

**Міністерство освіти і науки України
Чернігівський національний технологічний університет
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди
ДНУ “Інститут модернізації змісту освіти”
Чернігівський обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського**

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ’Я

**Збірник наукових праць
VII Всеукраїнської науково–практичної конференції
7–8 квітня 2017 року**

Том 2

Чернігів–2017

УДК 371.7+376
ББК 51.1(4УКР)0+74.580.053.34
П 24

Затверджено до друку Вченою Радою Чернігівського національного технологічного університету, протокол № 4 від 27 березня 2017 р.

Редакційна колегія:

Головний редактор – **Шкарлет Сергій Миколайович** – доктор економічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Чернігівського національного технологічного університету

Заступник головного редактора – **Бойчук Юрій Дмитрович**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я людини та корекційної освіти ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Відповідальний секретар – **Зайцев Володимир Олексійович**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Чернігівського національного технологічного університету

Члени редакційної колегії:

Прокопенко Іван Федорович, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, ректор Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Казимир Володимир Вікторович – доктор технічних наук, професор, Лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки, проректор з наукової роботи Чернігівського національного технологічного університету

Ткаченко Володимир Володимирович – доктор історичних наук, професор, в.о. директора Державної наукової установи “Інститут модернізації змісту освіти”

Заліський Анатолій Андрійович – кандидат філософських наук, доцент, заслужений працівник освіти України, ректор Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського

Бережна Таміла Іванівна – кандидат педагогічних наук, в.о. начальника відділу з наукової роботи Державної наукової установи “Інститут модернізації змісту освіти”

Гончаренко Марія Степанівна – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, голова Української асоціації валеологів

Маркіна Тетяна Юрійвна – доктор біологічних наук, професор, декан природничого факультету Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Лисенко Ірина Василівна – кандидат педагогічних наук, доцент, проректор з науково-методичної роботи Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського

Карленко Наталія Вікторівна – кандидат філософських наук, директор обласного комунального закладу освіти “Криворізька загальноосвітня санаторна школа-інтернат № 8 I–II ступенів”

Педагогіка здоров'я : збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.) : [в 2 т.] / ред. колегія : С. М. Шкарлет [та ін.]. – Чернігів, 2017. – Т. 2. – 428 с.

Збірник містить наукові праці, які присвячені висвітленню результатів психолого-педагогічних досліджень щодо збереження та формування здоров'я дітей, учнівської та студентської молоді. Розглянуті теоретико-методологічні основи педагогіки здоров'я; сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища; роль фізичного виховання у збереженні здоров'я; психолого-педагогічні основи профілактики шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань; здоров'язбережувальні освітні технології; актуальні проблеми корекційної педагогіки та сучасних інклюзивних процесів у загальноосвітніх навчальних закладах.

Розділ III. Проблеми фізичного виховання і спорту, фізичної реабілітації та рекреації	
Базильчук О.В.	89
Фізична реабілітація як ефективний метод відновлення здоров'я спортсменів	
Батюк А.М.	93
Особливості впливу оздоровчих фізичних занять на показники здоров'я студентської молоді	
Богдановський І.В.	97
Організація освітньо-оздоровлювальної діяльності тренера-викладача в роботі з дітьми дошкільного віку	
Бойчук Ю.Д., Зуб Е.В., Турчинов А.В., Алфимова Л.Д.	99
Петр Францевич Лесгафт – основоположник педагогической системы физического воспитания (к 180-летию со дня рождения)	
Болтоматіс Д.В.	104
Іриодіагностика функціональних можливостей юних футболістів 16-18 років	
Бугаєвський К.А.	108
Особенности восстановительного лечения после перенесенного невынашивания беременности	
Буц А.М.	112
Готовність студентів до здоров'язбережувальної поведінки та технологія керування здоровим способом життя	
Вахнова А.П.	114
Шляхи формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури	
Волик Г.П., Скоропадська С.О.	118
Проблема збереження здоров'я в умовах закладу спортивного профілю	
Гончарук В.В., Волкова Т.В.	123
Сучасні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання при вирішенні питання укріплення здоров'я студентської молоді	
Гурова А.І.	126
Завдання лікувальної фізкультури у фізичній реабілітації на цукровий діабет	
Дегтяренко Т.В., Яготін Р.С.	131
Програма оцінки психофізичного стану студентів при проведенні занять з фізичної культури	
Долинний Ю.О.	134
Аналіз сучасного стану підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями	
Дорофєєва О.Є., Яримбаш К.С.	143
Взаємозв'язок рухової активності і психофізіологічного статусу школярів 11-12 років	
Драгунов Д.М., Дерябкіна Т.В., Колодяжна Т.П., Кузьменко М.Г.	146
Спортивні травми студентів	
Дроннікова Т.А.	148
Розвиток фізичної культури і спорту в сучасних умовах	
Дятлова Ю.В.	151
Професійна підготовка фахівців фізичного виховання у системі вищої освіти	
Єгорова А.С.	153
Гіподинамія у дітей: причини, наслідки та профілактика	

ІРИДОДІАГНОСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 16-18 РОКІВ

Сучасний спорт і його технічні результати мають дуже великі вимоги до людини, а тому викликають необхідність значного розширення морфологічних, функціональних, психологічних, тактичних та інших можливостей представників різних видів спорту.

Усе це в рівній мірі відноситься і до футболу - емоційній і масовій спортивній грі, якою захоплюються дуже багато людей різного віку і статі.

У зв'язку з тим, що в грі футболісти ведуть напружену боротьбу за м'яч на протязі довгого часу із застосуванням найрізноманітніших рухів (ходьби, бігу з прискореннями, зупинками, поворотами; стрибків, ведення та ударів по м'ячу), вони повинні мати розвинуті фізичні і технічні якості, а також добру функціональну підготовленість. Це досягається не тільки спеціальною роботою з м'ячем, але й із застосуванням різноманітних вправ, які сприяють атлетичній підготовці.

У теперішній час в підготовці футболістів, як і в підготовці спортсменів будь-якого виду спорту, застосовується цілорічне тренування [1, с. 64], яке поділяється на наступні періоди: підготовчий, що включає зимове і весняне тренування; основний, тобто період календарних ігор і тренувань між іграми; період переходу до активного відпочинку і сам відпочинок.

Зв'язані між собою, ці періоди відрізняються один від одного задачами, засобами їх рішення, а як слід, і формою проведення занять.

Як правило, послідовна зміна усіх періодів цілорічного тренування, вірне планування і розподіл засобів загальної і спеціальної підготовки футболістів, сприяють підвищенню майстерності спортсменів.

Однак, практика і наукові дослідження переконують в тому, що навіть при вірній побудові тренувального процесу і застосуванні різнобічної підготовки, успіху досягають не всі, а лише ті, хто разом із міцним здоров'ям, добрими даними фізичного розвитку, високими функціональними можливостями усіх органів і систем, відрізняються моторною обдарованістю (руховими координаційними можливостями) і високо розвинутими пристосовуючими механізмами організму. Інакше кажучи ті, хто володіє більшою рухливістю нервових процесів і здібністю до швидких переключень під час роботи у різноманітних умовах спортивної діяльності. Слід підкреслити, що вказаний стан нервово-психічного кола, задатки і якості особистості тих, хто займається є головними факторами, які визначають здібність до занять тим чи іншим видом спорту.

У зв'язку з цим, а також необхідністю вірної побудови тренувальної роботи з футболістами та забезпечення їх прогресивного спортивного росту, систематичним заняттям повинен запобігати щільний відбір молоді [2, с. 78],

з урахуванням морфологічних (анатомічних) і функціональних показників, обдарованості, задатків і можливостей кандидатів до футбольних команд або відділень молодіжних спортивних шкіл.

У практиці спортивної роботи на різноманітних етапах комплектування і підготовки футбольних команд застосовується комплексна методика відбору, що включає у себе, як педагогічні, так і медико-фізіологічні методи дослідження.

Ігрова діяльність футболістів відбувається в складних умовах, особливості яких визначають у кожний момент дії. Чим більше відповідають ці дії ситуаціям гри, тим вище їх необхідність.

Своєчасний вибір і реалізація найбільш необхідних і ефективних, у таких обставинах, тактичних рішень можливі лише при швидкому і вірному орієнтуванню в ігрових обставинах. Ці чинники і визначають тактичну майстерність футболістів.

“Гра кожного футболіста багатогранна, і успіх її найчастіше залежить від того, як він орієнтується в грі, наскільки вірно він обирає засоби для рішення задач, які стають перед ним”, - говорить Г. Качалін.

Швидка і вірна оцінка обставин і вміння знаходити найбільш необхідні рішення визначають “ігрову кмітливість” футболіста і лежать в основі його тактичної майстерності [3, с. 42].

Але, не зважаючи на те, що вміння орієнтуватися в ігрових ситуаціях необхідно футболістам, у більшості гравців воно розвинуто далеко не завжди. Це можна пояснити тим, що питання методики виховання вміння орієнтуватися у теперішній час опрацьовані недостатньо і тренери не знають засобів виховання цієї важливої якості.

Успішна розробка методики виховання вміння орієнтуватися можлива лише на основі розкриття психологічних механізмів самого процесу орієнтування футболіста в ігрових обставинах.

Процес орієнтування включає в себе два основних моменти: отримання більш повної і вірної інформації та опрацьований варіант на основі аналізу даних.

Ігрова ситуація, в якій повинен орієнтуватися футболіст, складна і постійно змінюється. Вона складається із дій двадцяти польових гравців, які швидко рухаються з м'ячем і без нього, та двох голкіперів, дії яких проходять на значно меншому майданчику.

Таким чином, успіх орієнтування футболіста визначається насамперед тим, наскільки швидко і точно він сприймає все, що відбувається на полі. Отже, саме зорове сприйняття визначає поведінку гравця на полі.

У футболі дуже велике значення має зоровий аналізатор. Швидке орієнтування на полі залежить від діяльності органів почуття та рухливості нервових процесів.

Основна функція зору складається з розпізнавання кольору, форми, розмірів спостерігаємих об'єктів. Поруч з іншими аналізаторами зір грає велику роль у регуляції положення тіла і в визначенні відстані до об'єкта.

Пігмент райдужної оболонки ока грає визначну роль у захисті органів зору від інфекцій. Люди з сірою райдужкою більше за інших піддаються травмам і запаленням очей. Менш підвернуті травмам і запаленням люди з блакитними та карими очима.

Простежуючи функціональний стан та спостерігаючи за роботою систем можливо дізнатися, як витримують футболісти різноманітні навантаження під час самої гри, як пов'язана фізична працездатність юних спортсменів з кольором райдужної оболонки ока.

Метою нашого дослідження є виявлення залежності функціональних можливостей від генетичних факторів, а саме – кольору райдужної оболонки ока у юних футболістів 16-18 років та виявлення змін в організмі спортсменів після використання навантаження з реверсом.

Завдання дослідження: виявлення кольору райдужних оболонок очей футболістів 16-18 років; визначення реакції систем організму хлопців 16-18 років на фізичне навантаження з реверсом; визначення залежності фізичної працездатності юних спортсменів від кольору райдужної оболонки ока.

Організація досліджень складалася з наступних етапів: знайомство з методикою проведення тестування по визначенню фізіологічної працездатності при використанні навантаження зі зміною потужності (з реверсом); визначення та оцінка фізичної працездатності методом велоергометрії; визначення антропометричних показників досліджуваних; іридографія райдужної оболонки ока футболістів 16-18 років; визначення фізичної працездатності юних футболістів при використанні навантаження зі зміною потужності (з реверсом); іридоскопія загальної групи по кольору райдужної оболонки ока (світлоокі та темноокі).

Аналіз показників фізичного розвитку (зріст та маса тіла) юних футболістів 16-18 років встановив, що світлоокі юнаки перевищують своїх темнооких однолітків.

Тестування зі зміною потужності навантаження за замкненим циклом являється інформативним для оцінки характеру системної реакції організму, що не викликає перенапруження механізмів адаптації та є адекватним їх функціональним можливостям. Сукупність показників петлі гістерезису дозволяє виявити індивідуальні особливості фізичної працездатності, ефективності адаптивних реакцій, кровопостачання, енергетичні рівні організму, стан перехідних процесів. Це дозволяє створити для кожного дослідженого індивідуальний функціональний “портрет” та нормативні значення з усіх показників тесту.

Показники фізичної працездатності світлооких спортсменів дещо вищі ніж у темнооких: $W_{рев.} - 163,8 \text{ і } 148,7 \text{ Вт}$, $T_{заг.} - 597,6 \text{ і } 542,6 \text{ с}$, $A_{заг.} - 52,07 \text{ і } 41,71 \text{ кДж}$, $PWC_{170} - 192,6 \text{ і } 195,43 \text{ Вт}$, PWC відносно маси тіла - $3,9 \text{ і } 4,1 \text{ Вт/кг}$.

Таблиця 1.

**Фізична працездатність футболістів загальної групи 16-18 років
(при використанні навантаження з реверсом)**

№	Показники	M±m	δ	V в %	Різниця в %
1.	Рівень потужності в момент реверсу (W рев., Вт)	155±9,21	31,9	20,6	10,15
2.	Тривалість роботи (Т заг., с)	565,5±33,3	115,34	20,39	10,14
3.	Об'єм виконаної роботи (А заг., кДж)	46,03±6,1	21,11	45,86	24,84
4.	Потужність роботи при ЧСС рівній 170 уд/хв. (PWC ₁₇₀ , Вт)	194,25±16,5	57,06	29,38	-1,45
5.	PWC ₁₇₀ /кг, Вт/кг	4,02±0,35	1,22	30,35	-4,88
6.	Індекс стомленості (І, Вт)	132,66±14	48,47	36,54	32,13
7.	Коефіцієнт залишкових адаптивних резервів - КАР, в. о.	0,79±0,11	0,38	48,1	-17,14

Примітка: * - різниця показників розраховувалась по відношенню до темнооких футболістів.

Таку різницю можна пояснити кращою фізичною підготовленістю світлооких футболістів на даному етапі підготовки.

При порівнянні показників ЧСС було виявлено, що вони майже однакові у обох груп. Лише перед навантаженням у світлооких ЧСС було більше на 17,32% (94,2 і 80,29 уд/хв), що можна пояснити передстартовим станом юнаків. Пульсова вартість роботи у світлооких теж була вище на 13,35% (1298,6 і 1145,7 уд.), що свідчить про перевагу показників витривалості і фізичної працездатності.

Таблиця 2.

**ЧСС футболістів загальної групи 16-18 років
(при використанні навантаження з реверсом)**

№	Показники	M + m	δ	V в %	Різниця в %
1	ЧСС поч., уд/ хв. (перед навантаженням)	86,08±4,07	14,11	16,39	17,32
2	ЧСС пор., уд/ хв. (порогова)	98,08±3,01	10,43	10,63	7,42
3	ЧСС рев., уд/ хв. (реверс)	154,33±2,66	9,2	5,96	1,87
4	ЧСС мах, уд/ хв. (максимальна)	158,25±2,48	8,59	5,428	0,6
5	ЧСС вих., уд/ хв. (закінчення роботи)	104,9±3,45	11,96	11,4	5,83
6	ЧСС сер., уд/ хв. (середнє значення)	128,17±1,06	3,68	2,87	2,76
7	Пульсова вартість- L, уд.	1209,4±74,65	258,59	21,38	13,35

Примітка: * - різниця показників розраховувалась по відношенню до темнооких футболістів.

При аналізі показників ефективності регуляції серцевої діяльності при використанні навантаження зі зміною потужності з реверсом встановлено, що час інерції у світлооких футболістів менший, ніж у темнооких, це підтверджується значенням коефіцієнта інерції та коефіцієнта ефективності. Коефіцієнти інерції в обох групах майже однакові.

Отже, результати досліджень функціональних можливостей футболістів 16-18 років свідчать про те, що світлоокі спортсмени відрізняються більш адекватними адаптивними процесами до дозованих навантажень, що відображається у більш економічному виконанні фізичної роботи при меншому напруженні забезпечуючих систем.

Встановлені вікові нормативні значення показників функціональних резервів за вивченими параметрами можливо використовувати при відборі у футбольні ДЮСШ та при плануванні навчально-тренувального процесу як орієнтовані, оскільки встановлення більш об'єктивних і точних вікових нормативів вимагає більш чисельних обстежень і впровадження результатів наукових досліджень у практику. Це підтверджує перспективність наукових пошуків за обраною темою. Перспектива подальшого вивчення цього напрямку полягає у встановленні статистичних високо достовірних нормативних значень показників функціональних резервів світлооких і темнооких футболістів та впровадженні їх у практику, що вимагає обстежень значно більшого за чисельністю контингенту людей.

Література

1. Дублінський А.В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. – Київ, 2004. – 120 с.
2. Дулібський А.В., Ященко А.Г., Ніколаєнко В.В. Спортивний відбір у футболі: Науково-методичний посібник. - Київ, 2004. - 200 с.
3. Рижкова В.Є. Методи дослідження функціонального стану організму і рівня розвитку фізичних якостей футболістів (методичний лист). - Л., 1971. – 48 с.