

II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція (25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)

перезбудливості), а також для відновлення фізичного стану дитини після хвороби. Завдяки кольоровому зору значно розширюється індивідуальна сфера, переважно підсилюється художня насолода і значно збагачується світосприйняття.

Психогімнастика - набуття досвіду емоційних переживань, спілкування. Завдання «психогімнастики» є збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості.

Перелік використаних джерел

1. Скориніна О.В. Нетрадиційні методики оздоровлення учнів / О.В. Скориніна // Фізичне виховання в школах України. - 2010. - №4. - С. 19-24.
2. Воскобойнікова Г. Л. Валеологічні тренінги та оздоровчі технології з використанням інформаційних інновацій у освіті / Г. Л. Воскобойнікова // Проблеми освіти. - 2006. -Вип. 49. - С. 106-110..
3. Шеремет І. Фізична активність як підсистема у формуванні здорового способу життя / І. Шеремет // Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка Сер. Педагогіка / редкол.: М. Вашуленко, А. Вихрущ, Л. Вознюк, В. Кравець та ін. - Тернопіль, 2007. - №2. - С. 180-181.

МОРФО-СОМАТИЧНИЙ РОЗВИТОК ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Автори

(Осадченко Т.М., канд. пед. н., викладач;

Щербатенко К.А., магістрант)

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, Україна

Дослідження морфо-соматичного розвитку юних спортсменів набуває зараз особливо актуального значення . Дані розвитку молодого організму використовуються для раціонального формування фізичних навантажень, які здійснюються згідно з віковими особливостями дітей і різновидів фізичних вправ, що використовуються в тренувальному процесі [2,с. 69]. На основі цих даних будується педагогічний і медичний контроль у процесі фізичного виховання школярів та юних спортсменів

Процеси зростання та розвитку - загальнобіологічна властивість живої матерії. Зростання та розвиток людини, що розпочинаються з моменту запліднення яйцеклітини, є безперервний, поступальний процес, стрибкоподібний перебіг котрого, відбувається на протязі всього життя. Різниця між окремими етапами, або періодами, життя зводиться не тільки до кількісних, але і до якісних змін [1, с. 205].

Належність вікових особливостей у будові чи діяльності тих чи інших фізіологічних систем ні в якій мірі не може бути свідченням неповноцінності організму дитини на окремих вікових етапах. Якраз комплексом подібних особливостей характеризується той чи інший вік .

Однією з основних фізіологічних особливостей процесу розвитку, що відрізняє організм дитини від організму дорослого, є зростання, тобто кількісний процес, характеризований безперервним збільшенням маси організму у

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

залежності від змін кількості його клітин або їх розмірів.

Відповідно однією з основних закономірностей життя організму є безперервний розвиток, поетапне включення і зміна його функціональних систем, що забезпечують йому адекватне пристосування на різних етапах його постнатального життя.

Стать - морфо-функціональна характеристика організму, яка узагальнює всі його специфічні репродуктивні особливості (тобто особливості, що мають значення для продовження роду).

В цілому виділяють чотири основні характеристики статевої належності: генетичну (набір статевих хромосом - XX або XY), гонадну (статева залоза - яєчники у жінок яєчка у чоловіків), соматичну (особливості будови тіла), психосексуальну (усвідомлення власної статевої належності, характерні для чоловічої або жіночої статі психіки й поведінки) [2, с. 25].

У розвитку жіночого організму виділяють ті самі періоди, що й у розвитку чоловічого. Але конкретні прояви кожного з них у жінок мають специфічні особливості, пов'язані з природою жіночої статі.

Відомо, що фізичний розвиток, темпи біологічного дозрівання дівчаток значно вищі ніж у хлопчиків, але слід відмітити факт і більшої вразливості їх на дію соціально-економічних та екологічних факторів, що особливо важливо у сучасних умовах життя представників жіночої статі.

Підтверджені дані про те, що десятирічні юні спортсмени обох статей за тотальними розмірами тіла фактично не відрізнялися. Але більш інтенсивні прирости довжини та маси тіла юнаків чоловічої статі від 11 до 12 і від 12 до 13 років привів до того, що у 13-річному віці хлопці були вищими на 6.95см і важчими на 6.35кг при приблизно однакових значеннях околу грудної клітки.

Доповнені дані про те, що статеве дозрівання дівчат розпочинається у 10 років, що на два роки раніше, ніж у хлопців, й до 13-річного віку досягли 56.46% від рівня кінцевої сформованості, а у хлопців відповідно, лише 31.5%.

Встановлено, що за компонентами складу тіла, що складають соматичні ознаки досліджуваних дівчат і хлопців у 10 років фактично не відрізнялися, але більш інтенсивні прирости показників м'язового та кісткового компонентів тіла хлопців від 10 до 13 років привів до їх істотної переваги з околів плеча і стегна, довжини руки та ноги і ширини епіфізу плеча.

Дослідження динаміки фізичного розвитку юних дівчаток 10-13 років може розкрити інформацію для раціонального формування фізичних навантажень в процесі їх тренування, які здійснюються згідно з їх віковими особливостями і різновидів фізичних вправ. На основі цих даних може будуватися педагогічний і медичний контроль у процесі спортивного тренування на етапі початкової підготовки юних спортсменів до досліджуваних вікових категорій.

Таким чином, вищерозглянуті матеріали різнобічних досліджень особливостей розвитку дітей підліткового віку показують суттєві відмінності даної вікової категорії дітей від інших, а це, в свою чергу, показує необхідність подальшого комплексного вивчення та оцінки їх морфо-функціонального статусу.

Отже, десятирічні діти обох статей за тотальними розмірами тіла фактично не відрізнялися. Але більш інтенсивні прирости довжини та маси тіла футболістів чоловічої статі від 11 до 12 і від 12 до 13 років привів до того, що у 13-річному віці

II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція (25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)

хлопці були вищими на 6.95см і важчими на 6.35 кг при приблизно однакових значеннях околу грудної клітки.

Список використаних джерел

1. Сапін, М.Р. Анатомія та фізіологія людини (з віковими особливостями дитячого організму): Підручник для студ. установ серед. проф. освіти / М.Р. Сапін, В.І. Сивоглазов. - М.: ИЦ Академія, 2009. - 384 с.

2. Вовченко І.І. Тенденції до змін розвитку дітей молодшого шкільного віку//Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. - Х., 2000. - №22. - С. 9-14.

АНАЛІЗ СПОСОБУ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ

Ірина Юріївна Остополець, к. псих. н., доцент Донбаського державного педагогічного університету, м. Слов'янськ, Україна

Тетяна Петрівна Несторенко, к.е.н., доц. Бердянського державного педагогічного університету, м. Бердянськ, Україна

Славомір Шліва, PhD, заст. декана Вищої школи управління і адміністрації в Ополі, м. Ополь, Польща

Проблема здоров'я студентської молоді та способів його формування хвилює сьогодні фахівців багатьох країн, стурбованих своїм інтелектуальним майбутнім. Самооцінка здоров'я визнається об'єктивним методом, так як відповідь на запитання про самопочуття в більшій чи меншій мірі відображає об'єктивний стан організму респондентів. Проведення соціологічних досліджень серед студентів допомагає своєчасно приймати рішення щодо проблем, пов'язаних з організацією навчального процесу у вузі в тому числі і з фізичного виховання.

З метою вивчення способу життя проведено анкетування учнів 9-11 класів загальноосвітніх шкіл м. Слов'янська Донецької області та 200 студентів Донбаського державного педагогічного університету. Згідно з даними порівняльної оцінки способу життя старшокласників і студентів, встановлено, що серед студентів у порівнянні зі школярами старших класів вище питома вага осіб: тих, що палять - $35,00 \pm 3,37\%$ проти $13,78 \pm 1,36\%$ ($p < 0,001$), вживають міцні спиртні напої - $24,00 \pm 3,02\%$ проти $7,90 \pm 1,06\%$ ($p < 0,001$), і легкі спиртні напої - $71,00 \pm 3,21\%$ проти $56,50 \pm 1,95\%$ ($p < 0,001$), які не дотримуються режиму дня - $32,50 \pm 3,31\%$ проти $19,35 \pm 1,55\%$ ($p < 0,001$), які вказують на фізіологічно недостатню довготривалість сну (менше 9 годин на добу) - $90,00 \pm 2,12\%$ проти - $69,20 \pm 1,82\%$ ($p < 0,001$), що мають недостатню кратність харчування (1 - 2 рази на добу) - $46,50 \pm 3,52\%$ проти - $20,12 \pm 1,58\%$ ($p < 0,001$). Узагальнення отриманих даних вказують на те, що студенти, в порівнянні зі школярами старших класів в значно меншій мірі дотримуються здорового способу життя.

З метою визначення рівня здоров'я молоді було проведено опитування, в якому брали участь студенти 1-3 курсів ($n = 150$). Своє здоров'я 66,7% першокурсників і 49,4% студентів 3 курсу оцінюють, як «гарне». Аналізуючи динаміку зміни стану здоров'я за час навчання у вузі, визначено, що 3,1%