

Отож, можна стверджувати, що разом із розвитком особистості протягом вікових періодів відбувається і зміна норми її психічного здоров'я [1,2].

Даний статистично-адаптаційний підхід до поняття норми викликає, проте, різну, як і сам підхід, критику. Французький психіатр К.Кюльгер говорив, що "в той самий день, коли більше не буде на півнормальних людей, цивілізований світ загине, загине не від надлишку мудрості, а від надлишку посередності". Згідно з Ч.Ламброзо "нормальна людина – це людина, яка володіє хорошим апетитом, порядний працівник, егоїст, сутенер, самодіяльний, поважає всяку владу, домашніх тварин". М.Феррі порівнював нормальну людину з "готовим платтям, котре продають у більшості магазинів".

Щоб обійти ці труднощі, дослідники свідомо і несвідомо використовують різні спроби. Найбільш простий і розповсюджений із них – це прийняття певних критеріїв норми. Згідно з цим підходом, норма розуміється, передовсім, як відсутність будь-яких виражених патологічних симптомів. Якщо у людини не виявляється цих симптомів, значить, вона нормальна та здорова.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильев В. Н. *Здоровье и стресс*. – М.: Медицина, 1991. – 170 с.
2. *Здоровье, развитие, личность* / Под. ред. Г.Н.Сердюковской, Д.Н.Крылова, У.Кляйнпетер. – М.: Медицина, 1990. – 336 с.
3. *Здоровье: сущность, диагностика и оздоровительные стратегии: Тезисы*. – Купица Gorska, Polska. – 1999. – 278 с.
4. *Освіта і управління*. – К.: вид. "Преса України", 1997. – Т.1. – С.113-118.
5. *Психическое здоровье личности: Информ. лист Национальной Федерации психического здоровья*. – Александрия, Вирджиния, США. – 1995.
6. *Социальные аспекты психического здоровья детей и подростков: Материалы междунар. конгресса*. – Одесса, 1994.

THE NORM OF THE PSYCHICAL HEALTH INFLUENCE ON A PERSONALITY, ITS NORMING CRITERIA

OXSANA MICHAYLIUK

Lutsk Biotechnical institute

In the article there are given different ways of the definition of psychiatric health of the personality, norms and criteria of its appraisal according to the age period of the development.

ОЗДОРОВЧЕ ФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЙОГО ЕФЕКТИВНОСТІ

ОЛЕКСАНДР МІХЕСНКО

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Рухова активність відіграє особливу роль у житті людини. Її дефіцит, так звана гіпокінезія, є однією з основних причин погіршення стану здоров'я населення [2].

Серед тих, хто займається оздоровчим тренуванням, розповсюджена думка, що спрямованість і різновид навантаження не мають суттєвого значення для зміцнення організму, досить лише систематично виконувати вправи. Однак

результати досліджень показали: в 50 % тих, хто займається оздоровчою фізичною культурою, спостерігається низький і дуже низький рівень здоров'я [1]. При цьому полягає в недостатньому володінні методикою занять, що не дозволяє досягати позитивних зрушень.

Ефективність оздоровчого тренування значною мірою залежить від спрямування фізичного навантаження. Дослідження довели, що серед засобів оздоровчого тренування найбільш ефективними є малоінтенсивні циклічні вправи аеробного характеру [3]. Вони тренують серцево-судинну та дихальну системи, впливають на рівень ліпопротеїдів у крові, мають антисклеротичний ефект. Найголовніше, підвищують показник максимального споживання кисню. Це вважається важливим інтегруючим фактором для визначення рівня аеробних можливостей організму, від якого залежить його життєздатність, показники захворюваності, тривалість життя тощо [3]. Однак тренування на витривалість завжди може забезпечити краще функціонування деяких органів і систем. Наприклад, показники активності фагоцитів (імунологічна реактивність) у тих, хто займається переважно аеробними вправами, нижчі, ніж у тих, хто тренується швидко-силовими якостями. Крім того, тренування тільки в аеробному режимі впливає на ємність буферних систем крові, які забезпечують у ній кислотно-лужну рівновагу. Ємність буферних систем збільшується тільки в анаеробному режимі тренування [1].

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, прискорюють процеси відновлення після фізичних навантажень, зменшують ймовірність травм, сприяють розслабленню м'язів і стимулюють у них анаболічні реакції. Відсутність та вправ на заняттях призводить до підвищеного тону м'язів у спокої і, як наслідок, – до ускладнення процесів метаболізму.

Отже, розвиток кожної з рухових якостей по-своєму впливає на загальний рівень здоров'я. Тому найбільш ефективні комплексні заняття, спрямовані на розвиток усіх рухових якостей. Мірою профілактичної ефективності оздоровчого тренування не може бути величина стимуляції окремо взятої рухової функції. Навпаки, вузькоспеціалізований розвиток моторики шкодить організму, викликаючи функціональну дезінтеграцію і порушення здоров'я. При застосуванні навантаження одностороннього спрямування задіяні системи й органи отримують переважно пластичне забезпечення коштом інших, менш навантажених органів. Унаслідок чого створюються умови для виникнення патологічних явищ. Інша причина, чому аеробні вправи найбільш суттєво впливають на процеси організації функцій, – тому в оздоровчому тренуванні вони повинні займати близько половини часу загальної тривалості занять. До того ж циклічні вправи сприяють підвищенню працездатності при виконанні вправ іншої біомеханічної структури.

Підвищити ефективність оздоровчого тренування дозволяє раціональне поєднання засобів різної спрямованості. Спроба застосовувати на одному занятті різні вправи (наприклад, силові та на витривалість) виявляються невдалими, оскільки механізми регуляції дихання і кровообігу під час циклічного та ациклічного навантаження різняться. Одночасний розвиток декількох систем у короткий проміжок часу може призвести до виснаження функціональних резервів. При паралельному розвитку декількох фізичних якостей організм може

виконуватися одночасно до навантажень різного спрямування, якщо сила дії кожного з них буде помірною.

Однією з найбільш поширених, типових помилок, яких припускаються ті, хто займається оздоровчим тренуванням, є недостатня або надмірна доза фізичного навантаження. Це стає причиною того, що фізичне тренування або не сприяє підвищенню рівня здоров'я, або викликає передчасне виснаження окремих органів і систем організму. Важливо визначити рівень навантаження, який повинен бути достатньо високим, але не перетинати межу, яка відділяє оздоровче тренування від спортивного.

Прихильник оздоровчого бігу Є. Мільнер вважає, що оптимальний обсяг аеробного тренування для дорослих людей, які займаються тричі на тиждень, повинен складати від 30 до 60 хв. протягом одного заняття залежно від стану здоров'я та фізичної підготовленості. Менша тривалість занять не забезпечить таких важливих змін, як капіляризація міокарда, зниження артеріального тиску та рівня холестерину в крові. Збільшення тривалості аеробного тренування до 1,5 год. більше створює небезпеку виникнення ускладнень з боку рухового апарату та серцево-судинної системи [3].

В.І. Белов пропонує визначити оптимальний рівень фізичного навантаження за формулою з урахуванням рівня здоров'я, віку, статі, новизни вправ, а також фізичної активності на роботі та вдома [1, 68-69]. Ця методика дає певні орієнтири для визначення оптимального навантаження, однак і вона певною мірою суб'єктивна.

Організм людини являє собою цілісну, надзвичайно складну і багатогранну біоенергоінформаційну систему, в якій постійно відбувається велика кількість різноманітніших, іноді діаметрально протилежних, процесів. І тому, будь-яке глибокіше дослідження, висвітлюючи один аспект проблеми, в той же час, не може дати однозначних відповідей на те широке коло питань, що постійно виникають у ході досліджень. Існує значний ризик суттєвого викривлення уявлення про загальну картину процесів, що відбуваються, якщо частину інформації розглядати поза контекстом. Тому не можна погодитись із думкою Є. Мільнера, котрий зазначив, що спроби зробити людський організм об'єктом управління в арифметиці неприпустимі.

Питання про визначення оптимального обсягу й інтенсивності фізичного навантаження з метою оздоровлення організму повинно вирішуватися індивідуально в кожному конкретному випадку з урахуванням вищезазначених принципів фізичного тренування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. – М., 1999. – 664 с.
2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1997. – 270 с.
3. Мильнер Е.Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. – Москва: - 2000. – № 9. – С. 43-45.

SANITARY PHYSICAL TRAINING AND WAYS OF RAISING OF ITS EFFECTIVENESS

OLEXANDER MIKHEENKO

Sumy State Pedagogical University named after A.S.Makarenko.

The main principles of sanitary physical training and conditions of raising of its effectiveness, using exercises of different directions are considered in the article.

НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИКИ ЗБІЛЬШЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

ОЛЕКСАНДР МІЩЕНКО

Сумський державний педагогічний університет ім.А.С.Макаренка

Проблема зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку та рухової підготовленості школярів набуває для нашого суспільства виняткової актуальності тому що від молодого покоління буде залежати прискорення науково-технічного прогресу та соціально-економічного розвитку нашої держави. Однак, як свідчать наукові дослідження, діти під час перебування у школі знаходяться на режимі гіподинамії [1]. Виходячи з цього та опираючись на літературні дані [5] ми припустили, що збільшити рухову активність молодших школярів можливо з рахунок включення елементів фізичної культури під час пізнавальної діяльності загальноосвітньому процесі протягом навчального дня. До експериментальних груп увійшли 66 учнів 1-х класів (31 хлопчик і 35 дівчаток) ЗОШ I-III ступенів №№ 4, 23 м.Суми та с.Червоне Сумського району; 70 учнів 2-х класів (35 хлопчиків і 35 дівчаток) ЗОШ I-III ступенів №№ 1, 10, 15 м.Суми; 70 учнів 3-х класів (35 хлопчиків і 36 дівчаток) ЗОШ I-III ступенів №№ 3, 4, 17 м. Суми. До контрольних груп увійшла така сама кількість дітей паралельних класів вищевказаних шкіл м.Суми та 1 класу с.Низи Сумського району.

У ході педагогічного експерименту ми використовували елементи інтеграції фізичної культури із загальноосвітніми предметами. Експеримент проводився під керівництвом досвідчених педагогів за програмами ЗОШ. При цьому систематично фізичного виховання у школі не переглядалася і змінити її основи за мету не ставилося. При формуванні програми експерименту ми виходили з того, що навчання в сучасній школі реалізується як цілісний навчально-виховний процес який має загальну структуру і функції, що відображають взаємодію викладання і навчання.

Для окремих тем загальнонавчальних дисциплін склалися методичні розробки, що давало можливість організувати у процесі навчання додатковий обсяг рухової активності. При організації цих занять застосовувалися індивідуальна, групова та фронтальна форми. Найчастіше індивідуальна форма використовувалася під час усного опитування або перевірки домашнього завдання, тобто коли потрібно було швидко опитати учнів. Для цього, наприклад, застосовувалася передача м'яча вчителем учневі з відстані 1-3 м, що, своєю чергою покращувало координаційні здібності дітей. Під час використання групової форми вчитель завчасно розподіляв клас на рівноцінні команди за складом та з успішністю. Ця форма була необхідною при виконанні письмового завдання біля дошки.