

Список використаних джерел:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Афтимчук О. Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика : учеб. Пособие / О. Е. Афтимчук ; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинев : «Valinex» SRL, 2011. – 310 с.
3. Кібальник О. Я. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13-15 років / О. Я. Кібальник // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 3, 2008. – С. 78–81.
4. Луковська О. Л. Фактори морфофункціонального стану організму жінок першого зрілого віку, значущі для побудови кондиційного тренування / О. Л. Луковська, С. В. Сологубова // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 5, 2011. – С. 46–50.
5. Наконечна А. Показники фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса / А. Наконечна // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – № 3 (19), 2012. – С. 233–236.
6. Плахтій П. Д. Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності : навч. посіб. / П. Д. Плахтій. – К. : Професіонал, 2006. – 464 с.
7. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : Підручник / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
8. Синиця С. В. Динаміка розвитку фізичних якостей студентів під впливом занять зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення (оздоровча аеробіка)» / С. В. Синиця // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2010. – № 2. – С. 168–171.
9. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2011. – 236 с.
10. <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.

ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОКОНТРОЛЬ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Хоменко П. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Постановка проблеми. Сучасні задачі спорту вищих досягнень диктують необхідність прискореного вивчення факторів, які впливають на спортивний результат, визначаючи їх значимість для представників різних спортивних спеціалізацій.

Лікарсько-педагогічний контроль дає можливість учителю: отримати інформацію про стан здоров'я учня, його фізичну працездатність і підготовленість, реакцію організму на навантаження; оцінити умови й організацію навчальної та тренувальної роботи,

відповідність використовуваних засобів основним завданням навчання і можливостям організму дитини. Методи лікарсько-педагогічного контролю застосовуються з метою удосконалення планування та індивідуалізації навчально-тренувального процесу, а також запобігання травм і перевтоми.

Мета дослідження – проаналізувати особливості лікарсько-педагогічного контролю та самоконтролю в системі спортивного тренування.

Виклад основного матеріалу. Самоконтроль – це регулярний нагляд учня за станом власного здоров'я, фізичним розвитком і їх змінами під впливом занять фізичним вихованням і спортом. Самоконтроль дає можливість оцінити ефективність навчання і тренування, стежити за станом здоров'я, змушує дотримуватися правил особистої гігієни, загального і спортивного режиму. Для правильної організації навчального і тренувального процесів та з метою підвищення їх результативності основним завданням педагога є роз'яснення значення і необхідності застосування прийомів самоконтролю [1; 3].

Самоконтроль складається з простих, загальнодоступних прийомів нагляду і обліку суб'єктивних показників самопочуття, сну, апетиту, потовиділення та ін., які мають бути записані у спеціальний щоденник.

Самопочуття – важливий показник впливу занять фізичними вправами та рухливими іграми на організм дитини. Звичайно, при регулярному і правильному тренуванні самопочуття в учнів добре і стабільне, тобто вони бадьорі, життєрадісні, повні бажання навчатися, працювати, тренуватися, у них висока працездатність. Самопочуття відображає стан та діяльність всього організму і, головним чином, стан нервової системи. При веденні самоконтролю дається наступна загальна оцінка працездатності: хороша, нормальна, знижена.

Сон – один із основних факторів, що вказує на зміни, які відбуваються в організмі дитини під впливом фізичних навантажень. Під час сну людина відновлює свої сили й особливо функцію центральної нервової системи. Щонайменші відхилення у стані здоров'я, які ще не проявилися іншими симптомами, відразу ж позначаються на сні. Поганий сон характеризується тривалим періодом засинання або раннім пробудженням серед ночі. Після нормального сну дитина відчуває бадьорість, свіжість, легкість. Фізична робота і нормальний режим сприяють поліпшенню сну.

Апетит – дуже тонкий показник стану організму. Перенавантаження на тренуваннях, нездужання, недосипання та інші чинники відображаються на апетиті. Посилена витрата енергії, що викликається діяльністю людського організму посилює апетит. Апетит

визначається як: підвищений, хороший, нормальний, знижений, або як його відсутність.

Під час посиленої фізичної роботи потовиділення є цілком нормальним явищем. Потовиділення залежить від індивідуальних особливостей і стану організму. Нормою вважається те, коли учень на перших заняттях сильно пітніє. З підвищенням тренуваності потовиділення зменшується. Його розрізняють як: рясне, середнє та знижене.

Бажання тренуватися і брати участь в змаганнях характерне для здорових і особливо молодих людей, яким фізичні вправи, за образом висловом І. Павлова, приносять «м'язову радість». Бажання займатися фізкультурно-спортивно діяльністю визначається словами «велике», «є», «немає». Ознакою початкової фази перевтоми є небажання учня тренуватися.

Експрес-методи діагностики лікарсько-педагогічного контролю фізичного стану зручні у застосуванні, об'єктивні, але не достатньо інформативні. Розповсюдженими методами діагностики є анкетування (опитування) та контрольні проби: визначення пульсу, тиску, частоти дихання, життєвої ємності легень (ЖЄЛ, ваги, зросту тощо) [2; 4].

Простим і поширеним методом нагляду за діяльністю серцево-судинної системи є визначення показників пульсу (ЧСС). Об'єктивні показники змін пульсу отримують замірами ЧСС у стані спокою та після переміни видів діяльності упродовж заняття. Щоб не порушувати частими вимірами ЧСС режиму заняття і не знизити фізичне навантаження у досліджуваного учня рекомендують пульс вимірювати за 10 сек. та отриманий показник помножити на 6. ЧСС залежить від віку дітей, ступеня тренуваності та направленості спортивних тренувань (швидкісно-силова чи витривалісна).

У ході проведення пульсометрії необхідно звертати увагу на серцевий ритм. При нормальному ритмі удари пульсу сприймаються через однакові відрізки часу, але бувають випадки, коли при дослідженні пульсу між ударами відчуваються нерівні проміжки. Такий пульс називається аритмічним.

Цілком об'єктивним показником реакції організму на фізичне навантаження є визначення артеріального тиску. Цей індикатор слід застосовувати, враховуючи вікові періоди дітей. Показники артеріального тиску (систоличний та діастолічний) змінюються у залежності від параметрів (об'єм, інтенсивність) фізичного навантаження та ступеня тренуваності.

Визначення ЖЄЛ також використовується у лікарсько-педагогічному контролі. Його величина може змінюватися упродовж дня і залежить від багатьох факторів. Після значного прийому їжі, пиття, перевтоми показники ЖЄЛ знижуються. Після відновлення організму показники ЖЄЛ приходять до норми.

Частоту дихання визначають поклавши долоню на нижню частину живота (вдих і видих приймають за один цикл дихання). Правильні показники забезпечуються природнім ритмом дихання (без зміни глибини та частоти). Для аналізу системи зовнішнього дихання застосовують пробу Серкіна.

Нагляд за вагою є важливим елементом як самоконтролю, так і лікарсько-педагогічного контролю. Упродовж навчального і тренувального процесу вага змінюється залежно від динаміки тренуваності. У міру підвищення тренуваності вага тіла, у більшості випадків, поступово знижується. Вона може змінюватися й упродовж дня, тому необхідно зважуватися в одному і тому ж одязі, в один і той же час, краще вранці, після звільнення кишечника і сечового міхура або перед заняттям. Після тренування або змагання вага тіла знижується, але упродовж доби вона повинна повністю відновитися. Якщо вага продовжує падати, необхідно порадитися з лікарем.

Правильно підібрані й організовані фізичні навантаження сприяють всебічному і гармонійному вихованню особистості та її рухових якостей. Ефект від фізичного навантаження буває трьох типів: позитивний, відсутність змін та негативний. Систематично і компетентно організовані фізичні заняття забезпечують позитивні зміни:

- покращення самопочуття, настрою, нормалізація сну, стійке бажання займатися фізичною культурою, зниження стомленості;
- зменшення захворювань дихальних шляхів, стійкість організму до температурних змін;
- нормалізацію ваги, підвищення рухової активності;
- зменшення реакції ЧСС при виконанні стандартного навантаження тощо [1].

Поряд із позитивними змінами в організмі дитини може спостерігатися і негативний ефект від неправильно підібраних фізичних вправ і рухливих ігор. Існують візуальні ознаки неадекватності навантажень:

- різке почервоніння або збліднення шкірних покривів обличчя;
- посилене дихання і пульс;
- поява «холодного поту», або сильне потовиділення;
- синюшність губ;
- зниження уваги, координації руху та працездатності;
- скарги учнів на головний біль, біль у животі тощо.

Фізичні вправи, навіть з середньою моторною щільністю, можуть викликати сильне емоційне збудження. Тому для виявлення ефективності та адекватності навантаження доцільно застосовувати методику САН (самопочуття, активність, настрої), яка інтегровано надає учителеві інформацію про стан організму дитини у певний

момент. Мета методики САН – оперативна оцінка самопочуття, активності та настрою людини. Ця методика полягає в описанні стану власного самопочуття за допомогою опитувальника у вигляді шкали з 30 пар протилежних характеристик, за якими респондента просять оцінити свій стан. Опитуваний повинен з кожної пари вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує стан самопочуття, і позначити ту цифру, яка відповідає його стану.

Висновки. Таким чином, регулярне проведення педагогічного, лікарського контролю та самоконтролю дає змогу учителю (тренеру) реально і об'єктивно оцінити вплив фізичного навантаження на організм спортсмена, поступово накопичити корисний дослідницький матеріал, який допоможе йому проаналізувати ефективність навчання і тренування та правильно його спланувати.

Список використаних джерел:

1. Алексеева Э. Н. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические указания. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. 37 с.
2. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя. Львів : Світ. 1993. 120 с.
3. Резер Т. М. Медико-педагогический подход к организации здоровьесберегающей деятельности. Педагогика. 2006. № 5. С. 29–37.
4. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Т.1: Навч. книга. Богдан. 2001. 385 с .

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Шапаренко І. Є., Ступак М. Р.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Постановка проблеми. Стан здоров'я підростаючого покоління зберігає несприятливі тенденції і вимагає до себе особливої уваги суспільства. Для характеристики стану здоров'я дітей і підлітків, окрім захворюваності, демографічних даних, необхідно вивчити один із основних критеріїв – фізичний розвиток. Фізичний розвиток – це комплекс морфологічних та функціональних властивостей організму, який визначає його здатність витримувати фізичні навантаження, зміни умов зовнішнього середовища, зберігаючи функціональність систем організму у межах фізіологічних норм.

Окрім цього, рівень фізичного розвитку в дитячому віці є одним із об'єктивних показників стану здоров'я підростаючого покоління. Дослідження засвідчують, що найчастіше причиною різних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком, а також соціально-