

значення набуває впровадження у спеціальній школі для дітей означеної нозології відповідної системи педагогічних заходів, яка б забезпечувала належний рівень розвитку фізичних якостей у поєднанні з корекційно-оздоровчою спрямованістю процесу адаптивного фізичного виховання [1; 2; 4].

### Список використаних джерел:

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція порушень опорно-рухового апарату в дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання: монографія / А. І. Альошина. – Луцьк: Вежа-Друк, 2015. – 368 с.
2. Іваніцький Р. До питання доцільності впровадження варіативного модуля «фітнес» у процес фізичного виховання дітей з вадами слуху / Р. Іваніцький, А. Альошина, О. Бичук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індіка. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – № 2(42). – С. 59-63.
3. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 280 с.
4. Ляхова І.М. Корекційно-педагогічні основи фізичного виховання дітей зі зниженим слухом (теоретико-методичний аспект): [монографія] / Інна Миколаєвна Ляхова: Гуманітарний ун-т «Запоріжський ін-т держ. та муніципального управління». – Запоріжжя: ГУ «ЗІДМУ», 2005. – 506 с.
5. Савлюк С. П. Просторова організація тіла дітей молодшого шкільного віку із депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання [Текст]: монографія / Світлана Петрівна Савлюк. – Рівне: О. Зень, 2017. – 560 с.
6. Фізична культура. Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для глухих [Текст] [уклад. Шеремет Б. Г., Форостян О. І., Лещій Н. П., Малій В. М.]. – К.: Міністерство освіти і науки України, 2014. – 53 с.

**Ковтун О.В**

*доцент,*

*Харківський національний університет  
імені В.Н. Каразіна*

## ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІОНАЛЬНИЙ СПОРТ

Концепція сучасного олімпізму належить П'єру де Кубертену – педагогу, громадському діячу, ініціатору відродження сучасних Олімпійських ігор. За його ініціативою у червні 1894 р. у Парижі відбувся Міжнародний атлетичний конгрес, на якому було створено Міжнародний олімпійський комітет і прийнято історичне рішення про проведення Олімпійських ігор.

За баченням Кубертена: «Олімпійські ігри – це фестиваль молоді всього світу, юності людства, фестиваль граничних зусиль, числених амбіцій та всіх форм юнацької активності, фестиваль, який відзначає кожне наступне покоління, котре стає на поріг життя...».

Звертаючись до учасників Ігор IX Олімпіади, що пройшли 1928 р. в Амстердамі, П'єр де Кубертен писав: «Я прошу вас зберегти полум'я оновленого олімпізму і відстояти притаманні йому принципи й інститути:

- передусім – рівність основних видів спорту;
- змагання в галузі мистецтва, які додають до чудової фізичної діяльності витвори розуму, пронизані ідеями спорту;
- клятву спортсменів, яка, спираючись на почуття честі, ґрунтується на відчутті честі, містить початок єдиного засобу ефективного вирішення проблем аматорства;
- олімпійський прапор, який віддзеркалює кольори всіх народів і символізує п'ять частин світу, об'єднаних спортом;
- церемонія і ритуали відкриття і закриття Ігор із заключним вшануванням елінізму, від якого вони беруть свій початок;
- і, настанок – авторитет Міжнародного олімпійського комітету».

Олімпізм – життєва філософія, що звеличує та об'єднує у збалансоване ціле достоїнства тіла, волі і розуму. Поєднуючи спорт з культурою та освітою, він прагне створити такий спосіб життя, який базувався б на радощах, здобутих через зусилля, освітніх цінностях доброго прикладу та повазі універсальних етичних принципів.

Метою олімпізму є повсякденне становлення спорту на служіння гармонійному розвитку людини для того, щоб сприяти створенню мирного суспільства, яке б піклувалося про збереження людської гідності [1].

Важливим фактором є те, що саме у давній Греції на давньогрецьких Олімпійських іграх, реалізація ідеї гармонійно розвинутої особистості, простежувалась у сферах життєдіяльності стародавніх греків, це пов'язано з тим, що давньогрецька філософія зводила до найвищих цінностей досягнення високої мети особистістю, гармонійне поєднання в ній інтелектуальних якостей, постійна жага до перемог, а також бажання суперництва та бажання бути кращою за інших.

Найважливіше, у формування гуманістичних та спортивних якостей, особливу роль відіграє в підлітковий період. У підлітковому віці, найчастіше у людини, формується інтерес до свого внутрішнього світу, в міркуванні над цим, з'являються вперше авторитети, куміри. Це є дуже важливим фактором, а також проблемою, бо саме в цей період завдяки специфічним відчуттям підлітка, здійснюється перехід від свідомості до самосвідомості, проходить так звана «викристалізація» особистості. Тому для того, щоб створити благоприємні умови для розвитку особистості підлітка, його внутрішньому світу, розвитку духовних та моральних цінностей, треба враховувати період розвитку особистості на даний момент часу та шукати необхідний підхід для формування «гідних» спортивних якостей підлітка, враховуючи його фізіологічний стан та розвиток [1].

Унікальною обставиною олімпійської культури є певний комплекс накопичених людством знань, цінностей, змістів, цілей, фактів, норм, правил, зразків поведінки, відповідних до ідеології Олімпійської хартії, філософії

олімпізму, на основі яких формується гуманістичний спосіб життя соціуму й стиль життя особистості.

З одного боку, заняття спортом – це завжди прекрасно. Це не те, що просто сидіти за стільцем у будь-якому приміщенні. Необхідним буде розглянути це важливе питання на прикладі такого досить розповсюдженого виду спорту, як настільний теніс, який включає в себе індивідуальні, парні та командні, конкурентні спортивні змагання. Цей вид спорту є дуже важливим та популярним, а головне – Олімпійським.

Для того, що досягнути в професійному спорті високих цілей, людина повинна «жертвувати» собою та своїм життям, а також проявляти прагнення до перемог та успіху, сенсом свого життя. Якщо спитати олімпійського чемпіона про секрет його успіху, то у 90% випадках, можна почути: «Тренування, тренування, постійні тренування... Я дуже багато працював для того, щоб досягнути своєї мети». М'язи спортсменні, відчувають дуже велике навантаження, майже на границі людських можливостей. Але дуже погано, але життєво є те, що для відновлення м'язів, часу катастрофічно не вистачає. В результаті чого, протікає процес швидкого ізношування сугавів та організму в цілому. Найчастішим являється той факт, що колишні професійні спортсмени у віці 40 років, дуже погано почуваються і не спроможні навіть до аматорського зайняття спортом [2].

На етапі, перед важливими змаганнями, а також під час спортивних зборів, професійні спортсмени, постійно працюють, не досипають, не доїдають, тобто віддають себе повністю прагненню щодо досягнення поставленої мети. Вони розходують добові калорії, які не підлягають швидкому відновленню. Пагубну дію на здоров'я спортсменів, оказують переліти, порушення режиму, зміна кліматичних умов, а також необхідність пристосування до інших часових поясів.

Але не можливо не враховувати той факт, що через дуже важкі та регулярні навантаження, вірогідність отримання травм, збільшується у дівчі. Чим більш травманебезпечний вид спорту, травми з'являються набагато частіше. Настільний теніс, вважається найменш травманебезпечним видом спорту (у порівнянні з регбі, хокеєм, фігурним катанням та. ін). Однак при постійному русі, є вивихи сугавів, стають вразливими колінні мініски і. т. д. Небезпекою являється те, що травми у спортсменів взагалі рідко долічуються як слід, тому що часті змагання та нестача часу, погубно діє на ці фактори, тоді спортсмен жертвує у прямому сенсі своїм життям та здоров'ям [3].

Необхідною, з'являється можливість згадати важливішу тему щодо вживання спортсменами стимулюючі речовини, препарати (допінг). Однак в спорті, багато спортсменів, вживають хімію. Бо вживання таких препаратів анаболіки, стероїди, стимулятори, диуретики, гармони, які зможуть дати спортсмену значну перевагу над суперником. Існують різні антидопінгові комітети, які ведуть боротьбу, які також перевіряють спортсменів після досягнення ними високих результатів (рекордів), але все одно допінгові скандали, часто з'являються серед спортсменів, яких перевіряють. Існують дуже багато протиріч, відносно масштабів використання допінгу серед професійних спортсменів. Те, що це явище існує, відхилити це неможливо, як і

те, що використання цієї хімії, наносить велику шкоду організму професійного спортсмена.

На питання щодо користі або шкоди професійного спорту, неможливо дати однозначної відповіді, тому кожна людина, повинна сама робити свій життєвий вибір!

#### **Список використаних джерел:**

1. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 400 с.
2. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 252 с.
3. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://udoktora.net/professionalnyiy-sport-vredno-ili-polezno-6916/>.

**Олексієнко Я.І.**

*старший викладач;*

**Верещагіна О.П.**

*старший викладач,*

*Черкаський національний університет  
імені Богдана Хмельницького*

## **ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ**

Молодь є енергійною рушійною силою, якій належить визначальна роль у розвитку суспільства. Українська молодь має бути налаштована на реформаторські зміни в країні і наполегливо долучатися до їх реалізації, тому що Україна знаходиться на шляху реформ, здійснення яких потребує багато сил і часу.

Як зазначають учасники парламентських слухань про становище молоді в Україні на тему: «Ціннісні орієнтації сучасної української молоді», які відбулися 2 листопада 2016 року, що в інтегрованому світі інтереси сучасного юнацтва істотно відрізняються від тих, які були у молоді 10-20 років тому. Нове покоління зростає в добу прогресу в електроніці і техніці, в нових економічних, соціальних та політичних умовах. Під час суспільних перетворень, що відбуваються в Україні, перед викликами, що постали перед нашою державою, значно підвищилася значущість для молоді таких життєвих цінностей, як державна незалежність, демократичний розвиток України, національно-культурне відродження, свобода слова, демократичний контроль за прийняттям державних рішень, участь у політичному житті) [1]. Тому молодь має бути, фізично і психічно здоровою, працездатною, активною.

Згідно ж з даними наукових досліджень ВООЗ (2005–2010 рр.) за основними показниками здоров'я населення і, в першу чергу молоді, наша держава набагато відстає від передових європейських країн. Велика частина