

3.Встановлено, що використання найбільш зручних вихідних положень залежно від рухових порушень дітей-інвалідів з наслідками ДЦП під час виконання коригуючої гімнастики сприяє прояву їх максимальних можливостей і найбільш ефективному виконанню тренувальних завдань.

4.Найбільш раціональним є розподіл фізичних вправ коригуючої гімнастики для дітей 9-12 років із захворюванням ДЦП у наступному обсязі: при спастичній диплегії: стоячи - 20% ,сидячи - 50%, лежачи - 30%; при геміпаретичній формі: стоячи - 30%, сидячи - 40%, лежачи - 30%; при гіперкінетичній формі: сточи - 20%, сидячи - 30%, лежачи - 50%.

5.Запропонована методика використання найбільше вигідних вихідних положень у коригуючій гімнастиці з дітьми-інвалідами сприяла приросту рухових навичок у клієнтів з наслідками дцп.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Розробити методи і удосконалити засоби фізичної реабілітації дітей з наслідками ДЦП щодо набуття ними рухових навичок для адаптації у соціумі.

ЛІТЕРАТУРА

1.Гончарова М.Н. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата / М.Н. Гончарова. – Л.: Медицина, 2000. – 312 с.

2.Детские церебральные параличи. Основы клинической реабилитационной диагностики / В.И. Козьякин, М.А. Бабадаглы, М.А. Ткаченко, О.А. Качмар. – Львів: Медицина світу, 1999. – 296 с.

3.Диль В. Активно-пассивная Motomed-терапия в реабилитации детей с церебральным параличом / В. Диль // Международный неврологический журнал. – 2011. – № 3 (41). – С. 109-114.

4.Слабкий Г.О. Деякі питання реабілітації дітей з церебральними паралічами (аналітичний огляд) / Г.О. Слабкий, О.В. Шевчук // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я в Україні. – 2007. – № 1. – С. 62-65.

5.Arnaud C. Parent-reported quality of life of children with cerebral palsy in Europe / C. Arnaud, M. White-Koning, S. Michelsen // Pediatrics. – 2008. – № 121. – P. 54-64.

6.Dickinson H.O. Self-reported quality of life of 8-12-year-old children with cerebral palsy: a cross-sectional European study / H.O. Dickinson, K.N. Parkinson, U. Ravens-Sieberer // Lancet. – 2007. – Vol. 369. – P. 2171-2178.

7.Haugh A.B. A systematic review of the Tardieu Scale for the measurement of spasticity / A.B. Haugh, A.D. Pandyan, G.R. Johnson // Disabil Rehabil. – 2006. – № 28. – P. 899-907.

8.Sakzewski L. Clinimetric properties of participation measures for 5- to 13-year-old children with cerebral palsy: a systematic review / L. Sakzewski, R. Boyd, J. Ziviani // Dev Med Child Neurol. – 2007. – № 49. – P. 232-240.

9.Waters E. A new condition specific quality of life scale for children with cerebral palsy / E. Waters, E. Davis, D. Reddihough // PRO Newsletter. – 2005. – № 35. – P. 10-12.

10. World Health Organization. International classification of functioning, disability and health-children & youth version (ICF-CY). Geneva (Switzerland): World Health Organization; 2007. – 352 p.

УДК 373.5:796

Черній В. П., Неворова О. В.

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Розглянуто особливості застосування сучасних форм фізичного виховання для дітей з ослабленим здоров'ям з досвіду вчителів-практиків, які використовують як традиційні, так і нетрадиційні методики на уроках з фізичної культури. Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій в системі шкільної освіти передбачає значні можливості для формування здорового способу життя та є важливим засобом забезпечення повноцінного розвитку дітей, зміцнення їхнього здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, фізичне виховання, фізкультурно-оздоровча робота, школярі, фізіологічні особливості організму.

Черний В.П., Неворова О.В. Особенности применения современных форм физического воспитания для детей с ослабленным здоровьем. Рассмотрены особенности применения современных форм физического воспитания для детей с ослабленным здоровьем из опыта учителей-практиков, которые используют как традиционные, так и нетрадиционные методики на уроках физической культуры. Применение физкультурно-оздоровительных технологий в системе школьного образования предусматривает значительные возможности формирования здорового способа жизни детей и является важным средством обеспечения полноценного развития детей, укрепления их здоровья.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная работа, школьники, физиологические особенности организма.

Features of contemporary forms of physical education for children with the weakened health. Valentina Cherniy, Olena Nyevorova. The features of contemporary forms of physical education for children with impaired health uchiteteley from the experience of practitioners who use both traditional and non-traditional techniques at physical training lessons. An effective means of preserving and improving health advocates physical education, which is an important means of ensuring the full development of children and youth, strengthening their health, promoting healthy lifestyles. According to

the Ministry of Health of Ukraine, about 89% of children with diseases of the cardiovascular system, upper respiratory tract, musculoskeletal system, of the nervous system. Of particular concern is spreading among students neuropsychiatric dysfunction. Successful problem solving sports and recreation activities in secondary schools promotes the comprehensive use of various means of physical education. By means of physical education include exercise, natural environmental factors (health forces of nature) and hygiene factors. The main means of solving problems sports and recreation activities and the achievement of its goals is physical activity students (exercise, folk games and fun). AIDS is a health forces of nature (sun, air, water, land) and hygiene factors (Diet and nutrition, compliance with the rules of personal and public hygiene). Each group means solves specific problems, but together they allow versatile influence on the body of children. Implementation of fitness technology in the school system based on respect for the individual approach to determining the health characteristics of students, their physiological responses to exercise using constant medical and pedagogical control and various forms of recreational activities. An integrated approach to the use of fitness technology will improve student performance in both physical and mental development, growth data motor preparedness, timely relieve mental fatigue and improve the success of students. Application of fitness technology in teaching and education in schools becomes effective if the technology adapted to the conditions of the institution and the foundation of their contents constitute means of physical culture as the most accessible and best factors of forming and maintaining the health of the individual.

Key words: health, physical education, sports and recreation activities, schoolchildren, the physiological characteristics of the organism.

Постановка проблеми. Здоров'я дітей та підлітків є проблемою першочергової важливості, оскільки воно визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий та економічний потенціал суспільства, забезпечує сталий національний розвиток. Ефективним засобом збереження й удосконалення здоров'я виступає фізичне виховання, яке є важливим засобом забезпечення повноцінного розвитку дітей і молоді, зміцнення їхнього здоров'я, формування здорового способу життя. За даними Міністерства охорони здоров'я України, приблизно 89% дітей мають захворювання серцево-судинної системи, верхніх дихальних шляхів, опорно-рухової системи, органів зору, нервової системи [1, с. 23–25]. Особливу тривогу викликає поширення серед учнів нервово-психічних дисфункцій [2]. Не вдалося призупинити й зниження рухової активності школярів. Це зумовлено збільшенням обсягу інформаційних навантажень, інтенсивністю та емоційною напругою навчального процесу, зниженням адаптивного ресурсу більшості учнів, несприятливими соціально-економічними умовами життя багатьох родин, негативним впливом економічних факторів, спадковістю та іншими чинниками. Отже, зміцнення здоров'я школярів, формування у них здорового способу життя у процесі фізичного виховання стають все більш актуальними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У пошуках підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями науковці (О. М. Ващенко, Е. С. Вільчковський, О. О. Власюк, О. Д. Дубогай, І. Л. Коваленко, І. Я. Коцан, В. С. Язловецький та ін.) одностайно наголошують на необхідності створення програм фізкультурно-оздоровчої роботи, які повинні враховувати мотиви та інтереси школярів і сприяти: зниженню показників захворюваності дітей; підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості; стабільності фізичної і розумової працездатності; успішному розвитку основних психічних процесів, творчих здібностей, особистісних рис; сформованості потреби в рухах; наявності знань основ збереження і зміцнення здоров'я; створенню умов для формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичним вправам [2]. Фізкультурно-оздоровча робота в умовах навчального закладу лише тоді може вважатися раціонально організованою щодо збереження та зміцнення здоров'я учнів, повноцінною та ефективною – якщо повною мірою, професійно та ефективно в єдиній системі реалізуються фізкультурно-оздоровчі технології. У фізкультурно-оздоровчих технологіях конкретизується принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання. Науковці Т. Ю. Круцевич, М. М. Булатова, Ю. О. Усачова поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» визначають як процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях. Сучасні фахівці у галузі фізичної культури і спорту Т. Ю. Круцевич, Т. В. Гнітецька, Л. В. Коваль наполягають на врахуванні психофізіологічних особливостей школярів, знання яких необхідно для організації фізкультурно-оздоровчої роботи в школі, а саме: особливості організації пізнавальних процесів, статевих особливостей, динаміка працездатності. Вчені наголошують на тому, що забезпечення диференційованого та індивідуального підходу дозволить ефективно і цілеспрямовано проводити з учнями фізкультурно-оздоровчу роботу, застосовувати різні форми і методи фізичного виховання, спостерігати за динамікою розвитку якостей та змін у показниках здоров'я школярів, їхнього фізичного розвитку та фізичної підготовленості [3].

Виклад основного матеріалу. Успішному розв'язанню завдань фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах сприяє комплексне використання різноманітних засобів фізичного виховання. До засобів фізичного виховання належать фізичні вправи, природні фактори зовнішнього середовища (оздоровчі сили природи) і гігієнічні фактори. Основним засобом розв'язання завдань фізкультурно-оздоровчої роботи і досягнення її мети є рухова активність школярів (фізичні вправи, народні ігри і забави). Детально зупинимось на основному засобі фізичного виховання – фізичних вправах, які розподіляються на декілька груп. Для збільшення обсягу рухової активності, отримання задоволення від активного відпочинку, профілактики захворювань найбільш ефективними будуть вправи аеробної спрямованості низької або помірної інтенсивності, тобто такі навантаження, при яких задіяно більше двох третіх м'язового масиву і які можна продовжувати протягом тривалого часу.

Найбільш простою і доступною фізичною вправою, що сприятливо діє на організм дитини, є ходьба. Завдяки систематичним заняттям оздоровчою ходьбою збільшується обсяг рухової активності, поліпшується діяльність серцево-судинної і дихальної систем, активізується обмін речовин, посилюється газообмін й окислювальні процеси та ін. Великі м'язи, які включаються у роботу, при ходьбі починають відігравати роль «периферійного серця», посилюючи потік крові від нижніх кінцівок, органів черевної порожнини, тазу [5]. Під час ходьби відбувається природний масаж стоп,

позраження активних точок, що містяться на них. Аналогічно до інших циклічних вправ, ходьба зумовлює позитивну перебудову нервових процесів, покращує діяльність аналізаторів, емоційний стан, нормалізує сон. На сьогоднішній день стрімко розвивається і поширюється Європою й світом один із видів рухової активності такий, як скандинавська ходьба. *Скандинавська ходьба* – це вид ходьби з використанням спеціально розроблених палиць, що сприяють додатковому навантаженню, яке, між тим, не дозволяє виходити за межі аеробного режиму енергозабезпечення і тому досить ефективно для підвищення фізичного стану осіб незалежно від віку, статі та фізичної підготовленості. Науковець О. М. Сайнчук у своєму дисертаційному дослідженні переконливо доводить позитивний вплив фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою на показники фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. Вчена вважає, що скандинавська ходьба є саме тією інноваційною технологією, яка здатна привабити до цілющого потенціалу звичайних локомоцій молодших школярів і показати ходьбу в іншому світлі, утверджуючи її важливість і ціннісний потенціал. Залучені в ходьбу палиці підвищують середню електричну активність м'язів плечового поясу і рук, тим самим дозволяючи повноцінно розвивати майже усі м'язи тіла і досягати більш швидкого тренувального ефекту. Експериментально встановлено, що учні, які займалися скандинавською ходьбою, мали покращення показників функціонального стану організму (кардіо - респіраторної системи, рівня здоров'я та адаптаційно-резервних можливостей), фізичної підготовленості та психологічних установок у вигляді покращення мотивації до рухової активності [4].

Важливим компонентом сучасних оздоровчих тренувань є вправи на гнучкість (*стретчинг*) – система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються з метою покращення еластичності м'язів та розвитку рухливості у суглобах. Організовані після основної розминки, після закінчення аеробної або силової частини тренування, а також у вигляді самостійного заняття, вправи стретчингом знижують надмірне нервово-психічне напруження, ліквідують синдром відстроченого болю у м'язах після навантажень, є профілактикою травматизму [5]. Сучасні підходи до реалізації завдань фізичного виховання та проведення уроків з фізичної культури враховують результати спеціальних досліджень у галузі педіатрії і гігієни, анатомії і фізіології дитини. В результаті цього в школі впроваджується комплекс заходів, які забезпечують диференціацію та індивідуалізацію фізичного виховання школярів з метою своєчасного попередження шкідливих наслідків гіпер - та гіпокінезії. До таких заходів, наприклад, належить здійснення медико-педагогічного контролю за якістю проведення уроків фізичної культури [6].

Реалізація фізкультурно-оздоровчих технологій у системі шкільної освіти базується на дотриманні індивідуального підходу до визначення особливостей стану здоров'я учнів, їхніх фізіологічних реакцій на фізичне навантаження із застосуванням постійного медико-педагогічного контролю та забезпеченні різноманітних форм проведення оздоровчих заходів. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій на уроках фізичної культури дає змогу по-новому підійти до питань зміцнення здоров'я школярів, привести в дію резерви, здатні суттєво вплинути на поліпшення здоров'я і фізичне виховання учнів загалом. Вчитель фізичної культури середньої школи № 24 м. Херсона В. К. Пермінова кожний навчальний рік розпочинала з вивчення стану здоров'я учнів. На основі даних анкетування вона отримувала уявлення про стан здоров'я і фізичний розвиток кожної дитини, що давало можливість реалізувати принцип індивідуального підходу в навчанні. Творчо підходила В. К. Пермінова до проведення ранкової гімнастики – з використанням взаємного контролю учнів, у формі конкурсів між класами. Особливому контролю підлягали вправи на поставу. Учні отримували «Пам'ятку про поставу», в якій пропонувались способи її перевірки. У спеціальній пам'ятці для батьків «Займайтесь з усією сім'єю» надавались методичні рекомендації з організації спільних занять фізичними вправами і, зокрема, з рухового режиму, ранкової гімнастики, спортивної години і сімейного дня здоров'я. Двічі на тиждень вчитель проводила заняття з ритмічної гімнастики для мам і заняття групи здоров'я для тат. На ці заняття батьки приходили зі своїми дітьми.

Аналіз досвіду вчителя О. М. Шрамко доводить ефективність впровадження комплексу фізкультурно-оздоровчих технологій у навчально-виховний процес упродовж дня та на прикладі планування робочого тижня. Виокремлено музикотерапію, релаксацію, арт-терапію, дихальні вправи, віршовані ігрові фізкультурні хвилинки, вправи пальчикової гімнастики, хвилинки тиші тощо. Вчитель доводить, що ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі навчання і виховання школярів набуває ефективності, якщо ці технології адаптовані до умов навчального закладу та основу їхнього змісту складають засоби фізичної культури як найбільш доступні та оптимальні чинники формування і збереження здоров'я особистості. Перспективи подальших досліджень полягають в дослідженні особливостей проведення фізкультурно-оздоровчої роботи для дітей з різним рівнем стрес стійкості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аксьонова О. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури / О. Аксьонова // Фізичне виховання в школі : Педагогічна преса, 2007. – № 5/6. – С. 35.
2. Khudoleeva, O. V. (1993), "Innovative forms and methods of sanitation of schoolchildren", *Fizicheskaia kultura v shkole*, no. 6, pp. 15–19.
3. Krutsevich, T. Yu. (2003), *Teoriia i metodyka fizychnoho vihovannia* [Theory and methods of physical education], Olimpiiska literatura, Kyiv, Ukraine.
4. Marynych, V. (2013), "Analysis of innovative approaches organization of athletic-health work in educational establishment", *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, no. 1, available at: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp_2013_1_5.pdf. (accessed March 29, 2015).

5. Moskalenko, N. V. (2009), "Theoretical methodical principles of innovative technologies in physical education system of junior schoolchildren", Thesis abstract for Dr.Sc. (Physical Education and Sport), 24.00.02, Ukrainian National University of Physical Culture and Sport, Kyiv, Ukraine.

6. Nyevorova, O.V. (2007), Ozdorovcha spryamovanist i shlyahy optimizatsyyu physychnogo vyhovannya ditey molodshogo shkilnogo viku [Health-orientation and ways to optimize the physical education of children of primary school age], RVV KDPU imeny Volodimira Vynnychenka, Kirovograd, Ukraine.

УДК: 796.035

Чеховська Л.

Львівський державний університет фізичної культури

ПРОПАГАНДА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАСОБАХ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ М.ЛЬВОВА

У статті подається інформація щодо висвітлення фізкультурно-оздоровчої діяльності у засобах масової інформації для залучення молоді до рухової активності. Установлено недостатню кількість публікацій на шпальтах газет м. Львова. Роль ЗМІ у залученні підлітків до рухової активності є недостатньо активною. Потребує збільшення не тільки кількості тематичних публікацій, але і їх площа, мова подання.

Ключові слова: засоби масової інформації, фізкультурно-оздоровча діяльність, рухова активність, молодь.

Чеховская Любовь. Пропаганда физкультурно-оздоровительной деятельности в средствах массовой информации г. Львова В статье дается информация по освещению физкультурно-спортивной деятельности в средствах массовой информации для привлечения молодежи к двигательной активности. Установлено недостаточное количество публикаций на страницах газет г.Львова. Роль СМИ в привлечении подростков к двигательной активности недостаточная. Требуется увеличения не только количество тематических публикаций, но и их площадь, речь представления.

Ключевые слова: средства массовой информации, физкультурно-оздоровительная деятельность, двигательная активность, молодежь.

Chekhovska Liubov. Promotion sports and recreational activities in mass-media in Lviv. Promotion of specialized knowledge through mass-media allows to introduce continuous educational and training process of different population groups. There are undervalued opportunities of physical activity in keeping healthy lifestyle and health promotion in our society. The aim of this article was assessing the effectiveness of the mass-media to attracting teenagers to physical activity. Research methods: theoretical analysis and generalization of data, sociological method (content analysis) and methods of mathematical statistics. This article provides information about sports and recreational activities in mass-media to attract young people to physical activity. We have studied the content, amount and direction of materials that were printed on pages of the most popular newspapers in Lviv "Vysokyi zamok", "Lvivska gazeta", "Ekspres" in 2014. It is installed insufficient amount of publications in Lviv's newspapers to promote and attract teenagers to physical activity. Not whole area of each category in newspapers used for its intended purpose. The role of mass-media in involving teenagers to physical activity is not enough active. It requires not only increasing the amount of thematic publications, but also their area and language of submission. It is appropriate to inform readers about different kinds of sport that are in Lviv (rugby, futsal, shotgun, etc.); to promote more such kinds of sport as badminton, waterpolo, target shooting, wrestling and others. It is required activation in cooperation of the Lviv's mass-media and organizations of physical education and sport. Prospect for further research is learning the role of the mass-media in involving teenagers to physical activity in Krakiv.

Key words: mass-media, physical activity, young.

Постановка проблеми. Пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності - цілеспрямоване розповсюдження та популяризація фізкультурних знань з метою переконання населення в необхідності систематичних фізкультурних занять. Пропаганда, зазвичай, повторюється та розповсюджується через різні засоби масової інформації. Характерною ознакою сьогодення є зростання ролі засобів масової інформації в житті суспільства та окремої особистості. Як зазначає Г.М. Маклуен, ера мас-медіа і електронної інформації радикально змінює як життя людини, так і її саму. Засоби масової інформації займають в сучасному суспільстві неоднозначне становище. З одного боку вони покликані не тільки інформувати і просвіщати аудиторію, але і виконувати функцію переконання [3,12]. Науковці доводять, що саме пропаганда спеціальних знань через засоби масової інформації дозволяє провадити безперервний освітній та виховний процес різних груп населення [10,11]. Загалом, головною метою пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є переконання населення в її користі та повсякденній необхідності. На жаль, у нашому суспільстві недооцінюються можливості рухової активності в дотриманні здорового способу життя, зміцненні здоров'я [1,5, 6]. Водночас світовий досвід свідчить, що саме рухова активність людини упродовж усього життя сприяє профілактиці захворювань і зміцненню здоров'я [2,4].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалася згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України в справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.9 "Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації" (номер державної реєстрації 0111U001735). У зв'язку з цим, **метою** роботи було – з'ясувати дієвість засобів масової інформації (ЗМІ) щодо залучення підлітків до рухової активності.