дослідження був зроблений у 2005 році (після Помаранчевої революції) – 54,6%. Натомість процент респондентів, які вважають себе громадянами колишнього СРСР, протягом 1992-2013 рр. помітно знижується від 12,7% до 6,6% [4]. Усе це свідчить про те, що, хоч і повільно, але зростає громадянська ідентичність українців, більшість з яких починають ототожнювати себе насамперед з власною країною.

Розвиток громадянської ідентичності насамперед зумовлюється політикою ідентичності. Політика ідентичності – це функціонування інституційних механізмів, що забезпечують формування національної ідентичності, її збереження та трансформацію. Політика ідентичності в контексті внутрішньополітичних, зовнішньополітичних, соціально-економічних та безпекових політик виконує роль їх доктринальної основи, забезпечує цілепокладання усіх видів діяльності соціального організму.

Політика ідентичності не замінює собою механізм формування нації, вона виникає як надбудова до вже прийнятого членами спільноти рішення про те, щоб «бути разом» [5].

Формування загальноукраїнської ідентичності у спосіб асиміляції всіх неукраїнських етносів на перший погляд може здатися досить перспективним з огляду на засадах ідеології лібералізму. Але, як свідчить досвід, людство багато втрачає від такої уніфікації. Поглиблення культурної різноманітності є детермінантом прогресивного розвитку. Тому політика ідентичності в Україні повинна бути орієнтована на підтримку мови, культури і традиції всіх етнічних спільнот і засновуватися на ідеях етнічного плюралізму, на можливості співіснування та симбіотичного розвитку різних груп у межах полі етнічного простору [6].

Куди і як рухатись країні неодноразово за роки незалежності визначала не арифметична більшість населення, а соціально і політично активна меншість суспільства (тобто представники влади). Це не означає, що меншість повинна ігнорувати громадську думку. Ні, всупереч суспільним настроям країну не змінити. Але активна меншість, якщо вона є справжньою елітою, має переконувати суспільство у своїй правоті, впливати на нього, вести його за собою, а не блукати вслід за суперечливими суспільними настроями.

Головна проблема в іншому – чи буде ця меншість ставитись до країни як до власного маєтку або як до перехідного трофею у політичних та бізнес змаганнях, чи все ж таки вона буде поєднувати свої власні інтереси з суспільними.

Отже, українське суспільство на етапі сучасних перетворень знаходиться в досить кризовому становищі. Є очевидним той факт, що конфліктна ситуація між регіонами країни існує і її довготривалість свідчить про те, що вона глибоко «закоренилася» у суспільний організм. З іншого боку, можна зробити висновок, що в Україні помірно відбувається трансформація суспільства. І те, що українці роблять спроби відповісти на питання «Хто ми?», виказуючи свою громадянську позицію та проявляючи активність та мобільність, дає надію сподіватися на те, що консенсус в суспільстві буде знайдено.

#### Література

1. Рябчук М. Постколоніальний синдром. Спостереження – К. : «К.І.С.», 2011. – 211 с.
2. Шнаппер Д. Спільнота громадян. Про модерну концепцію нації. – Х.: Фоліо, 2007 – 224 с.
3. Фесенко В. Ставлення до влади і політичних інститутів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.pravda.com.ua/articles /2011/09/15/6586016.html>
4. Українське суспільство 1992-2013. Стан та динаміка змін. Соціологічний моніторинг / За ред. В. Ворони, М. Шульги. – К. : Інститут соціології НАН України, 2013 – 566 с.
5. Розумний М.М. Політика ідентичності: основні завдання та механізми реалізації. – К., 2011 – 23с.
6. Степико М. Т. Українська ідентичність: феномен і засади формування: монографія. – К.: НІСД, 2011 – 336 с.

## **ЗАЛУЧЕННЯ НОВИХ ЧЛЕНІВ В ПРОТЕСТАНТСЬКИХ ЦЕРКВАХ ТА РЕЛІГІЙНИХ СЕКТАХ УКРАЇНИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ**

На сьогонішній день актуальним є розгляд релігійної сфери життя людей, постійно постають питання як про церкву взагалі, так і про протестантську церкву зокрема, питання про різницю церковної організації та релігійної секти, їх сутність та роль в житті суспільства. Нерідко відбувається ототожнення протестантських церков та їх різноманітних напрямків з релігійними сектами. Люди часто не розуміють, що церква та релігійна секта – це різні речі, які використовують у своїй діяльності часто протилежні методи. У зв'язку з цим ми розглянемо, як відбувається процес залучення людини в кожную з цих організацій, і зможемо побачити чим ці процеси відрізняються один від одного.

Протестантська церква – сукупність церков, які виникли в ході Реформації і поряд з католицизмом і православ'ям утворюють третій основний різновид християнства. Протестантська концепція особистої віри і земного покликання, повна довіра до особистісного релігійно-духовного досвіду людини, переконання, що пересічний віруючий здатний зрозуміти Біблію не гірше, ніж сам папа, стверджувала початкову, онтологічну рівність віруючих перед Богом. Принижуючи весь людський рід у вертикальному вимірі - в зіставленні з Богом і його абсолютної вільною волею, протестантизм тим самим підіймав будь-якого мирянина у вимірі горизонтальному - у зіставленні із земними владиками, оскільки визнавав його здатність успішно втілювати Божу волю у випадуючому на його частку земному покликанні [2].

Релігійна секта – загальна назва різних течій і об'єднань віруючих, які на ґрунті догматичних, культових чи організаційних відмінностей відокремлюються від традиційної або автохтонної релігії і церкви [4].

Важливим моментом є уточнення відмінностей у поняттях «релігійна організація» та «церковна організація». Релігійною організацією можуть бути будь-які релігійні секти, напрямки та ін, які є офіційно зареєстрованими, але дані організації не визнаються офіційною церквою. Церковною організацією може бути лише те релігійне об'єднання, яке є визнаним і прийнятим офіційною церквою.

Рекрутинг (рекрумент) - діяльність по створенню умов для заповнення вакансій (вакантних робочих місць) у компанії - замовника (роботодавця) компетентними фахівцями, що відповідають по своїх якостях вимогам замовника [3].

У випадку з церковною організацією процес рекрутингу має у своїй основі класичний рекрутинг, але є специфічним. Протестантські організації рекрутують своїх членів серед близьких, знайомих та просто на вулиці. Процес рекрутингу починається з того, що з людиною починають розмову про навколишній світ, про хороше та погане. Особлива увага акцентується на

негативних моментах життя і відбувається доказ того, що нікому не можна вірити та всі можуть зрадити. Далі діалог переходить до того, що від усього цього можна та необхідно врятуватися, а спасіння можна отримати через служіння Богу. Оскільки протестантські церкви мають чітко визначені та ієрархізовані структури, то людині з перших розмов кажуть про те, що демократія – це зло, протистояти владі не можна та не потрібно. Наступним етапом підготовки людини до вступу у церковну організацію є розвінчання думки про те, що з неї хочуть отримати гроші. Об'єкту рекрутинга пояснюють, що пожертвування відбуваються у тому розмірі, який може собі дозволити кожна особа самостійно, а навіть якщо ви не маєте грошей для пожертви, то ви можете просто бути корисним організації та «працювати в полі». Впродовж бесіди рекрутери не використовують маніпулятивних технологій, вони роблять акценти на те, що в «їхньому світі» все добре, а у звичайному житті на вас завжди чатують негаразди та відсутність підтримки. Їх метою є не просто розказати як добре у церкві, а розказати правдиво та так, щоб людина, прийшовши до общини, там залишилася.

Протестантські організації у більшості своїй – багаті релігійні організації, які активно ведуть рекрутинг нових членів, щоб збільшити своє багатство. Всі активні секти «полюють» близько середніх та вищих навчальних закладів, для залучення уваги влаштовують вечори відпочинку, цікаві лекції, зустрічі за інтересами, можуть навіть організувати літні молодіжні табори відпочинку. І розмова про релігійні переконання виникає в останню чергу, коли потенційному рекрутованому вже ніяково сказати «ні» після наданих йому турботи і уваги.

Дії по залученню в релігійну секту можна умовно поділити на чотири етапи, на кожному етапі - свої завдання. Нижче наводяться характерні психологічні методики, застосовувані на цих етапах.

Етап 1: спокусити і полестити.

Ви потрапляєте в теплу сердечну атмосферу групи, вас оточують турботою і увагою. Вам щиро радіють. Ви відчуваєте свою значимість: "ти гарний, розумний, ти потрібен нам для великої місії". Вам пропонуються прості, доступні та привабливі відповіді на складні питання існування (життя, смерть, хвороба...). Як майбутньому члену секти вам гарантують щастя, свободу, знання. На цьому етапі вам показують контраст між жорстоким, егоїстичним, холодним навколишнім світом, в якому панують хаос і сум'яття, де ви "нікому не потрібні", і дружньою, турботливою групою, де вас знають, цінують і люблять.

Етап 2: нейтралізувати здатність до критики і якості особистості.

Вам пояснюють, що для досягнення обіцяних раніше благ вам необхідно виконувати ряд "духовних" і фізичних вправ. Вам не залишають вільного часу: виснажливий довгий робочий день, лекції, ходіння по домівках або громадських місцях (з метою вербування нових членів), тривалі медитації, скандування молитов, збір коштів (жебрацтво), навчання доктрині секти слідує один за одним і в поєднанні з мізерним харчуванням і недосипанням

перешкоджають члену секти зупинитися і подумати, що він робить або як живе, відбивають бажання критично осмислювати те, що відбувається. Медитації, монотонний спів і повторювані дії при інтенсивному їх використанні призводять до гальмування розумових процесів і створюють стан високої сугестивності. Інтимне життя зводиться до мінімуму: неможливо жодної миті побути одному. В результаті ви повинні повністю відректися від свого колишнього способу життя, характеру, звичок і від свободи приймати самостійні рішення. Піддається зміні мова: майбутній сектант повинен засвоїти мову, яка "добре" звучить, здається серйозною в науковому або релігійному відношенні, але яка має сенс тільки всередині групи. Ця лукава техніка серйозно ускладнює спілкування сектанта зі світом (з родичами і друзями) і фактично збіднює до нікчемності його думку.

Етап 3: зміцнити зв'язки з групою і стимулювати соціальні розриви. Нарешті, прибираються декорації терпимості вчення секти щодо зовнішнього світу: суспільство подається виключно як місце смерті, медицина - марною, психіатрія - небезпечною, різні релігії - як помилкові або повністю подолані, політика - застарілою. Сім'я і держава оголошуються перешкодою для порятунку, і члени секти звільняються від обов'язків по відношенню до них. Тільки група, яка ведеться своїм учителем, який оголошує себе рятівником людства, може вести людей по дорозі до щастя. Зусилля секти направляються на розрив з родиною, з друзями, з суспільством. Вас спонукають кинути навчання (роботу), змінити місце проживання (інше місто або навіть від'їзд за кордон для продовження сектантської освіти). Будь-яка інформація, яка надходить ззовні оголошується підозрілою. Всі, хто критикує секту, представляються негативно, як небезпечні, виступаючі проти прогресу людства. Наполегливо радиться більш не зустрічатися з ними, обмовляти їх, або, якщо можливо, подавати на них до суду. Іноді сім'я оголошується відповідальною за всі труднощі, з якими стикається або стикався раніше член секти. Членам групи роз'яснюють, що "суспільство чинить опір, у нього є свої звички, свої інтереси, вам не повірять, вас будуть переслідувати. І це доказ, що ви - у правді. Чи не так було з більшістю праведників?". Це правильна аргументація - чим більший опір зустрічає член секти, тим більш глибоко він втягується в групу.

Етап 4: зробити повернення в суспільство неможливим.

Ви стаєте цілком залежні від секти. У вас немає особистого доходу, соціальної підтримки, істотного професійного досвіду. Часті зміни місць не дозволяють встановлювати стійкі зв'язки з зовнішнім, по відношенню до групи, світом, які могли б полегшити повернення. Старих друзів більше немає, сімейні узи або обірвані або напружені до конфлікту. Часто використовується тактика шлюбу усередині групи - неможливо піти одному, треба, щоб одночасно цього захотіли двоє. За допомогою жорсткої дисципліни, явних і завуальованих погроз, чергуванням покарань і нагород, постійних доносів нав'язуються і стабільно підтримуються почуття провини і страху. Сформовані комплекси страху перед зовнішнім світом і особистої провини перед групою, почуття

власної безпорадності змушують сектантів навіть у разі розчарувань вирішувати, що легше залишитися, плисти за течією. Щастя, свобода, багатство особистості або знання обіцяються на кожному етапі, якщо член секти погоджується терпіти страждання ще більші, ніж він вже переніс, тому кожен раз він говорить собі, що було б нерозумно відступати, коли стоїш так близько до мети, що всі його страждання (а часто і гроші) не пропали даремно. Чим більше член секти страждав, тим більше він готовий страждати ще більше [1].

Всі чотири описаних етапу спрямовані на те, щоб стрімко і невід'ємно влити людини до групи і так скалічити її свідомість, що все це виражається в гострій інфантилізації. Тоді члени секти виявляються повністю підлеглими своєму вчителю, сліпо й беззастережно йому коряться і здатні перетворитися на небезпечних фанатиків.

Порівнюючи діяльність сект і протестантських церков ми можемо побачити те, що рекрутинг нових членів в сектах відбувається на основі придушення особистості, секта стає єдиним місцем спілкування і проживання людини, її змушують відмовитися від спілкування з рідними і близькими, визнати їх ворогами. Людину «ламають», її психіка піддається невпинному впливу з боку секти і від неї вимагають цілковитого послуху. У результаті людина після входження в секту не отримує практично нічого з того, що їй обіцяли на початку, стає вигнанцем для решти суспільства, втрачає свою винятковість і стає рабом цієї секти. Для залучення нових членів використовуються маніпулятивні технології.

Протестантські церковні організації спрямовують свою діяльність по залученню нових членів в мирне русло. Людині відкрито і чесно пояснюються всі закони і плюси, які вона отримує за умови перебування в такій організації, людина вільна вибирати, ніхто не обмежує її свободу, її коло спілкування. У разі входження в церковну організацію людина отримує те, що їй було обіцяно, вона також як і раніше може спілкуватися з навколишнім світом, підтримувати свої зв'язки з рідними та друзями, найчастіше людина зміцнює свої моральні принципи та участь у церковній організації йде їй на користь. Протестантські церкви практично не використовують у своїй діяльності маніпулятивних технологій.

#### Література

1. Православная духовная страница: тоталитарные секты: секты и методы вербовки [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://duhpage.sed.lg.ua/Sekty/sektyimety.htm>.
2. Протиестантизм. Новая философская энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.term.ru/dictionary/879/word/ protestantizm>.
3. Рекрутинг: найм персонала. Учебное пособие / С.А. Карташов, Ю.Г. Одегов, І.О. Кокорев / Под ред. Одегова Ю.Г. – М.: Издательство «Экзамен», 2003. – 320 с.
4. Словники та енциклопедії [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://cyclop.com.ua/content/view/1320/58/1/17>.



## **ПРАВОВІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З МАЛОЗАБЕЗПЕЧЕНИМИ СІМ'ЯМИ В УКРАЇНІ**

Актуальність теми дослідження соціальної роботи з малозабезпеченими сім'ями в Україні на регіональному рівні пояснюється зниженням загального рівня життя в Україні. Суттєвою стає різниця в доходах між середнім прошарком населення та багатіями. А різниця в мінімальних та максимальних доходах в нашій країні – катастрофічна. Так, станом на 2013 рік мінімальна зарплатня в нашій державі складає 1147 гривень, в той час як середня зарплатня за даними Державного комітету статистики – 3500 гривень. Така різниця в матеріальному забезпеченні громадян створює об'єктивні проблеми матеріального характеру значної частини населення.

Погіршення економічного становища в країні призводить до того, що збільшується той прошарок населення, який не в змозі самостійно вирішувати питання свого матеріального забезпечення. Так, лише в Запорізькій області приблизно половина населення отримують соціальну допомогу. В такому випадку саме держава з її інститутами виступає гарантом надання необхідного мінімального прожиткового мінімуму. На сьогоднішній день в Україні нараховується близько 85 пільгових категорій населення, які мають право на матеріальну або соціальну допомогу з боку держави.

В законі України «Про державну соціальну допомогу малозабезпеченим сім'ям» дається таке визначення: малозабезпечена сім'я – сім'я, яка з поважних або незалежних від неї причин має середньомісячний сукупний дохід нижчий від прожиткового мінімуму для сім'ї [1].

В цьому ж законі подається інші поняття, які допомагають тлумачити сутність малозабезпеченості. Це – прожитковий мінімум для сім'ї та середньомісячний сукупний дохід сім'ї. Прожитковий мінімум для сім'ї – визначена для кожної сім'ї залежно від її складу сума прожиткових мінімумів, розрахованих та затверджених відповідно до Закону України «Про прожитковий мінімум» для осіб, які відносяться до основних соціальних і демографічних груп населення. На 2013 рік законодавством передбачено такі суми для прожиткового мінімуму: для працездатних осіб 1218 гривень, для дітей віком до 6 років – 1032, для дітей віком до 18 років – 1268 гривень, для непрацездатних осіб – 949 гривень [1].

Прожитковий мінімум для сім'ї є величиною залежною від середньомісячного сукупного доходу сім'ї – обчислений у середньому за місяць дохід усіх членів сім'ї з усіх джерел надходжень протягом шести місяців, що передують місяцю звернення за призначенням державної соціальної допомоги [2].

При розрахуванні середньомісячного сукупного доходу сім'ї до складу сім'ї включаються:

- Чоловік, дружина;

- Рідні, усиновлені та підопічні діти цих осіб молодше вісімнадцяти років, а також діти, які навчаються за денною формою навчання у професійно-технічних, вищих навчальних закладах I – IV рівнів акредитації до досягнення двадцяти трьох років і не мають власних сімей;
- Неодружені повнолітні діти, які визнані інвалідами з дитинства I та II груп або інвалідами I групи і проживають разом з батьками;
- Непрацевдатні батьки чоловіка та дружини, які проживають разом з ними і перебувають на їх утриманні у зв'язку з відсутністю власних доходів;
- Особа, яка проживає разом з самотнім інвалідом I групи і здійснює догляд за ним;
- Жінка та чоловік, які проживають однією сім'єю, не перебувають у шлюбі, але мають спільних дітей.

До складу сім'ї включаються незалежно від місця проживання (перебування) або реєстрації діти, які навчаються за денною формою навчання у професійно-технічних, вищих навчальних закладах I – IV рівнів акредитації до досягнення двадцяти трьох років і не мають власних сімей.

Таким чином, поняття малозабезпечена сім'я відображає лише матеріальний стан певної родини, виходячи з державних мінімальних стандартів прожиткового мінімуму. Це поняття не включає особливості структури сім'ї, кількості її членів та їх вікових характеристик. Тому малозабезпеченою родиною може бути сім'я будь якого складу та вікової категорії.

Правові засади соціальної роботи з малозабезпеченими сім'ями в Україні регулюються перш за все, законом України «Про державну соціальну допомогу малозабезпеченим сім'ям».

Цим законом визначається порядок надання та виплат, розмір державної соціальної допомоги малозабезпеченим сім'ям.

Відповідно до закону держава щомісяця надає допомогу малозабезпеченим сім'ям, які постійно проживають на території України, у грошовій формі в розмірі, що залежить від величини середньомісячного сукупного доходу сім'ї. Розмір державної соціальної допомоги визначається як різниця між прожитковим мінімумом для сім'ї та її середньомісячним сукупним доходом, який обчислюється за методикою, встановленою центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сферах трудових відносин, соціального захисту населення, але цей розмір не може бути більшим ніж 75 відсотків прожиткового мінімуму для сім'ї [1].

В законі передбачені окремі категорії населення, які мають додаткові надбавки як члени малозабезпеченої родини. Так, для кожної дитини (крім дитини-інваліда), яка входить до складу малозабезпеченої сім'ї, рівень забезпечення прожиткового мінімуму збільшується на 10 відсотків, а для кожної дитини-інваліда, яка входить до складу малозабезпеченої сім'ї, для кожної дитини, яка утримується матір'ю (батьком, усиновителем), що не перебуває у шлюбі, і запис про батька (матір) цієї дитини у Книзі реєстрації народжень провадиться в установленому порядку за вказівкою матері (батька),

для кожної дитини, в якій один або обоє батьків є інвалідами I або II групи, - на 20 відсотків.

Таким чином, можна зробити висновки, що правові засади соціальної роботи малозабезпеченим родинам визнають лише матеріальну допомогу для цієї групи клієнтів соціальної роботи та можливість отримання певних пільг і не розглядають питання соціального обслуговування, надання інших соціальних послуг: побутових, реабілітаційних, соціально-медичних тощо.

#### Література

1. Закон України «Про державну соціальну допомогу малозабезпеченим сім'ям» // <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1768-14>
2. Закон України «Про прожитковий мінімум» // <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/966-14>

**Яцина Юлія**

студентка 3 курсу фак-ту соціології та управління  
Наук.кер.: д.політ.н., проф. Цокур Є.Г.

### **ЕТНІЧНА НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО РИНКУ ПРАЦІ**

Формування національного ринку праці вкрай актуальне для України на сучасному етапі державотворення, оскільки від нього залежить рівень економічного, соціального, політичного, культурного розвитку держави, демографічна ситуація тощо. Актуальність розвитку національного ринку праці зумовлена об'єктивними викликами сучасності, зокрема глобалізаційними процесами. Для підвищення та забезпечення стабільного рівня конкурентоспроможності національної економіки потрібно дбати про технологічне забезпечення, своєчасну модернізацію та технологізацію виробництва та про забезпечення мобільного, кваліфікованого ринку праці.

На процес формування національного ринку праці впливає багато чинників: історичні традиції, економічні, правові, адміністративні регулятори, матеріально-технічне забезпечення, стан розвитку системи середньої спеціальної та вищої освіти. Проте не слід применшувати роль етнічного фактору у формуванні національного ринку праці. Етнічність – термін, який відтворює якісні характеристики людини або групи людей, пов'язані з їх етнічним походженням і які виявляються у побуті, культурі, поведінці, й у цілому в ментальності, підтверджуючи це походження та вирізняючи їх з-поміж інших.[1, с. 4]

Чи сформувалося в українців протягом історичного розвитку почуття спільності, приналежності саме до української землі та культури? Той факт, що станом на 2012 р. громадяни України склали найбільшу групу легальних мігрантів у країні ЄС, говорить, що ні. Причинами цьому є низький рівень життя населення, відсутність належного соціального пакету, невідповідність заробітної платні обсягу виконуваної роботи та, безумовно, несформоване почуття належності до певної території та відчуття спільності з нею.

На мою думку, саме створення етнічної приналежності має бути одним з пріоритетних завдань держави. По-перше, тенденції розмивання державних кордонів, створення світового ринку праці є сильним дестабілізуючим фактором економік держав, що розвиваються: відтік трудових ресурсів призводить до старіння працездатного населення, зменшення його продуктивності. Поряд з процесами глобалізації спостерігаються процеси локалізації, які, в першу чергу, ґрунтуються на етнічній та національній складовій, покликані плекати почуття любові та відданості до батьківщини. Для України проблема етнічної ідентифікації проходить болісно та відображається на загальному стані ринку праці. Так, етнічні українці складають приблизно 77%, росіяни – 17%, 5% налічують західні та південні слов'яни. Моноетнічними є західні області України, де етнічні українці складають більшість населення та частково Центральна Україна. Росіяни в основному представлені на Сході та Півдні України. Парадокс України полягає в тому, що процеси міграції працездатного населення відбуваються саме там, де проживають етнічні українці, що розмовляють українською мовою, зберегли автохтонні традиції, звичаї, культуру та позиціонують себе патріотами України. Головною причиною цього називають відсутність місць працевлаштування, нерозвинену інфраструктуру та окремі галузі промисловості. Держава має бути зацікавлена в тому, щоб українці, які визначилися зі своєю етнічною приналежністю, залишалися в країні та передавали історичний досвід свого народу наступним поколінням. Для цього потрібно інвестувати в розвиток нафтодобувної, хімічної, деревообробної промисловості, соледобування, туристичну справу, створювати інфраструктуру, відновлювати заклади освіти та виховання. Все це дасть можливість забезпечити десятки тисяч робочих місць, сформує конкурентоспроможний ринок праці, підвищить його продуктивність. Тільки тоді можна говорити про справжню етнічну визначеність, яка не кимось штучно створюється методами пропаганди та штучного ажіотажу навколо історичних подій, а є усвідомленою та знаходить зворотний зв'язок із державою. Щодо Південно-Східних областей України, то тут склався не менш парадоксальний феномен: більшість населення не визнає своєї етнічної приналежності до українців, воно російськомовне, відвідує православну церкву Московського патріархату, проте на цій території міграційні потоки значно менші. Це пояснюється наявністю корисних копалин, розміщенням великих промислових підприємств, населення забезпечене роботою. Однак заробітна платня не відповідає важким умовам праці, соціальні гарантії далекі від міжнародних стандартів, що змушує працювати населення пенсійного віку, не даючи, тим самим, можливості працевлаштування молодим кадрам. Відтак на нестійку, а, подекуди відсутню етнічну ідентичність, накладається загроза не бути достойно оціненим державою в плані працевлаштування та гідної заробітної платні. У населення Південно-Східних регіонів України соціально-економічні детермінанти в багато разів перевищують етнічні, тут люди готові змінювати громадянство, нехтувати історичним досвідом українського народу, приєднуватися до сусідньої держави задля того, щоб бути затребуваним на ринку праці. Державна політика

стимулювання попиту на послуги середніх технічних спеціалістів, рівень заробітної плати, що відповідає рівневі важкості праці, контрольована кількість осіб, що отримують вищу освіту, політика зайнятості молодих спеціалістів, технологічне переоснащення буде сприяти підвищенню прив'язаності до свого міста проживання, до області та до країни взагалі.

Головним чинником формування національного ринку праці є його сегментованість. Тут можна виділити сегмент висококваліфікованої робочої сили (спеціалісти з вищою освітою, управлінський апарат, представники науки, художня інтелігенція тощо) та малокваліфікований (без вищої освіти). В Україні, за даними Державного комітету статистики кількість випущених фахівців з вищих навчальних закладів III –IV рівнів акредитації складає 485, 1 тисяч, що є одним з найвищих показників не тільки в Європі, але й у світі. [2] Відповідно, спеціаліст хоче працювати за професією, отримувати за свої послуги відповідну винагороду. В умовах трансформаційних процесів економіки, це виявляється неможливим. Відтак молоді люди відчують непотрібність своїх послуг державі, постає слушне питання про сенс здобуття вищої освіти, якщо ринок праці потребує не висококваліфікованих спеціалістів, а дешевої робочої сили. В цих умовах молодь свідомо втрачає етнічне коріння, нехтує традиціями, звичаями свого народу, починає шукати кращого життя там, де б вони були оцінені належним чином. Виважена політика дозування кількості представників кожного сегменту, повернення престижу закладам I-II рівнів акредитації дадуть змогу вирівняти значення сегментів у формуванні національного ринку праці. Якщо молодь буде відчувати свою потрібність та зворотний зв'язок з державою (матеріальне забезпечення), рівень етнічної визначеності себе як українця, представника української нації, зросте в рази

Відтак, сучасні тенденції до укрупнення ринку праці, розмивання національної ідентичності, відтік працездатного населення до розвинених країн, дають змогу зрозуміти роль етнічного фактору у формуванні самобутнього народу, створенні національного ринку праці, покращення демографічної ситуації, виходу країни на якісно новий рівень розвитку. Держава поряд із модернізаційними та трансформаційними процесами в економіці має не применшувати роль створення національної ідеї, формування етнічної свідомості. Потрібно зменшувати вплив інформаційних шумів вітчизняних та іноземних ЗМІ, що розпалюють міжетнічну ворожнечу та розпорошують й без того хитку етнічну приналежність українців. Усвідомлення цілісності та спорідненості допоможе не так гостро пережити постійно існуючі кризові загрози.

#### Література

1. Євтух В.Б. Етнічність: енциклопедичний довідник. – К. : Фенікс, 2012. — 396 с.,
2. <http://www.ukrstat.gov.ua/>

## ЗМІСТ

### СЕКЦІЯ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

#### Підсекція «Актуальні аспекти розвитку фізичного виховання»

<b>Баранник Лілія, Іващенко Антон, Міщенко Павло</b> ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ВОДІ ПРИ ЗАНЯТТЯХ З ДІТЬМИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	3
<b>Богма Євген</b> ОСОБЛИВОСТІ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	6
<b>Бичик Вадим</b> РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПЕРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	8
<b>Бондар Олексій</b> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ПРЕПУБЕРТАТНОГО ВІКУ .....	11
<b>Вінник Станіслав</b> АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ РОБОТОЗДАТНОСТІ ДІТЕЙ РІЗНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	14
<b>Вовк Артем</b> ОРГАНІЗАЦІЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В МОЛОДШИХ КЛАСАХ .....	17
<b>Гаврюшов Олександр</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ГРУПАХ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ .....	20
<b>Гайдрих С.</b> ОБґРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ СИЛОВИХ ВПРАВ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА РОЗВИТОК М'ЯЗОВОЇ СИЛИ ПІДЛІТКІВ.....	23
<b>Голобородько Артем</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ .....	26
<b>Губчик Віталій</b> ДІАГНОСТИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ РІЗНИХ М'ЯЗОВИХ ГРУП У ХЛОПЧИКІВ ВІД 11 ДО 14 РОКІВ .....	29
<b>Гузь Володимир</b> ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ПРИ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	31
<b>Гунько Тарас</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СКЕЛЕЛЕАЗІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ЛАЗАННІ НА ВАЖКІСТЬ.....	34
<b>Довгальок Ганна</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ЗА ОЦІНКОЮ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ДІВЧАТ ВІКОМ 10-12 РОКІВ .....	37
<b>Довгальок Ганна</b> РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГЛУХИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ .....	39
<b>Дорошенко Валерія</b> ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНОГО СВЯТА В ЗНРЦ «ДЖЕРЕЛО».....	41
<b>Жукова Ірина</b> ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	44
<b>Загородній Дмитро, Мотуз Андрій</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ З ВАДАМИ СЛУХУ .....	47
<b>Захожий Олександр</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ В УКРАЇНСЬКОМУ РУКОПАШІ «СПАС» .....	50
<b>Здорик Артем</b> ВИЗНАЧЕННЯ ДЛЯ УЧНІВ 5-ГО КЛАСУ КІЛЬКОСТІ ПОВТОРЕНЬ НАВЧАЛЬНИХ НОРМАТИВІВ ШКІЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	53
<b>Калниш Дмитро</b> ПРОБЛЕМИ ЗОРУ ТА СПОРТ.....	56
<b>Карякін Павло</b> РОЗВИТОК УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ «СПАС» В СІЛЬСЬКИХ РАЙОНАХ .....	58
<b>Кісясь Анастасія</b> МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ПОХОДІВ .....	60
<b>Конох Андрій</b> ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У ПАУЕРЛІФТЕРІВ-СТУДЕНТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ .....	63
<b>Контурак Дмитро</b> ВЛИВ ВПРАВ СТАТИЧНОГО ХАРАКТЕРУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ШКОЛЯРІВ 5-7 КЛАСІВ.....	66
<b>Кунінець Олеся</b> Етіологія втрати слуху дітьми які займаються оздоровчим туризмом.....	68

<b>Кущинська Ольга</b> <i>ФІЗКУЛЬТУРНІ ЗАХОДИ У ВЕЧІРНІЙ ЧАС</i> .....	71
<b>Лук'яненко Микола</b> <i>ДИНАМІКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЮНАКІВ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ</i> .....	72
<b>Луцов Ігор</b> <i>ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОГО КОНТРОЛЮ З КОРЕКЦІЇ РУХОВОЇ СФЕРИ НА ЗАНЯТТЯХ З ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ З ГЛУХИМИ ТА ЧУЮЧИМИ ШКОЛЯРАМИ</i> .....	75
<b>Магеровська Анна</b> <i>ДІАГНОСТИКА ВІДХИЛЕНЬ В РОЗВИТКУ ДИТИНИ</i> .....	78
<b>Малярова Ірина</b> <i>ФОРМУВАННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ В СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ДОПОМОГОЮ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ</i> .....	80
<b>Марчевська Яна</b> <i>АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ</i> .....	83
<b>Мироненко Ірина</b> <i>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ</i> .....	86
<b>Мишевська Дар'я</b> <i>ПРИЧИНИ ТУГОУХОСТІ ДІТЕЙ ТА ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ</i> .....	88
<b>Мокшанкіна Аліна, Зяблова Анастасія</b> <i>КОРЕКЦІЯ І ПОФІЛАКТИКА ПОРУШЕННЯ ЗОРУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ</i> .....	90
<b>Рибкіна Зореслава</b> <i>ФІЗКУЛЬТУРНІ ЗАХОДИ У ВИХІДНІ ДНІ, ПЕРІОД ВІДПУСТКИ І СТУДЕНТСЬКИХ КАНІКУЛ</i> .....	92
<b>Середа Юлія, Томіцький Артем, Фандеев Богдан</b> <i>МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</i> .....	94
<b>Сидоренко Владислав</b> <i>МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТУРИСТИЧНИХ ПОДОРОЖЕЙ З УЧНЯМИ ШКІЛ</i> .....	97
<b>Соколенко Наталя</b> <i>ОРГАНІЗАЦІЯ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ</i> .....	100
<b>Терета Іван</b> <i>ВИКОРИСТАННЯ УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ РУХЛИВИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ</i> .....	103
<b>Толочко Олексій</b> <i>ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ БОДІБІЛДІНГОМ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ</i> .....	106
<b>Туркін Владислав</b> <i>МЕТОДИКА СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ІЗ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ</i> .....	109
<b>Фролов Сергей</b> <i>ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ В УМОВАХ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ</i> .....	112
<b>Хмарюк Артем, Котельников Денис</b> <i>КЛАСИФІКАЦІЯ ВІДХИЛЕНЬ У РОЗВИТКУ, ЇХ ПРИЧИНИ ТА МЕХАНІЗМИ</i> .....	114
<b>Чернявська Анастасія</b> <i>ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ ТА ЙОГО ЗНАЧЕННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТА</i> .....	117
<b>Чуєва Таміла</b> <i>ЕТІОЛОГІЯ ПОРУШЕННЯ ЗОРУ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</i> .....	119
<b>Чуєва Таміла</b> <i>МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ТУРИСТИЧНОГО ЗЛЬОТУ ІЗ ГЛУХИМИ ШКОЛЯРАМИ</i> .....	122
<b>Шандрук Анастасія</b> <i>МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ТУРИСТИЧНОГО ЗЛЬОТУ ІЗ ГЛУХИМИ ШКОЛЯРАМИ</i> .....	125
<b>Яковенко Тетяна</b> <i>ДІАГНОСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І КОНСТИТУЦІЯ ОРГАНІЗМУ</i> .....	128
<b>Підсекція «Актуальні аспекти олімпійського, професійного спорту та медико-біологічні проблеми спорту»</b>	
<b>Аванесова Юлія</b> <i>ІНОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СУЧАСНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ТЕНІСИСТІВ</i> .....	130

<b>Акініна Марія</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI СПОРТСМЕНІВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ</i> .....	133
<b>Бойченко Кирило</b> <i>ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI СПОРТСМЕНІВ ЗА ДОПОМОГОЮ КОМП'ЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ</i> .....	135
<b>Борисенко Микола</b> <i>ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ВОДІ ПРИ ЗАНЯТТЯХ З ДІТЬМИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ</i> .....	137
<b>Валуєва Олена</b> <i>ОСНОВНЕ ПОНЯТТЯ ЦИРКОВОГО МИСТЕЦТВА</i> .....	140
<b>Воєвода Олександр</b> <i>МІСЦЕ І ЗНАЧЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</i> .....	143
<b>Гелдаш Артем</b> <i>РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ГРЕБЦІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ</i> .....	145
<b>Голубенко Анастасія</b> <i>ВПЛИВ ЕКДИСТЕРОНУ НА АНТИОКСИДАНТНУ СИСТЕМУ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СИСТЕМАТИЧНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ВИСОКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ</i> .....	148
<b>Гордієнко Алла</b> <i>ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ</i> .....	151
<b>Давиденко Дмитро</b> <i>ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ</i> .....	153
<b>Динчев Сергій</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСА З МЕТАННЯ СПИСА У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ</i> .....	155
<b>Дорошенко Валерія</b> <i>НЕОБХІДНІСТЬ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ДО ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ПЛАВАННЯ</i> .....	158
<b>Дудрова Анастасія</b> <i>СОЦІАЛЬНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ШАХІВ</i> .....	162
<b>Жукова Ірина</b> <i>ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА СПЕЦІАЛІЗОВАНОМУ БАЗОВОМУ ЕТАПІ</i> .....	165
<b>Засць Андрій</b> <i>МЕТОДИКА ПІДБОРУ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ З ЮНИМИ ФУТБОЛІСТАМИ</i> .....	168
<b>Іващенко Ксенія</b> <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО – СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДЛЯ ЮНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ</i> .....	169
<b>Кикоть Владислав</b> <i>ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК ВЕЛИКОГО ТЕНІСУ</i> .....	172
<b>Коломийчук Владислав</b> <i>СПОРТИВНІ БАЛЬНІ ТАНЦІ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</i> .....	174
<b>Кравченко Ірина</b> <i>АНАЛІЗ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ТЕХНІКИ ГРИ В БОУЛІНГ</i> .....	176
<b>Леонов Станіслав</b> <i>ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У БОКСЕРІВ МУАЙ ТАЙ 16-17 РОКІВ</i> .....	178
<b>Маляр Світлана</b> <i>БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ</i> .....	180
<b>Матиско Олександр</b> <i>МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ІГРОВОМУ АМПЛУА «АТАКА»</i> .....	182
<b>Олейник Михаил</b> <i>ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ</i> .....	184
<b>Осетинська Євгенія</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ЗНУ</i> .....	185
<b>Подріз Катерина</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІ</i> .....	187
<b>Рустемов Рустем</b> <i>РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ</i> .....	189
<b>Сидоренко Олександр</b> <i>ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД КОНТРОЛЮ АНАЕРОБНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ</i> .....	191
<b>Сілявіна Катерина</b> <i>МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТОК 6-7 РОКІВ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ</i> .....	194

#### Підсекція «Здоров'я людини та фізична реабілітація»

<b>Бобровицький Богдан</b> <i>АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ У ФУТЗАЛІ</i> .....	196
---	-----



<b>Важницький Роман</b> ВПЛИВ СТАТИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ УЧНІВ 10-11 РОКІВ .....	199
<b>Віндюк П.А.</b> ВИКОРИСТАННЯ ЦИКЛІЧНИХ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ У ПРОГРАМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ .....	202
<b>Воробйова Ірина</b> ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗУ .....	203
<b>Глазунов Віктор</b> ЕЛЕКТРОТЕРАПІЯ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ НЕВРОПАТІЯМИ ПЕРИФЕРИЧНИХ НЕРВІВ .....	206
<b>Денисенко Ліна</b> КОРЕКЦІЯ ТОНКОЇ МОТОРИКИ У ДІТЕЙ ІЗ ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	208
<b>Жовтяк Валерій</b> СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ .....	211
<b>Загородній Дмитро</b> ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНОВИДІВ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ДЛЯ УКРІПЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ .....	212
<b>Іванченко Оксана</b> ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНЯТ .....	215
<b>Колодистий Андрій</b> ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ДИТЯЧОМУ ЦЕРЕБРАЛЬНОМУ ПАРАЛІЧІ .....	217
<b>Корнус Яна</b> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ У ОСІБ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ РОЗЛАДАМИ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ .....	220
<b>Крот Марина</b> ПІДГОТОВКА ДЗЮДОЇСТОК З ВРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМІНИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ .....	222
<b>Куш Вікторія</b> ГІДРОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ДИТЯЧОМУ ЦЕРЕБРАЛЬНОМУ ПАРАЛІЧІ .....	225
<b>Макєв Андрій</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ РЕАБІЛІТАЦІЇ СЕРЕД ПРАЦІВНИКІВ ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ .....	227
<b>Мишевська Дар'я</b> ВПЛИВ ГІПОКІНЕЗІЇ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	229
<b>Мишевська Дар'я</b> ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ З ТРАВМАТИЧНИМИ УШКОДЖЕННЯМИ МЕНІСКІВ .....	231
<b>Мишевська Дар'я</b> ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	233
<b>Міщенко Павло</b> ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ» ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА .....	236
<b>Павлова Олена</b> ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ХРОНІЧНИМИ ФОРМАМИ ВІРУСНИХ ГЕПАТИТІВ.....	238
<b>Паламарова Лілія</b> ХАТХА-ЙОГА ЯК МЕТОД КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СЕРЕД ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ.....	241
<b>Пилипенко Вячеслав</b> ВИКОРИСТАННЯ ФІТБОЛ - ГІМНАСТИКИ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	243
<b>Симчук Анна</b> СУЧАСНИЙ СТАН ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ .....	246
<b>Снігар Діана</b> ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ .....	248
<b>Таран Аліна</b> ЗАСТОСУВАННЯ ІПОТЕРАПІЇ ПРИ ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ .....	250
<b>Торба Віталій</b> СУЧАСНІ РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІСЛЯ РЕКОНСТРУКТИВНИХ ОПЕРАЦІЙ НА КОЛІННИХ СУГЛОБАХ.....	252
<b>Черноус Ольга</b> ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СЕРЕД ДІТЕЙ ХВОРИХ НА ПНЕВМОНІЮ.....	254
<b>Чорна Аліна</b> ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТЕП-АЕРОБІКИ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ 13-14 РОКІВ .....	257
<b>Шипілова Дар'я</b> НАВЧАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ ЗА ВЕРБОТОНАЛЬНИМ МЕТОДОМ .....	259

<b>Шупта Катерина</b> ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЯ, ЯК МЕТОД ОПТРИМІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДІТЕЙ С ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ .....	262
<b>Яковенко Тетяна</b> ВИКОРИСТАННЯ ТРАКЦІЙНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ТРАВМАХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ .....	264

### **СЕКЦІЯ «СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНІ НАУКИ»**

<b>Аранжій Анна</b> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОВИЗНАЧЕНОСТІ ДІТЕЙ-СИРІТ ЗА ДОПОМОГОЮ ВИКОРИСТАННЯ ПРОФОРІЄНТАЦІЙНОЇ РОБОТИ .....	266
<b>Бабак Оксана</b> СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ОБДАРОВАНИМИ ДІТЬМИ .....	269
<b>Бондаренко Надія</b> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ МЕТОДИК ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ВАДАМИ МОВЛЕННЯ .....	271
<b>Вайло Олена</b> МЕХАНІЗМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ .....	273
<b>Ганжа Яна</b> ГЛОБАЛІЗАЦІЯ З «ЛЮДСЬКИМ ОБЛИЧЧЯМ»: МІФ АБО РЕАЛЬНІСТЬ.....	276
<b>Голоднова Вероніка</b> ПАРТІЙНІСТЬ ЯК МЕХАНІЗМ СОЦІАЛЬНОЇ МОБІЛЬНОСТІ МОЛОДОЇ ГЕНЕРАЦІЇ В ПОЛІТИЧНОМУ ПРОСТОРІ УКРАЇНИ.....	278
<b>Грубась Вікторія</b> ФІЛОСОФСЬКЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРИНЦИПУ СУБСИДІАРНОСТІ.....	282
<b>Гулякова Катерина</b> СУЧАСНИЙ СТАН РЕГУЛЮВАННЯ ОПІКИ ТА ПІКЛУВАННЯ В УКРАЇНІ .....	284
<b>Діхтяренко Руслана</b> СОЦІАЛЬНИЙ ЗАХИСТ ЖІНОК ВІД НАСИЛЬСТВА В УКРАЇНІ .....	287
<b>Жесткова М.С.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІОКУЛЬТУРНОГО КОДУ РЕКЛАМНОГО ПОВІДОМЛЕННЯ В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ .....	289
<b>Заболотна Марія</b> РОЛЬ УНАСУР В ІНТЕГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСАХ В ЛАТИНСЬКІЙ АМЕРИЦІ .....	291
<b>Зайцева Лілія</b> ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ .....	294
<b>Ірза Ю.В.</b> ХАБАРНИЦТВО В УКРАЇНІ.....	297
<b>Коваль Марина</b> ВЗАЄМОДІЯ ТЕХНОЛОГІЙ «М'ЯКОЇ» ТА «ЖОРСТКОЇ СИЛИ» У ГЛОБАЛЬНІЙ ПОЛІТИЦІ .....	299
<b>Кондрашова Анна</b> ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ЗАГРОЗ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРУ .....	302
<b>Коноваленко Т.В.</b> ФЕНОМЕН МОБІНГУ.....	304
<b>Конько А.С.</b> КОДЕКС ПОВЕДІНКИ ДЕРЖАВНОГО СЛУЖБОВЦЯ ЯК ФАКТОР НАЛЕЖНОГО ВРЯДУВАННЯ В УКРАЇНІ .....	306
<b>Куліков Богдан</b> ОСОБЛИВОСТІ СОЦІОЛОГІЧНОГО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВИЙ ОБРАЗ ЖИТТЯ» .....	308
<b>Ломова Ганна</b> ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ В ПРОЦЕСІ ОРАНІЗАЦІЇ РОБОЧОГО ЧАСУ СОЦІАЛЬНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ .....	310
<b>Ляпіна Тетяна</b> ОСОБЛИВОСТІ РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ПЕНСІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В УКРАЇНІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	313
<b>Мариняк Микола</b> ВИКОРИСТАННЯ АРХЕТИПІВ В РЕКЛАМНИХ ПОВІДОМЛЕННЯХ .....	316
<b>Митрохіна Дар'я</b> ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДГОТОВКИ ВИПУСКНИКІВ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ ДО САМОСТІЙНОГО ЖИТТЯ .....	320
<b>Олійник Інна</b> ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	323
<b>Подопригора Вікторія</b> ПРАВОВІ ОСНОВИ ДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙ НЕДЕРЖАВНОГО СЕКТОРУ В УКРАЇНІ .....	326

<b>Проценко Лілія</b> ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ЛІПЛЕННЯ В РОБОТІ З ДІТЬМИ-АУТИСТАМИ.....	328
<b>Радчук Яна</b> ГЕНЕЗА РОЗГЛЯДУ ФЕНОМЕНУ СПІЛЬНОЇ СПРАВИ У ДОСЛІДЖЕННЯХ АНТИЧНИХ МИСЛИТЕЛІВ.....	330
<b>Салахан Світлана</b> ФІНЛЯНДІЯ – ЄВРОПЕЙСЬКИЙ СОЮЗ: ШЛЯХ ДО ІНТЕГРАЦІЇ .....	333
<b>Сікорська О.О.</b> ВПЛИВ РЕВОЛЮЦІЙНОЇ МУЗИКИ НА СУСПІЛЬНУ СВІДОМІСТЬ ГРОМАДЯН .....	336
<b>Синичич Олександра</b> ОСОБЛИВОСТІ РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ В КОМЕРЦІЙНІЙ РЕКЛАМІ .....	338
<b>Струк Олена</b> МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ-АУТИСТІВ.....	341
<b>Терещенко Анастасія</b> ТЕНДЕЦІЇ РОЗВИТКУ РЕГІОНАЛЬНОЇ ЕЛІТИ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ.....	343
<b>Хваткова Маргарита</b> ГЛОБАЛІЗАЦІЯ ЯК ОБ'ЄКТИВНА ТЕНДЕНЦІЯ СВІТОВОГО РОЗВИТКУ .....	346
<b>Цвяткова Тетяна</b> РОЛЬ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ В УМОВАХ ПОЛІТИЧНОЇ КРИЗИ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ .....	349
<b>Чернуха Тетяна</b> ПРАВОВИЙ АСПЕКТ ДІЯЛЬНОСТІ ПРОФСПЛОК У СУСПІЛЬСТВІ ...	352
<b>Шаламова Ольга</b> СТУДЕНТСЬКЕ САМОВРЯДУВАННЯ ЯК ФАКТОР САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ, ЩО НАВЧАЄТЬСЯ.....	355
<b>Швачкіна Ю.Ю.</b> МАСОВІ СПОРТИВНІ ЗАХОДИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ ДЕРЖАВИ.....	357
<b>Шляховий Микита</b> ГЛОБАЛІЗАЦІЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ У ПОЛІТИЧНОМУ ВИМІРІ.....	359
<b>Шоломко Анастасія</b> ОСОБЛИВОСТІ ПОЛІТИКИ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЗА УМОВ СУСПІЛЬНИХ ПЕРЕТВОРЕНЬ .....	362
<b>Шостак О.В.</b> ЗАЛУЧЕННЯ НОВИХ ЧЛЕНІВ В ПРОТЕСТАНТСЬКИХ ЦЕРКВАХ ТА РЕЛІГІЙНИХ СЕКТАХ УКРАЇНИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ.....	365
<b>Шур Анна</b> ПРАВОВІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З МАЛОЗАБЕЗПЕЧЕНИМИ СІМ'ЯМИ В УКРАЇНІ.....	369
<b>Яцина Юлія</b> ЕТНІЧНА НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО РИНКУ ПРАЦІ .....	371

## **Наукове видання**

**Збірник наукових праць  
студентів, аспірантів і молодих вчених  
«Молода наука-2014»**

**Відповідальний за випуск:**  
Голова НТСА ЗНУ  
**Кучерук В.Т.**

**Дизайн обкладинки:**  
Горлачов Олег

**Адреса редакційної колегії:**  
Запорізький національний університет  
69600, м. Запоріжжя, вул. Леппіка, 33, каб. 327  
тел. (061) 289-41-01  
E-mail: studnauka.znu@gmail.com

Підп. до друку 24.04.14 р. Формат 60×90/16. Папір офсетний.  
Друк цифровий. Умовн.друк. арк.23,7.  
Замовлення № 148 Наклад прим.30

---

Запорізький національний університет

69600, м. Запоріжжя, МСП-41  
вул. Жуковського, 66

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготівників  
і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 2952 від 30.08.2007