

### ЛІТЕРАТУРА

1. Ананьев В.А. Легальные и нелегальные наркотики. СПб "Иматон", 2000 П. - С. 3-101.
2. Валеологія - наука про здоровий спосіб життя: Інформаційно-методичний збірник. - К., 1996. - Вип. I. - С. 334.
3. За здоровий образ життя / Состав. В.А.Наседкина, Шандуренко. - М.: Книга, 1986., - С. 12.
4. Збережемо фізичне та психічне здоров'я дитини // Початкова школа. - 1999. - №39.
5. Здоровий спосіб життя // Практична психологія та соціальна робота. - 2001. - №5. С.44-46.

### TEEN-AGERS AND THEIR ATTITUDE TOWARDS THE IDEA OF LEADING A HEALTHY WAY OF LIFE

KONDRATSKA H.D., SAMOILIK S.B.

*Drogobych State Pedagogical University of a name of Ivan Franko*

The objective of the research is to find out how seriously teen-agers treat the idea of leading a healthy way of life. Society has a great influence on one's way of life and the genetic code of a person is of great importance too. What hasn't changed over many years is the importance to foster in children a love for a healthy way of life.

### УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТОК ВУЗІВ МВС УКРАЇНИ

КОШЕЛЕВА ОЛЕНА ОЛЕСАНДРІВНА

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту*

У системі органів внутрішніх справ України фізична підготовка є важливою складовою професійної підготовки міліціонера. Підтримання задовільного фізичного стану з метою збереження працездатності в умовах довготривалих верхових і фізичних навантажень, набуття ті володіння низкою прикладних рухових навичок та вмінь фізичної підготовки – все це складає службовий обов'язок кожного працівника міліції [2, 3, 4].

Останнім часом значно посилилась увага уряду України та керівних органів МВС до фізичної підготовленості курсантів. Проте вжиті заходи не змінили ситуацію на краще: значна частина курсантів має недостатній рівень фізичної підготовленості. Значне погіршення стану здоров'я, недостатня фізична підготовленість молоді потребує перегляду та удосконалення існуючої системи фізичної підготовки в навчальних закладах МВС України. Насамперед, це стосується питання фізичної підготовки дівчат-курсанток. Сучасні програми фізичної підготовки не містять визначених рекомендацій з організації занять із курсантками. Є лише характеристики особливостей нормативних вимог до розвитку фізичних якостей курсанток.

У той же час, серед чинників ризику, що можуть призводити до погіршення стану здоров'я та порушення нормального протікання оваріально-менструального циклу (ОМЦ) у дівчат, можуть бути надмірне фізичне і психічні навантаження [1].

Незважаючи на несприятливий, у ряді випадків, вплив фізичного навантаження на репродуктивну функцію організму молодої жінки [1], дотепер велика частина педагогів ВУЗу не враховують біологічні особливості жіночого організму. При значному збільшенні, за останні десятиріччя наукових публікацій проблем адаптації жіночого організму до фізичних навантажень залишається ще багато наукових і практичних питань, що мають істотне значення для життєдіяльності та здоров'я жінки і потребують свого вирішення. Крім того, треба відзначити, що у ВУЗах МВС України особливу увагу приділяють проблемам фізичної підготовки, використовуючи групові методи навчання, не враховуючи індивідуальні особливості фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості курсанток, що значно знижує ефективність навчально-виховного процесу. Однобічність фізичного розвитку, низький рівень окремих фізичних якостей не дозволяє курсанткам успішно оволодівати професійними вміннями та навичками, а також ефективно формувати системи та механізми їх адаптації до екстремальних умов службової діяльності, що призводить до перевантаження психофізіологічних ресурсів організму у процесі професійного навчання.

Результати досліджень у галузі фізичного виховання та спорту вказують на високу ефективність реалізації дидактичного принципу індивідуалізації у процесі підготовки спортсменів, що спеціалізуються у різних видах спорту. Застосування подібних підходів у системі фізичної підготовки курсанток вузів МВС України може сприяти більш швидкому та міцному засвоєнню професійних вмінь та навичок, зростанню їх стійкості до несприятливих умов службової діяльності.

Метою нашого дослідження було обґрунтування необхідності розроблення підходів, прийомів оптимізації процесів фізичної підготовки курсанток ВУЗів МВС України на основі урахування індивідуальних особливостей фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості а також біологічних особливостей жіночого організму.

Дослідження проводились на базі Дніпропетровської юридичної академії МВС України. Визначали фізичний розвиток за антропометричними показниками: зріст, маса тіла, коло грудної клітини, екскурсія грудної клітини, життєвий об'єм легенів; динамометрія кисті, показник вгодованості Кетле (вага тіла, яка припадає на один сантиметр зросту, г/см); життєвий показник). Фізичний стан курсанток визначався за прискореним методом прогнозування фізичного стану Пирогово О.А. [5], до складу якого входять показники частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, ваги та довжини тіла, віку а також динамічний показник функціонального стану, який оцінювався за реакцією серцево-судинної системи на функціональну пробу 20 присідань за 30 сек. При тестуванні фізичної підготовки курсанток використовувались загальновідомі фізичні вправи, при виконанні яких дотримувались нормативних вимог.

Настановлення з фізичної підготовки (біг на 100м; біг на 1000м; біг на 3000м; човниковий біг 10\*10 м; згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; комплексна силова вправа).

Крім того, усім курсанткам було запропоновано відповісти на питання анкети щодо змін самопочуття, працездатності та емоційного стану впродовж менструального циклу.

За антропометричними показниками майже всі курсантки (96,8%) мають середній та вище середнього рівні фізичного розвитку. За показниками функціональних проб (індекс фізичного стану Пирогової та динамічний показник функціонального стану, який оцінювався за реакцією серцево-судинної системи на функціональну пробу 20 присідань за 30 сек.). 34,4% курсанток мають рівень фізичного стану нижче середнього, 37,3% - середній та 28,3% - вище середнього.

Оцінка та аналіз фізичної підготовленості курсанток за тестами програмного контролю, дали змогу зробити висновок, що вони можуть бути умовно розподілені на чотири групи: сильна група (яка успішно здала всі норми програмного контролю), група з недостатньою витривалістю, група з недостатньою силовою підготовкою, група з недостатньою швидкістю (табл.1).

Таблиця №1

№	Група	Кількість курсанток в % від загальної
1	Сильна	31%
2	Недостатня витривалість	23%
3	Недостатня силова підготовка	21%
4	Недостатня швидкість	25%

Таким чином, неоднорідність складу курсанток, зокрема різний рівень фізичних якостей, різна ступінь адаптації нервово-м'язового апарату до навантажень на витривалість, швидкісного, силового напрямку дозволяє диференціювати курсанток на різні групи фізичної підготовленості, що в свою чергу, передбачає різну структуру фізичних навантажень в залежності від індивідуально-групових характеристик. За результатами анкетного опитування 92% курсанток спостерігали зміни працездатності і емоційного стану впродовж менструального циклу і вважають необхідним врахувати ці зміни при плануванні фізичних навантажень.

#### Висновки:

Отримані під час досліджень результати свідчать, що:

1) у зв'язку з тим, що основні фізичні якості у курсанток розвинені нерівномірно, необхідно використовувати індивідуальний підхід для більш ефективного розвитку фізичних якостей та вдосконалення техніки виконання вправ;

2) при плануванні навчальних навантажень із фізичної підготовки, необхідно враховувати біологічні особливості жіночого організму, щоб уникнути несприятливих впливів на репродуктивну функцію організму молодих жінок.

3) у навчальному процесі з фізичної підготовки курсанток МВС є суттєві резерви підвищення ефективності розвитку фізичних якостей та вдосконалення техніки рухів шляхом застосування сучасних технологій підготовки у спортивному тренуванні.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Клименко Г. Удосконалення фізичного виховання студенток у вищих навчальних закладах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: 2000р., №2-3, С. 82-85.
2. Запорко І.П. Використання сучасних спортивних технологій на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки у вузах МВС України Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: № 2-3, - С. 82-85.

3. Ковальчук А. Вдосконалення професійно-стрілецької підготовки особового складу підрозділів органів внутрішніх справ України // Молода спортивна наука України. Зб. наук. ст. Вип. 4. - Львів, 2000, С. 192-193.
4. Луцак А. Роль спеціальної фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі працівників міліції. // Молода спортивна наука України. Зб. наук. ст. Вип. 4. - Львів, 2000, С. 190-192.
5. Физические возможности человека, способы диагностики и оценки. Информационно-справочный материал в помощь врачам. - Киев: 1990.

## THE IMPROVING OF PHYSICAL TRAINING THE GIRL-CADETS WHO STUDY IN HIGH SCHOOLS OF MIA OF UKRAINE

KOSHELEVA H.

*Dnipropetrovsk State Physical Culture and Sport Institute*

This article deals with the problem of improving of physical training of girl-cadets in high schools of MIA of Ukraine taking into account their individual peculiarities.

## РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

ОРЕСТ ЛЕСЬКО

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Виховання школярів здоровими, фізично розвинутими, життєрадісними та енергійними є найважливішими завданнями фізичної культури в школі. Адже без фізичного здоров'я інтенсивна розумова діяльність людини - немислима. Сьогодні, на нашу думку, знижується рівень фізичної підготовленості школярів. Підтвердженням є вимоги передбачені державною програмою для загальноосвітніх шкіл [1] у порівнянні із завищеними програмними вимогами для дітей із затримкою психічного розвитку (ЗПР) в окремих випадках [2]. Це відбувається внаслідок сучасного способу життя (телебачення, комп'ютери), екологічних умов та багато інших не менш важливих причин. Крім цього, існує певна група дітей із вродженими вадами, які потребують спеціальної уваги щодо фізичного виховання. Серед аномальних дітей виділяють як окрему групу — дітей із ЗПР. Цю категорію визначили відносно недавно, оскільки саме ці діти не належали до розумово відсталих, та їх неможливо було віднести і до здорових. Через це, специфіці фізичного виховання цієї групи не приділяли належної уваги. Тому перед педагогічною і медичною науками постає завдання пошуку оптимальних психічних і фізичних навантажень для дітей із ЗПР, з метою прискореного введення цієї групи у ритми нормального розвитку. У навчально-виховному процесі слід звернути увагу на фізичне виховання дітей із ЗПР, оскільки рухова активність сприяє розвитку та формуванню здорових і творчих поколінь.

Серед багатьох засобів фізичного виховання часто використовують ігри. Дослідження [3, 4, 5, 6, 7, 8] показали, що найефективнішими засобами удосконалення техніки виконання фізичних вправ та розвитку рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку є рухливі ігри та забави. Під час ігор, діти засвоюють життєво необхідні рухливі навички, вміння, а також розвивають