

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(фізична культура і спорт)

Випуск 1 (129) 21

Київ
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова
2021



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpau.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

www.fivs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15.

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями наук:

«Педагогічні науки» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05.2015 р.).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 1 (129) 21. – с.140

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; (гол.Ред. ради);
Бондар В. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Зернецька А.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Томенко О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Путров С. Ю.	кандидат педагогічних наук, професор Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Малечко Т.А.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
Пронченко К.В.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Пронченко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2021

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2021

© Редакційна колегія серії, 2021

Збірник друкується щомісяця

ЗМІСТ 1 (129) 2021

1. Бейгул І. О., Шишкіна О. М., Козуб С. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЧИРЛІДІНГОМ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК.....	7
2. Бермудес Д. В. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	11
3. Борисова Ю. Ю., Горпинич О. О., Дідковський О. П. ХОРЕОГРАФІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГІМНАСТОК 6-7 РОКІВ.....	14
4. Гончар Л. В. ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДО ДЛЯ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	18
5. Гопей М. М. ІНФОРМАЦІЙНО-МОДУЛЬНА ПРОГРАМА «БАСКЕТБОЛ ЗХЗ» В ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ.....	23
6. Гусак Є. О., Ворона В. В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	27
7. Дейнеко А. Х., Щербак Р. М., Фішев Ю. О. СИЛОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ХЛОПЦІВ 6-7 РОКІВ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ: ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ.....	31
8. Зеніна І. В., Новікова І. В., Захарова І. Ю. МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	34
9. Кетова Н. В. ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ СТУДЕНТАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ПОРУШЕННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.....	37
10. Кетова Н. В. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	41
11. Крилов А. Г., Мартинов Ю. О. ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	44
12. Максимчук І. А., Вошевська О. В., Сагач О. М., Височан Л. М., Степаненко Л. М., Матвієнко О. В. СИСТЕМА ВТІЛЕННЯ БАГАТОАСПЕКТНОГО ПІДХОДУ В ПІДВИЩЕННІ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ.....	47
13. Марченко О. Ю., Холодова О. С., Заєць К. ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП.....	55
14. Матвієнко О. В., Степаненко Л. М., Височан Л. М., Височан З. Ю., Чорна Г. В., Максимчук І. А. МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	64
15. Молочко А. С. ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ТА АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО БОКСУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ МІЖНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО РУХУ.....	71
16. Павлюк І. ОРГАНІЗАЦІЙНА СИСТЕМА ГОЛЬФУ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ.....	77
17. Парахонько В. М., Хіміч І. Ю. КОРЕКЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ.....	80
18. Пилипчук О. П., Скрипка І. М. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	83
19. Пітин М. П., Харченко-Баранецька Л. Л., Глухова Г. Г., Гнатчук Я. І., Еделєв О. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДІВ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПОШУКУ.....	87
20. Пронченко К. В., Андрейчук В. Я., Юр'єв С. О., Романів І. В., Воробйов Д. М., Домінюк М. М., Данилюк М. М. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У РИВКУ З ДОВІЛЬНОЮ ЗМІНОЮ РУК БЕЗ ПОСТАНОВКИ ГИРІ НА ПОМІСТ.....	93
21. Рябченко В. Г., Донець І. О., Костюченко М. А., Черезов Ю. О. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	97
22. Сайнчук М. М., Сайнчук А. М. РАНЬОРАДЯНСЬКІ БАТЛИ ЗА ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	101
23. Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольський В. Е. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕРЕНКУРУ І ТУРИЗМУ.....	104
24. Філоненко Л. В., Лисюк С. П., Матвієнко О. В., Шаповал А. О., Саранча І. Г., Силенько Н. І. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІНІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ІНШОЇ ЛЮДИНИ В УЧНІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ШКІЛ.....	107
25. Циганенко О. І., Першегуба Я. В., Склярєва Н. А., Оксамитна Л. Ф. МЕТОДОЛОГІЯ ПІП'ЄНІЧНОЇ ОЦІНКИ ВИКОНАННЯ ПІП'ЄНІЧНИХ ПРАВИЛ ГІГІЄНИ СНУ СПОРТСМЕНКАМИ ЗА УМОВ ВИСОКИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	115
26. Циганок В. І. АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СИСТЕМИ ІНФОРМАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	119
27. Янчук К. О., Худякокова В. Б., Володченко О. А., Тихорський О. А. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС КАРАТІСТІВ ІЗ ВАДАМИ СЛУХУ.....	124
28. Ячнюк М. Ю., Зендик О. В., Ячнюк І. О., Ячнюк Ю. Б. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З АКВАЕРОБІКИ ТА ЇЇ РІЗНОВИДИ.....	131
29. Ячнюк М. Ю., Городицький С. І., Семенко А. С. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	134

адаптації на новому енергетичному рівні функціонування системи функціональних можливостей організму студентів. Крім того, розвиток різноманітних проявів адаптації під впливом фізичних навантажень являє собою безперервний перехідний коливальный процес, який підкорюється циклічним життєвим процесам.

Література

1. Агаджанян Н.А. Функциональные резервы и адаптации / Н.А.Агаджанян, В.С.Мищенко, М.М.Середенко. – К., 1990. – 422 с.
2. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К.Анохин. М.: Медицина, 1980. – 196 с.
3. Баевский Р.М. Прогнозирование состояния на грани норм и патологий / Р.М.Баевский. – М.: Медицина, 1997. – 294 с.
4. Березовский В.А. Респираторная влажпотеря у лиц с различной степенью адаптации к физическим нагрузкам / В. А.Березовский, В.Г.Ткачук, В.А.Циркульников. – К. Физиол. журнал – 1992. № 2. С. 43-48.
5. Ванюшин Ю.С. типы адаптации кардиореспираторных функций спортсменов к физической нагрузке / Ю.С.Ванюшин // Физиология человека. – 1999. – Т. 25, № 3. – С. 91-94.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С.Мищенко. – Киев: Здоров'я, 1990. – 200 с.
7. Судаков К.В. Основы физиологии функциональных систем / К.В.Судаков. – М.: Медицина, 1983. – 272 с.
8. Сичов С.О. Основы силовых видов спорта та единоборств: [навч. посібник] / С.О.Сичов, Ю. А.Попадюха. – К.: НТУУ «КПІ», 2007. – 156 с.

Reference

1. Aghajanyan N. Functional reserves and adaptations / N. Agadjanyan, V. Mishchenko, M. Seredenko. - K., 1990. - 422 p.
2. Anokhin P. Nodal questions of the theory of the functional system / P. Anokhin. M.: Medicine, 1980. - 196 p.
3. Baevsky R. Forecasting the condition on the verge of norms and pathologies / R. Baevsky. - M.: Медицина, 1997. - 294 p.
4. Berezovsky V. Respiratory moisture loss in persons with varying degrees of adaptation to physical activity / V. Berezovsky, V. Tkachuk, V. Tsurulnikov. - K. Physiol. Journal - 1992. № 2. S. 43-48.
5. Vanyushin Yu. types of adaptation of cardiorespiratory functions of athletes to physical activity / Yu.S.Vanyushin // Human Physiology. - 1999. - T. 25, № 3. - S. 91-94.
6. Mishchenko V. Functional capabilities of athletes / V. Mishchenko. - Kiev: Health, 1990. - 200 p.
7. Sudakov K. Fundamentals of physiology of functional systems / K. Sudakov. - M.: Медицина, 1983. - 272 p.
8. Sychoy S. Fundamentals of power sports and martial arts: [textbook. manual] / S. Sychoy, Y. Popadyukha. - K.: NTUU "KPI", 2007. - 156 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).09

Кетова Н.В.

канд. пед. наук, Національний університет України «КПІ» імені І.І. Сікорського

ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ СТУДЕНТАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ПОРУШЕННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Розглядаються питання з проведення занять з фізичного виховання у студентів спеціального навчального відділення з позиції інноваційного підходу. Визначено поняття інноваційного навчання, його вплив на процес навчальної діяльності студентської молоді з порушеннями опорно-рухового апарату.

Аналізуються актуальні проблеми пошуку нових форм, а також засобів організації навчальних занять у студентської молоді, які мають відхилення у здоров'ї, в тому числі захворювання опорно-рухового апарату. Визначено особливості підбору засобів профілактики та оздоровлення студентів.

Пропонується методика корекції різних видів порушень опорно-рухового апарату на тренажерах. Також запропоновано використання засобів аква-аеробіки, як ефективного методу корекції, профілактики та оздоровлення студентів з порушеннями опорно-рухового апарату. Визначено спрямованість занять аква-аеробікою на формування м'язового корсету.

Досліджуються особливості впровадження інноваційних пропозицій в організації занять з фізичної культури зі студентами, які мають порушення опорно-рухового апарату.

Ключові слова: аква-аеробіка, здоров'я студентів, інновації, інноваційний підхід, індивідуальне фізичне навантаження, тренажер.

Кетова Н.В. Инновационный подход к организации занятий по физической культуре со студентами, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата.

Рассматриваются вопросы по проведению занятий по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения с позиции инновационного подхода. Определено понятие инновационного обучения, его влияние на процесс учебной деятельности студенческой молодежи с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Анализируются актуальные проблемы поиска новых форм, а также средств организации учебных занятий студенческой молодежи, имеющих отклонения в здоровье, в том числе заболевания опорно-двигательного аппарата. Определены особенности подбора средств профилактики и оздоровления студентов.

Предлагается методика коррекции различных видов нарушений опорно-двигательного аппарата на тренажерах. Также предложено использование средств аква-аэробики, как эффективного метода коррекции, профилактики и

оздоровлення студентів з порушеннями опорно-двигательного апарату.

Визначено спрямованість занять аква-аеробікою на формування м'язового корсета. Вивчаються особливості впровадження інноваційних пропозицій в організації занять по фізичній культурі со студентами, якими порушення опорно-двигательного апарату.

Ключевые слова: аква-аеробіка, здоров'я студентів, інновації, інноваційний підхід, індивідуальна фізична навантаження, тренажер.

Ketova N.V. An innovative approach to the organization of physical education classes with students with musculoskeletal disorders

The article considers the issues of conducting physical education classes for students of a special educational department from the standpoint of an innovative approach. The concept of innovative teaching is defined, its influence on the process of educational activity of students with musculoskeletal disorders. The current problems of searching for new forms, as well as means of organizing training sessions for students with deviations in health, including diseases of the musculoskeletal system, are analyzed. The features of selection of means of prevention and health improvement of students are determined.

It has been identified that finding ways to maintain health, use new developments and innovations becomes a necessity, and the development and implementation of innovations is a necessary condition for the renewal of the education system, as well as a factor influencing the quality of education.

A technique for correcting various types of disorders of the musculoskeletal system using simulators is proposed. It is also proposed to use the means of aqua aerobics as an effective method of correction, prevention and health improvement of students with disorders of the musculoskeletal system.

According to the diseases of the musculoskeletal system, training sessions should be designed on a combination of different types of exercises for certain muscle groups. It is determined that one of the most effective and useful classes with students with musculoskeletal disorders is classes in the water.

The orientation of aqua aerobics classes on the formation of a muscle corset was determined. The peculiarities of the introduction of innovative proposals in the organization of physical culture classes with students with musculoskeletal system disorders are investigated.

Key words: aqua aerobics, students' health, innovations, innovative approach, individual physical activity, exercise machine.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. В даний час актуальним є пошук нових форм й засобів організації навчальних занять у студентів, що мають відхилення в здоров'ї. Дуже часто такі студенти мають невисоку мотивацію до занять фізичними вправами, так як не справляються з навантаженням й мають негативне ставлення до академічних занять фізичною культурою.

Висока інтенсивність навчальної праці на тлі зниження рухової активності в процесі навчання приводить до ще більшого погіршення здоров'я. Пошук шляхів збереження здоров'я, використання нових розробок та інновацій стає необхідністю.

Розвиток й впровадження інновацій – необхідна умова для поновлення системи освіти, а також є фактором, що впливає на якість освіти. Однак, застосовуючи інновації в освітніх установах, мало хто замислюється про їх вплив на здоров'я, який є одним з головних елементів національного багатства будь-якої держави. Значущість збереження й зміцнення здоров'я студентської молоді обумовлена важливістю його стану для творчої, активної, соціально корисної й, головне, трудової діяльності особистості. Турбота про збереження та зміцнення здоров'я громадян, й зокрема студентської молоді, є одним з пріоритетних напрямків державної політики в області охорони здоров'я нації.

Проблемою інноваційних технологій займається й продовжує займатися велике число талановитих вчених й педагогів. Серед них Т.І. Бережна [1], Г.А. Гавроніна [2], А. Куц [3], Ж.Б. Сафонова [4], А.Б. Шарафеева [8] тощо.

Виклад основного матеріалу дослідження. «Інноваційне навчання» (innovative learning) – процес й результат такої навчальної та освітньої діяльності, яка стимулює вносити інноваційні зміни в існуючу культуру, соціальну середовище. Такий тип навчання крім підтримки існуючих традицій стимулює активний відгук на виникаючі як перед окремим людиною, так і перед суспільством проблемні ситуації [7]. Поняття «інновація» відноситься не просто до створення й поширення нововведень, але до таких змін, які носять істотний характер, супроводжуються змінами в образі діяльності, стилі мислення.

У педагогічній науці відзначається актуальність й доцільність вибудовування занять з такими студентами відповідно до статі, віку, характеру захворювання. Гавроніна Г.А. пропонує методику комплексного застосування статичних вправ в процесі занять з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. Автор зазначає, що ефективність процесу фізичного виховання для даної категорії студентів не може здійснюватися продуктивно без комплексного використання в навчальному процесі фізичних вправ різної спрямованості, строго дозованих, з урахуванням індивідуальних особливостей організму й відхилень в стані здоров'я [2].

При підборі засобів й методів профілактики та оздоровлення студентів спеціальної медичної групи нами було проаналізовано та вивчено значну кількість наукової та методичної літератури. Застосування тренажерів в навчально-освітньому процесі дозволяє правильно дозувати навантаження й розвивати необхідні фізичні якості: витривалість, силу м'язів, гнучкість та ін.

В основу методики корекцій порушень опорно-рухового апарату на тренажерах ми пропонуємо:

1. Використання силових вправ на тренажерах з урахуванням видів й ступеня деформацій хребта з спрямованістю на підвищення рівня фізичного стану.

2. Створення «м'язового корсету».

3. Формування «спеціальних м'язових груп».

4. Програму для студентів з корекції порушень постави у фронтальній площині з акцентом на асиметричні вправи й вправи попереково-клубової області.

5. При порушеннях постави в сагітальній площині домінуючими вправами повинні бути вправи, що сприяють зняттю напруги м'язів спини.

Відповідно до захворювань опорно-рухового апарату навчальні заняття необхідно конструювати на поєднанні різних видів вправ на певні м'язові групи. При порушеннях постави необхідно зміцнювати м'язи тулуба й кінцівок, в результаті чого відбувається вирівнювання м'язового тону передньої й задньої поверхні тулуба, нижніх кінцівок, зміцнення м'язів живота.

При дефектах постави в сагітальній площині ми пропонуємо спеціальні вправи: при збільшенні кута нахилу таза – вправи, що сприяють зміцненню сідничних м'язів, м'язів живота.

При зменшенні кута нахилу таза ми пропонуємо фізичні вправи, що сприяють зміцненню розгиначів поперекового відділу хребта, м'язів передньої поверхні стегна.

Для усунення крилоподібних лопаток й приведення плечових суглобів необхідно використовувати фізичні вправи, які зміцнюють нижні й середні фіксатори лопаток, розслаблюють й розтягують верхні фіксатори лопаток, великі й малі грудні м'язи. Так само запропоновано періодично включати в заняття дихальні вправи й вправи на розслаблення. При асиметричній поставі необхідно використовувати симетричні вправи, так як вони вирівнюють силу м'язів спини й тим самим ліквідують асиметрію м'язового корсету, тону су.

При порушеннях постави під час занять важливо враховувати силові вправи, спрямовані на зміцнення м'язових груп, що підтримують хребетний стовп:

- м'язи, що випрямляють хребет;
- грудні м'язи;
- косі м'язи живота;
- квадратні м'язи попереку;
- клубово-поперекові м'язи;
- сідничні м'язи;
- м'язи стегна та інші.

Одним з поширених захворювань ОРА є сколіоз. Переклад з латини «scoliosis» - бічне викривлення хребта у людини. Викривлення може бути вродженим або набути. В профілактичних комплексах підбираються вправи для м'язів живота (косих) і спини (м'язів, що випрямляють хребет), квадратні м'язи попереку, клубово-поперекових, сідничні і м'язи, що підтримують звід стоп.

При сколіозі I ступеня акцент на фізичні вправи, які зміцнюють м'язи спини і виробляють правильну поставу.

При сколіозі II ступеня акцент на фізичні вправи переважно на м'язи спини і верхнього плечового пояса. Також використовуються вправи на м'язи, що підтримують хребет.

При сколіозі силові вправи підбираються на зміцнення основних м'язових груп:

- грудні м'язи;
- м'язи живота;
- м'язи, що випрямляють хребет;
- трапецієподібний м'яз;
- квадратні м'язи попереку;
- клубово-поперекові м'язи;
- сідничні м'язи;
- м'язи задньої поверхні стегна та інші.

Ще з таких захворювань опорно-рухового апарату, що найбільш часто зустрічаються є плоскостопість. Плоскостопість – це деформація стопи, при якій відзначається зниження висоти її склепіння. Подібна деформація зазвичай супроводжується порушенням розташування кісток, а також порушенням трофіки. Це захворювання часто супроводжується іншими деформаціями опорно-рухового апарату (порушення постави, викривлення хребта, деформація грудної клітки, грижі та ін.).

Для профілактики захворювання показані:

- фізичні вправи на поліпшення функцій суглобів, зв'язок й м'язів стопи на тлі загального зміцнення опорно-рухового апарату;
- розвиток рухів в стопі в повному обсязі;
- зміцнення зводу стопи при одночасній корекції наявної деформації. Тренування спрямоване на усунення гіпертонусу гомілки.

При плоскостопості комплекс вправ спрямований на зміцнення таких м'язових груп як: м'язи, що випрямляють хребет; клубово-поперекові м'язи; м'язи задньої поверхні стегна; передні великогомілкові м'язи; триголові м'язи гомілки; м'яз зводу стопи.

Всі комплекси складаються індивідуально. Для початківців кожна вправа за тривалістю має становити не більше 30-35сек. з 2-хвилинним відпочинком. Кількість підходів 4-5. Навантаження помірної потужності 120-140 уд/хв. Навантаження підбирається індивідуально: 80% складають симетричні вправи, 15% – асиметричні.

Аналіз спеціальної літератури й досвід колег інших вузів показує, що один з найефективніших й корисних занять зі студентами з порушеннями опорно-рухового апарату є заняття у воді.

Аква-аеробіка – це різновид аеробіки, коли заняття проводяться у воді. З одного боку, знижено навантаження на хребет, а з іншого – при виконанні рухів студентам доводиться долати додатковий опір води. З давніх часів відомий унікальний вплив водного середовища на організм людини. Це визначається фізичними властивостями води. Виштовхуюча сила послаблює гравітаційне тяжіння, що зменшує вагу тіла, дозволяючи зняти навантаження з опорно-рухового апарату. Встановлено, що метою гідрореабілітації студентів з порушеннями опорно-рухового апарату і, зокрема, постави, є: недопущення прогресу захворювання, корекція деформації хребта, створення умов для формування правильної постави та створення «м'язового корсету» хребта.

Гідростатичний тиск води на венозні судини, ритмічне скорочення великих груп м'язів, посилене присмоктуються дію діафрагми, відсутність статичної напруги – полегшує приплив венозної крові до серця. Таким чином, збільшується циркуляція крові, що сприяє зменшенню застійних явищ у внутрішніх органах й активізації обміну речовин.

Також стимулюється діяльність кровотворних органів, підвищується кількість лейкоцитів в крові – захисна функція крові збільшується. Тиск води сприяє масажуванню шкіри, нервових закінчень, судин, підшкірно-жирової клітковини. Такий масаж покращує живлення шкіри, знімає напругу й фізичний стрес. Вода є відмінним антидепресантом, зміцнює нерви й допомагає впоратися з негативними емоціями. Заняття у воді проводяться під музичний супровід із спеціальним обладнанням: рукавички з перетинками підсилюють опір при роботі руками, допомагають утримувати рівновагу; водні гантелі додають обтяження при силових вправах; допомагають розвивати координацію, тренують вестибулярний апарат й покращують техніку рухів у воді.

Тривалість заняття 50-60 хвилин. Починається з розминки й вправ на розтяжку (10-15 хвилин). Основна частина становить 20-30 хвилин. В програму входять як аеробні, так і силові вправи для зміцнення м'язів спини, живота, ніг, рук, грудних м'язів. В основній частині використовується додаткове обладнання. Вертикальне положення тіла на мілкій воді з опорою об дно або бортик змінюється в горизонтальне положення без опори в воді. Студенти виконують вправи, стоячи на місці, а потім вправи з просуванням в різних напрямках.

Унікальними властивостями води обумовлені основні плюси аква-аеробіки:

- травмо-безопасність занять.
- відсутність зайвого навантаження на суглоби та зв'язки.
- додатковий ефект за рахунок подолання опору води.
- масажний та лімфодренажний ефект.
- загартовування організму.

При проведенні занять з аква-аеробіки ми пропонуємо класифікацію фізичних вправ: вправи, що виконуються на різній глибині; вправи, що виконуються з опорою і без неї; вправи, що виконуються з різних положень тіла в воді; вправи, що виконуються з використанням обладнання і без нього; виконуватися з переміщенням в різних напрямках.

Види фізичних вправ, що виконуються в глибокій воді, класифікуються за групами: ходьба, біг, стрибки, удари, розгойдування («маятники»), плавання. Класифікація фізичних вправ визначається за такими компонентами: участь в роботі м'язів верхніх або нижніх кінцівок, тулуба, всіх м'язових груп; опором води; наявністю плавучості; силою виштовхування; амплітудою рухів й площиною, в яких вони виробляються.

Спрямованість занять аква-аеробікою на формування «м'язового корсету» полягає: в розвитку м'язів спини; в зміцненні м'язів рук; в розвитку й зміцненні грудних м'язів; в зміцненні м'язів живота; в розвитку м'язів задньої поверхні стегна.

Висновки. Таким чином, підбиваючи підсумок, можна відзначити, що в основі інноваційних методів навчання фізичній культурі студентів з порушеннями опорно-рухового апарату лежать активні методи, які допомагають формувати творчий, інноваційний підхід до розуміння професійної діяльності, розвивати самостійність мислення, вміння приймати оптимальні в умовах певної ситуації рішення. Як показує практика, використання інноваційних методів є необхідною умовою для підготовки висококваліфікованих фахівців.

Використання різноманітних методів й прийомів активного навчання пробуджує у студентів інтерес до самої навчально-пізнавальної діяльності, що дозволяє створити атмосферу мотивованого, творчого навчання і одночасно вирішувати цілий комплекс навчальних, виховних, розвиваючих завдань. Використання інноваційних методів в процесі занять з фізичного виховання сприяє подоланню стереотипів в викладанні різних дисциплін, вироблення нових підходів до професійним ситуацій, розвитку творчих, креативних здібностей студентів.

Література:

1. Бережна Т. І. Комплексний та нетрадиційний підхід до боротьби з порушеннями постави в студентів спеціальної медичної групи / Т. І. Бережна, Л. К. Кожевнікова, В. В. Мисенко // Слобожанський наук.- спорт. вісн. – Миколаїв, 2009. – Т. 7. – С. 187–190.
2. Гавронина Г.А. Методика комплексного применения статических упражнений в процессе занятий по физическому воспитанию студенток специальной медицинской группы: автореф. дис.... канд. пед. наук / Г.А. Гавронина; Камская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны, 2009. – 23 с.
3. Куц А. Функциональные исследования в фитнесе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fitness4you.ua/ru/articles/tree-2451/id11188/9_mifov_o_pilatese.html.
4. Сафонова Ж.Б. Педагогические аспекты управления процессом физической реабилитации студентов специальной медицинской группы / Ж.Б. Сафонова // Омский научный вестник. – 2018. – № 3 (67). – С. 152-154.
5. Титов С.В. Применение комплекса силовых упражнений для повышения физического и функционального состояния учащихся с вегетососудистой дистонией по гипотоническому типу // Ученые записки университета им. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 154-159.

6. Филатова, Е.В. Акваэробика : учебно-методический комплекс / Е.В. Филатова ; Финансовая академия при Правительстве РФ. – М. : [б.и.], 2017. – 92 с.
7. Хуторской А.В. Педагогическая инноватика – рычаг образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.eidos.ru/journal/2005/0910-26.htm>
8. Шарафеева, А.Б. Методика применения тренажеров на занятиях со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата / А.Б. Шарафеева, А.В. Попова // Вестник Томского государственного университета. – 2014. – № 385. – С. 168-170.

Reference

1. Berezhna T. I. Put a complex and unconventional approach to fighting the deranged in the students of a special medical group / T. I. Berezhna, L.K. Kozhevnikova, V.V. Misenko // Slobozhanskiy nauk.- sport. vich. - Mikolaiv, 2009. - T. 7. - S. 187-190.
2. Gavronina G.A. Method of complex application of static exercises in the process of physical education classes for female students of a special medical group: author. dis. cand. ped. Sciences / G.A. Gavronin; Kamsk state acad. physical culture, sports and tourism. - Naberezhnye Chelny, 2009. -- 23 p.
3. Kushch A. Functional research in fitness [Electronic resource]. - Access mode: http://www.fitness4you.ua/ru/articles/tree-2451/id11188/9_mifov_o_pilatese.html.
4. Safonova Zh.B. Pedagogical aspects of managing the process of physical rehabilitation of students of a special medical group / Zh.B. Safonova // Omsk Scientific Bulletin. - 2018. - No. 3 (67). - S. 152-154.
5. Titov S.V. The use of a complex of strength exercises to improve the physical and functional state of students with vegetative-vascular dystonia according to the hypotonic type // Uchenye zapiski universiteta im. Lesgaft. - 2013. - No. 6 (100). - S. 154-159.
6. Filatova, E.V. Aqua aerobics: educational and methodical complex / E.V. Filatov; Financial Academy under the Government of the Russian Federation. - M.: [b.i.], 2017. - 92 p.
7. Khutorskoy A.V. Pedagogical innovation - the lever of education [Electronic resource]. - Access mode: <http://www.eidos.ru/journal/2005/0910-26.htm>
8. Sharafееva, A.B. The method of using simulators in the classroom with students with diseases of the musculoskeletal system / A.B. Sharafееva, A.V. Popova // Bulletin of Tomsk State University. - 2014. - No. 385. - S. 168-170.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).16

Кетова Н.В.

канд. пед. наук, Національний університет України «КПІ» імені І.І. Сікорського

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Розглядаються актуальні питання проблем пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді. Розглянуті особливості формування здорового способу життя молоді та деякі варіанти вирішення даної проблеми. Визначається, що зниження функціональних резервів організму, процесів саморегуляції, народження ослабленого потомства й багато іншого характерно для сучасного покоління. Негативні фактори оточуючого середовища сприяють трансформації студентської молоді в найчутливішу категорію населення, серед якої отримують розповсюдження різноманітні хронічні захворювання, включаючи хвороби травної, опорно-рухової, серцево-судинної системи та ін.

Визначено, що у зв'язку з такими актуальними проблемами формування здорового способу життя студентів необхідно, перш за все, на державному рівні продовжити цілеспрямовану роботу з формування у студентів безпечної й відповідальної поведінки, дотримання суспільної дисципліни й порядку, проявів турботи про своє здоров'я.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, компоненти здорового способу життя, рухова активність, фізична культура, ціннісні орієнтації особистості, фізична активність.

Кетова Н.В. Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

Рассматриваются актуальные вопросы проблем пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Рассмотрены особенности формирования здорового образа жизни молодежи и некоторые варианты решения данной проблемы. Определяется, что снижение функциональных резервов организма, процессов саморегуляции, рождение ослабленного потомства и многое другое характерно для современного поколения.

Негативные факторы окружающей среды способствуют трансформации студенческой молодежи в самую чувствительную категорию населения, среди которой получают распространение различные хронические заболевания, включая болезни пищеварительной, опорно-двигательной, сердечно-сосудистой системы и др.

Определено, что в связи с такими актуальными проблемами формирования здорового образа жизни студентов необходимо, прежде всего, на государственном уровне продолжить целенаправленную работу по формированию у студентов безопасного и ответственного поведения, соблюдения общественной дисциплины и порядка, проявления заботы о своем здоровье.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, компоненты здорового образа жизни, двигательная активность, физическая культура, ценностные ориентации личности, физическая активность.

Ketova N.V. Actual problems of formation of a healthy way of life of student's youth. Topical issues of promoting a healthy lifestyle among student youth are considered. Features of formation of a healthy way of life of youth and some variants of the decision of this problem are considered.