

## Література

1. Степанюк С.І. Історія фізичної культури: [навчально-методичний посібник /для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура), 017 фізична культура і спорт] // Світлана Степанюк, Оксана Гречанюк, Ірина Маляренко, Віра Ткачук. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. – 272 с.
2. Степанюк С.І. Розвиток фізкультурно-спортивного руху в Херсонському державному університеті / Світлана Степанюк, Інна Городинська, Юрій Грабовський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: У 3 т. / Уклад. А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. – Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. – Т. 1. – С. 31-35.
3. Fakultet fizichnogo vihovannya ta sportu. // <http://siteeditor/>. – 2016.
4. Hersonskii derjavnii universitet: 1917-2002 roki. Herson: Vidavnistvo HDU. – 2002. – 112 s.
5. Hersonskii pedagogichnii: z minulogo – v maibutne. – Herson: Vidavnistvo HDU. – 1997. – 222 s.

**Стешиц А.В., Сикальчук І.М.**  
**Український гуманітарний інститут**

### ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я – ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

*При нинішньому дефіциті рухової активності, великого розумового і психічного навантаження процес підвищення рівня працездатності та навчально-трудої діяльності студентів набуває великого значення. В статті розглянуті важливі елементи здорового способу життя: харчування та вміння протистояти стресам фізичного та психічного характеру.*

**Ключові слова:** спорт, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична активність, відпочинок, харчування, загартування.

**Стешиц А.В., Сикальчук І.М. «Способ укрепления здоровья – здоровый образ жизни».** *При нынешнем дефиците двигательной активности, большой умственной и психической нагрузки процесс повышения уровня работоспособности и учебно-трудої деятельности студентов приобретает большое значение. В статье рассмотрены важные элементы здорового образа жизни: питание и умение противостоять стрессам физического и психического характера.*

**Ключевые слова:** спорт, физическое развитие, физическая подготовленность, физическая активность, отдых, питание, закаливание.

**Steshits A.V., Sicalchuk I.M., «Means to strengthen health - healthy lifestyle».** *Physical education is an important means of comprehensive and harmonious development of students, increasing its physical training and health. With the current shortage of physical activity, great mental stress and mental process of improving efficiency and training, physical activity of students has great importance.*

*The article deals with important elements of a healthy lifestyle, diet and ability to handle stress of physical and mental nature.*

*Many students of higher educational institutions are with deviations in health, physical development and physical preparedness (overweight, insufficient or disproportionate muscle development, stoop, underdeveloped motor skills, etc.).*

*Studying the dynamics of physical development, physical fitness and health of students for the entire period of study at the university shows that the growth rate of indicators of physical fitness they low down after the second year, and after the fourth and fifth even significantly reduced. The seniors who left compulsory lessons in physical education and are not engaged in their own exercise and sport are clearly decline in physical disability and health.*

*Last years the workload of physical education department is significantly increased, the number of contract students, which led to a decrease in the general level of physical fitness of students.*

**Keywords:** sports, physical development, physical fitness, physical activity, vacation, food, strengthen the health.

**Актуальність.** Розробка теоретико-методологічних проблем здоров'я стає в наші дні суттєво необхідною. Потреба розробки концептуальних основ здоров'я визначається не тільки запитами цього напрямку знань. Звісно, це важливо, адже на цьому шляху наука про здоров'я здатна бути повноцінною навчальною дисципліною зі своїм понятійним апаратом, методами діагностики і зміцнення здоров'я. Важливіше те, що розробка широкого кола проблем здоров'я здатна зробити цю науку світоглядом педагогів, психологів, спеціалістів, тренерів, менеджерів спорту, тобто всіх тих, хто намагається забезпечити здоров'я, повноцінне та тривале життя людини.

Підтримання високого рівня працездатності, успішна адаптація до умов навчання в вузі залежить від стану здоров'я людини. Ефективним засобом зміцнення здоров'я є здоровий спосіб життя, який передбачає дотримання певних правил здоров'я, спрямованих на підтримку і розвиток високого рівня життєдіяльності, що ґрунтується на оптимальному поєднанні праці та відпочинку, раціональному харчуванні, вмінні знімати надмірне психофізичне напруження, раціональному використанні засобів відновлення, утриманні від шкідливих звичок, реалізації відповідної навчальної діяльності, рухового режиму.

На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості наших співгромадян, необхідної для успішної їхньої трудової діяльності. Перед вищою школою стоїть задача корінного і всебічного поліпшення професійної підготовки і фізичного виховання майбутніх фахівців.

У нових умовах підвищується соціальна значимість фізичного виховання у формуванні всебічно і гармонійно розвитої особистості випускника вузові з високим ступенем готовності до соціально-професійної діяльності.

Рівень культури людини виявляється в його умінні раціонально, повною мірою, використовувати вільну годину. Від того як воно використовується, залежить не тільки успіх у трудовій діяльності, навчанні і загальному розвитку, але і саме здоров'я людини, повнота його життєдіяльності. Фізична культура і спорт без сумніву займають важливе місце. Вона відіграє значну роль у професійній діяльності студентів. Заняття фізичною культурою знімають втому нервової системи і всього організму, підвищують працездатність, сприяють зміцненню здоров'я (3).

Гармонійно розвинену людину не можливо уявити без досконалого фізичного розвитку і міцного здоров'я, що є основою для повноцінної праці та захисту Батьківщину. Фізичне виховання у вузі спрямоване саме на вирішення цих завдань, і ефективність навчальної діяльності студентів залежить від раціонально організованого режиму їх праці та відпочинку. Це можливо лише на основі знань психофізичних характеристик, розумової праці студента й особливостей їх життєдіяльності у вузі (2).

Функції серцево-судинної та м'язової систем у процесі розумової праці змінюються певним чином, посилюється кровообіг мозку та зниження показників периферичного кровообігу. Підвищується навантаження нервової системи, збільшується час реакції, знижується обсяг і стійкість уваги, знижується сила пам'яті.

За умови тривалої розумової праці може статися так, що навчальний матеріал не сприймається. У разі нерационального поєднання навчальної діяльності та відпочинку настає втома. У спішна задача екзаменів і пов'язане з цим емоційне піднесення можуть створити відчуття бадьорості на фоні зниження діяльності основних систем організму.

Під час підвищення розумових навантажень необхідно вживати вітамінні комплекси із збільшеннями дозами вітамінів А, В і С.

Вітаміни збуджують центральну нервову систему, тому не потрібно вживати їх перед сном. Оскільки більшість з них-це кислоти, приймати їх необхідно після їжі.

Багаті на вітаміни: печінка, мед, горіхи, шипшина, смородина, морква, капуста, лимон, червоний перець.

Якщо навчальна діяльність студентів відбувається за умов недостатньої фізичної активності, то це призводить до підвищення стомленості, зниження працездатності. Фізична культура і спорт є ефективним способом раціонального поєднання розумової і фізичної праці у студентів (3).

**Мета дослідження.** Аналіз наукових течій вітчизняної та зарубіжної педагогіки в дослідження здоров'я студентів. Обґрунтування теоретичних підходів побудови моделі здорової особистості.

**Організація дослідження.** Дані досліджень показали, що для повноцінного відпочинку та відновлення сну після навчальних занять необхідно дотримуватися певних гігієнічних вимог до організації відпочинку, найважливішою серед яких є своєчасний і постійний час для сну. Не менш важливо прокидатися завжди в один і той самий час. Засипання і підйом в один і той самий час сприяють формуванню умовного рефлексу на час, що дозволяє більш повноцінно відпочивати та ефективно відновлювати сили. Вважають, що чим менше часу необхідно людині для сну, після якого вона відчуває себе бадьоро, тим більш досконалий організм. Вчені визначили, що найефективнішим є сон до 2-ої години. Сили відпочиваючого в 2 рази швидше відновлюється в першій половині сну, тобто з 22 до 3 години ночі. Відновлення після навчального дня швидше настає за умов дотримання гігієнічних вимог. Постіль має бути, досить жорсткою та рівною. Відпочинок буде ефективнішим, якщо тіло займає горизонтальне положення на спині. При цьому розслабляються всі м'язи тіла, полегшується дихання. Спати слід роздягнутим з відкритим вікном або квартирною. Пасивний відпочинок є життєво необхідним, але ним не можна зловживати (2).

Дуже важливим елементом здорового способу життя є харчування. Основне правило – приймати їжі стільки, скільки калорій затрачено на підтримання життєдіяльності організму та виконання фізичної та розумової роботи.

Раціональне харчування передбачає насамперед збалансованість і правильний режим прийому їжі. Збалансованим вважається раціон, до складу якого входять в оптимальному співвідношенні основні біологічно активні речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі. Найкраще співвідношення між білками, жирами та вуглеводами 16164. Виходячи з цього людина, що займається розумовою працею, повинна отримувати щодня (при власній масі 60-90 кг) 120-180 г білків і жирів, 480-720 г вуглеводів, з них цукру – не більш як 60-80 г. Із загальної кількості жирів рослинним відводиться 60-90 г, оскільки рослинні жири є активним засобом проти атеросклерозу, вони активують жировий обмін. До денного раціону слід включати також молочні продукти, рибу, фрукти, овочі (5,6).

Особливо багаті на вітаміни печінка, мед, горіхи, шипшина, смородина, паростки злаків, морква, капуста, лимони, червоний перець.

Під час підвищених розумових навантажень (екзаменаційної сесії) слід вживати вітамінні комплекси із збільшеними дозами вітамінів А, В, і С. Вітаміни збуджують центральну нервову систему, тому не слід вживати їх перед сном. Оскільки більшість із них – це кислоти, приймати їх слід після їжі, щоб уникнути подразнюючої дії також рівномірний розподіл їжі протягом дня. Рідке приймання їжі (2-3 рази) сприяє збільшенню маси тіла, чого не виникає при п'ятиразовому харчуванні. При прийнятті їжі через 2-3 години створюється рівномірне навантаження на травний апарат, продукти більш повно перетравлюються травними соками: органи травлення отримують необхідний відпочинок під час 8-10 годин сну. Слід пам'ятати, що переїдання у другій половині дня та перед сном призводить до збільшення маси тіла, ожиріння. Важливим елементом правильного харчування є раціональний розподіл їжі і швидкість її приймання. Народна мудрість свідчить: «Повільно їсти – довго жити». Якщо людина погано пережовує їжу, швидко її ковтає, їжа погано перетравлюється, що спричиняє захворювання травної системи, повільно настає відчуття вгамування голоду. Тому на одноразове приймання їжі слід витратити не менш 20-25 хвилин.

При раціональному харчуванні працездатність людини підвищується на 8-10%, а тривалість життя збільшується на 10-15 років. Не переїдати, вживати в будь-яку пору року овочі та фрукти, обмежувати споживання тваринних жирів, менше

вживати смажених продуктів, не їсти надто гарячої та гострої їжі, не їсти пізно ввечері, обмежити вживання солі та цукру. (3,7)

Важливим елементом здорового способу життя є вміння протистояти стресам фізичного та психічного характеру, які негативно впливають на стан здоров'я, настрої і працездатність людини. Ефективним засобом боротьби із психічними та фізичними перевантаженнями нині вважають психореґулююче тренування. Сутність його полягає в тому, що людина зусиллям волі впливає на свій психічний стан, угамовує надмірне збудження або зумовлює прилив сил та енергії. Ефективним напрямком психореґулюючого тренування є самонавіювання за допомогою концентрації та переключення уваги. Суть методу в тому, що під впливом концентрації та переключення уваги. Суть методу в тому, що під впливом словесних формулювань відбувається фізична релаксація (зменшення напруження).

Використання допоміжних засобів відновлення після навчання – теж важливий елемент здорового способу життя. Такими ефективними засобами є самомасаж, пана баня, а також загартовування.

Самомасаж поліпшує кровообіг, особливо периферичний, що полегшує роботу серця. Через нервові рецептори шкіри, м'язів масаж спричиняє посилений потік імпульсів до головного і спинного мозку, активізує діяльність центральної нервової системи. Проведення самомасажу вимагає певних фізичних зусиль, знання основних його прийомів і правил використання. Техніка самомасажу складається із чотирьох головних прийомів: погладжування, розтирання, розминання, вібрація (3).

Допоміжні прийоми (пиляння, валяння) посилюють або послаблюють дію основних прийомів.

Розглянемо короткі характеристики основних прийомів масажу. Погладжування – прийом, при виконанні якого рука ковзає поверхню шкіри, не зсуваючи її, виконується перед усіма прийомами, воно починає і закінчує масаж. Погладжування слід виконувати від периферії до центру, тобто від кисті до плеча, від стопи до стегна тощо.

Розтирання зводиться до пересування, розтягування тканин у різних напрямках. Кисть не ковзає по шкірі, а рухається разом з нею. Прийом виконується за всіма напрямками значно енергійніше за погладжування.

Розминання – найбільш складний і водночас найефективніший прийом. Він полягає у захваті, при підніманні і віджиманні тканин, попереминому здавлюванні або розтягуванні їх. Повільне розминання справляє великий ефект. Розминання слід виконувати м'яко, плавно, без різкого переключення м'язів. Самомасаж найкраще виконувати однією рукою, бо це потребує значних зусиль. Особливу увагу при розминанні слід приділити місцям прикріплення м'язів, оскільки саме тут нагромаджуються продукти розпаду, що призводить до втоми.

При проведенні відновлюваного самомасажу на погладжування витрачають 10% часу, на розтирання і розминання – по 40% і на вібрацію – 10%. На самомасаж рук, ніг та окремих частин тулуба орієнтовано витрачається 30 хв, на погладжування та вібрацію – 3 хв, на розтирання – 12 хв. Не слід робити масаж безпосередньо перед чи після прийому їжі. Проміжок між прийомом їжі та масажем повинен становити не менше 2 год. Починаючи масаж, необхідно дотримуватися певних вимог.

Поняття «загартовування» полягає в тому, що у людини під впливом зміни температури виробляється несприятливість до її перепадів. Загартована людина краще переносить психічні та фізичні навантаження, менше втомлюється, більш працездатна. Основними гуртуючими засобами є сонце, повітря та вода.

Встановлено, що здатність людини пристосуватися до змін природного середовища зберігається тільки за умови постійних тренувань. Під впливом перепадів температури підвищується активність центральної нервової системи, посилюється функція залоз внутрішньої секреції, зростають пристосувальні та захисні властивості організму людини.

Ефективності процедур загартовування можна досягти тільки за умови дотримання таких правил:

1. Починати загартовування слід із звичайних температур повітря і води, до яких призначена людина.
2. Тривалість і силу впливу процедур необхідно збільшувати поступово.
3. Загартовування важливо проводити без перерви, щоденно протягом тривалого часу.
4. Ефективність загартовування підвищується у поєднанні з іншими процедурами (масаж, парна баня).

Загартовування можна здійснювати за допомогою повітряних ванн. Повітря справляє гартуючий вплив, починаючи і індивідуальних температур (22...21С), холодних (12...5С) і дуже холодних (4С і нижче).

**Висновки.** Аналіз наукових течій вітчизняної та зарубіжної педагогіки в дослідженнях здоров'я студентів показав, що для повноцінного відпочинку, протистоянню стресам фізичного та психічного характеру треба важливо дотримуватися певних гігієнічних вимог, використання допоміжних засобів відновлення, загартовування. Проведений аналіз науково-методичних джерел та особистості спостереження дозволяють зробити висновки про те, що з кожним роком життя сучасного студента стає інтенсивнішим, що вимагає раціонального розподілу часу, підвищення розумової фізичної працездатності, здоров'я організму. Можна з впевненістю сказати, що цього можливо досягти шляхом виховання фізичної культури у вищих закладах освіти, як основи здорового способу життя майбутніх спеціалістів.

Здоровий спосіб життя передбачає прагнення до фізичної досконалості, досягнення душевної та психічної гармонії в житті, забезпечення повноцінного харчування.

**Перспективи дослідження.** В подальших дослідженнях необхідно усупільнення наукових досліджень з практикою досвіду педагогів, які дозволяють отримати нові напрями в розвитку правильного чергування розумової та фізичної праці студентів, проводити дослідження з пошуком актуальних шляхів рішення проблем формування здорового способу життя студентської молоді та можливостей його збереження в дорослому віці.

#### Література

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия, 2002. – 204 с.

2. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / Олександра Дубогай. – К.: Вид. дім «Шкільний світ», 2006. – 128 с.

3. Терещенко В.І. Фізична підготовка студентів засобами легкої атлетики: навч. пос. / В.І. Терещенко, О.В. Терещенко. – Ірпінь: Видавництво НУДПСУ, 2012. – 316с.
4. Belko A.Z. (1987). Vitamins and exercise – an update/ *Medicine and Science in Sports and Exercise*? 19? S191 – S196/
5. Costill D.I. (1977). Sweating: Its composition and effect of body fluids. *Annals of the New York Academy of Science*, 301, 160-174.
6. Horstman D.H. (1972). Nutrition. In W.P. Morgan (Ed.), *Ergogenic aids and muscular performance* (pp. 343 – 365) New York: Academic Press.
7. Weight L.M., Noakes T.D., Labadarios D., Ciraves J., Jacobs O., Berman P.A. (1988). Vitamin and mineral status of trained athletes including the effects of supplementation. *American Journal of Clinical Nutrition*, 47, 186 – 191.

**Терещенко В.І., Стешиц А.В.**  
**Український гуманітарний інститут**

## РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ГІМНАСТА

*Розвиток і виховання основних фізичних якостей – одна з найголовніших частин підготовки гімнаста. Загальна і спеціальна фізична підготовка спрямовані на підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем спортсмена.*

**Ключові слова:** загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, тренування, загальна витривалість, спеціальна витривалість.

*Развитие и воспитание основных физических качеств одна из главных частей подготовки гимнаста. Общая и специальная физическая подготовка направлена на повышение функциональных способностей всех органов и систем спортсмена.*

**Ключевые слова:** общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тренировка, общая выносливость, специальная выносливость.

*Development and training of basic physical properties and their components - one of the most important parts of training gymnasts. With regular physical exercise, which is the ultimate training gymnasts improve technique, tactics, physical and volitional qualities.*

*Training athlete - a set of interrelated physical, technical, tactical, volitional, and other types of training. And rightly job training athletes is solved using a variety of measures, including training in basic sports exercises - an important but not the only tool.*

*To build a sports training should carefully consider the different types of training an athlete to see the weak side and sent it to act on them. Training in motor sports training, the development of motor skills: strength of speed, endurance, flexibility, coordination abilities. It is divided into general and special physical preparation.*

*General physical training (PFD) is aimed at overall development and strengthen the body gymnast, enhancing the functionality of all organs and systems, development of motor muscles, improve coordination skills, increased to the desired level of strength, speed, stamina, agility, flexibility, correct defects physique and posture . To solve these problems using a variety of exercises with the peculiarities and demands specialization.*

*Physical training (CFP) gymnasts must consist of exercises may be more similar in amplitude movements, the nature and size of muscle effort, load on the cardiovascular and respiratory systems, to mental stress, etc. with an element or part of the chosen sport.*

*This position put forward by NG Ozolin and named it "principle prykladnosti" received further scientific study in many studies.*

**Key words:** the general physical preparation, special physical preparation, training, the general endurance, special endurance.

**Актуальність:** Розвиток і виховання основних фізичних якостей, їхніх компонентів – одна із найголовніших частин підготовки гімнастів. За допомогою систематичного виконання фізичних вправ, що є основним засобом підготовки, гімнасти удосконалюють техніку, тактику, фізичні і вольові якості. Підготовка спортсмена – це взаємозв'язаний комплекс фізичної, технічної, тактичної, вольової та інших видів підготовки. Й не даремно завдання підготовки спортсменів зараз вирішується за допомогою цілого ряду заходів, серед яких тренування в основній спортивній вправі – важливий, але далеко не єдиний засіб.

**Мета роботи:** побудова моделей видів спортивної підготовки як засобів розвитку спеціальних фізичних якостей гімнаста.

**Виклад основного матеріалу.** Для побудови спортивного тренування необхідно оцінити рівень різних видів підготовки спортсмена, побачити слабкі її сторони й направлено діяти на них. Рухова підготовка у спортивному тренуванні направлена на розвиток рухових якостей: сили, швидкості, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей. Вона поділяється на загальну фізичну та спеціальну фізичну стадії підготовки. Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на загальний розвиток і зміцнення організму гімнаста підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем, розвиток рухової мускулатури, поліпшення координаційної здатності, збільшення до необхідного рівня сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, виправлення дефектів статури і постави. Для вирішення цих задач застосовують різноманітні фізичні вправи з урахуванням особливостей і вимог спеціалізації (1,3).

Спеціальна фізична підготовка (СФП) гімнастів повинна складатися з вправ, можливо більш схожих по амплітуді рухів, характеру і величині м'язових зусиль, навантаженню на серцево-судинну та дихальну системи, по психічних напругах і т.п. з елементом, чи частиною обраного виду спорту. Це положення висунуте Н.Г. Озоліним і назване ним «принципом прикладності», одержало надалі наукове обґрунтування в багатьох дослідженнях