

мотивів є суттєво нижчий у сільських дітей, ніж у міських, особливо у хлопців: (171,42% у хл. і 185,94% у дч. сільських шкіл та 195,88% у хл. та 198,86% у дч. міських шкіл).

Отже, фізична культура, задовольняючи певні потреби людини, стає для неї особистісно значущою, набуває значення цінності, виступає мотивом і метою її діяльності.

Висновки:

1. Дівчата сільських загальноосвітніх шкіл, на відміну від міських, ідуть на уроки фізичного виховання без бажання, а хлопці – навпаки.

2. Інтерес сільських підлітків до фізичного виховання і спорту виділяється як “високий” і “дуже високий”.

3. Учні як сільських ЗОШ, так і міських за основну мету ставили для себе бажання підвищити свою фізичну підготовку.

4. Загальний відсоток обраних мотивів є суттєво нижчий у сільських дітей в порівнянні з міськими.

Список використаних джерел:

1. Булгаков О.І. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фіз. культурою, як основи здорового, фізично активного способу життя / Булгаков О.І., Бондар А.С., Кузьменко І.О., Дейнеко А.Х., Гріщенко Л.К. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х: ХДАФК, 2009. - № 2 - С. 157-160.

2. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання. 5-9 класи / Ю.В. Васьков. – Х. : Ранок, 2009. - 256 с.

3. Глухов В. Физическая культура в формировании здорового образа жизни / Глухов В.И. // -К: Здоровья, 1989. -71 с.

4. Горшкова Н.Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом / Н.Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. - 2005. - № 6-7. - С. 130-133.

5. Леонтьев А.Н. Мотивы и эмоции / Леонтьев А.Н. // - М., 1972. - 39 с.

6. Лещенко Г.А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.09. / Г.А. Лещенко. – Кривий Ріг, 2002.-18с.

7. Сутула В.О. Формування фізичної культури особистості - стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В.О. Сутула // Освіта України. - 2009. - № 3-4.

8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання] / Б.М. Шиян. – Т. : - Богдан, 2003 - Ч. 1. - 272 с.

УДК796/799(477)

Віктор Гузар

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ

Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні студентської молоді, зміцнення і збереження її здоров'я, підвищення працездатності, підготовці до життя та майбутньої професійної діяльності [1; 2]. У той же час не може не турбувати тривожна тенденція щодо погіршення здоров'я і фізичної підготовленості абітурієнтів вузів, що є наслідком недостатнього

обсягу рухової активності молоді, недостатня фізична підготовка на уроках фізичного виховання у школі та незначний обсяг занять в спортивних секціях з різних видів спорту [3; 4]. Значну роль відіграють самостійні заняття з фізичної культури і спорту, які додають процесу фізичного виховання безперервний характер та забезпечують високу ефективність усій системі фізичного виховання.

Самостійні заняття з фізичного виховання допомагають курсантам забезпечити підвищення біологічної потреби в рухах, сприяють найбільш успішному освоєнню програми з фізичного виховання в академії. Курсанти мають можливість оволодіти новими руховими навичками і уміннями, підвищити спортивну майстерність, а також у процесі самостійних занять набувають знання та уміння планувати і проводити різноманітні фізичні вправи, контролювати свій фізичний стан і функціональний розвиток організму [5; 6; 7].

Організація і проведення самостійних занять курсантів передбачає і підвищення рівня теоретичних знань в галузі фізичної культури і спорту, уміння використовувати у своїй діяльності автоматизовану інформаційну систему забезпечення фізичної підготовки курсантів, підготовку до виконання тесту оцінки, стану фізичної підготовленості та нормативів програми з фізичного виховання, удосконалення умінь, навчальних і факультативних занять, оволодіння технікою конкретного виду спорту [8; 9; 10].

При виконанні самостійних вправ не тільки підвищується рівень фізичної підготовки курсантів, але й формуються такі моральні якості, як працездатність та самодисципліна.

Під час самостійних занять фізичними вправами особлива роль належить самоконтролю за станом здоров'я, фізичним розвитком і фізичною підготовкою.

Відповідно розпорядку навчального закладу, курсанти щоденно перебувають по декілька годин у статичному стані, що несприятливо позначається на життєдіяльності їхнього організму. Знижується інтенсивність кровообмінних процесів, виникають застійні явища в організмі, порушується постава (сутулість, асиметрія плечового поясу), погіршується діяльність серцево-судинної системи і мозку, спричиняючи гіпоксію і призводячи до швидкої втоми.

Під час занять і праці слід робити перерви і виконувати фізичні вправи (фізкультурні хвилинки), щоб зняти втому, яка виникла. На великих перервах слід теж виконувати фізичні вправи і займатись рухливими іграми.

Емоційна розрядка рухом – стародавня форма встановлення рівноваги в організмі. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом не тільки зміцнюють м'язи, а й підвищують функціональні можливості серцево-судинної, дихальної та інших систем, значно зміцнюють нервову систему.

На початку 2018-2019 навчального року з курсантами Херсонської державної морської академії було проведено анкетування, в якому прийняли

участь 165 першокурсників. Метою анкетування було визначення форм (таблиця 1) та частоти (таблиця 2) занять курсантів-першокурсників фізичною культурою та спортом на початку навчання в академії.

Таблиця 1

Форми занять курсантів-першокурсників фізичною культурою і спортом

№ з/п	Форми занять	Відповіді опитуваних
1	Ранкова фізична зарядка	52%
2	Навчальні заняття з фізичного виховання	96%
3	Заняття в спортивних секціях з видів спорту	23%
4	Самостійні заняття в тренажерних залах	16%
5	Самостійні заняття вдома після навчальних занять	42%

Таблиця 2

Частота занять курсантами-першокурсниками фізичною культурою та спортом

№ з/п	Частота занять (кількість разів)	Відповіді опитуваних
1	5 разів і частіше	8%
2	3–4 рази на тиждень	22%
3	1–2 рази на тиждень	50%
4	1–2 рази на місяць	16%
5	Взагалі не займаюся	4%

В результаті проведеного анкетування встановлено, що тільки 52% курсантів займаються ранковою фізичною зарядкою, 50% курсантів займаються фізичною культурою і спортом 1–2 рази на тиждень, 16% – 1–2 рази на місяць, а 4% – взагалі не займаються. Такий обсяг рухової активності є недостатнім і не дає змоги в повному об'ємі виконувати програму з фізичного виховання.

Таким чином, самостійні заняття фізичною культурою і спортом дають змогу курсантам краще підготуватися до виконання програми з фізичного виховання, що забезпечить їх достатню фізичну та психологічну готовність до трудової діяльності на судах торгового флоту.

Список використаних джерел:

1. Сабадаш, В. І., Хоменко, В. В., & Шалар, О. Г. Вплив рухової активності на фізичне здоров'я підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2016, 139 (2), 148–152.
2. Гузарь В. Інформаційні потреби посадових осіб у галузі фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорт, 2001, 9, 13–21.*
3. Годлевський П.М., Саратовський О.В. Рукопашний бій в професійній діяльності курсантів Херсонської державної морської академії. *Єдиноборства*, Харків: ХДАФК, 2019, 1 (11), 24–38.

4. Гузар В.М. Стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності курсантів. *Філософські обрії сьогодення: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф.* Херсон: ХДАУ, 2018, 167–169.

5. Вавренюк, С. А. Роль виховних функцій фізичної культури і спорту серед студентської молоді: державноуправлінський аспект. *Інвестиції: практика та досвід*, 2015, 2, 138–140.

6. Гузар В.М. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення здоров'я курсантів. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV Всеукр.наук.-практ. конф.* Луцьк, 2019. 40–42.

7. Юськів С.М. Особливості формування інтересу та мотивації до занять з фізичного виховання. *Філософські обрії сьогодення: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф.*, Херсон, ХДАУ, 2018, 136–141.

8. Гузарь В.Н. Психолого-педагогічні особливості комп'ютеризації галузі фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2001, 7, 7–13.

9. Гузарь В.Н. Використання комп'ютерної техніки у галузі фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2001, 8, 10–17.

10. Гузарь В. Автоматизована обробка інформації з фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2001, 10, 6–11.

УДК: 616.711-007.55-08-039.76

Наталія Давибіда, Ю. Черній

МАСАЖ ТА ЛФК ЯК ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ РІЗНОВИДАХ СКОЛІОЗУ В ДОРΟΣЛИХ ТА ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Сколіоз хребта являє собою викривлення його осі, дугоподібне за формою, що нагадує латинську букву «С» або «S». Найбільш часто з'являється в період інтенсивного росту, у дітей у віці до 15 років. До речі, у дівчаток він виникає набагато частіше, ніж у хлопчиків. Сколіоз призводить до розвитку анатомічних порушень, до яких відносяться: сутулість і деформація грудної клітки. Вся складність полягає в тому, що сколіоз на ранніх стадіях розвитку захворювання може бути мало помітний, а запускаючи захворювання, ми втрачаємо шанси на успіх у лікуванні. Організм, у свою чергу, намагаючись відновити вертикальний баланс хребта, утворює додаткові викривлення. В залежності від локалізації викривлення хребта виділяють кілька видів сколіозу : верхньогрудний, грудний, грудопоперековий, поперековий і комбінований сколіоз, коли утворюється подвійне викривлення хребта. Залежно від величини кута викривлення виділяють IV ступеня тяжкості сколіозу Якщо порівняти кількість пацієнтів віком від 8 до 14 років у 2002 — 2004 та 2015 — 2016 році, в яких є чітка 2-га та 3-тя ступінь сколіозу то число збільшилося фактично в 4 рази [О. М. Авраменко, 2013]. На протидію такій статистиці щорічно з'являються нові методики лікування та корекції деформації, відкривається чимало приватних центрів та кабінетів які спрямовані на роботу з дітьми різного віку