

Глава 7 НФП України присвячена оцінці фізичної підготовки військовослужбовців. Зазначено терміни перевірки і нарахування балів за виконання контрольних вправ (біг на 100м, біг на 3 км, підтягування на перекладині). Окрім цього відбувається перевірка та оцінка методичної підготовленості військовослужбовців.

Аналізуючи додатки Настанов з фізичної підготовки, слід зазначити, що більшість з них є однаковою (відомості, плани та ін.). Відмінним є те, що в НФП Росії подано опис 13 рухливих ігор для військовослужбовців, схему комплексної вправи з баскетбольним м'ячем, схему 6 смуг перешкод. У НФП України подано таблиці нарахування балів і визначення оцінки з фізичної підготовки.

Таким чином, слід відзначити, що в цілому зміст Настанов з фізичної підготовки для військовослужбовців України та Росії є однаковим, відмінним є кількість і сутність окремих вправ.

На нашу думку, відмінності, що були зазначені вище не сприяють мотивації як курсантів так і військовослужбовців Збройних Сил України щодо підвищення своєї фізичної підготовки. Підтвердженням є результати досліджень, які висвітлено у дипломних роботах курсантів.

#### Література

1. Якимович Б. Збройні сили України: Нарис історії. - Львів, 1996. - 316 с.
2. Постанова Кабінету Міністра України від 10.01.2002р. №14. Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми „Здоров'я нації на 2002-2011 роки”.
3. Комплексна програма розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на 1999-2005 роки від 24.11.1998.-К.
4. Наказ Міністра Оборони України № 307 від 24 жовтня 1996 р. “Про стан фізичної підготовки у Збройних Силах України та заходи щодо його поліпшення”. - К.: "Варта", 1996.
5. Настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України: Київ – 1997, 142с.
6. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации: Москва, 2001.-223с.

Г.В.ЧОРНЕНЬКА, О.З.БОРЩИК

#### ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА З ПІДЛІТКАМИ З НАДЛИШКОВОЮ ВАГОЮ

*В даній роботі вивчали фізичний розвиток підлітків з надмірною вагою тіла. Розроблено комплекс спеціальних вправ для зменшення ваги тіла.*

*В работе изучили параметры физического развития подростков с излишней массой тела. Разработано специальный комплекс для уменьшения массы таких детей.*

*In this work we learned physical development from the teen-agers with excess weight. We work out the system for decrease their weight.*

Проблема надлишкової ваги є зараз надзвичайно актуальною. Надлишкова вага в значній мірі погіршує тілобудову, знижує рівень рухової активності, функціональний стан різних систем організму. При надлишковій вазі зростає ризик виникнення таких складних та небезпечних захворювань, як цукровий діабет, ішемічна хвороба серця, атеросклероз, рак та ін.[3]

Експериментальними дослідженнями встановлена значно нижча добова рухова активність таких дітей.[4,5] При цьому відмічається тісний кореляційний зв'язок із ступінню відхилення ваги тіла від норми.

Знижена рухова активність дітей з надлишковою вагою, замкнутість та невпевненість в собі, невміння справлятися із негативними емоціями призводить до зниження пропріоцептивної імпульсації і створюють дефіцит збудження, погіршують трофіку всіх систем організму і, в першу чергу, м'язів.[2]

Сучасні уявлення про клініку надмірної ваги свідчать про значне порушення фізичного розвитку таких дітей. В них погано розвинуті м'язи, особливо м'язи передньої стінки живота. Спостерігається лордоз у поперековій ділянці хребта в результаті чого створюються несприятливі умови для функціонування кишківника.

Активний руховий режим, дієтотерапія та загартовування організму створюють основу профілактики виникнення надлишкової ваги.

Лікарі та спеціалісти в галузі фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури [1-5] висловлюють єдину думку щодо ролі рухового режиму в профілактиці виникнення надмірної ваги та багатьох захворювань. Особливого значення це набуває по відношенню до дитячого віку, оскільки засобами фізичного виховання можна не лише попередити появу надмірної ваги, але й удосконалити фізичний розвиток та удосконалити функціональний стан організму.

**Мета дослідження:** розробити та обґрунтувати методику профілактики надмірної ваги у дітей середнього шкільного віку засобами фізичного виховання.

#### **Завдання:**

1. Дослідити параметри фізичної підготовленості школярів підліткового віку (функціональний та фізичний стан дітей);
2. Розробити та обґрунтувати комплекси фізичних вправ для дітей з надмірною вагою тіла;
3. Розробити рекомендації для практичного застосування розроблених комплексів.

#### **Організація дослідження:**

Дослідження проводилось на базі Стрийської середньої школи №2 з 11 жовтня по 24 листопада 2004 року. Контингент досліджуваних – школярі 11-15 років з надлишковою вагою тіла.

На першому етапі вивчались літературні джерела з даної проблеми і визначалися антропометричні показники школярів 11-15 років: зріст, вага, зросто-ваговий індекс; показники рівня фізичної підготовленості: результати бігу на 30 м (с), човниковий біг 4 x 9 м (с), стрибок у довжину з місця (см), біг на 1000 м, кистьова динамометрія; ЖЄЛ.

На другому етапі дослідження нами були впроваджені у навчальний процес спеціально розроблені комплекси, в які включено фізичні та дихальні вправи динамічного та статичного характеру, елементи самомасажу.

На третьому заключному етапі проводилося повторне визначення рівня вищевказаних антропометричних показників; показники рівня фізичної підготовленості; показники ЖЄЛ і результати дослідження оброблялися методами математичної статистики.

#### **Результати дослідження:**

Дані анкетування дітей з надлишковою вагою тіла порівняли з відповідями здорових дітей. Виявилось, що практично 80% підлітків з надлишковою вагою не хотіли займатися фізичною культурою через різні причини: 45% соромилися надлишкової ваги, 18% - через почуття постійної втоми, в той час як звичайні діти, які не виявляли бажання тренуватися (56%), своє небажання мотивували тим, що їм не цікаво на уроках..

Антропометричні дані, фізіологічні параметри фізичного розвитку, та рівень розвитку рухових якостей показали значне відставання дітей з надмірною масою тіла. Так, визначили, що 61% дітей мають рівень фізичного стану нижче середнього і 12% низький рівень фізичного стану. Показники швидкісно-силових якостей у 100% дітей не досягають нижніх границь середніх даних здорових дітей, показники швидкісних якостей – у 80%.

Упродовж трьох місяців викладач фізичної культури за допомогою спеціально розробленого нами комплексу вправ займався з підлітками з надлишковою вагою на уроках фізичної культури окремою групою.

По закінченні цього терміну ще раз провели дослідження функціонального стану підлітків з надлишковою вагою. В результаті 3-х місячних систематичних занять маса тіла у дітей зменшилась у середньому на 7%, зросли показники сили на 11%, самопочуття покращилось у 83% дітей. 56% дітей виявили бажання продовжити займатися за даною методикою.

**Висновки.** Однією із найважливіших проблем фізичного виховання дітей з надлишковою масою тіла, на нашу думку, є відсутність індивідуального підходу до таких дітей зі сторони викладача. Діти не можуть виконати фізичні вправи такого ж характеру та інтенсивності, як здорові, і тому не займаються взагалі.

Розроблений нами комплекс фізичних вправ достатньо легкий для виконання і в той же час, як показало проведене дослідження, дієвий. Його можна застосовувати на уроках фізичної культури, що також є позитивом.

#### **Література**

1. Артюшенко А.О. Виховання волі підлітків на заняттях з фізкультури / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту –Х., 2003. - №1 – С.39-47
2. Иванова С.Д Роль физической нагрузки в решении проблемы избыточного веса // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: матеріали 3 наук.-практичної конференції – Донецьк,2004. – С.273-277

3. Изарин А.В. Физическая культура как основа здорового способа жизни сегодня...и в 21 веке // Теория и практика физической культуры. – М.1991. – С.5-10
4. Кузьменко В.Ю. Рухова активність у системі здорового способу життя підлітків // Теорія і практика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. – 2001. - №1-2 – С.76-82
5. Мильнер Э.Г. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека // Формула жизни.- М.1991. С.112

І.І.ЧУБУЧНА

## РОЛЬ СІМЕЙНОГО ЛІКАРЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПІДЛІТКОВОЇ ВАГІТНОСТІ

*У статті розглядаються причини та шляхи попередження підліткової вагітності та підтримки сім'ї за умов ранньої вагітності сімейним лікарем.*

*В статье рассматриваются причины и пути профилактики подростковой беременности, а также поддержки семьи при ранней беременности семейным врачом.*

*This article shows us different causes and ways of prevention the teenager's pregnancy and also what support is needed by the family in the period of the early pregnancy which family doctor can give.*

Поряд із загальним постарінням української нації в силу ряду об'єктивних та суб'єктивних причин на сьогоднішній день однією з важливих проблем є дуалістичний підхід відтворення населення – по-перше, свідоме обмеження числа народжуваних дітей або навіть їх відсутність (без медичних причин) з метою “повної самореалізації особистості” (хоча про повну реалізацію, і в першу чергу жінки, можна говорити лише після її материнства) і, по друге – зростання «раннього» материнства, в тому числі підліткової вагітності, яка з багатьох точок зору є неповноцінною. Ця проблема є значно глибшою, ніж просто соціоморальна, адже за нею завжди стоїть здоров'я неповнолітньої мами та її дитини.

З погляду лікаря, підліткова вагітність повинна трактуватися не як свідчення розпусти дівчинки, тобто як виняток із загальносуспільної поведінки, а як ненавмисний наслідок ранніх сексуальних стосунків. Як вберегти дівчинку від таких наслідків і хто повинен цим займатися – батьки, школа, лікарі, суспільство? Питання небуденне, якщо згадати статистику по Україні сиріт при живих батьках, серед яких вагомих відсоток займають небажані діти неповнолітніх матерів.

Мабуть питання підліткової вагітності в однаковій мірі повинно стосуватися всіх, хто причетний до статевого виховання, проте вагома роль у вирішенні цієї проблеми, з нашої точки зору, належить сімейному лікарю, адже саме він найкраще знає, або принаймні повинен знати сім'ю, де виховується дівчинка-підліток, щоб запобігти ранній вагітності [1]. З цією метою варто виділити основні групи ризику ранньої вагітності: 1. Дівчатка, які починають сексуальне життя в якості експериментів з приятелем-однолітком раніше, ніж усвідомлені про можливі наслідки і можуть їм запобігти. 2. Пасивні та недосвідчені дівчатка, які не вміють встояти перед вимогливим партнером, який за звичай старший за них. 3. Дівчатка з емоційними проблемами, які переживають нестачу тепла та розуміння у сім'ї, для яких сексуальне життя стає засобом досягнення емоційного комфорту [2]. Саме ця остання група є найбільш небезпечною щодо ризику ранньої вагітності, оскільки дівчатка вступають у сексуальні відносини свідомо, проте будучи ще соціально незрілими до материнства, до відповідальності за нове життя. Саме вони часто відмовляються від новонароджених або роблять аборт, які потім закінчуються безпліддям, а також поповнюють ряди професійних повій.

Більшість дослідників вважають, що вирішальним фактором зниження ризику небажаної або неочікуваної вагітності є знайомство підлітків з контрацепцією, хоча інші автори висловлюють заперечення, що таке знайомство призведе лише до всюдозволеності. Проте обидві висловлені протилежні думки не враховують того, що максимальний ризик небажаної вагітності пов'язаний з початком статевого життя, коли навіть ті, хто знає про контрацепцію, не можуть у повній мірі використати ці знання через брак досвіду – непідготовленості до «близькості», новизни ситуації, відсутності досвіду поведінки в даній ситуації, сором'язливості тощо. Пізніше, з набуттям досвіду, цей ризик суттєво знижується. То ж чи варто знайомити підлітків із засобами контрацепції? Результати багатьох досліджень свідчать про позитивну відповідь на це запитання. І саме сімейному лікарю при відвідинах родини з різного приводу найзручніше це зробити, оскільки лікар підлітками трактується як старша особа, з якою можна більш-менш відверто порозмовляти про теми, які можуть замовчуватися батьками через їх непідготовленість до таких розмов та сором'язливість перед власними дітьми. А щодо вчителів, то їх авторитет серед підлітків саме у цих питаннях є не надто