

Список використаних джерел:

1. Шаповалова О.О Сучасні тенденції розвитку «SPA» і «Wellness» туризму. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2013. № 1042. С. 154–158.
2. Leisure and Wellness: Health Tourism in Europe. The new Challenge for Spas, Tourism and Health Ressorts Berlin, 1999. 156 p.
3. Jeremy McCarthy. Become a spa owner Washington, USA, FabJobInc. 2010. 207 p.
4. Рутинський М. SPA-курорт як інноваційний вид рекреаційних закладів і суспільно-географічні тенденції розбудови мережі SPA-курортів у західному регіоні України. *Вісник Львівського університету. Серія міжнародні відносини*. 2008. № 2. С. 298–306.
5. Lawson F. Hotels and Resorts Planning, Design and Refurdishment. Oxford Butterworth-Heinemann, 1995. 134 p.

Тимощук М.О.

студентка,

Комунальний заклад вищої освіти

«Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

ОЦІНКА РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Загальне призначення системи фізичного виховання, як інших систем, що функціонують в суспільстві – задоволення певних людських потреб. Адже поки людина жива, вона є носієм потреб [2; 3]. Усвідомлення цих потреб та забезпечення належних умов їх задоволення є гарантом формування правильної мети. Якщо мета не відповідає потребам окремої людини чи суспільства в цілому, або якщо для її реалізації не створені належні умови, то така мета не буде досягнута, бо поставлена неправильно [1].

Система потреб є мотиваційною основою діяльності людини, її поведінки і способу життя. А тому допомогти людині зрозуміти власні потреби організму, психіки та шляхи їх задоволення – одне із провідних завдань освіти [2]. Цілеспрямоване задоволення певних потреб шляхом управління руховою активністю можливе завдяки існуючим об'єктивним закономірностям біологічного становлення організму. У системі цих закономірностей особливе значення мають закономірності адаптації

організму до фізичних навантажень [3]. Тому, перш ніж характеризувати мету фізичного виховання, доцільно зупинитись на визначенні біологічних закономірностей, що лежать в основі розгортання адаптаційних процесів.

Надзвичайно важливим фактором довгострокової адаптації є безперервний тренувальний вплив на конкретні структури організму [1]. Проте педагоги не враховують цю закономірність адаптаційних процесів пропонуючи послідовне вдосконалення окремих сторін фізичної підготовленості. Аналіз літератури також показав, що фізична підготовленість у більшості випадків забезпечується випереджаючим та одночасним розвитком тих фізичних якостей, які необхідні для успішного засвоєння техніки вправи. Такий підхід не забезпечує безперервну стимуляцію адаптаційних процесів у конкретних структурах організму і, таким чином, може не тільки негативно позначитись на загальній фізичній підготовленості школярів, а й на кількісному показнику засвоєних вправ.

При засвоєнні техніки фізичних вправ головним фактором формування раціонального динамічного стереотипу є багаторазове повторення рухової дії з дотриманням її правильної біомеханічної структури. Це вимагає створення умов для швидкого досягнення правильності рухів. Серед них важливою умовою є свідомий контроль незасвоєних елементів вправи в процесі її виконання [3]. Це досягається шляхом конкретизації навчальних завдань на кожен урок. Проте, при формуванні системи навчальних завдань така конкретизація, як правило, не спостерігається. Традиційні методичні прийоми зводяться до виправлення грубих помилок під час цілісного виконання рухової дії. За таких умов учні не в стані зосереджувати увагу на багатьох елементах нової вправи. Крім того важливою умовою успішного засвоєння рухових дій є сприятливий руховий досвід. Для його забезпечення необхідно передбачити «позитивну взаємодію» фізичних вправ. Проте при плануванні річної системи навчальних завдань ця взаємодія не завжди забезпечується.

Окрім цих недоліків забезпечення кожного із зазначених факторів довгострокової адаптації до фізичних навантажень в теорії і практиці побудови навчально-тренувального процесу нами не виявлено також і тенденції комплексного їх врахування.

Отже, актуальність нашого дослідження зумовлена вирішальним значенням для ефективного фізичного виховання школярів методики

формування комплексної системи навчально-тренувальних завдань з одного боку і її відсутністю з іншого.

Метою дослідження було дослідити рівень соматичного здоров'я у підлітків у процесі фізичного виховання.

Аналіз літератури виявив великий інтерес дослідників до пошуку нових шляхів цілеспрямованої реалізації закономірностей довгострокової адаптації до фізичних навантажень як однієї з найголовніших умов задоволення таких людських потреб, як підвищення продуктивності рухової діяльності та збереження і зміцнення здоров'я. Найменш дослідженою є проблема формування комплексної системи навчально-тренувальних завдань та добору адекватних засобів їх розв'язання як обов'язкової умови забезпечення довгострокової адаптації підлітків до рухової активності.

У восьмикласників експериментальної групи впродовж навчального року відбулися статистично вірогідні зміни ($P < 0,05$) майже за всіма показниками морфо-функціонального стану школярів (за винятком антропометричних показників у дівчат).

Підтверджено, що розбалансування в діяльності систем організму хлопців 13-14 років негативно позначається на вдосконаленні рухових функцій, що зумовленні функціональним станом серцево-судинної системи. Стабілізація міжсистемних зв'язків у дівчат дає протилежний ефект.

Доведено, що цілеспрямований безперервний вплив на усі рухові функції організму хлопців і дівчат 13-14 років сприяє виправленню біологічних відхилень від нормального ходу розвитку серцево-судинної системи хлопців та вдосконаленню рухових функцій підлітків, сенситивний період для яких уже минув.

За шкалою ранжування Г.Л. Апанасенка [4] у восьмикласників експериментальної групи відбулись якісно кращі зміни в показниках соматичного здоров'я. Так, загальна сума балів для хлопців експериментальної групи зросла з одного до чотирьох балів, контрольної групи – зменшилась на один бал і, таким чином, рівень соматичного здоров'я залишився низьким.

У дівчат спостерігалась дещо інша картина. Так в експериментальної групи рівень соматичного здоров'я покращився з одного (низький рівень) до восьми балів і став середнім. У дівчат контрольної групи прибавка була досить незначною – з одного до двох балів і таким чином рівень соматичного здоров'я залишився низьким.

Список використаних джерел:

1. Волков В.М. Физиологические механизмы восстановления работоспособности в спорте. *Средства восстановления в спорте*. Смоленск: Смядынь, 1994. С. 5-24.
2. Нестеров В.А. Этапность развития физических качеств у детей школьного возраста, проживающих в различных климато-географических условиях. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1998. № 1. С. 15.
3. Овчинникова Н., Несторова Т., Сосіна В. Сучасні засоби оздоровчої спрямованості. *Фізичне виховання в школі*. 1997. № 7. С. 67-77.
4. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. Санкт-Петербург: МГП «Петрополис», 1992. 123 с.

Топчієва Г.О.

старший викладач,

Національний університет харчових технологій

СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО СТУДЕНТІВ У ЗВО

На сучасному етапі розвитку суспільства проблема здоров'я отримала національний характер, стала предметом досліджень різних галузей науки: медицини, біології, педагогіки, психології, біомеханіки та інші.

Однак сьогодні недооцінюється роль фізичного виховання у збереженні здоров'я молоді. Низька мотивація студентів до занять фізичними вправами роблять неможливим задоволення біологічних потреб організму в руховій активності як головного фактору у зміцненні здоров'я.

Науковці розглядають фізичне виховання як спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, формування й покращення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті [1, с. 25].