

Рис.б. Структура сфери внимания

Эти эталоны являются кибернетической единицей рассматриваемых процессов. Именно они запускают физико-химические процессы в организме человека, увеличивается энтропия. Системообразующим звеном механизмов действия является наше внимание. Увеличивается упорядоченность в сегментах тела, находящихся в объекте нашего внимания. Это касается тканевого и жидкостного сегментов, набора сенсорных и проприорецепторных пакетов для идеомоторного управления внутренними органами, сложнейшими физико-химическими процессами в нашем организме. Сферы внимания переходят от ближайшего к далёкому.

**НАПРАВЛЕНИЕ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ** – изучение анаболических процессов, приводящих к возрастанию негэнтропии в организме.

**ВЫВОДЫ**

Микрокинезиология - новое научное направление, в котором рассматриваются физиологические законы, закономерности, принципы и правила диагностики функционального состояния организма человека по решению задач естественно-гуманитарного профиля.

Предметом изучения микрокинезиологии являются физиологические и психические процессы, лежащие в основе онтогенеза, которые реализуются путем квантования и сегментации, как организующих частиц системного конструирования. Это приводит к определённому контролю за физическими, психическими и другими процессами, изменению динамического стереотипа, оздоровления в целом и преодоление выявленных дисфункций.

В основе системы "Волевая пластика" лежит самоуправление, самореализация, конгруэнтность, синхронность и продуктивная синкнезия. Значение конгруэнтности – это искренность. Синхронность в моделях – соответствие. Мы сами, послойно, можем привносить в организм механизмы управления, что приводит к возрастанию его информационно-кибернетический статуса.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Арзютов Г.М. Кинезиология "живих рухів" у спорті / Г.М. Арзютов, В.О. Гаврилюк, В.Л. Лукіяничук // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К. : Вид-во ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 11 (52). – С. 4–9.
2. Бонев Л. Руководство по кинезитерапии / Л. Бонев. «Руководство по кинезитерапии»: — София : Медицина и физкультура. — 1978. — 358 с.
3. Дмитриев С.В. Биомеханика и дидактика: в поисках взаимодействия. – Н. Новгород, Изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004
4. Дмитриев С.В. Учитесь читать движения, чтобы строить действия. – Н. Новгород, Изд-во НГПУ, 2003. – 178 с.
5. Источник: <http://www.tiensmed.ru/news/kineziologiya1.html#nov6>
6. Источник <https://ru.wikipedia.org/wiki/Кинезиология>.

Носко Ю.М.

НПУ імені М.П. Драгоманова, ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка

**ВПЛИВ МАЛОРУХОМОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

У статті актуалізовано проблему впливу малорухомого способу життя на стан здоров'я молодших школярів. У публікації розкривається сутність рухової та фізичної активності у повсякденному житті дитини. Обґрунтовано ефективність систематичного виконання фізичних вправ.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, малорухомий спосіб життя, рухова активність, фізична активність, гіподинамія, фізична культура, фізичні вправи, молодші школярі.

**Носко Ю.Н. Влияние малоподвижного образа жизни на состояние здоровья младших школьников.** В статье актуализирована проблема влияния двигательной активности на состояние здоровья младших школьников. В публикации раскрывается сущность двигательной и физической активности в повседневной жизни ребенка. Обоснована эффективность систематического выполнения физических упражнений.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, малоподвижный образ жизни, двигательная активность, физическая активность, гиподинамия, физическая культура, физические упражнения, младшие школьники.

**Yulia Nosko. The influence of the sedentary lifestyle on the schoolchildren's state of health.** The health status of the population - a measure of social development. Physical activity, regular physical education - mandatory conditions of health and a healthy lifestyle. The analysis of scientific works devoted to solving problems. The scientific researches of last years allow to speak about significant changes in the body during short supply movements and muscle activity in general. Researchers found that physical activity of pupils first and second class in comparison with preschoolers are decreased by 50% and 75% of the senior pupils during all the time of activity keep sedentary lifestyle. **The aim of the article** – to determine the impact of sedentary lifestyle on the schoolchildren's health. **The main material.** The increase in home tasks, forcing children to sit for hours on notebooks and books, passion for computer games, Internet and video, lack of opportunities for physical education and sports - the main causes sedentary (and thus unhealthy) lifestyles, distribution of hypodynamia. The importance is the problem of excessive weight of a body and obesity among Ukraine children, which is a major factor in irrational food, insufficient physical activity. Under the influence of physical exercise being improved the structure and activities of all organs and systems of the child, increases working capacity, strengthening

health. **Conclusions.** The complete physical activity is an integral part of a healthy lifestyle that affects practically on all aspects pupils and young people's life.

**Key words:** health, healthy lifestyle, sedentary lifestyle, motor activity, physical activity, hypodynamia, physical education, exercise, schoolchildren.

**Постановка проблеми та її актуальність.** Актуальність проблеми здоров'я нації в наш час стала не тільки предметом наукових досліджень, а й першочерговим завданням. Стан здоров'я населення – це показник розвитку суспільства. Здоров'я – найважливіший компонент людського щастя, одне з невід'ємних прав людської особистості, одна з умов успішного соціального й економічного розвитку. У шкільні роки діти одержують знання і уміння, проходять школу виховання і формування основних ділових, морально-вольових та психічних якостей, необхідних для подальшого життя в суспільстві. Але якими б широкими і глибокими знаннями не володів учень, як би добре не був він професійно підготовлений до вступу в самостійне життя, багато чого в нього може не виходити, якщо з дитинства не забезпечено нормального фізичного розвитку його організму, не буде закладений фундамент міцного здоров'я. Лише кожна десята дитина має достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості, що є одним із найнижчих показників у Європі. Приблизно 10 % українців ведуть малорухомий спосіб життя, а 6,3 % мають недостатнє фізичне навантаження протягом тижня. Щоденну ранкову зарядку роблять менше 10 % молодших школярів, а майже половина – ніколи не вдається до неї взагалі. З віком кількість тих, хто категорично не робить ранкову зарядку, неухильно зростає: 14-17 років – 34,2 %, 18-24 роки – 46,6 %, 25-35 років – 56,7 %. Також переважна більшість вихідців із села звикли взагалі обходитися без вранішніх вправ – 57,5 % [8]. Загальна комп'ютеризація, впровадження Інтернету в побут багатьох молодих людей, поширення мережі комп'ютерних клубів, а до того ж наявність телевізора практично у кожній сім'ї призвело до того, що для більшості молодших школярів, підлітків та молоді звичною формою дозвілля стало сидіння перед екраном комп'ютера чи телевізора. Навіть колективне дозвілля дуже часто зводиться до комп'ютерних ігор та спілкування у чаті.

**Аналіз наукових праць, присвячених розв'язанню проблеми.** Наукові дослідження останніх років дозволяють говорити про істотні зміни, які відбуваються в організмі при дефіциті рухів та м'язової активності у цілому [3]. Дефіцит м'язової діяльності характерний для більшості дітей шкільного віку. Як показують дані дослідників, він може призвести до зниження ферментативної активності, яка впливає на окислювальні процеси, а також до відставання розвитку рухових якостей, до зниження адаптаційної здатності серцево-судинної системи. Розвивається схильність до ожиріння, гіпертензійного синдрому, знижується імунітет. Рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою – обов'язкові умови збереження здоров'я та формування ЗСЖ [3; 12]. Сьогодні одним із факторів кризового стану здоров'я громадян України є обмежена рухова активність. Лише 13% українців мають необхідний фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тоді як в країнах ЄС – 40–60%, а в Японії – 70–80%. Відповідно до рекомендацій ВООЗ, 60 хвилин щоденної фізичної активності від помірної до високої знижує ризик розвитку неінфекційних захворювань, зокрема ішемічної хвороби серця й інсультів, діабету II типу, раку товстої кишки і молочної залози у жінок, сприяє нормалізації кров'яного тиску, підвищує рівень ліпопротеїнів, холестерину, сприяє регулюванню глюкози в крові [4].

Фізична активність є основною детермінантою витрат енергії і тому має вирішальне значення для обміну речовин і контролю над вагою [1]. За даними сучасних досліджень для занять фізичним вихованням в усіх типах навчальних закладів передбачено як обов'язкові, так і додаткові навчальні години. Однак організовані заняття з фізичного виховання, передбачені навчальними програмами, їх кількість і якість задовольняють лише 25-30% загальної добової потреби молодшої людини у рухах. До того ж організація фізичного виховання у навчальних закладах не сприяє ефективному вирішенню проблеми зменшення дефіциту рухової активності людини (Віленський М.Я., Драчук А.І., Шиян Б.М.). Ця проблема посилюється також відсутністю у більшості з них необхідного інтересу до занять фізичною культурою [11; 13].

Визначення здоров'я, сформульоване в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) у 1948 р., таке: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів». ВООЗ чітко визначила основні елементи здорового способу життя – оптимальний руховий режим, раціональне харчування, загартовування, заняття фізичними вправами, особиста гігієна та режим дня, викорінення шкідливих звичок. Тож, одним із головних елементів ЗСЖ є оптимальний руховий режим, який зміцнює і розвиває кісткову мускулатуру, руховий апарат, серцевий м'яз, судини, дихальну систему і багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу та позитивно впливає на нервову систему [1; 11; 12]. Оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя [2; 3; 5]. Його основу становлять систематичні заняття фізичними вправами й спортом, у ході яких ефективно вирішуються завдання зміцнення здоров'я й розвитку фізичних здібностей дітей і молоді, формування рухових навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура й спорт виступають як найважливіший засіб виховання [9]. У теперішній час фізичну активність у вигляді виконання різних фізичних вправ необхідно розглядати як життєву потребу сучасної людини. При цьому слід враховувати, що позитивні результати дуже швидко втрачаються при припиненні цих занять. Тому фізична культура і спорт повинні стати невід'ємним елементом способу життя більшості людей.

**Мета статті.** Визначити вплив малорухомого способу життя на стан здоров'я учнів.

**Виклад основного матеріалу.** Існуючий стан організації режиму навчально-виховного процесу в сучасній школі, інтенсифікація навчання, збільшення навчальної інформації вимагає від школярів все більшого напруження фізіологічних систем організму, посилюючи нервово-емоційну напруженість. Найвідчутливішим негативний вплив нерационального рухового режиму на організм дітей спостерігається у період адаптації до навчального режиму – в першому класі. У цьому віці відзначено найвищі показники захворюваності за всіма параметрами. У дітей 8-річного віку зазначені показники знижуються, переважно за рахунок зменшення кількості ГРЗ. Проте, з віком у школярів набувають поширення хронічні, інфекційні і неінфекційні захворювання дихальної, серцево-судинної систем та ін. Кількість цих захворювань у віці від 7 до 10 років зростає [6]. Збільшення об'єму домашніх завдань, що змушує дітей годинами просиджувати над зошитами й книгами,

захоплення комп'ютерними іграми, Інтернетом і відеофільмами, недолік можливостей для занять фізкультурою й спортом – головні причини малорухомого (а виходить, нездорового) способу життя, поширення гіподинамії [8]. Різке погіршення побутових умов, неповноцінний відпочинок, зниження рухової активності, зменшення щоденного фізичного навантаження, наслідки хімізації, промислового прогресу, поява багатьох раніше заборонених харчових добавок та наповнювачів, вживання в їжу неякісних продуктів, наслідки Чорнобильської катастрофи та інші несприятливі екологічні фактори неминуче приводять до зростання дитячої захворюваності. Рухова активність під час уроку фізичної культури є незамінним, найкращим фактором оздоровлення дитини за умови її відповідності психофізичним характеристикам дитячого організму. Навіть незначна (але регулярна, систематична) рухова активність на уроках фізичної культури є найдоступнішим, найдешевшим, найоптимальнішим чинником зміцнення здоров'я дитини [9]. Рівень рухової активності сучасного українського школяра, згідно з найновішими науковими дослідженнями, не більше ніж 5 – 10 % від їх кількості виконують мінімальну вікову норму фізичної активності розвивального характеру, причому фізична активність дівчат є у 2 – 4 рази нижчою, ніж у хлопців.

Дослідженнями вчених встановлено, що фізична активність учнів першого і другого класів у порівнянні з дошкільниками знижується на 50% ,а старшокласники 75% всього часу діяльності малорухомі. Також було визначено, що обсяг рухової активності більшості дітей є нижчим вікової норми. Нераціонально планується вільний час школярів. Рухова активність школярів протягом дня доповнюється фізкультхвилинками, рухливими перервами, домашніми завданнями з фізичного виховання. Але ці форми роботи є недостатніми для забезпечення необхідного об'єму рухової активності школярів молодшого шкільного віку [10]. Також дослідженнями встановлені закономірності розподілу рівнів рухової активності у добовій структурі РА молодших школярів, які проживають в різних регіонах України. З'ясувалося, що кліматичні, рельєфні, побутові особливості територій проживання суттєво впливають на розподіл рівнів фізичної активності в загальній добовій кількості рухової активності. Істотною причиною погіршення здоров'я школярів є значне погіршення рухової активності із віком. Важливого значення набуває проблема надмірної маси тіла та ожиріння серед дітей України, головним чинником якої є нераціональне харчування, недостатній рівень рухової активності. Не менш важливою проблемою формування дитячого здоров'я є режим школяра. Величина, інтенсивність, інформаційна насиченість навчальної діяльності сучасного українського школяра вже давно перебуває за межею можливого.

Рухова активність учнів складається із щоденної (ранкова гімнастика, піша ходьба, рухливі перерви і паузи в режимі навчального дня) і періодичної, яка може бути досить різноманітною [3; 5; 7; 13]. У цілому рухова активність школяра повинна займати не менше 1/5 добового бюджету часу (за вирахуванням часу сну і денного відпочинку), а її структура дещо розрізняється для дітей різних вікових груп. Це пов'язано з тим, що у дітей молодшого віку більша частка неорганізованої рухової активності, але значно менший внесок тих її видів, які можуть бути віднесені до трудової діяльності. Деякі види рухової активності можуть розглядатися як взаємозамінні. Так, наприклад, заняття в спортивних секціях і в деяких гуртках художньої самодіяльності (зокрема танцювальних) можуть бути цілком рівнозначними за інтенсивністю та обсягом фізичного навантаження. Недолік рухової активності – одна з найбільш розповсюджених причин зниження адаптаційних ресурсів організму міських школярів [7; 12]. Перебування на уроках, приготування домашніх завдань, заняття за комп'ютером, відпочинок біля телевізора, читання книг, перебування в транспорті – всі ці форми проведення часу проходять в статичному стані. Організм людини в процесі еволюції не пристосувався до такої низької фізичної активності. Синдром гіподинамії є однією з умов багатьох недуг дорослих людей (серцево-судинна патологія, порушення опорно-рухового апарату, обміну речовин тощо), а тим більше підлітків. Організму, який росте, необхідні адекватні фізичні навантаження [7; 9]. І тільки одиничними уроками фізкультури і короткими прогулянками після уроків цей обсяг навантаження не заповнюється. У всіх випадках рухова активність дітей повинна бути організована так, щоб запобігати гіподинамії і в той же час не призводити до їх перевтомлення. Гіподинамія негативно впливає на процеси збудження та гальмування у корі великих півкуль, на швидкість утворення умовних рефлексів, на формування психічних реакцій. Зниження фізичної активності зумовлює зменшення розмірів серця, тому знижуються систолічний та хвилинний об'єми крові, прискорюється пульс, а також зменшуються об'єм легеневої вентиляції та основний обмін на 5-20%. При гіподинамії спостерігається гіпофункція ендокринних залоз, особливо наднирників.

За допомогою фізичних вправ людина здатна підвищити рівень своєї фізичної працездатності, що зміцнює її здоров'я та подовжує період активного життя [4]. Оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя. Його основу становлять систематичні заняття фізичними вправами й спортом, що ефективно вирішують завдання зміцнення здоров'я та розвитку рухових якостей дітей, збереження здоров'я та посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура та спорт виступають як найважливіший засіб виховання.

Спосіб досягнення гармонії людини один – систематичне виконання фізичних вправ. Крім того, експериментально доведено, що регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять до режиму праці й відпочинку, сприяють не тільки зміцненню здоров'я, але й істотно підвищують ефективність виробничої діяльності. Однак не всі рухові дії, що виконуються в побуті й процесі роботи, є фізичними вправами. Ними можуть бути тільки рухи, що підбираються спеціально для впливу на різні органи й системи, розвитку рухових якостей, корекції дефектів статури [11]. Фізичні вправи мають позитивний вплив, якщо під час занять дотримуватися певних правил. Необхідно стежити за станом здоров'я – це потрібно для того, щоб не заподіяти собі шкоди, займаючись фізичними вправами. Якщо є порушення з боку серцево-судинної системи, вправи, які вимагають істотного напруження, можуть призвести до погіршення діяльності серця. При захворюванні органів дихання рекомендують лише загально-розвиваючу гімнастику. Не можна робити фізичні вправи при вираженому серцебитті, запамороченні, головному болю тощо. Не слід займатися відразу після хвороби. Потрібно витримати певний період, щоб функції організму відновилися, – тільки тоді фізкультура принесе користь.

Під час виконання фізичних вправ організм людини реагує на задане навантаження відповідними реакціями. Активізується діяльність усіх органів і систем, внаслідок чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюються м'язова й кістково-зв'язкова системи. Таким чином, поліпшується фізична підготовленість й у результаті цього досягається такий стан організму, коли навантаження переносяться легко, а раніше недоступні

результати в різних видах фізичних вправ стають нормою. У людини завжди буде гарне самопочуття, бажання займатися, піднесений настрій і гарний сон [7]. Дуже важливо відзначити сприятливий стан повітряного середовища під час м'язової діяльності, у тому числі й при заняттях фізичними вправами, оскільки при цьому збільшується легенева вентиляція, теплотворення й т.ін. Варто пам'ятати, що надходження до приміщення потрібної кількості чистого повітря й видалення повітря, забрудненого продуктами життєдіяльності, важливе й необхідне.

Фізичні вправи впливають не ізольовано на який-небудь орган чи систему, а на весь організм у цілому. Однак удосконалення функцій різних його систем відбувається не однаковою мірою. Особливо виразним є зміни у м'язовій системі. Вони виражаються у збільшенні обсягу м'язів, посиленні обмінних процесів, удосконалюванні функцій дихального апарата. У тісній взаємодії з органами дихання вдосконалюється й серцево-судинна система. Заняття фізичними вправами стимулює обмін речовин, збільшує силу, рухливість і врівноваженість нервових процесів. У зв'язку із цим зростає гігієнічне значення фізичних вправ, якщо вони проводяться на відкритому повітрі. У цих умовах підвищується їх загальний оздоровчий ефект, вони виконують загартовуючу функцію, особливо якщо заняття проводяться за низьких температур повітря. При цьому поліпшуються такі показники фізичного розвитку, як екскурсія грудної клітини, життєва ємність легенів. При проведенні занять в умовах холоду вдосконалюється теплорегуляційна функція, знижується чутливість до холоду, зменшується можливість виникнення застудних захворювань. Говорячи про гігієну фізичних вправ, не можна не згадати про ранкову гімнастику і роль фізичних пауз. Метою ранкової гімнастики є прискорення переходу організму від сну до бадьорості, до майбутньої роботи й надання загального оздоровчого впливу. Гімнастичні вправи повинні виконуватися в добре провітрюваній кімнаті, при відкритому вікні або кватирці, а за можливістю – і на відкритому повітрі. Після закінчення гімнастики корисні обтирвання або обливання тіла прохолодною водою. Фізкультурні паузи проводять у школі й на виробництві, вони є однією з основних форм активного відпочинку. Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, гнучкість, витривалість і координація. Удосконалення кожної з цих якостей сприяє і зміцненню здоров'я, але не однаковою мірою. Можна стати дуже швидким, тренуючись у бігу на короткі дистанції. Нарешті, дуже непогано стати гнучким і координованим, застосовуючи гімнастичні й акробатичні вправи. Однак при цьому не вдається сформувавши достатню стійкість до хвороботворних впливів [3; 11].

Збільшення обсягу рухової активності зумовлює підвищення розумової активності, розвиток рухових якостей людини, поліпшення стану серцево-судинної системи, підвищення рівня витривалості школяра і забезпечує протистояння організму різним хворобам. На думку вчених для забезпечення високих показників розумової праці протягом робочого дня, успішності навчання та адаптації до фізичних навантажень рухова активність учнів має складати від 7 до 12 годин на тиждень [7, 8, 11]. Ось чому до режиму дня школяра крім уроків фізкультури необхідно планово включати різні види рухової активності. Для зміцнення здоров'я дуже важливі ранкова гімнастика, яка має тривати не менше 20 хвилин, і наступні за нею гігієнічні процедури, що загартовують (чищення зубів, душ, обливання холодною та гарячою водою поперемінно розтирання рушником). Фізична праця, а також фізичні вправи та спорт зміцнюють нервову систему, загартовують характер, роблять людину впевненою в собі, сміливою. Всі ці якості необхідні людині в повсякденному житті, але особливо – у небезпечній ситуації, коли необхідно рятувати своє або чиєсь життя.

**ВИСНОВКИ.** Узагальнюючи наведені результати, зазначимо, що фізична активність суттєво зменшується з віком учнів. Підсумовуючи наведені статистичні дані необхідно зазначити, що сучасний стан здоров'я учнів та молоді в Україні – критичний. Виділяється тенденція до збільшення хронічних захворювань серед учнівської та студентської молоді, пов'язаних з наявністю функціональних відхилень в діяльності серцево-судинної системи й зростанням нервово-психічних розладів. Існує велика потреба щодо організації рухової активності учнів та молоді за місцем проживання та навчання, у будівництві нових та реконструкції вже існуючих спортивних споруд з басейнами та залами для ігрових видів спорту.

Під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем дитини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я. Рухова активність є провідним фактором оздоровлення, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності учнів та молоді.

Фізичні вправи, фізична робота справляють дуже великий вплив на тілесний, розумовий і психічний розвиток людини, особливо в перші роки її життя. Вони позитивно впливають не тільки на фізичну працездатність, а й стимулюють ріст і розвиток усіх органів і систем організму. Тому рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 350 с.
2. Борисенко А. Руховий режим учнів початкових класів: Навчально-методичний посібник / А. Борисенко, С. Цвек. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
3. Булич Э. Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
4. Грибан В.Г. Валеология: Підручник / В.Г. Грибан. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – С. 112 – 113.
5. Миرونюк Г. Через рухову активність до здорового способу життя / Г. Миرونюк // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – №16–18 (червень). – С. 51–61.
6. Nosko M.O. Zdorov'yazberezhuvalni tehnologiyi u fizichnomu vihovanni. Monografiya / M.O. Nosko, S.V. Garkusha, O.M. Voedilova. – K.: SPD Chalchinska N.V., 2014. – 300 s.
7. Nosko M.O. Formuvannya zdorovogo sposobu zhittya: navchalnyy posibnik / M.O. Nosko, S.V. Grischenko, Yu.M. Nosko. – K.: «MP Lesya», 2013. – 160 s.
8. Nosko Yu.M. Rozvitok ruhovih yakostey shkoliariv pochatkovoyi shkoli na urokah fizichnoyi kulturi: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk 13.00.02 / Yu.M. Nosko. – Lugansk, 2014. – 20 s

9. Omelchenko L.P. Zdorov'yatvorcha pedagogika / L.P. Omelchenko, O.V. Omelchenko. – H.: Vid. grupa «Osnova», 2008. – 205 s.
10. Rubtsova I.V. Optimalnaya dvigatel'naya aktivnost. Uchebno-metodicheskoe posobie dlya vuzov / I.V. Rubtsova, T.V. Kubyishkina, E.V. Alatorseva, Ya.V. Gotovtseva. – Voronezh: IPTs VG, 2007. – 23 s.
11. Ryibokovskiy A.G. Upravlenie dvigatel'noy aktivnostyu cheloveka: sistemnyy analiz / A.G. Ryibokovskiy – Donetsk, 1998. – 300 s.

УДК 378.147:798.412

**Атамась О.А.**

**Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького**

### **СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**

Автором охарактеризовано особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. З'ясовано сутність базових понять «підготовка», «професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури», «фітнес», «технології оздоровчого фітнесу». У статті зазначено, що у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів особливу увагу слід приділяти інтелектуальному, етичному, культурному та професійному розвитку майбутнього вчителя фізичної культури, його креативності і творчій самостійності.

**Ключові слова:** професійна підготовка, майбутні вчителі фізичної культури, технології, оздоровчий фітнес.

**Атамась О. А. Современный взгляд на особенности профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры к внедрению технологий оздоровительного фитнеса.** Автором охарактеризованы особенности профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры к внедрению технологий оздоровительного фитнеса. Выяснено сущность базовых понятий «подготовка», «профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры», «фитнес», «технологии оздоровительного фитнеса». В статье отмечено, что в учебно-воспитательном процессе высших начальных заведений особое внимание следует уделять интеллектуальному, этическому, культурному и профессиональному развитию будущего учителя физической культуры, его креативности и творческой самостоятельности.

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка, будущие учителя физической культуры, технологии, оздоровительный фитнес.

**Atamas O.A. Modern View on the Features of Professional Training of Future Physical Training Teachers as to the Application of Health Fitness Technologies.** The author characterizes the features of professional training of future Physical Training teachers to apply health fitness technologies. The essence of basic notions as «training», «professional training», «fitness», «health fitness technologies» are determined. The priority of human health is in the basis of fitness ideology and its goals; therefore, the created fitness technologies are mainly of health character. On the basis of the achievements of previous development stages of health physical culture, fitness complements them on a higher level according to the changing life conditions of a modern man. Fitness is an innovation in modern health physical culture, a new turn of its spiral development, an ideological product in which ideas being characteristic for new modern logic thinking: humanism, democracy and culture priorities, are reflected as in a mirror. The training features of future Physical Culture teachers to apply health fitness technologies are associated with the formation of students' knowledge and skills to implement professional activity with schoolchildren, aimed at the application of health methods including physical training in conjunction with a properly selected diet. The article points out that in the education process of higher schools, a special attention should be paid to intellectual, ethical, cultural and professional development of future Physical Culture teacher, his creativity and creative independence.

**Key words:** professional training, future physical Culture teachers, technologies, health fitness.

**Вступ.** З позицій сьогодення, коли мова йде про досягнення нової якості вищої фізкультурної освіти, що визначається перш за все її відповідністю актуальним і перспективним запитам сучасного життя країни, яке, зрештою, задає динаміку якісного розвитку суспільства, постає питання про створення адекватної педагогічної системи. Ця система повинна спиратися на інноваційні технології навчання майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах. У сучасних умовах у процесі вирішення завдань підвищення ефективності підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу особливу увагу набуває інтелектуальний, етичний, культурний та професійний розвиток студентів. Поява фітнесу і розвиток фітнес-індустрії, яка об'єднала всі найбільш ефективні і популярні, інноваційні види фізкультурно-спортивної діяльності, сприяла досягненню цілей зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності людей і залучення їх до здорового способу життя.

**Мета дослідження** полягає у характеристиці сучасного погляду на особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

**Результати дослідження.** Студентський вік, як зазначає А.І. Кузьмінський, характеризується «найбільш сприятливими умовами для психологічного, біологічного і соціального розвитку» [3, с. 28]. У цей період спостерігається найвища швидкість пам'яті, реакції, пластичності у формуванні навичок. В особистості на цьому етапі домінують становлення характеру та інтелекту. Активно розвиваються морально-ціннісні й естетичні почуття. Швидко освоюються соціальні ролі дорослого. Формуються і закріплюються схильності і інтереси. Визначаються життєві цілі й прагнення.