

гіподинамії. По літературним даним [2, 5] професійна гіподинамія є фактором, який призводить до зниження рівня можливостей кардіогемодинаміки. С изложенных позиций этот фактор необходимо рассматривать как обеспечивающий уровень здоровья и устойчивости будущих специалистов к профессиональной гиподинамии, в то время, как остальные три являются специфическими факторами. Это положение достаточно хорошо подчеркивается литературными данными [4, 7].

**Выводы.** Таким образом, структуру профессиональной подготовки студентов - технологов пищевой промышленности в порядке весовой значимости определяют следующие факторы: функциональные возможности аппарата кровообращения, состояние центральной нервной системы; умственная работоспособность, средства личности, интравертность. Определенная иерархия элементов структуры профессиональной деятельности составляет предпосылки для управления состоянием профессиональной готовности студентов - технологов пищевой промышленности с помощью не только специальных средств обучения, но и путем использования оптимальных режимов физической тренировки.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів /С. Гордійчук // Молода спортивна наука України: зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2001. – Вип. 5, т. 1. – С. 45– 47.
2. Зарічанський О. А. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації МВС України: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. А. Зарічанський. – Тернопіль, 2002. – 18 с.
3. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія /Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ "УАБС НБУ", 2009. – 312с.
4. Подлесний О. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у вузі /О. І. Подлесний// Наукові записки.–К.: Видавничий дім „КМ Академія”, 1999. –Т. 9, ч. 2. – С.282–284.
5. Романенко В.А. Определение структуры и значимое физическое состояние горноспасателей различного возраста и квалификации. // Физиология человека. — 1990. — № 4. т.16. - С.135-139
6. Романенко В.А. Оперативное управление функциональной готовностью к профессиональной деятельности посредством нагрузок скоростного характера / В.А. Романенко, В.А. Хорьяков, В.А. Мосенз, Л.П. Романенко // Педагог., психолог, та медико-біологічні проблеми фізич. виховання і спорту. - Харків: ХГАДИ, 2008. - №6 -С.140-141.
7. Astrand P.O., Ryhming J.A. Nomogram for calculation of aerobic capacity (physical fitness) from pulse rate during submaximal work // J. Appl. physiol. — 1954. — v.7, № 13. — p.218-221.

**Смага Д.В.**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

### **МІСЦЕ ХОДЬБИ ТА БІГУ В ОЗДОРОВЛЕННІ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ**

*Незважаючи на те, що юнаки 15-17 років беруть участь у позакласних фізкультурних та спортивних заняттях, вони вважають цю діяльність недостатньою. Більшість учнів прагне збільшення кількості уроків фізичної культури та погоджується ширше використовувати ходьбу та біг на оздоровчих заняттях. Близько 1/4 юнаків погодилися використати протягом навчального року ходьбу та біг в якості основних вправ у підтриманні рівня фізичного здоров'я. Це рішення себе виправдало. В ході вивчення фізичного здоров'я юнаків-старшокласників, було встановлено невідповідність літературним даним: нами ставиться під сумнів зниження рівня їх фізичного здоров'я.*

**Ключові слова:** здоров'я молоді, оздоровчі ходьба і біг.

**Смага Д.В. Место ходьбы и бега в оздоровлении юношей 15-17 лет.** Несмотря на то, что юноши 15-17 лет участвуют во внеклассных физкультурных и спортивных занятиях, они считают эту деятельность недостаточной. Большинство учащихся

стремится к увеличению количества уроков физической культуры и соглашается шире использовать ходьбу и бег на оздоровительных занятиях. Около 1/4 юношей согласились использовать в течение учебного года ходьбу и бег в качестве основных упражнений в поддержании уровня физического здоровья. Это решение себя оправдало. В ходе изучения физического здоровья юношей-старшеклассников, было установлено несоответствие литературным данным: нами ставится под сомнение снижение уровня их физического здоровья.

**Ключевые слова:** здоровье молодёжи, оздоровительные ходьба и бег.

**Smaga D.V. Place of walking and at run in making healthy of youths 15-17.** Without regard to that youth 15-17 participate in extracurricular athletic and sport employments, they consider this activity insufficient. Most students want the increase of amount of lessons of physical culture and consent wider to use walking and at run on health employments. About 1/4 youths agreed to use during a school year walking and at run as basic exercises in maintenance of physical health level. It justified the decision of itself. The positive changes of indexes functional, physical preparedness, indexes of physical health took place. During the study of physical health of senior youths-pupils, disparity was set to literary data: the decline of the level of them physical health belongs under a doubt by us. However, we confirm data that walking and at run can and must be used in-process from making healthy of student's young people. Differentiation of loading must be based on power potential of students. The students of senior school aim anymore to engage in physical exercises, in particular on the lessons of physical culture at school. It must promote them to the emotional unloading and increase of health level. Most students understand the benefit of walking and at run for the health, however considerable part disagrees to use them as basis of making healthy. The same students, who consent, have a greater increase of indexes of bodily condition comparatively. Engaging in physical exercises exceptionally on the lessons of physical culture is not given considerable positive changes in the physical health of senior youths-pupils.

**Key words:** health of young people, healthy walking and running

**Постановка проблеми.** Завжди були важливими об'єктивні дані відносно здоров'я молоді, відносно її відношення до певних видів фізичних вправ та впливу цих фізичних вправ на здоров'я. За даною схемою проводиться велика кількість наукових досліджень сфери фізичної культури та спорту.

Чутки і навіть дані про зниження рівня фізичного здоров'я молоді давно викликають наш сумнів. Тому, ми вирішили його дослідити в юнаків 15-17 років, паралельно дослідивши рухові режими старшокласників. Далі, ми ввели курс найдешевших та найефективніших видів фізкультурно-оздоровчих занять – ходьбу та біг – для тих, хто висловив таке бажання. В підсумку, була перевірена ефективність таких занять.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останнім часом була розгорнута кампанія повідомлень про зниження показників фізичного стану дітей та молоді [6]. З різних країн світу надходять дані про зниження рівня розвитку фізичних якостей школярів різних вікових груп, в тому числі 15-17 років: витривалості [4], гнучкості, координації [7] і т.д.

Смерті учнів на уроках фізичної культури нашої Вітчизни також набули широкого розголосу. В результаті, сильно були обмежені бігові вправи на шкільних уроках фізкультури. З одного боку, нівелюються навантаження, що можуть призвести до небезпечних станів, а з іншого, без цих навантажень ускладнюється підтримання належного рівня фізичного здоров'я учнів. За продуманої організації занять оздоровчим бігом, їх небезпека для життя мінімальна, а користь для здоров'я – очевидна [2, 5]. З іншого боку, якщо були урізані заняття оздоровчим бігом, потрібно ширше використовувати заняття оздоровчою ходьбою. Тести ходьби визнаються корисним і надійним інструментом для оцінки кардіореспіраторної відповіді організму дітей навіть з надмірною масою тіла на навантаження [3].

Дослідження виконано згідно зі зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 рр. за темами: 3.1. Вдосконалення програмно-

нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах; 3.10. Теоретико-методичні основи формування здорового способу життя школярів та молоді.

**Мета дослідження:** встановити роль ходьби та бігу в оздоровленні старшокласників.

**Методи дослідження:** аналіз літературних даних, анкетування, хронометраж рухової активності, антропометричні, фізіологічні, педагогічні методи, експрес-методика визначення рівня фізичного здоров'я Г.Л. Апанасенка, математична обробка даних.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося на базі середньої загальноосвітньої школи №306 міста Києва протягом 2012-2013 навчального року. В ньому приймали участь 57 юнаків старшої школи основної медичної групи. 14 осіб ввійшло до контрольної групи, яка займалася за тримодульною системою (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри), а 43 учні ввійшли до експериментальних груп, що займалися на уроках за пропонованим нами модулем «Оздоровча ходьба і біг». Крім того, з даних 43 учнів 16 займалися оздоровчими ходьбою та бігом по 3 рази на тиждень додатково за розробленою нами програмою, 19 учнів займалися додатково також не менше 3 разів на тиждень, але іншими видами фізкультурних чи спортивних занять. З 14 учнів контрольної групи 9 взагалі не займалися фізичними вправами поза обов'язковими уроками фізкультури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За останні роки в Україні було обмежено використання оздоровчих ходьби та бігу на масовому рівні. Скорочена програма їх популяризації у нашій країні, в порівнянні з радянським періодом. Через трагічні випадки на уроках фізичної культури була сильно обмежена програма оздоровчого бігу в школах. Можливість неадекватного реагування організму на фізичні навантаження можна звести до мінімуму за умови, дотримання принципів фізичної культури в процесі побудови занять: побудови оздоровчих тренувань (принципи безперервності, поступовості прогресування тренувальних навантажень, циклічності); формування фізичної культури людини (принцип зв'язку з життєдіяльністю). З усіх видів локомоцій ходьба та біг виділяються своїм зв'язком із життєдіяльністю людини. Зниження їх присутності в процесі занять фізичною культурою може мати негативні наслідки для здоров'я людей у суспільстві.

Необхідність розширення наукової підтримки фізкультурно-оздоровчих занять базується на тому, що більша частина старшокласників (79 %) ними займається в позанавчальний час. Така велика частина юнаків старших класів займається попри те, що 60 % заважає напружений розпорядок дня. І займається багато старшокласників (40 %) заради емоційної розрядки та розваги (43 % – для підвищення рівня здоров'я).

86 % юнаків критично відносяться до свого теперішнього рухового режиму – хочуть підвищити власну рухову активність. Наша пропозиція відносно ходьби та бігу якраз і була варіантом розширення рухової активності.

Відношення до уроків фізкультури юнаків 15-17 років – позитивне, вони бажають збільшення їх кількості (78 %). Збільшити кількість уроків до чотирьох на тиждень прагне 28 % опитаних, до шести уроків і більше – 28 % опитаних. Найбільше влаштовує старшокласників в традиційній системі проведення занять модуль спортивних (і рухливих) ігор. Відношення до певних змін змісту уроків – теж позитивне. Під час опитування 85 % учнів позитивно відгукнулися на введення варіативного модуля «Оздоровчі ходьба і біг», хоча й надалі безпосередньо його проходити погодилися 74 % учнів. 47 % опитаних, підтримавши ініціативу введення нашого модуля, при цьому зазначили, що є кращі альтернативи.

Учні цінують свої колективи та підтримують принаймні періодичне проведення занять усім класом (95 % відповідей респондентів). Випробувані старшокласники віддають перевагу колективними заняттям фізичними вправами перед індивідуальними (41 % проти 14 %), хочуть керувати процесом (65 %). Велика частка юнаків віддає перевагу заняттям у фітнес-клубі (47 %).

Взимку учні проводять на вулиці менше часу, аніж за комп'ютером та телевізором взятих разом, однак в інші пори року юнаки проводять на відкритому повітрі більше часу, ніж за телевізором і комп'ютером разом узятих (взимку на свіжому повітрі проводиться менше трьох годин, восени та весною – 4 години, влітку – більше 6 годин, проти трьох годин за комп'ютером та телевізором на день, в середньому).

Проведення досить великої кількості часу на відкритому повітрі, в т.ч. заняття фізичними вправами сучасної молоді людини позитивно відбивається на її здоров'ї. 2/3 учнів старших класів основної медичної групи 15-17 років, має безпечний рівень фізичного здоров'я, за нашими даними (виходячи з вимірювань за методикою Г.Л. Апанасенка [1]). Для того, щоб юнак в даному віці мав безпечний рівень здоров'я, йому потрібно у вільний час відводити фізичним вправам часу стільки ж, скільки й на сидіння, за даними нашого дослідження.

Ходьба та біг можуть стати основою індивідуальних програм оздоровчих занять для старшокласників чоловічої статі за умови особистого бажання кожної людини. Як варіант урізноманітнення процесу фізичної культури в школі ми пропонуємо введення варіативного модуля «Оздоровчі ходьба і біг».

В ході дослідження, ми відкрили нове поле для досліджень: як впливає інформація, що поступає під час оздоровчих тренувань на ефективність процесу.

Ми виявили закономірність: майже всі учні, які побажали займатися оздоровчою ходьбою та бігом (35 з 43) на уроках фізкультури, займалися протягом нашого експерименту фізкультурно-оздоровчою діяльністю додатково не рідше трьох разів на тиждень. З тих же, хто відмовився займатися, більша частина взагалі не займалася додатково фізичними вправами. Отже, учні, які погодилися з певними змінами процесу фізичної культури, в своїй більшості, займаються фізичними вправами 5 разів на тиждень і більше, а учні, які не бажають перемін у процесі фізичної культури, виявили пасивність до позакласних занять. Позиція учнів з активним, діяльним відношенням до підтримання фізичними вправами свого здоров'я полягає в пошуку (45,71 %) найбільш оптимального виду оздоровлення, але більшість погоджується на корекцію існуючого рухового режиму (54,29 %). Як показало наше дослідження, оздоровчі ходьба та біг, взяті за основу оздоровлення, більш ефективні, ніж у випадку коли сполучаються з іншими фізичними вправами, але не є основою.

Загальний рівень фізичного здоров'я сучасних юнаків 15-17 років може бути предметом дискусії. У спеціальній літературі чимало свідчень про його незадовільний стан, однак за нашими даними, це може не відповідати дійсності. За нашим припущенням, таким чином ведеться інформаційна війна проти нашого, в своїй більшості, здорового суспільства з метою знизити рівень фізичного здоров'я жителів країни. Дослідження показало, що більша частина старшокласників займається своїм фізичним станом, і має пристойні його показники.

За основними показниками фізичного розвитку (антропометричні, фізіологічні, фізичної підготовленості), індексами фізичного здоров'я, випробувані у нашому дослідженні юнаки мали досить високі значення. Наявні відмінності в антропометричних показниках (різновекторна відмінність обхватів тіла від еталонних) і фізичній підготовленості (недовиконання одних і перевиконання інших нормативних значень) можуть бути наслідком особливостей даного покоління. Вплив такого профілю здоров'я на тривалість і якість життя даних людей не є вивченим.

Є певна модель рухового режиму людини, яка пов'язується з безпечним рівнем фізичного здоров'я. Для юнаків-старшокласників у сучасних умовах вона пов'язана з таким використанням вільного часу, коли учні зайняті більш чи менш активними фізичними вправами стільки ж часу, скільки й сидять. З підвищенням сидячого періоду проведення вільного часу, коли він переважає 2,2 рази і більше час занять фізичними вправами, пов'язуються, знижені параметри енергопотенціалу.

Повністю забезпечити виконання норми рухової активності на уроках фізичної культури, або хоча б її половину – складно в теперішніх умовах. Тому, поряд з можливістю урізноманітнення уроків фізкультури, учням для суттєвого підвищення показників фізичного стану потрібно займатися фізичними вправами додатково.

Безкоштовно можна підвищувати чи підтримувати рівень фізичного здоров'я не менш ефективно, ніж у платних заняттях. Платні заняття передбачають працю за можливість отримати фізичне оздоровлення. Водночас, такою можливістю можна користуватися напрома, не витрачаючи час на працю.

Ходьба та біг належать до локомоцій природного характеру, тому частота коливань різних органів на оздоровчих заняттях гармонізує з ритмом переміщення – а це виключає віддалені негативні наслідки занять. Через 7 місяців оздоровчих занять ми не виявили випадків їх негативної дії на організм. Навпаки, за багатьма показниками фізичного стану спостерігалися достовірні покращення, що кількісно перевищували такі в тих, хто мав за основу заняття іншими фізичними вправами.

Відмінність наших програм академічних та позакласних занять від інших – прийняття за основу поділу учнів за рівнями фізичного здоров'я, з відповідною диференціацією навантажень. Такий підхід знижує вірогідність настання небезпечних для здоров'я та життя станів на уроках фізкультури, оскільки враховує насамперед енергопотенціал, а не рівень розвитку фізичних якостей. Також такий підхід дає керівникові процесу оздоровчих тренувань, кому із залучених до занять можна давати підвищені навантаження. Цей підхід є основою для одного з останніх вітчизняних проектів по уникненню смертності на уроках фізичної культури.

Слід зазначити, що виходячи з нашого дослідження, рівень фізичного здоров'я пов'язаний достовірно як з рівнем енерговитрат, так і з рівнем фізичної підготовленості (виміряним як середня оцінка за 11 руховими тестами). Ми вважаємо, що його врахування може стати основою для диференціації навантажень для учнів. Програмування оздоровчого процесу має лежати в площині відповідальності самої людини, тому: 1) одним із завдань при створенні оздоровчих програм є гнучкість планування, виходячи з конкретного стану людини; 2) в процесі тренувань потрібно навчити людину саму будувати програму оздоровлення.

В підсумку, запровадження програм ходьби та бігу в академічні та позакласні заняття старшокласників мало суттєві позитивні наслідки. Чотири індекси фізичного здоров'я (за винятком відносної маси тіла) покращилися за сім місяців на 3,50 – 20,21 %. Покращення носило достовірний характер. Розширене використання даних локомоцій на уроках фізкультури разом з позакласними заняттями іншими видами вправ дало приріст вдвічі менший – 1,60 – 8,15 % за окремими індексами. Ці значення значно перевищують ті, що мають учні, які займаються фізкультурою за стандартною схемою і не мають додаткових позакласних занять фізичними вправами. Покращилися й показники функціонування серцево-судинної та дихальної систем, достовірно покращилися показники фізичної підготовленості, причому більш виражено у тих, хто мав заняття ходьбою та бігом в якості основи.

### **ВИСНОВОК**

Заняття ходьбою та бігом з оздоровчою метою є одними з найбільш ефективних для юнаків 15-17 років. П'ятиразові заняття на тиждень призводять до достовірного покращення багатьох показників фізичного стану старшокласників протягом 7 місяців оздоровчих тренувань.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з пошуком шляху підвищення тривалості життя людини в суспільстві.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Геннадий Леонидович Апанасенко. – СПб: МГП «Петрополис», 1992. – 124 с.
2. Душанін С.А. Оздоровчий біг / С.А. Душанін, О.Я. Пирогова, Л.Я. Іващенко. – К.: Здоров'я, 1982. – 128 с.
3. Elloumi M. Six-Minute Walking Test and the Assessment of Cardiorespiratory Responses During Weight-Loss Programmes in Obese Children / Mohamed Elloumi, Emna Makni, Omar Ben



Ounis, Wassim Moalla, Abdelkarim Zbidi, Monia Zaoueli, Gérard Lac, Zouhair Tabka // *Physiotherapy Research International*; March 2011. – Volume 16. – Issue 1. – P. 32–42.

4. Ma J. Changes of physical functions among Chinese minority students from 1985 to 2005 / J. Ma, J. Zhang, S.S. Wu, Y. Song, P.J. Hu, B. Zhang // *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi*. – Oct. 2009. – Vol. 30, Issue 10. – P. 1039-1042.

5. Maron B.J. Risk for sudden cardiac death associated with marathon running FREE / Barry J. Maron, Liviu C. Poliac, William O. Roberts // *Journal of the American College of Cardiology*. – Aug. 1996. – Vol. 28, Issue 2. – P. 428-431.

6. Tomkinson G.R. Secular Trends in The Performance of Children And Adolescents (1980-2000): an Analysis of 55 Studies of The 20m Shuttle Run Test in 11 Countries / G.R. Tomkinson, L.A. Leger, T.S. Olds, G. Gazorla // *Sports Med.*, 2003. – №4. – P. 285-300.

7. Volbekienė V. Health-related physical fitness among schoolchildren in Lithuania: a comparison from 1992 to 2002 / Vida Volbekienė, Aušra Gričiūtė // *Scandinavian Journal of Public Health*. – 2007. – № 35. – P. 235-242.

**Хананасє Л.І., Пасічняк Л.В., Шумелда О.Є., Хананасє Ю.Л.**

**Івано-Франківський коледж фізичного виховання  
Національного університету фізичної культури і спорту  
України**

## РОЗВИТОК ПОГЛЯДІВ НА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Простежена історія становлення системи фізичного виховання від Античного періоду до наших днів. У Стародавній Греції особливу увагу приділяли фізичному вихованню дітей і підлітків, що певною мірою пояснюється тим, що майбутній воїн повинен бути фізично сильним, спритним, майстерно володіти зброєю. Були розроблені дві системи фізичного виховання: які одержали назву по містах-розробниках - Афіньська і Спартанська.

Більшого поширення зазнала Афіньська система фізичного виховання. Афіньська система фізичного виховання стала основою для розробки систем гімнастики в Німеччині, Швеції, які знайшли розповсюдження в країнах Європи, Росії, Україні. Удосконалення шведської системи гімнастики було проведено в Сокольській системі (Чехія). Становлення вітчизняної системи фізичного виховання пов'язано з роботами П.Ф. Лєсагфта, його учнів і послідовників.

Фізичне виховання в Україні здійснюється в школах, коледжах, на кафедрах фізичного виховання і спорту вищих навчальних закладів, дитячо-юнацьких спортивних школах з наступним удосконаленням в інститутах фізичної культури і спорту (Київ, Харків, Львів). Спортсмени України приймають активну участь в чемпіонатах Світу, Всесвітніх Олімпіадах, займають призові місця, стають чемпіонами Європи, Світу, Олімпійських ігор в різних видах спорту.

**Ключові слова:** Афіньська система, фізичне виховання, історія, гімнастичні вправи.

**Хананасє Л.І., Пасічняк Л.В., Шумелда О.Є., Хананасє Ю.Л. Развитие взглядов на физическое воспитание.** Прослежена история становления системы физического воспитания от Античного периода до наших дней. В древней Греции особое внимание уделяли физическому воспитанию детей и подростков, что в определенной степени объясняется тем, что будущий воин должен быть физически сильным, ловким, хорошо владеть оружием. Были разработаны две системы ФВ, которые получили название по городам-разработчикам – Афинская и Спартанская. Наибольшего распространения получила Афинская система ФВ, основанная на принципах гуманизма.

**Ключевые слова:** Афинская система, физическое воспитание, история, гимнастические упражнения.

**Hananaev L.I., Pasichniak L.V., Shumelda O.E., Hananaev Y.L. Views development on physical education.** The history of physical education system development is observed during the period from Antique times till nowadays. In Ancient Greece much attention was paid to physical education of children and adolescents. It can be partially explained with the fact that a future warrior