

5. Farhi D. The Breathing Book: Good Health and Vitality Through Essential Breath Work / Donna Farhi. – Holt Paperbacks, 1996. – 256 p.
6. Severinsen S. A. Breatheology: The Art of Conscious Breathing / Stig A. Severinsen. – Idelson Gnocchi Publishers, Ltd., 2010. – 298 p.
7. West B. J. West's Respiratory Physiology: The Essentials / John B. West, Andrew M. Luks. – 10 th Revised edition. – LWW, 2015. – 224 p.

References

1. Karpiuk, I. Yu. (2004). *Dyxannia v ozdorovchii fizychnii kulturi* [Breathing in the health-related physical culture]. Znannya, Kyiv, Ukraine.
2. Menkhin, Yu. V. and Menkhin, A. V. (2004). *Ozdrovitelnaia gimnastika: teoriia i metodika* [Health-related gymnastics: theory and methodology]. Fizkultura i sport, Moscow, Russia.
3. Seluianov, V. N. (2009). *Tekhnologiiia ozdrovitelnoi fizicheskoi kultury* [Technology of health-related physical culture]. TVT Divizion, Moscow, Russia.
4. Jazlovetskyi, V. S. (2002). *Osnovy diagnostyky funktsionalnogo stanu ta zdorovia* [Fundamentals of diagnostics of functional state and health], RVTS KDPU imeni Volodymyra Vynnychenka, Kirovograd, Ukraine.
5. Farhi D. The Breathing Book: Good Health and Vitality Through Essential Breath Work / Donna Farhi. – Holt Paperbacks, 1996. – 256 p.
6. Severinsen S. A. Breatheology: The Art of Conscious Breathing / Stig A. Severinsen. – Idelson Gnocchi Publishers, Ltd., 2010. – 298 p.
7. West B. J. West's Respiratory Physiology: The Essentials / John B. West, Andrew M. Luks. – 10 th Revised edition. – LWW, 2015. – 224 p.

Чорна Т. В.

Класичний приватний університет, м. Запоріжжя

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ

Стаття присвячується розгляду актуальних питань формування культури здоров'я школярів у сфері дозвілля, виховання стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом з урахуванням їх індивідуальних можливостей.

Учні у школі малорухомі, адже тривалий час проводять у сидячому положенні, їхні органи й системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати. [6].

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку ефективних умов організації до оздоровчої рухової активності у сфері вільного часу школярів, з урахуванням задоволення потреб особистості. В сучасних умовах поєднання розумової і фізичної діяльності принесуть плоди всебічного і гармонійного розвитку особистості.

Ключові слова: дозвілля, професійна підготовка, фізична культура, рухова активність, фізкультурно-дозвіллева діяльність, фізичне виховання, вільний час.

Чёрная Т. В. Проблемы физического воспитания и оздоровления современных школьников. Статья посвящается рассмотрению актуальных вопросов формирования культуры здоровья школьников в сфере досуга, воспитание устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом с учетом их индивидуальных возможностей.

Ученики в школе малоподвижные, ведь долгое время проводят в сидячем положении, их органы и системы жизнедеятельности теряют способность правильно функционировать. Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ снижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций [6].

В современных условиях сочетание умственной и физической деятельности принесут плоды всестороннего и гармоничного развития личности.

Ключевые слова: досуг, профессиональная подготовка, физическая культура, двигательная активность, физкультурно-досуговая деятельность, физическое воспитание, свободное время.

Chorna T. Problems of physical education and improvement of modern schoolchildren. The article is devoted to the consideration of relevant issues a culture of school health in the field of leisure, education stable motivation in physical education and sports according to their individual capabilities.

The state of health of a modern schoolboy is one of the most pressing pedagogical problems. Education should be a means of developing natural abilities and opportunities of a person.

Students at school are low moving, and because long time they are become in a sedentary position, their organs and systems of vital activity lose the ability to function properly. A low moving position at the school desk or the work desk affects the functioning of many student systems, especially the cardiovascular and respiratory. With prolonged sitting, breathing becomes less profound, the metabolism is reduced, there is a stagnation of blood in the lower limbs, which leads to a decrease in the performance of the entire body and especially the brain: reduced attention, memory is weakened, coordination of movements is disturbed, the

time required for making decisions increases [6]. Of course, one of the means of ensuring a high level of mental, creative and physical efficiency of a modern student is not only the prosperous living conditions, physical education, active motor activity and good sports training, but also various measures of improving motor activity which performs its specific functions, promotes development the most important personality traits. Regular physical activity increases physical fitness or working capacity - "the ability to perform physical activity without experiencing fatigue, and the ability to maintain such ability throughout life.

In modern conditions, as a result of the combination of mental and physical activity will be comprehensive and harmonious development of personality.

Key words: leisure, professional training, physical education, physical activity, sport and leisure activities, physical education, free time.

Вступ. Безумовно, одним із засобів забезпечення високого рівня розумової, творчої, та фізичної працездатності сучасного школяра є не лише благополучні умови життя, фізичне виховання, активна рухова діяльність і хороша спортивна підготовка, а й різноманітні заходи оздоровчої рухової активності, які сприяють розвитку найважливіших рис особистості.

Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (далі – Національна стратегія) на основі результатів аналізу світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності визначає мету та основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності. Це сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави.

Розроблення Національної стратегії базується на рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи, Європейського Союзу, нормах національного законодавства, відповідно до яких держава покликана забезпечити формування та реалізацію багатовекторної, комплексної політики заохочення громадян до оздоровчої рухової активності, що сприятиме зменшенню ризику виникнення неінфекційних захворювань – основної причини високих показників передчасної смертності в Україні [7].

Мета дослідження – науково-теоретичний аналіз методики формування культури здоров'я школярів засобами оздоровчої рухової активності.

Матеріали і методи. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури; ретроспективний аналіз; опитування; математико-статистична обробка результатів дослідження.

Необхідність комплексного вирішення проблем фізичного виховання та оздоровлення сучасних школярів спрямована на фізичне й духовне вдосконалення й формування культури здоров'я у підростаючого покоління, усвідомленої потреби, виховання стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом з урахуванням їх індивідуальних фізичних можливостей. Готовність майбутнього вчителя фізичної культури до організації оздоровчої рухової активності учнів вважаємо важливою складовою професійної компетентності, що є умовою конкурентноздатності випускника вищого навчального закладу на ринку праці. Особливі вимоги ставляться до майбутнього вчителя фізичної культури, який повинен уміти працювати в колективі, толерантно сприймати соціальні, етнічні, конфесійні й культурні відмінності, бути здатним до самоорганізації та самоосвіти, використання методів і засобів фізичної культури для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності, уміння приймати організаційно-управлінські рішення в нестандартних ситуаціях і нести за них відповідальність. Водночас потрібне володіння навичками комунікації, вільне й упевнене використання професійної термінології з метою доведення необхідної інформації до свідомості учасників процесу в доступній формі, володіння професійною термінологією різних видів спорту, уміння застосовувати інноваційні технології у створенні та реалізації сучасних проектів спортивних свят й інших форм фізичної культури, володіти практичними навичками організації та проведення анімаційних спортивних й ігрових програм [4].

Результати. Ефективними формами позаурочної роботи з учнями у сфері фізкультурного дозвілля є засоби, що стимулюють інтерес до фізичної культури. З опитування школярів ми встановили рейтинг цих заходів: «Веселі старти», «День здоров'я», командні ігри та естафети, шкільні спортивні змагання з основних видів спорту, заняття у фізкультурних гуртках та спортивних секціях, туристичні походи. Результати опитування представлені на рис. 1.

Різнорманітні фізичні вправи добре розвивають і зміцнюють весь опорно-руховий апарат школярів, впливають на діяльність всіх внутрішніх органів, особливо на роботу легенів і серця, органів травлення, допомагаючи переварюванню й засвоєнню їжі, активізують діяльність печінки й нирок, поліпшують функції залоз внутрішньої секреції – щитовидної, підшлункової, наднирників, грають величезну роль в рості і розвитку молодого організму [3].



Рис.1. Результати відповідей на запитання «Які заходи з фізкультурної діяльності проходять у Вашій школі?»

Проблема рухової активності має велике значення для здоров'я людини. З метою отримання інформації щодо визначення ефективних форм позаурочної роботи з учнями у сфері фізкультурного дозвілля нами була розроблена анкета та отримані наступні результати анкетування: 225 школярів загальноосвітніх навчальних закладів. З них 106 із Запоріжжя, 70 із Вінниці, 49 із Бердянська.

За результати відповідей респондентів на запитання: «Які заходи з фізкультурної діяльності проходять у Вашій школі?» були отримані наступні результати: «Веселі старти» – назвали 84% опитуваних; «День здоров'я» – 81%; шкільні спортивні змагання з основних видів спорту – 80%; командні ігри та естафети – 80%; заняття у фізкультурних гуртках та спортивних секціях – 70%; спортивні конкурси – 50%; туристичні походи – 44%.

За результатами дослідження було виявлено, що для формування культури здоров'я школяра практично не використовуються різноманітні, доцільні методи і форми організації заняття спортом та фізичною культурою.

До активного відпочинку відносяться усі фізично і духовно активні види занять. Активний відпочинок інтенсифікує проведення вільного часу, вимагаючи від людини значних витрат енергії, що посилює її трудову діяльність, а тим самим і її вплив на соціальні процеси.



Рис.2. Результати відповідей на запитання «Які чинники могли б вплинути на поліпшення фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час з учнями ЗНЗ Ви вважаєте...»

Негативні наслідки низької рухової активності школярів виявляється так само в зниженні імунітету молодого організму, створюються передумови до формування слабкого, нетренованого серця і пов'язаного з цим подальшого розвитку недостатності серцево-судинної системи.

Гіпокінезія на тлі надмірного харчування з великим надлишком вуглеводів і жирів в денному раціоні може привести до ожиріння. У малорухомих дітей дуже слабкі м'язи. Вони не в змозі підтримувати тіло в правильному положенні, у них розвивається погана постава, утворюється сутулість.

Під впливом регулярних дозованих фізичних навантажень підвищується еластичність судин і зменшується периферичний судинний опір [6].

Стан здоров'я сучасного школяра є однією з найактуальніших педагогічних проблем. Освіта повинна бути засобом розвитку природних можливостей та здібностей людини. Регулярна фізична активність підвищує фізичну працездатність або тренуваність – «спроможність здійснювати фізичні дії, не відчуваючи втоми, і можливість підтримання такої спроможності протягом життя». Фізична тренуваність є об'єктивним показником регулярної фізичної активності. Дослідження свідчать, що фізична активність істотно залежить від функціональних можливостей індивіда, рівня його фізичного виховання, побутових, природних умов, способу життя й виду занять [2].

Далі вивчалися чинники, які впливають на активізацію занять школярів ЗНЗ фізичними вправами в позаурочний час (рис. 2).

Серед причин зниження інтересу до фізичної культури потрібно назвати такі: недостатня професійна підготовка вчителів фізичної культури; недостатня суспільна й професійна активність учителів і всього педагогічного колективу; недостатня увага до розвитку пізнавального інтересу до фізичних вправ у позаурочний час; недоліки в змісті та методиці уроків фізичної культури; низький рівень матеріально-технічної бази шкіл.

В даний час соціально-педагогічна практика соціально-культурної діяльності спрямована на наукову розробку нових концепцій і технологій становлення та розвитку фізкультурно-оздоровчого дозвілля.

Дозвілля – це заняття людини у вільний час, отримання задоволення індивідуально-особистісних потреб, спілкування, збагачення й удосконалення особистого досвіду, самоосвіта, володіння діяльністю [1].

Культура особистості школяра відображає рівень його розвитку, який відбивається у світогляді, системі цінностей, характері діяльності та спілкування, поведінці й способі життя, багатстві здібностей і творчих сил. Культура здоров'я є складовою частиною загальнокультурного розвитку особистості й складається з духовного, психічного, фізичного компонентів [4, 7].

Культура здоров'я займає важливе місце в структурі загальної культури людини. Її сутність виражається в системі сформованих людиною цінностей, знань, умінь і навичок з формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Оволодіння культурою здоров'я є важливою умовою для досягнення людиною фізичного, духовного та соціального благополуччя [5].

До розваг відносимо усе те, що здатне захопити чим-небудь, відвернути від чогось обтяжливого, а то й гнітючого, дати можливість забутись, розвеселитись. Ігри, атракціони, естрадні шоу, видовища, танці — це ті форми, в яких ця функція найбільш виражена. Духовне спілкування — це особливий вид взаємодії людей.

Висновки. Аналіз наукової літератури, вивчення передового педагогічного досвіду дають змогу стверджувати, що одним із спрямувань цілісного педагогічного процесу повинне стати виховання у учнів потреби бути здоровими, що стан їхнього здоров'я в Україні викликає особливу тривогу.

Результати всеукраїнського опитування свідчать, що на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3 % населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6 %, низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – 33 % населення [7].

Формування культури здоров'я, що включає активніше залучення до оздоровчої рухової активності у сфері дозвілля. Проте стурбованість викликає і стан матеріально-технічної бази.

Конфлікт інтересів.

Автор заявляє, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Дозвіллєзнавство. [навчальний посібник]. Київ, 2006. 208с. (Bochelyuk V. Y., Bochelyuk V.V. Leisure studies. [study guide]. Kyiv, 2006. 208p.)
2. Васюков Ю. В. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2016. 4, 5–12. (Vaskov Y. V. Innovative approaches to the organization of physical education of students of general educational institutions. *Theory and methods of physical education*. 2016. 4, 5–12.)
3. Горашчук В. П. Теоретичні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : 13.00.01. Харків, 2004. 40 с. (Gorashchuk V. P. Theoretical principles of forming a culture of schoolchildren's health: author's abstract. dis for obtaining sciences degree of Dr. Ped. Sciences: 13.00.01. Kharkiv, 2004. 40 p.)
4. Горашчук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). Луганск, 2003. 388 с. (Gorashchuk V.P. Formation of the culture of health of schoolchildren (theory and practice). Lugansk, 2003. 388 p.)
5. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. *Науковий огляд*. XIV Міжнародна наукова інтернет-конференція Advanced technologies of sciences and education (19–21.04.2018). Київ, 2018. <http://intkonf.org/moyseyuk-vp-suchasni-pidhodi-do-vivchennya-fenomenu-kulturi-zdorovya/> (дата звернення: 23.12.2018) (Moiseyuk V.P. Modern approaches to the study of the phenomenon of culture of health. *Scientific review*. XIV International Scientific Internet Conference Advanced Technologies of Sciences and Education (19-21.04.2018). Kyiv, 2018. <http://intkonf.org/moyseyuk-vp-suchasni-pidhodi-do-vivchennya-fenomenu-kulturi-zdorovya/> (application date: 23.12.2018))
6. Організація відпочинку та оздоровлення дітей: концепції, технології, досвід / Биковська О. В. та ін., 2004. – 208 с. (Organization of recreation and rehabilitation of children: concepts, technologies, experience / Bikovskaya O. V. et al., 2004. - 208 p.)
7. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя — здорова нація" : Указ президента України від 9 лютого 2016 р. № 42/2016. *Офіційне інтернет-представництво*. 2016. 9 лютого
<http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772> (дата звернення: 20.12.2018) (About the National Strategy for Motor Rehabilitation in Ukraine up to 2025 "Motor activity - a healthy lifestyle - a healthy nation": Decree of the President of Ukraine dated February 9, 2016, No. 42/2016. *Official online representation*. February 9, 2016
<http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772> (application date: 20.12.2018)

УДК 796: 617.572-053.8-085

Шафалюк Я.Є., Попадюха Ю.А.
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ

МЕТОДИ І ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПЛЕЧА СПОРТСМЕНІВ ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ З ПІСТОЛЕТУ

У статті розглянуто особливості практичної стрільби з пістолету. Для підвищення ефективності відновлення, зміцнення та підтримання функції плечей спортсменів практичної стрільби з пістолету запропоновано комплекс сучасних методів і технічних засобів - вібротренажер типу ViaGym, тренажери TRX і портативні вібротренажери Flexi-Bar, тренажери з нестабільною опорою BOSU і фітбол, гумові джгути. Визначено, що перспективним напрямом підвищення ефективності відновлення та зміцнення м'язів плеча є застосування комбінованих вправ з одночасним залученням зазначених технічних засобів, спеціалізованих вправ, які імітують змагальні, з муляжами пістолетів для практичної стрільби та застосування кінезіотейпування плеча.

Ключові слова: практична стрільба, відновлення, зміцнення, м'язи плеча, технічні засоби, вібротренажери.

Шафалюк Я.Е., Попадюха Ю.А. Методы и средства восстановления и укрепления плеча спортсменов