

7. Zeer E. F. (2010) Lychnostno-razvyvaiushchye tekhnolohyy nachalnoho professyonalnoho obrazovaniya: ucheb. posobyе dlia stud. vyssh. ucheb. zavedenyi [Person-developing technologies of initial vocational education: study. manual for student higher studying routine], Publishing Center "Akademiya, Moscow: [in Russian].
8. Zeer, E. F. Pavlova A. M. Symaniuk E. E. (2005) Modernyzatsiya professyonalnoho obrazovaniya: kompetentnostnyy podkhod: ucheb. posobyе [Modernization of vocational education: competency approach: study. allowance], Moskovskiy psikhologosotsyalnyy instytut, Moscow [in Russian].
9. Krupa V. V. (2014) Vyznachennia sutnosti ta zmistu formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi reabilitatsii. [Determination of the essence and content of the formation of professional competence of future specialists in physical rehabilitation]. Pedahohichni nauky. Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Seriya: Pedahohichni ta psikhohohichni nauky, No 4(73), pp. 176-187. [in Ukrainian].
10. Mikheienko O. I. (2014) "Model of professional training of future human health experts to use health-enhancing technologies", Pedahohika, psikhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2014. No 9. pp. 41-46. [in Ukrainian].
11. Orokhovskiy V. Y. Burtseva L. O. (2009) "Probabilities of training and professional training of future specialists in physical rehabilitation", Pedahohika, psikhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2009. No 5. pp. 195-198. [in Ukrainian].
12. Fastivets A.V. (2015) Formuvannia diahnostychnoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi reabilitatsii v protsesi vyvchennia profesiino-oriietovanykh dystsyplin: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. Nauk [Formation of diagnostic competence of future specialists in physical rehabilitation in the process of studying professionally-oriented disciplines PhD thesis abstract]. Poltava, 22 p. [in Ukrainian].

УДК: 796.012:371.612

Котко Д.М.,
доктор медичних наук, доцент
Гончарук Н.Л.,
старший викладач
Путро Л.М.,
кандидат біологічних наук, доцент
Шевцов С.М.
старший викладач,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР МОТИВАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В даний час прогрес науки і техніки вимагає від сучасної людини досконалості її фізичного стану. З однієї сторони збільшується навантаження на психічну, розумову і емоційну сфери, в той же час обмеження рухової активності сучасної людини стає особливістю нашого часу. Більшість громадян нашої країни, на жаль, не займається фізкультурою систематично. Причини цього дуже різноманітні: це і нерозуміння користі від фізичної активності, і обмеження матеріальних можливостей, брак вільного часу, деякі психологічні моменти, зокрема, як відсутність звички до занять. Більшість хворих шукають вирішення власних проблем в лікарняних закладах, ігноруючи можливість покращити здоров'я за допомогою фізичних вправ. Згідно літературних даних необхідна компенсація дефіциту рухової активності, за її відсутності настає розлад, дисгармонія складної системи організму людини.

Розглядається вплив фізичного навантаження на системи та органи. Показано позитивний вплив адекватного фізичного навантаження на організм людини, що диктує необхідність збільшення мотивації занять фізичною активністю різних вікових верств населення, зокрема молоді.

Ключові слова: рухова активність, мотивація до занять, вплив на організм людини.

Котко Д. Н., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. Н. Двигательная активность как важнейший фактор мотивации населения к здоровому способу жизни. В настоящее время в мире наблюдается прогресс науки и техники, который предъявляет современному человеку высокие требования к его физическому состоянию. С одной стороны увеличивается нагрузка на психическую, умственную и эмоциональную сферы, в то же время ограничение двигательной активности современного человека становится особенностью нашего времени. Большинство граждан нашей страны, к сожалению, не занимается физкультурой систематически. Причины этого весьма разнообразны, это и непонимание пользы от физической активности, ограничение материальных возможностей, недостаток свободного времени, некоторые психологические моменты, в частности, как отсутствие привычки к систематическим занятиям. Большинство больных людей ищут решение своих проблем только в лечебных учреждениях, игнорируя возможность улучшить здоровье физическими упражнениями. Согласно литературным данным необходима компенсация дефицита двигательной активности физическими упражнениями, в противном случае наступает расстройство, дисгармония сложной системы организма человека.

В работе рассматривается влияние физической нагрузки на различные системы организма. Показано положительное влияние адекватной физической нагрузки на организм человека, что диктует необходимость

увеличения мотивации занятий физической активностью разных возрастных слоев населения в том числе молодежи.

Ключевые слова: двигательная активность, влияние на организм человека, мотивация к занятиям

Kotko D., Goncharuk N., Putro L., Shevtsov S. Motor activity as the most important factor in motivating people to a healthy lifestyle. At present, the progress of science and technology requires from the modern man the perfection of his physical condition. One of the dominant features of our time is the restriction of motor activity of the modern man. On the one hand, the burden on the mental, mental and emotional sphere increases, while the restriction of motor activity of a modern person becomes a feature of our time. Most citizens of our country, unfortunately, do not practice physical education systematically. The reasons for this are very diverse, and this is a misunderstanding of the benefits of physical activity, the limitation of material opportunities, the lack of free time, some psychological moments, in particular, as lack of habit to occupations. Most sick people are looking for their own problems only in hospitals, ignoring the possibility of improving their physical fitness. According to the literature, compensation for motor activity deficit needs to be compensated, otherwise a disorder, disharmony of the complex system of the human body arises.

The paper considers the effect of physical activity on different systems of an organism. A positive effect of adequate physical activity on the human body is shown, which dictates the need to increase the motivation of occupations by physical activity of different age groups.

Keywords: physical activity, the impact on the human body.

Постановка проблеми. У зв'язку з прогресом в науці та техніці, збільшилась кількість людей фізично неактивних і зменшилось число фізично активних. Одна з домінуючих особливостей нашого часу - обмеження рухової активності сучасної людини. В минулому столітті робочі операції переважно здійснювались за рахунок м'язових зусиль, сьогодні – переважна більшість важких робіт автоматизована та механізована [1,2]. Літературні дані свідчать про те, що дефіцит фізичної активності сучасної людини порушує функціонування різноманітних систем організму, а в подальшому призводить до розвитку патологічних процесів. Недостатня рухова активність створює особливі неприродні умови для життєдіяльності людини, негативно впливає на структуру і функції всіх тканин організму людини. Внаслідок цього спостерігається зниження загальних захисних сил організму, збільшується ризик виникнення захворювань [4,5,6,7]. Необхідна компенсація дефіциту рухової активності, інакше настає розлад функціонування систем організму людини.

Організм людини отримує потік подразників (температура, сонячна радіація, вологість, виробничі шкідливі впливи тощо), які порушують сталість його внутрішнього середовища. Гармонійне існування людини в цих умовах можливе лише, якщо організм своєчасно реагує на дії довкілля відповідними пристосувальними реакціями. Отже, необхідно створювати мотивацію до занять фізичною активністю для людей різного віку.

Мета дослідження. Аналіз літератури та результатів власних досліджень щодо впливу фізичної активності на системи організму.

Методи і організація дослідження. Проаналізувати наукові джерела та особисті дані (результати дослідження 40 здорових людей від 20 до 30 років, які не займаються регулярною фізичною активністю і 40 людей цього ж віку, легкоатлетів-професіоналів) з вказаної проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичні вправи - це своєрідні регулятори, що забезпечують управління життєвими процесами і збереження сталості внутрішнього середовища [3,4,5,6,7,8,9].

Механізм захисної дії фізичних вправ закладений в генетичному коді організму людини [14]. Доведено позитивний вплив адекватної фізичної активності на клітинному, органному та системному рівні організму людини. Фізичні вправи сприяють структурним і метаболічним змінам, які стимулюють ріст функціонального потенціалу клітин [10].

Обмін речовин (білки, жири і вуглеводи) є джерелом енергії для всіх життєвих процесів і функцій організму. Фізичні вправи або спорт підвищують активність обмінних процесів, тренують і підтримують на високому рівні механізми обміну речовин і енергії [10,11, 15].

Систематичні заняття спортом поліпшують кровопостачання мозку, загальний стан нервової системи на всіх її рівнях. При цьому відзначаються велика сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів, оскільки нормалізуються процеси збудження і гальмування, що становлять основу фізіологічної діяльності мозку.

Під впливом фізичних навантажень значно підвищуються функції рецепторів. В результаті складна біологічна система нервової регуляції функціонує на більш високому рівні, прискорюється активність клітин головного мозку, вдосконалюються регуляторно-адаптаційні процеси.

Збільшується здатність і надійність ендокринних та імунних регуляторних впливів, що значно підвищує імунітет. Здійснюється різнобічний вплив на психічні функції, забезпечуючи їх активність і стійкість. Встановлено, що стійкість уваги, сприйняття, пам'яті знаходиться в прямій залежності від рівня різнобічної фізичної підготовленості [4,7,10, 19].

М'язова активність спричиняє зміни функцій сенсорних систем, збільшується рівень функціонування підкоркових утворень, що відповідають за роботу, наприклад, органів чуття (слух, рівновага, смак) або керують життєво важливими функціями (дихання, травлення, кровопостачання). Це активізує загальні захисні сили організму, зменшує ризик виникнення різних захворювань [4,6,7].

Під впливом фізичної активності відбувається біоморфоз серцево-судинної системи. Згідно літературних даних в судинній системі визначається підвищення кровопостачання її тканин та органів [10,16]. Збільшується інтенсивність метаболічних процесів в міокарді, покращуються процеси реполяризації та деполаризації, збільшується скоротлива функція міокарда, серцевий викид як закономірний наслідок загального метаболізму. В умовах спокою та у випадку стандартних фізичних навантажень частота серцевих скорочень і артеріальний тиск у тренуваних людей менше, ніж у нетренуваних

(табл.1,2), що свідчить про підвищення резерву адаптації під впливом фізичних навантажень [6,7,8,10,16].

Таблиця 1

Показники числа серцевих скорочень (пошт / хв) в умовах спокою

Тренований організм		Нетренований організм	
Чоловіки	жінки	Чоловіки	жінки
50-60	60-70	70-80	75-85

Таблиця 2

Показники артеріального тиску під час та після фізичних навантажень

Стан	АТ у людей	
	Тренованих	Нетренованих
Інтенсивна фізична робота	Максимальний АТ підвищується до 200 мм рт. ст. і більше, може довго триматися.	Максимальний АТ спочатку підвищується до 200 мм рт. ст., потім знижується в результаті втоми серцевого м'яза. Може настати непритомність.
Після роботи	Тренованих	Нетренованих
	Максимальний та мінімальний АТ швидко приходять в норму.	Максимальний і мінімальний АТ довго залишаються підвищеними.

Фізична робота сприяє загальному розширенню кровоносних судин, нормалізації тонуусу їх м'язових стінок, поліпшенню живлення і підвищенню обміну речовин в стінках кровоносних судин. При роботі оточуючих судини м'язів відбувається масаж стінок судин. Кровоносні судини, що проходять через м'язи (головного мозку, внутрішніх органів, шкіри), масажуються за рахунок гідродинамічної хвилі від почастішання пульсу і за рахунок прискореного струму крові. Все це сприяє збереженню еластичності стінок кровоносних судин і нормальному функціонуванню серцево-судинної системи без патологічних відхилень [1,2,8,16]. Кров в організмі людини виконує транспортну, регуляторну та захисну функції. Регулярні заняття фізичними вправами або спортом збільшують кількість еритроцитів та гемоглобіну в них, що також підвищує резерв адаптації [6].

Заняття фізичними вправами покращують діяльність респіраторної системи і позитивно впливають на її функції. Під впливом регулярних занять фізичними вправами дихальна система в цілому функціонує краще. В організм поступає більша кількість кисню і підвищується активність окислювально-відновних процесів [2].

Під впливом фізичних вправ збільшується частота дихання: у спокої це 12–18 дихальних рухів (циклів вдих-видих) за хвилину, а під час роботи 40–90 дихальних рухів. Це стосується і глибини дихання: у спокої об'єм повітря, який вдихається або видихається за один вдих або видих складає 0,5 літра, а в період напруженої м'язової роботи 2–3 літри. Розширюються кровоносні судини легень та дихальних шляхів, прискорюється швидкість току крові по судинах цих органів.

Посилена діяльність дихальної системи під час роботи забезпечує підвищення споживання організмом кисню: у спокої організм споживає 250–350 мл кисню за хвилину, а при м'язовій роботі досягає до 4 л/хв [6].

Систематичні заняття фізичними вправами сприяють зростанню потужності і величини м'язів [1]. У процесі роботи посилюється кровопостачання м'язів, поліпшується регуляція їхньої діяльності нервовою системою, відбувається зростання м'язових волокон, тобто збільшується маса м'язів [12,17,18]. Здатність до фізичної роботи, витривалість є результатом тренування м'язової системи. Під впливом тренування кістки стають міцнішими і більш стійкими до навантажень і травм [15,16,17,18,19,20].

Фізичні вправи можуть використовуватись в комплексі з лікувальними заходами при хворобах різних систем організму. Наприклад, вони впливають на перебіг обмінних процесів, а отже на здійснення функцій внутрішніх органів. Дихальні рухи м'язів грудної клітки та черевного преса сприяють нормальній діяльності органів дихання, кровообігу і травлення. Різномісна м'язова діяльність підвищує працездатність організму. При цьому зменшуються енергетичні витрати організму на виконання роботи. Отже, фізичні вправи є ефективним засобом вдосконалення всіх систем організму. [15, 17,18,19,20].

Висновки. На наш погляд широке розповсюдження знань про особливості впливу рухової активності серед населення є одним з найважливіших факторів до занять фізичними вправами. Фізична активність має значення в формуванні здорової особистості в сучасному світі прогресу та наукових досягнень. Для досягнення високого рівня медичної культури особистості необхідно розуміння значення рухової активності.

Фізичне тренування сприяє підвищенню імунітету, збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів довкілля (хвороб, зокрема онкологічних, радіації, коливань температури, атмосферного тиску тощо), збільшує резервні сили організму, що дозволяє переносити більш значні фізичні та психічні навантаження. Все це в кінцевому підсумку сприяє високій активності людини, збільшенню тривалості її творчого життя.

Література

1. Богдановська Н. В. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20–30 років / Н. В. Богдановська // Вісник запорізького національного університету. – Запоріжжя, 2013. – № 1 (10). – С. 89–93.
2. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 655 с.
3. Котко Д.М. Порівняльна характеристика змін електрокардіограми у легкоатлетів різної кваліфікації /Д.М. Котко, Н.Л. Гончарук, Л.М. Путро // «Спортивна медицина та фізична реабілітація», 2017. - №2. - с.55-61.
4. Кремер, У. Дж. Эндокринная система, спорт, двигательная активность /У.Дж.Кремер, А.Д. Рогол. – К: Олимп. лит., 2008. – 364с
5. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
6. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту //П.С.Назар, О.О.Шевченко, Т.П.Гусев. – К: Олимп.літ-ра, 2013. – 328с.
7. Назар П.С. Возрастные особенности двигательной активности // П.С.Назар, Д.Н.Котко, Е.А.Шевченко, Т.И.Чабан, М.М.Левон //К: ООО «Издательство «Сталь», 2014 – 232с.
8. Приймєнко Л. О. Вплив занять оздоровчою ходьбою на серцево-судинну систему студентів спеціальної медичної групи // Л.О.Приймєнко / II Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення», Харків, 2016. - С.140-146.
9. Путро Л.М. К вопросу о необходимости применения иммуномодуляторов в практике спорта при напряженных физических нагрузках / Л.М.Путро, Д.Н.Котко, Н.Л. Гончарук //«Спортивна медицина та фізична реабілітація» - 2017.-№2.- с.27-32
10. Синиця Т.О. Характеристика функціонального стану жінок першого зрілого віку під впливом фізичних навантажень// Т.О.Синиця / «Актуальні проблеми фіз. Вихов-ня різних верств населення», Харків, 2016.- с.167-173.
11. Brandt N., Nielsen L., Thiellesen Buch B., Gudiksen A., Ringholm S., Hellsten Y., et al. 2017. Impact of β -adrenergic signaling in PGC-1 α -mediated adaptations in mouse skeletal muscle. *Am. J. Physiol.-Endocrinol. Metab.* 314:E1–E20.
12. Daly R. 2010. The effect of exercise on muscle mass and bone geometry during different stages of growth. *Med. Sport Sci.* 51:33–49.
13. D'Antona G., Lanfranconi F., Pellegrino M. A., Brocca L., Adami R., Rossi R., et al. 2006. Skeletal muscle hypertrophy and structure and function of skeletal muscle fibres in male body builders. *J. Physiol.* 570:611–627.
14. Egan B., O'Connor P. L., Zierath J. R., and O'Gorman D. J.. 2013. Time course analysis reveals gene-specific transcript and protein kinetics of adaptation to short-term aerobic exercise training in human skeletal muscle. *PLoS ONE* 8:e74098 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0074098>.
15. Gidlund E., Ydfors M., Appel S., Rundqvist H., Sundberg C. J., and Norrbom J.. 2015. Rapidly elevated levels of PGC-1 α protein in human skeletal muscle after exercise: exploring regulatory factors in a randomized controlled trial. *J. Appl. Physiol.* 119:374–384.
16. Golbidi S., and Laher I.. 2012. Exercise and the cardiovascular system. *Cardiol. Res. Pract.* 2012:210852 <https://doi.org/10.1155/2012/210852>.
17. Granata C., Oliveira R. S. F., Little J. P., Renner K., and Bishop D. J.. 2016. Sprint-interval but not continuous exercise increases PGC-1 α protein content and p53 phosphorylation in nuclear fractions of human skeletal muscle. *Sci. Rep.* 2017:44227
18. Lindholm M. E., Marabita F., Gomez-Cabrero D., Rundqvist H., Ekström T. J., Tegnér J., et al. 2014b. An integrative analysis reveals coordinated reprogramming of the epigenome and the transcriptome in human skeletal muscle after training. *Epigenetics* 9:1557–1569.
19. Morgan J. A., Corrigan F., and Baune B. T. 2015. Effects of physical exercise on central nervous system functions: a review of brain region specific adaptations. *J. Mol. Psychiatry* 3:3 <https://doi.org/10.1186/s40303-015-0010-8>.
20. Reitzner S. M., Norrbom J., Sundberg C. J., Gidlund E.-K.. Expression of striated activator of rho-signaling in human skeletal muscle following acute exercise and long-term training, *Physiol. Rep.* 6 (5), 2018, e136246

Reference

1. Bogdanovska N.V. (2013), "Influence of recreational aerobics on the functional state of the organism of women 20-30 years", *Bulletin of the Zaporizhzhya National University.*, Zaporozhye, No. 1(10), pp.89-93.
2. Wilmore J.H. and Costill D. L. (2003), "Physiology of Sports", K.: Olympic literature, 2003. 655 p.
3. Kotko D.M., Goncharuk N.L. and Putro L.M. (2017), "Comparative characteristics of changes in the electrocardiogram in athletes of different qualifications": "Sports Medicine and Physical Rehabilitation", №2, pp.55-61.
4. Kremer, U. J. and Rogol A.D. "Endocrine system, sport, motor activity" (2008), K: Olympus. Lit., 364p.
5. Myakinchenko E. B. and Shestakova M. P. (2002), "Aerobics. Theory and methods of conducting classes: a manual for students of higher educational institutions of physical culture", M.: SportAcademPress, 304 p.
6. Nazar P.S., Shevchenko O. O. and Gusev T.P. (2013), "Medico-biological basics of physical culture and sports", K: Olympus, 328p.
7. Nazar P.S., Kotko D.N., Shevchenko O. O. and Levon M.M. (2014), "Age features of motor activity", K: LLC "Publishing house" Stal", 232p.
8. Pryymenko L.O. (2016), "Influence of taking health-improving walking on the cardiovascular system of students of a special medical group", II All-Ukrainian Scientific and Practical Conference "Actual Problems of Physical Education of Different Populations", Kharkiv, pp.140-146.

9. Putro L.M., Kotko D.N. and Goncharuk N.L. (2017), "On the question of the necessity of using immunomodulators in the practice of sport under intense physical stresses", "Sports Medicine and Physic. Rehabilitation", №2, pp.27-32.
10. Sinitisa T.O. (2016), "Characteristics of the functional state of women of the first mature age under the influence of physical activity": "Actual problems of physical education of different sections of the population", Kharkiv, pp.167-173.
11. Brandt N., Nielsen L., Thiellesen Buch B., Gudiksen A., Ringholm S., Hellsten Y., et al. 2017. Impact of β -adrenergic signaling in PGC-1 α -mediated adaptations in mouse skeletal muscle. *Am. J. Physiol.-Endocrinol. Metab.* 314:E1-E20.
12. Daly R. 2010. The effect of exercise on muscle mass and bone geometry during different stages of growth. *Med. Sport Sci.* 51:33-49.
13. D'Antona G., Lanfranconi F., Pellegrino M. A., Brocca L., Adami R., Rossi R., et al. 2006. Skeletal muscle hypertrophy and structure and function of skeletal muscle fibres in male body builders. *J. Physiol.* 570:611-627.
14. Egan B., O'Connor P. L., Zierath J. R., and O'Gorman D. J., 2013. Time course analysis reveals gene-specific transcript and protein kinetics of adaptation to short-term aerobic exercise training in human skeletal muscle. *PLoS ONE* 8:e74098 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0074098>.
15. Gidlund E., Ydfors M., Appel S., Rundqvist H., Sundberg C. J., and Norrbom J. 2015. Rapidly elevated levels of PGC-1 α -b protein in human skeletal muscle after exercise: exploring regulatory factors in a randomized controlled trial. *J. Appl. Physiol.* 119:374-384.
16. Golbidi S., and Laher I. 2012. Exercise and the cardiovascular system. *Cardiol. Res. Pract.* 2012:210852 <https://doi.org/10.1155/2012/210852>.
17. Granata C., Oliveira R. S. F., Little J. P., Renner K., and Bishop D. J., 2016. Sprint-interval but not continuous exercise increases PGC-1 α protein content and p53 phosphorylation in nuclear fractions of human skeletal muscle. *Sci. Rep.* 2017:44227
18. Lindholm M. E., Marabita F., Gomez-Cabrero D., Rundqvist H., Ekström T. J., Tegnér J., et al. 2014b. An integrative analysis reveals coordinated reprogramming of the epigenome and the transcriptome in human skeletal muscle after training. *Epigenetics* 9:1557-1569.
19. Morgan J. A., Corrigan F., and Baune B. T., 2015. Effects of physical exercise on central nervous system functions: a review of brain region specific adaptations. *J. Mol. Psychiatry* 3:3 <https://doi.org/10.1186/s40303-015-0010-8>.
20. Reitzner S. M., Norrbom J., Sundberg C. J., Gidlund E.-K. Expression of striated activator of rho-signaling in human skeletal muscle following acute exercise and long-term training, *Physiol. Rep*, 6 (5), 2018, e13624.

УДК 796.012.3:796.015.4.063.

Красілов А.Д.
старший викладач кафедри ТМФВ,
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Суми
Скрипка І.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Суми
Чхайло М.Б.
доцент кафедри ТМС, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Суми

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ БОРТЬБИ САМБО

У статті розглянуто питання, які стосуються дослідження ефективних шляхів покращання стану здоров'я школярів за допомогою програмування змісту оздоровчих занять з самбо. Визначено, що впровадження засобів боротьби у процес фізичного виховання школярів забезпечують їх гарну силову підготовку та особливої уваги серед дітей набуває саме боротьба самбо, заняття цим видом одноборств вчить дітей самоконтролю, дисципліни і, звичайно зміцнює здоров'я. Розроблена методика оздоровчих занять з елементами самбо для школярів середніх класів, спрямованої на підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Встановлено, що фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами самбо, які проводились в режимі навчального дня призвели до покращення швидкісно-силових, швидкісних, координаційних якостей учнів.

Ключові слова. самбо, школярі, оздоровчі заняття, фізичні якості.

Красілов А.Д., Скрипка І.М., Чхайло М.Б., *Повышение уровня физической подготовленности школьников общеобразовательных учебных заведений средствами борьбы самбо. В статье рассмотрены вопросы, касающиеся исследования эффективных путей улучшения состояния здоровья школьников посредством программирования содержания оздоровительных занятий по самбо. Определено, что внедрение средств борьбы в процесс физического воспитания школьников обеспечивают их хорошую силовую подготовку и особое внимания среди детей приобретает именно борьба самбо, занятия этим видом единоборств учит детей самоконтроля, дисциплины и, конечно укрепляет здоровье. Разработана методика оздоровительных занятий с элементами самбо для школьников средних классов, направленной на повышение уровня их физической подготовленности. Установлено, что физкультурно-оздоровительные занятия с элементами самбо, которые проводились в режиме учебного дня привели к улучшению скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств учащихся.*